

Пляка Л.В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки та психології
Національного фармацевтичного університету
м. Харків, Україна*

Кайдалова Л.Г.

*доктор педагогічних наук
професор кафедри педагогіки та психології
Національного фармацевтичного університету
м. Харків, Україна*

ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИКЛАДАЧІВ

Постановка проблеми. Професійна діяльність викладача відрізняється великою відповідальністю, напруженістю та інтенсивністю емоційного стану, що позначається на стані здоров'я та якості педагогічної діяльності. Напруженість роботи, призводить до професійних криз, стресів та професійного вигорання.

Вигорання – це емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням [2, с. 185]. Емоційне вигорання пов'язане з міжособистісною взаємодією фахівців професій типу «людина-людина». Воно негативно позначається на виконанні професійної діяльності.

Феномен професійного вигорання викладачів досліджується у межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенціальної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в стресових ситуаціях).

Професійне вигорання – багатовимірний, пов'язаний із роботою синдром, який виникає на різних етапах професійної діяльності людей та характеризується поступовою втратою під дією пролонгованого професійного стресу емоційної, когнітивної і фізичної енергії, виявляючись у симптомах психоемоційного виснаження, хронічної втоми, цинізму та зниження задоволення від виконаної роботи [1].

Основними ознаками синдрому професійного вигорання у викладачів є відчуття тривоги та депресії, емоційного виснаження, негативна самооцінка, втрата інтересу до педагогічної діяльності, наявність негативних почуттів у ставленні до колег та студентів. У викладача з'являється байдужість до роботи, відчуття, що неможливо творчо та відповідально здійснювати професійні обов'язки.

Синдром професійного вигорання науковці розглядають як результат стресу. Виникнення і переживання стресу залежить від психологічних особливостей самої людини, оцінки нею ситуації, що склалася. До педагогічних стресів можна віднести внутрішні кризи, нововведення і зміни вимог до викладачів, педагогічні конфлікти та ситуації, пов'язані з кар'єрою та професійним ростом. Вплив різних стресогенних чинників може сприяти появі у викладачів таких стресових проявів, як безпорадність, схильність до конфліктів, емоційна напруженість, зниження працездатності та самооцінки. При цьому слід зауважити, що певна професійна ситуація одним викладачем може сприйматися як стресова, а у інших вона не викличе навіть хвилювання. Отже, при переживанні стресу мають значення лише психологічні особливості особистості.

Для викладача закладу вищої освіти важливим є усвідомлення сутності феномену професійного вигорання щодо здійснення його профілактики. Т. Зайчикова та Л. Карамушка стверджують, що профілактика синдрому «професійного вигорання» розпочинається з аналізу професійної ситуації (виявлення стрес-факторів, аналіз власної стресової реактивності чи толерантності тощо) та зниження впливу стресорів [4].

Напрямами збереження і зміцнення професійного здоров'я та профілактики професійного вигорання викладача є просвітницька, діагностична і психокорекційна робота, окремими аспектами яких є: підвищення грамотності викладачів із питань професійної ефективності та збереження професійного здоров'я; забезпечення організаційних та індивідуальних умов з метою попередження професійних деформацій; створення комплексної програми педагогічного супроводу молодих викладачів з метою їх адаптації до професійної діяльності, наступної саморегуляції й самоорганізації професійних дій і самореалізації у трудовій діяльності [3, с. 390].

Таким чином, професійне вигорання у викладачів – це стан особистості, що є наслідком професійних стресів або напружених відносин у системі «людина-людина». Цей стан характеризується емоційним, розумовим і фізичним виснаженням викладача, виражається в негативній установці щодо професійної діяльності. Профілактика професійного вигорання викладача передбачає здійснення необхідних профілактичних заходів.

Література:

1. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії: корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2012. 200 с.
2. Кулик С. М. Психологічні проблеми професійної адаптації вчителів. *Актуальні проблеми психології* / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Т. 1. К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. 256 с.
3. Мирончук Н. М. Педагогічні та психологічні чинники професійного здоров'я викладача вищої школи. *Проблеми освіти: наук. – метод. зб.* Ін-т модернізації змісту освіти МОН України. К., 2006. Вип. 86. С. 386-393.
4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. К. : [б. в.], 2006. 365 с.

