

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ВИКЛАДАЧА

Протягом останніх трьох десятиліть проблема дослідження феномена "емоційного вигорання" стала особливо гостро. Актуальність цієї проблеми зумовлена зростанням вимог з боку суспільства до особистості викладача та його ролі в навчальному процесі, адже професія викладача має величезну соціальну значущість.

Безумовно, всі зміни, які відбуваються в нашому житті, впливають на психологічний стан працівників, зумовлюють виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів [1, 3, 8].

Особливо яскраво вплив стресів проявляється в педагогічній діяльності через перенасиченість її такими стресогенами, як відповідальність за розвиток підростаючого покоління, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, нервово-психологічне навантаження, недостатня соціальна оцінка, заробітна плата тощо. Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є синдром "емоційного вигорання" [9]. Професія педагога належить до так званих хелперських, оскільки пов'язана з роботою в системі "людина – людина", тривалим міжособистісним спілкуванням, а також наданням підтримки й допомоги підопічним. Саме в цих людей дуже високий ризик психічних і соматичних реакцій на напружені ситуації на роботі. У даний час у Міжнародній класифікації хвороб (МКХ) навіть виділяють окремий стан – "Емоційний стрес", визначаючи його як "стрес, пов'язаний із труднощами керування своїм життям" [5,8, с. 30 - 31].

Доктор К. Маслач підкреслює, що вигорання – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а "емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням". Згідно з Гансом Сельє, основоположником учення про стрес, це неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на психотравмуючі чинники різної властивості [2]. Розвиток стресу можна визначити таким чином: стресор – накопичення – реакція. В проміжку між стресором і відповіддю організму розгортаються певні процеси, опосередковані колишнім досвідом відповідей на стресові ситуації. Стрес, включає і фізіологічні, і психологічні компоненти. З його допомогою організм як би мобілізує себе на пристосування до нової ситуації, приводячи в дію неспецифічні захисні механізми, які забезпечують опір або пристосування [6].

Емоційне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної "розрядки" або "звільнення" від них. Синдром вигорання розвивається поступово. Спочатку у "вигораючого" починає зростати напруження в спілкуванні, емоційна перевага переходить у фізичну. Нерідко супроводжується головними болями та простудами. Як правило, у такі моменти людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дрібязкових справ. Доводиться докласти багато зусиль для того, щоб примусити себе сходити в магазин, зробити діловий дзвінок, прибрати в хаті. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги і дискомфорту. Усе частіше з голови вилітають важливі справи. Стає дуже важко зосередитися на виконуваній роботі. Зростаюча напруга веде до неадекватного, вибіркового реагування на те, що відбувається. Наприклад, ділове спілкування багато в чому стає залежним від того, з яким настроєм людина прийшла на роботу. З'являються образи на колег. Людина починає відчувати себе жертвою. Будь-які дрібниці буквально виводять із себе. Вона не завжди здатна стримати викликане доволішніми роздратування. Виникає потреба уникати публічних місць, громадського транспорту, телефонних розмов, у такі моменти "вигораючий" починає шукати засобів "економії емоцій" – намагається побути на самоті після роботи, обмежити всі контакти лише найнеобхіднішими. Якщо ж це йому не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися в байдужості до людей, ігноруванні їх звернень, цинізмі і навіть агресії [7, 8, 9].

Небезпека її в тому, що для "вигорання" характерний щоденний прогрес. Зупинити цей процес буває надзвичайно складно. На його тлі можуть загострюватись хронічні захворювання, розвиватись нові хвороби і навіть змінюватись склад крові.

Можна виділити такі риси психічного стресу: стан організму, його виникнення припускає взаємодію між організмом і середовищем; більш напружений стан, який вимагає для свого виникнення сприйняття загрози; явища стресу виникають тоді, коли нормальна адаптивна реакція недостатня.

Емоційне вигорання в стресі – це динамічний процес, який виникає поетапно, у повній відповідності з механізмом розвитку стресу, у трьох фазах стресу: 1) нервова (тривожне) напруга – його створює хронічна психоемоційна атмосфера, обстановка, що дестабілізує, підвищує відповідальність; 2) резистенція (опір) – людина намагається більш менш успішно захистити себе від непримемних вражень; 3) виснаження – зниження психічних ресурсів, зниження емоційного тону [1, 4].

