

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

ОГОРОДНІЙЧУК І.А.

Одеська державна академія будівництва та архітектури, м. Одеса, Україна

БИКОВА А.М.

Варшавський університет, м. Варшава, Польща

Професійне вигорання педагога – це деструктивні зміни особистості, що виникають, розвиваються та проявляються в процесі його професіоналізації як комплекс негативних симптомів, що мають стадіальний характер і виявляються в емоційному виснаженні, деперсоналізації і редукції професійних досягнень та призводять до зниження ефективності професійної діяльності й порушення суб'єкт-суб'єктної взаємодії [1,с102].

Професійна діяльність викладача ЗВО є дуже складною як за своїм змістом, так і за своєю формою. Викладач не може обмежуватися тільки викладанням, від нього очікують чутливості до потреб студентів, спостережливості і розуміння їхніх індивідуальних здібностей, володіння умінням результативної взаємодії зі студентами, батьками, колегами.

Емоційне навантаження викладачі ЗВО в зв'язку з перманентними реформами, змінами навчальних програм, обов'язкове використання новітніх технологій створює почуття недостатньої стабільності, а також сумніву в результатах власної праці. Що призводить до професійного вигорання.

Його найбільш характерною ознакою є байдужість до власного стану і справ іншої людини та суттєве зниження рівня професіоналізму. Суб'єктивно результати професійного вигорання виявляються у хронічному почутті дискомфорту, збільшення втоми, дратівливості, виникає небажання працювати і незадоволення своєю професійною діяльністю, часті роздуми про зміну місця роботи та навіть виду професійної діяльності» [2,с.35].

Поява і розвиток професійного вигорання викладача ЗВО, насамперед, залежить від особистісних особливостей фахівця. Для викладача ЗВО важливим є усвідомлення сутності феномену професійного вигорання для здійснення ранньої профілактики, самодіагностики та самокорекції даного негативного психологічного явища. У науковій літературі недостатньо вивчено феномен синдрому емоційного вигорання педагогів з урахуванням специфіки їх професійної діяльності і конкретних умов роботи із студентами. Значна кількість педагогів відзначають у себе наявність психічних станів, що дестабілізують професійну діяльність (тривожність, смуток, пригніченість, апатія, розчарування, хронічна втома). Дослідження показали, що існують певні

факторів, що ініціюють емоційне вигорання: перший фактор – умови роботи. Підвищені навантаження в діяльності, понаднормова робота, висока тривалість робочого дня стимулюють підвищення проявів вигорання. Професія педагога ЗВО підпадає під ці параметри: середня величина робочого тижня педагога ЗВО вище тієї, яка встановлена по країні; низька оплата праці; понаднормова робота, що нерідко призводить до фрустрації, тривожності, емоційного спустошення як передумови різних психічних захворювань. Прояви стресу в роботі викладача різноманітні: підвищена тривожність, виснаження, роздратованість, фрустрованість, вибіркові неадекватні емоційні реагування, спустошеність, редукція професійних обов'язків. Професійне вигорання педагога ЗВО виявляється на психофізіологічному, емоційному та поведінковому рівнях організації особистості. Наслідки професійної деформації проявляються індивідуально в кожного викладача, але загалом вони є типовими для працівників освіти. Дані наукових досліджень свідчать, що до швидкого розвитку синдрому вигорання закономірно схильні найбільш сумлінні викладачі, віддані справі й захоплені роботою. Зневіра себе у професії для викладача є вкрай негативним явищем, оскільки від цього страждають студенти. Професійне вигорання педагога ЗВО поступово руйнує особистість фахівця, у результаті відбуваються порушення і деформація професійної діяльності, знижується результативність праці в цілому. Цей феномен стосується не лише професійної діяльності, але й всіх сфер життєдіяльності, зачіпаючи гармонію внутрішнього світу особистості. Професійна деформація є передвісником професійної деструкції педагога.

Отже, особистісні характеристики людей які обрали педагогічну професію, так само як і характер професійної діяльності, відіграють не останню роль у формуванні синдрому емоційного вигорання. Таким чином, емоційне вигорання є наслідком тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи. Особливостями прояву синдрому «професійного вигорання» педагогів ЗВО є процес поступової втрати емоційної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистої відчуженості і зниження задоволення виконанням роботи.

Література:

1. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 2007. – 368 с.
2. Е.П. Ильи Дифференциальная психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2008. – 382 с.