

2. Амяга Н. В. Самораскрытие педагога в общении со старшеклассниками: автореф. дис... канд. псих. наук: 19.00.05 / Н. В.Амяга. – Москва: МГУ, 1989. – 21 с.
3. Головаха Є.І., Паніна Н.В. Психологія людського взаєморозуміння / Є.І.Головаха, Н.В.Паніна. – К.: Україна – Інститут соціології НАН України, 2002. – 223 с.
4. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни / И.Гофман. – М.: КАНОН-пресс-Ц, Кучково поле, 2000. – 124 с.
5. Майерс Д. Социальная психология / Д.Майерс. – СПб.: Питер, 2004. – 794 с.
6. Мелибруда Е. Я – Ты – Мы: Психолог. возможности улучшения общения: Пер. с польск / Е.Мелибруда. – М.: Прогресс, 1986. – 256 с.
7. Юркова Е.В. Проявление социальных представлений о дружбе в межличностных отношениях: ис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Е.В.Юркова. – СПб., 2004. – 169 с.
8. Berg J.H., Derlega V.J. Themes in the Study of Self-Disclosure // Self-Disclosure: Theory, Research, and Therapy. N.Y., 1987. – 357 p.

The article presents the results of empirical research of psychological features of self-presentation in a business and friendly relations in the process of self-disclosure. The significance of the cognitive criteria and indicators of self-disclosure in a business and friendly relations in early adolescence is grounded. The psychological characteristics of the capacity for self-presentation in high school is analyzed.

Key words: self-disclosure, self-presentation, business and friendly relations, early adolescence.

Отримано: 15.02.2011

УДК 159.942.5:61

Т.А. Каткова

Вплив стресового стану та емоційного вигорання на розвиток особистості ВИКЛАДАЧА

У статті розглядається проблема емоційного вигорання як стресу, що впливає на розвиток особистості викладача. Детально представлений аналіз особливостей синдрому “емоційного вигорання”, акцентується увага на його виникненні у сучасного вчителя в процесі професійної

діяльності. У статті також представлений теоретико-методологічний аналіз сучасної вітчизняної і зарубіжної літератури з проблеми емоційного вигорання особистості в процесі трудової діяльності. Визначено рівень емоційного вигорання у працівників освіти. Охарактеризовано складові емоційного вигорання викладачів. Експериментально досліджено феномен вигорання, розроблені методичні рекомендації щодо профілактичних заходів з вчителями, які переживають емоційний дискомфорт на робочому місці. Намічаються перспективи подальшої роботи.

Ключові слова: стрес, робочий стрес, синдром вигорання, вчителі, професійна діяльність.

В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания как стресса, влияющего на развитие личности педагога. Детально представлен анализ особенностей синдрома “эмоционального выгорания”, акцентируется внимание на его возникновении у современного учителя в процессе профессиональной деятельности. В статье также представлен теоретико-методологический анализ современной отечественной и зарубежной литературы по проблеме эмоционального выгорания личности в процессе трудовой деятельности. Определен уровень эмоционального выгорания у работников образования. Охарактеризованы составляющие эмоционального выгорания преподавателей. Экспериментально исследован феномен выгорания, разработаны методические рекомендации относительно профилактических мероприятий с учителями, которые переживают эмоциональный дискомфорт на рабочем месте. Намечаются перспективы дальнейшей работы.

Ключевые слова: стресс, рабочий стресс, синдром выгорания, учителя, профессиональная деятельность.

До постановки проблеми. Для позначення психічних станів людини в скрутних умовах психологи користуються різними поняттями, серед яких найчастіше зустрічаються “стрес”, “емоційне вигорання”.