Відповідно до кожного етапу, виникають окремі ознаки, або симптоми, наростання емоційного вигорання. Так в особистості, яка схильна до вигорання першого ступеня, виявляються, недовгі та випадкові ознаки цього процесу. Ці ознаки та симптоми виявляються в легкій формі та виражаються в турботі про себе, наприклад, шляхом розслаблення або організації перерви в роботі. На другій стадії вигорання симптоми виявляються більш інтенсивно і носять більш затяжний характер, та важче піддаються корекції. Людина відчуває себе виснаженою навіть після хорошого сну і навіть після вихідних. В.Е. Орел відзначає, що перерви в роботі надають позитивний ефект і знижують рівень вигорання, але цей ефект носить тимчасовий характер: рівень вигорання частково підвищується через три дні після повернення до роботи і повністю відновлюється через три тижні. Ознаки та симптоми третьої стадії вигорання є хронічними. Можуть розвиватись фізичні та психологічні проблеми (депресії). Спроби піклуватися про себе, як правило, не приносять результату, а професійна допомога може не давати швидкого полегшення. Людина з такими симптомами може ставити під сумнів цінність своєї роботи, професії та життя [3, 4, 6].

Зарубіжні та вітчизняні вчені виділяють різні чинники, які провокують емоційне вигорання. Традиційно вони групуються у два великі блоки: особливості професійної діяльності та індивідуальні характеристики особистості. Частіше ці фактори називають зовнішніми та внутрішніми [6].

Вчений В.В.Бойко виділив наступний ряд зовнішніх і внутрішніх чинників, що провокують емоційне вигорання. *Група організаційних (зовнішніх) факторів*, куди включаються умови матеріального середовища, зміст роботи й соціально-психологічні умови діяльності, є найбільш представницькою в області досліджень емоційного вигорання викладачів: *хронічна напружена психоемоційна діяльність*: така діяльність пов'язана з інтенсивним спілкуванням, із цілеспрямованим сприйняттям партнерів і впливом на них; *дестабілізуюча організація діяльності*: основні її ознаки – нечітка організація й планування праці, недолік устаткування, погано структурована й розпливчата інформація; *підвищена відповідальність за виконуючі функції та дії*: викладачі працюють у режимі зовнішнього й внутрішнього контролю; *неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності*: визначається двома основними обставинами – конфліктністю по вертикалі, у системі "керівник – підлеглий", і по горизонталі, у системі "колега – колега"; *психологічно важкий контингент*, з яким має справу викладач – це учні та студенти з важким характером та нервовою системою. До *внутрішніх факторів*, що сприяють емоційному вигоранню, В.Бойко відносить наступні фактори: *схильність до емоційної ригідності*: природно, емоційне вигорання як засіб психологічного захисту виникає швидше в тих, хто менш реактивний та сприйнятливий, більш емоційно стриманий; *інтенсивна інтеріоризація (сприйняття й переживання) обставин професійної діяльності*: дане психологічне явище виникає у викладачів з підвищеною відповідальністю за доручену справу, виконуючу роль [2,3].

Фактори, які провокують виникнення емоційного вигорання у викладачів, призводять до наступних симптомів. К. Маслач умовно розділяє симптоми емоційного вигорання викладачів на: *фізичні симптоми* – втома, фізичне стомлення, виснаження; зменшення або збільшення ваги; поганий загальний стан здоров'я; важкий подих; гіпертензія (підвищений тиск); *поведінкові симптоми* – робочий час більше 45 годин на тиждень; під час робочого дня з'являється втома й бажання перерви для відпочинку; байдужість до їжі; вживання потону, алкоголю, ліків; нещасні випадки (травми, падіння, аварії); імпульсивна емоційна поведінка; *соціальні симптоми* – немає часу або енергії для соціальної активності; зменшення активності й інтересу до дозвілля, хобі; соціальні контакти обмежуються роботою; відчуття ізоляції, нерозуміння інших; *емоційні симптоми* – недолік емоцій, не емоційність; песимізм, цинізм і черствість у роботі й особистому житті; байдужість і втома; відчуття фрустрації й безпорадності, безнадійності; дратівливість, агресивність; тривога, депресія, почуття провини; нервові ридання, істерики; втрата ідеалів, надій або професійних перспектив; *інтелектуальний стан* – зменшення інтересу до нових теорій та ідей у роботі; зменшення інтересу до альтернативних підходів у рішенні проблем; збільшення нудьги, апатії або недолік куражу, інтересу до життя; формальне виконання роботи [10].

Метою нашого дослідження стало вивчення проблеми емоційного вигорання, що впливає на розвиток особистості викладача.

Завдання дослідження: 1. Визначити специфіку емоційного вигорання у викладачів; 2. Дослідити рівень розвитку синдрому вигорання; 3. Охарактеризувати всі складові компоненти емоційного вигорання.

Проведення дослідження проблеми емоційного вигорання відбувалося за допомогою методики "Рівень емоційного вигорання" (В.Бойко) [4,9], що дозволило з'ясувати рівень емоційного вигорання у працівників освітніх закладів, які займаються викладацькою діяльністю. Розглянемо результати, отримані в ході дослідження (див. таблицю 1).

За отриманими даними у викладачів більше всього проявився компонент "Резистенція" (42,1% досліджуваних) і менше всього "Напруження" (17,5% досліджуваних).

Аналіз показав, що за компонентом "Резистенція" у більшості викладачів (42,1%) – спостерігається високий показник, що свідчить про надмірне емоційне вигорання. Вираження даного компоненту провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять викладача емоційно закритим, відстороненим та байдужим. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної

перевтоми. У 41,2% опитуваних даній показник знаходиться на середньому рівні, що говорить про суттєве емоційне виснаження та у 16,7% опитуваних зафіксовано низький показник за даним компонентом.

Проаналізувавши дані за компонентом "Виснаження" можна констатувати наступне. У більшості опитуваних (47,4%) показник низький, що говорить про несформованість даного компоненту. У 28,9% опитуваних виявлено середній показник, який знаходиться у фазі формування. У меншій кількості опитуваних (23,7%) показник високий, що свідчить про сформованість показників психофізичної перевтоми, спустошеності, порушення професійної комунікації, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань та розвиток психосоматичних порушень.

Таблиця 1

Рівень розвитку синдрому емоційного вигорання у викладачів

№ п/п	Компоненти розвитку емоційного вигорання	Рівні розвитку компонентів синдрому емоційного вигорання у викладачів (% кількість опитаних)		
		високий	середній	низький
1.	Напруження	17,5	36,8	45,6
2.	Резистенція	42,1	41,2	16,7
3.	Виснаження	23,7	28,9	47,4

Показники за компонентом "Напруження" свідчать про наступне. У більшості викладачів (45,6%) – спостерігається низький показник, що говорить про несформованість емоційного вигорання. У 36,8% викладачів – середній показник, говорить що компонент знаходиться у формуванні та у меншій частини викладачів (17,5%) виявлено високий показник, який говорить що компонент вже сформувався та є небезпечним. Вияв даного компоненту у викладачів характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, яка викликана власною професійною діяльністю.

Як видно з таблиці 1 домінуючим компонентом у синдромі "емоційного вигорання" викладачів є "Резистенція", котра, характеризується згортанням професійних обов'язків, зменшення взаємодії з колегами та учнями, розширення сфери економії емоцій, бажанням побути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням. Підкреслимо, що 42,1% опитуваних мають високий рівень розвитку цього компоненту, в той час як лише у 23,7% опитуваних виявлено високий рівень розвитку третього компоненту синдрому "Виснаження", а також у 17,5% опитуваних – високий рівень розвитку першого компоненту синдрому "Напруження". Тобто можна стверджувати, що розвиток "емоційного вигорання" у викладачів відбувається саме через другий компонент синдрому емоційного вигорання "Резистенцію".