Стрес більшою мірою продукт наших когнітивних процесів, образу думок і оцінки ситуації, він відображає наше знання про власні ресурси і стратегії поведінки, їх адекватний вибір [1]. В цьому закладено розуміння того, чому умови виникнення і характер прояву стресу в однієї людини не є обов’язково такими ж для іншої. Слід зазначити, що не кожен вплив викликає стрес. Слабкі впливи не призводять до стресу, він виникає лише тоді, коли вплив стресора перевершує звичайні пристосувальні можливості індивіда. Таким чином, стрес виникає тоді, коли організм змушений адаптуватися до нових умов, тобто стрес невіддільний від процесу психофізіологічної адаптації.

Упродовж останніх трьох десятиліть проблема дослідження феномена “емоційного вигорання” постала особливо гостро.

Аналіз стану розробленості проблеми в спеціальній літературі. Актуальність цієї проблеми обумовлена зростаючими вимогами з боку суспільства до особистості викладача та його ролі в навчальному процесі, адже професія викладача має величезну соціальну значущість. Безумовно, всі зміни, які відбуваються у нашому житті, впливають на психологічний стан працівників, обумовлюють виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів [3].

Особливо яскраво вплив стресів проявляється у 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” [8].

Професія педагога 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 навіть виділяють окремий стан – “Емоційний стрес”, визначаючи його як “стрес, пов’язаний із труднощами керування своїм життям” [5].

У результаті дослідження І.Ю. Зубкової було відмічено, що із збільшенням стажу роботи намічається тенденція до заміни відвертості і альтруїзму в молодих вчителів на авторитарність і домінантність. Крім того, із збільшенням стажу роботи знижується гнучкість поведінки і самоприйняття.

Вигорання – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а “емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням”, підкреслює Доктор К. Маслач. Згідно з Гансом Сельє, основоположником вчення про стрес, це неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на психотравмуючі чинники різної властивості [2]. 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].

Синдром вигорання розвивається поступово, виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної “розрядки” або “звільнення” від них. Спочатку в “вигораючого” починає зростати напруження у спілкуванні, емоційна перевага переходить у фізичну. Нерідко супроводжується

головними болями та застудами. Як правило, в такі моменти людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ. Доводиться докладати 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 оточуючими 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].

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.

Так, виникаюче в стресі емоційне вигорання це динамічний процес, який виникає поетапно, в повній відповідності до механізму розвитку стресу, в наявності трьох фаз стресу:

1) нервова напруга – його створює хронічна психоемоційна атмосфера, обстановка, що дестабілізує, підвищена відповідальність;

2) резистенція – людина намагається більш менш успішно захистити себе від неприємних вражень;

3) виснаження – зниження психічних ресурсів, зниження емоційного тону [4].

Відповідно до кожного етапу виникають окремі ознаки, або симптоми, наростаючого емоційного вигорання. В.Е. Орел відзначає, що перерви в роботі створюють позитивний ефект і знижують рівень вигорання, але цей ефект має 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 розвиватися 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].

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].

В.В.Бойко виділив ряд зовнішніх і внутрішніх чинників, що провокують емоційне вигорання. *Група організаційних 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 функції та дії, що виконуються*: 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 такі 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 обставин професійної діяльності*: дане психологічне явище виникає у викладачів з підвищеною відповідальністю за доручену справу, роль, що виконується [2,3].

Проблематика роботи. Аналізуючи поняття та фактори, які провокують виникнення емоційного вигорання у викладачів, призводять до негативних 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 подох; гіпертензія; *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 тютюну, алкоголю, ліків; нещасні випадки; 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, незрозуміння інших; *емоційні симптоми* – недолік емоцій, не емоційність; песимізм, цинізм і черствість у роботі й особистому житті; байдужність і втома; відчуття фрустрації й безпорадності, безнадійність; 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 [4].

Основна мета роботи полягає у вивченні 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.

Виникнення професійного стресу вчителя зумовлюють внутрішні і зовнішні чинники. У значній кількості випадків діяльність вчителя є небезпечною для його психологічного здоров'я і без спеціальних засобів профілактики виникнення професійного стресу може призвести до негативних наслідків.