Професійна діяльність викладача завжди містить у собі переважану емоціями комунікативну діяльність: спілкування з учнями, колегами, адміністрацією, батьками. Усе це створює для викладача умови постійного емоційного напруження. Результати дослідження свідчать, що в таких умовах викладачі схильні реагувати згортанням комунікативної діяльності. Викладачі для того, щоб зберегти власне емоційне здоров'я та благополуччя, дуже часто вдаються до тактики економії емоцій, вибудовують захисні бар'єри на шляху виснажливого спілкування. Такий висновок підтверджується й даними про розвиток у викладачів окремих симптомів "емоційного вигорання" (див. рис.1, 2, 3).

Аналіз складових, які входять до компоненту "Резистенція" вказує на вираження складових: "Редукція професійних обов'язків", за якою 50,9% викладачів мають високий рівень, що вказує до згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків. Також майже половина викладачів (46,5%), характеризується високим рівнем за складовою "Неадекватне вибіркове емоційне реагування", що вказує, що викладач не контролює вплив настрою на професійні стосунки, також більше ніж у третини опитуваних (36,0%), спостерігається високий показник за компонентом "Розширення сфери економії емоцій", що говорить про емоційну замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації (рис. 1).

Як видно з рисунку 2 найбільше вираженими показниками з 4-х складових в компоненті "Виснаження" є складова "Емоційний дефіцит", за якою майже у третини викладачів (31,6%) спостерігається високий рівень, що говорить про розвиток емоційної нечуттєвості на тлі перевиснаження, мінімізацію емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків. Також яскраво виражена складова "Психосоматичні та психовегетативні порушення" у 28,9% досліджуваних. Даний показник говорить про погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних порушень як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб.

Проаналізувавши складові, які входять до компоненту "Напруження" найбільше вираженим серед них є складова "Переживання психотравмуючих обставин", за якою 37,7% викладачів мають високий рівень, тобто особистість сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі. Також 28,1% викладачів характеризуються високим рівнем "Тривоги та депресії", що говорить про тривожність у професійній діяльності, підвищення нервовості та депресивних станів (Рис. 3).

Узагальнюючи отримані результати, дані різних вчених та чисельних досліджень рівня емоційного вигорання викладачів, домінуючим компонентом є складова "Резистенція". Виявилася у 42,1% досліджуваних. Найбільш яскраво виявлені компоненти емоційного вигорання: "Редукція професійних обов'язків", у 50,9% опитуваних спостерігається високий показник, та 46,5% досліджуваних високий рівень компоненту "Неадекватного вибіркового емоційного реагування".

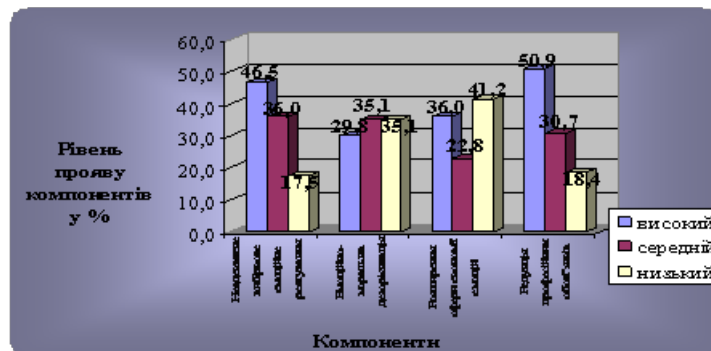


Рис. 1. Рівень прояву компонентів емоційного вигорання викладачів "Резистенція"

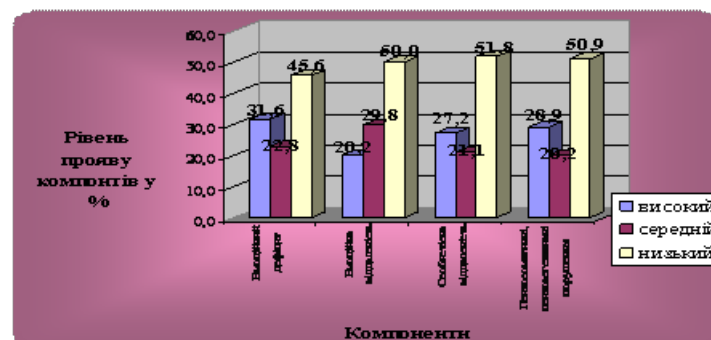


Рис. 2. Рівень прояву компонентів емоційного вигорання викладачів "Виснаження"