Матеріали експериментального дослідження. Експериментальне вивчення проблеми проводилося нами на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького серед студентів четвертого – п'ятого курсів заочного відділення спеціальності “Практична психологія” та “Дошкільне виховання. Практична психологія”. Нами були відібрані тільки ті студенти, які на момент обстеження працювали в школах як вчителі-предметники, вчителі початкових класів та вихователі дошкільних закладів і, таким чином, відповідали контингенту, що вивчається в нашому дослідженні.

Проведення дослідження проблеми емоційного вигорання відбувалося за допомогою методики “Рівень емоційного вигорання”

(В.Бойко) [4], що дозволило з'ясувати рівень емоційного вигорання у працівників освітніх закладів, які займаються викладацькою діяльністю. Розглянемо результати, отримані в ході дослідження.

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 більшій кількості викладачів (42,1%) спостерігається високий показник, що свідчить про надмірне емоційне вигорання. Прояв даного компонента 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 даний 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 таке. У більшості опитуваних (47,4%) показник низький, що говорить про несформованість даного компонента. 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.

Показники за компонентом “Напруження” свідчать про таке. У більшості викладачів (45,6%) спостерігається низький показник, що говорить про несформованість емоційного вигорання. У 36,8% викладачів – середній показник, це свідчить, 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 компонента 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, зменшенням взаємодії з колегами та учнями, розширенням сфери економії емоцій, бажанням побути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням. Підкреслимо, що 42,1% опитуваних мають високий

рівень розвитку цього компонента, в той час як лише у 23,7% опитуваних виявлено високий рівень розвитку третього компонента синдрому – “Виснаження”, а також у 17,5% опитуваних – високий рівень розвитку першого компонента 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”.

Аналіз складових, які входять до компонента “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.

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 компонента “Напруження”, робимо висновок, що 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.

Узагальнюючи отримані результати, дані різних вчених та численних досліджень рівня емоційного вигорання викладачів, вважаємо, що 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 у 46,5% досліджуваних високий рівень компонента “Неадекватного вибіркового емоційного реагування”.

Висновки. Аналіз літератури з питань проблеми стресу та емоційного вигорання дозволив зробити такі висновки: не кожен вплив викликає стрес; неоднозначність розуміння стресу, плутанина й непослідовність у застосуванні цього терміна призводять до суперечливості отриманих даних, визначають відсутність строгих критеріїв при їх інтерпретації; у сучасній фізіології, психології, медицині поняття “стрес” пов’язується з навантаженням на складні системи і з опором цьому навантаженню.

Розвиток стресу визначається як 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.

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

Перспективою подальших досліджень є корекція негативних показників, виявлених під час експериментального дослідження.

Список використаних джерел

1. Акиндинова И.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика (Педагогические вести). / И.А. Акиндилова, А.А. Баканова. –

- 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. – 470 с.
 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. / Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старенко. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.: ил. – (Серия “Практическая психология”).
 5. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование/В.Е. Орел//Психологический журнал. – М.: Наука, 2001. – Т. 20. – № 1. – С. 16–21.
 6. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 494 с.
 7. Синдром “професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / [за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової]. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.
 8. Форманюк Г.В. Синдром “эмоционального сгорания” как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Г.В. Форманюк // Вопросы психологи. – 1994. – № 6. – С. 57–64.

In article the problem of emotional burning out as stress that influences development of the person of the teacher is considered. The analysis of features of a syndrome of “emotional burning out” is in details presented, the attention is focused on its occurrence at the modern teacher in the course of its professional work. In article the teoretiko-methodological analysis of the modern domestic and foreign literature on a problem of emotional burning out of the person in the course of labor activity also is presented. Level of emotional burning out at educators is defined. Components of emotional burning out of teachers are characterized. The burning out phenomenon is experimentally investigated, methodical recommendations concerning preventive actions with teachers who worry emotional discomfort on a workplace are developed. Prospects of the further work are outlined.

Keywords: stress, working stress, a syndrome of burning out, the teacher, professional work.

Отримано: 3.03.2011