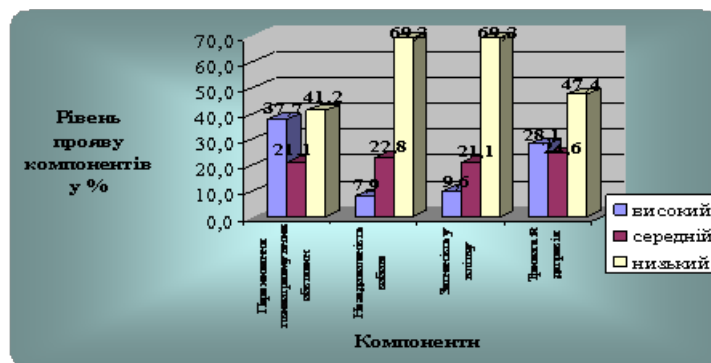


Рис. 3. Рівень прояву компонентів емоційного вигорання викладачів "Напруження"

Висновки.

1. Вигорання – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а "емоційне виснаження, виникаюче на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням" та механізм психологічного захисту, що дозволяє регулювати психіку та захищати її від негативних емоційних впливів.

2. Розвиток стресу визначається як стресор – накопичення – реакція. У проміжку між стресором і відповіддю організму розгортаються певні процеси, опосередковані колишнім досвідом відповідей на стресові ситуації. Стрес, включає і фізіологічні, і психологічні компоненти.

3. У синдромі емоційного вигорання вчені виділяють три компоненти: "Напруження", "Резистенція", "Виснаження".

4. З підсумками дослідження можна констатувати, що викладачі характеризуються наступними особливостями емоційного вигорання. Складова "Резистенція" проявилася у 42,1% досліджуваних, цей стан провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять викладача емоційно закритим, відстороненим та байдужим. Також яскраво виражені складові "Редукція професійних обов'язків", яка спостерігається у 50,9% викладачів, що говорить, що особистість прагне до згортання професійної діяльності, прагне якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків. У 46,5% досліджуваних проявилася складова "Неадекватне вибіркове емоційне реагування", що говорить про неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акиндинова И.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика / И.А. Акиндилова, А.А. Баканова // Педагогические вести. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – № 5. – С. 34. – 41.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко – М.: Информационно-издательский дом "Филин", 1996. – 470с.
3. Бойко В.В. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
4. Водопьянова Н.Е., Старенко Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.
6. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование / В.Е. Орел // Психологический журнал. – М.: Наука, 2001. – Т. 20. – № 1. – С. 16-21.
7. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 494 с.
8. Сапа И. Полум'я професії / І. Сапа // Психолог. – 2004. – № 20 (116) травень. – С. 30-31.
9. Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів після диплом. Освіти / [за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової]. – К.: Міленіум, 2004. – 264с.
10. Форманюк Г.В. Синдром "эмоционального сгорания" как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Г.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57-64.

Подано до редакції 08.02.2010

РЕЗЮМЕ

У статті розглядається проблема емоційного вигорання як стресу, що впливає на розвиток особистості викладача. Визначено рівень емоційного вигорання в працівників освіти. Охарактеризовано складові емоційного вигорання викладачів.

Ключові слова: емоційне вигорання, стрес, синдром, напруження, резистенція, виснаження.

И.А. Трошкіна

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания как стресса, что влияет на развитие личности педагога. Определен уровень эмоционального выгорания у работников образования. Охарактеризованы составляющие эмоционального выгорания преподавателей.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, стресс, синдром, напряжение, резистенция, истощение.

I.A. Troshkina

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL BURNOUT ON PERSONAL DEVELOPMENT OF A TEACHER

SUMMARY

The article considers emotional burnout to be a stress that influences personal development of teachers; determines the level of their emotional burnout; characterizes components of teachers' emotional burnout.

Keywords: emotional burnout, stress, syndrome, tension, resistance, exhaustion.