

## ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ

*БРУСЕНЦОВА Юлія, здобувачка*

*РАЗУМОВСЬКА Надія, старший викладач*

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

*Не слід боятися стресу.*

*Його не буває лише у мертвих.*

*Стресом потрібно управляти...*

*Г.Сел'є*

Професійне вигорання розглядається як особливий психічний стан, що виникає внаслідок професійних стресів. Останнім часом цей стан був включений до Міжнародних класифікацій хвороб, що підкреслює актуальність дослідження причин та методів профілактики професійного вигорання. Особливо важливо досліджувати цю тему в контексті навчально-виховного процесу та підготовки майбутніх фахівців, оскільки психічний стан викладача може суттєво впливати на навчання здобувачів.

У своїх працях провідні українські та закордонні учені досліджують теоретичні аспекти професійного вигорання. Важливим етапом у розумінні цього явища є роботи, присвячені аналізу його змісту й структури, таких вчених як С. Ауербах, В. Бойко, Д. Брайт, Н. Мальцева, Е. Грінгласс, Ф. Джонс, А. Маркова, Ф. Х.Дж. Фрейденбергер, І. Фрідман та інші.

Також вчені, такі як О. Баранов, О. Грицун, Т. Котлунович, А. Лучинкіна, Ю. Львов, О. Марусенко, А. Мудрик, досліджували особливості професійного стресу та вияви професійного вигорання серед педагогічних працівників.

Слід відзначити, що суспільство часто недооцінює значення фізичного та психологічного здоров'я. Актуальність цього питання пояснюється також відсутністю ефективних психологічних технологій для запобігання професійного вигорання. Робота педагогічного працівника пов'язана з великою кількістю емоційних ситуацій та напругою в міжособистісній взаємодії, що може

призводити до виснаження. Отже, питання профілактики та подолання професійного вигорання у педагогічних працівників є завжди актуальним.

Термін «професійне вигорання» ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

Поняття професійного вигорання було сформульоване з соціально-психологічної перспективи та визначено як "синдром емоційного виснаження та цинізму", який часто спостерігається у працівників сфери "людина-людина". Основною ознакою цього синдрому є зростання відчуття емоційного виснаження. На сьогоднішній день професійне вигорання розглядається як тривала реакція на постійні емоційні та міжособистісні стресові фактори на робочому місці.

Професійне вигорання описується як стан фізичного та емоційного виснаження, спричинений тривалим викладенням до емоційно вимогливих ситуацій, які часто пов'язані з організаційними аспектами та потребують постійних фізичних, когнітивних або емоційних зусиль працівника. Цей стан нерозривно пов'язаний з професійними стресовими факторами, які визначаються як умови, пов'язані з роботою, що створюють напругу та виникають внаслідок дисбалансу між вимогами роботи та сприйняттям працівниками своєї здатності належним чином впоратися з ними.

Професійне вигорання означає виснаження розумових, емоційних аспектів і енергетичних ресурсів людини через тривалий хронічний стрес на роботі. Це проявляється у повній втраті інтересу до професійної діяльності, відчутті відсутності сил і сенсу для подальшого розвитку, а також в небажанні займатися роботою, яка раніше викликала істинне захоплення. Небезпека полягає в тому, що розвиток цього синдрому є поступовим і має накопичувальний ефект. Тому, якщо ігнорувати перші його прояви, почуття задоволення від роботи швидко

зменшуватимуться, а бажання залишити або змінити раніше улюблену діяльність буде зростати.

У таких обставинах очевидно, що чим довше людина зберігатиме внутрішнє напруження, тим яскравіше проявлятиметься професійне вигорання. Самостійно подолати цей синдром у повному обсязі дуже складно, практично нереально. Замість гордості за свої досягнення в кар'єрі, людина може відчувати спустошення і втрачений час. Тому належна відповідальність кожного фахівця полягає в тому, щоб слідкувати за подібними симптомами у собі і вживати необхідні заходи ще на ранніх етапах.

Часто психологи розглядають синдром професійного вигорання в контексті професіоналізації. Так, досліджуючи професійне вигорання серед викладачів, Н. Мальцева характеризує його як складне структурно-динамічне утворення, що формується в процесі педагогічної діяльності і є негативним наслідком професіоналізації.

Синдром професійного вигорання є відповіддю на тривалий вплив професійних стресів на наш організм. Рутинна, одноманітна робота без перерв та відпочинку, постійні фізично-психологічні навантаження, які супроводжуються емоційними переживаннями, призводять до стресового способу життя. В такому ритмі людина накопичує негативні емоції, що може спричинити серйозні фізичні захворювання. Наприклад, викладачі, які працюють по 24 години на добу, без вихідних та перерв, стають особливо вразливими до професійного вигорання. Самі себе вони змушують працювати без відпочинку, а потім страждають від цього емоційно та фізично. Людина відчуває непереважну втому, моральне та фізичне виснаження, а також починає сумніватися у своїй корисності та цінності, що призводить до падіння самооцінки та втрати мотивації. Цей процес є поступовим, і на треті-четвертій рік роботи, коли новизна зникає, а вимоги підвищуються, ризик професійного вигорання значно зростає.

Ознаки професійного вигорання досить легко впізнати. Людина відчуває «дефіцит відпочинку», оскільки постійно займається роботою, не залишаючи часу на відпочинок або хобі. Поступово зникає інтерес до роботи, з'являється

втома та брак ідей, а потім - тривожність, занепокоєння та безвихідь. Урешті-решт, людина відчуває байдужість до роботи, апатію, дратівливість та негативне ставлення до неї, що знижує її продуктивність. Прояви професійного вигорання можуть включати і різні зміни у поведінці та ригідність, що виявляється у нежиттєздатності діяти не за планом та бути у заручництві стереотипів. Факторами, які впливають на розвиток цього синдрому, є постійна робота в позаробочий час, надмірне навантаження, «нездоровий» трудовоголізм та монотонність роботи без помітних результатів.

Згідно з ВООЗ, існує три основні симптоми емоційного вигорання:

- почуття виснаження або втоми: що призводить до безсонниці, зниження імунітету, неухважності;
- інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою: відчуття негативу та несправедливості відносно ситуацій, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності;
- зниження професійної ефективності: відчуття неспроможності справитися зі своїми робочими обов'язками, через це з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Сьогодні вчені розглядають синдром "професійного вигорання" як деформацію особистості, спричинену професійним стресом. Однією з основних причин професійного вигорання є тривале перебування в так званому "синдромі хронічної втоми", що призводить до психосоматичних розладів. Головним елементом цього синдрому є розрив між можливостями людини і вимогами, що ставляться до неї на роботі. Високий або середній рівень професійного вигорання спостерігається особливо у професіях, де потрібна пряма комунікація з людьми, таких як військовослужбовці, лікарі, педагоги та працівники сфери обслуговування.

Для викладачів вищих навчальних закладів ця проблема стає особливо актуальною через особливості їхньої професійної діяльності та відсутність умов для зняття психологічної втоми. Часті причини вигорання включають постійний

брак часу на роботі, недостатні ресурси, високі вимоги, перевтому, стрес і інші фактори.

Способи попередження і профілактики емоційного вигорання наступні: адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного вигорання.

Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що не любиш – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме!

Профілактика синдрому вигорання викладачів:

1. Правильно організувати робочий процес.
2. Правильно організувати своє робоче місце.
3. Дотримуватися режиму харчування.
4. Правильно організувати свій відпочинок.

Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню.

Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції.

Відомий дослідник стресу Сел'є зазначав, що має значення не те, що з Вами відбувається, а те, як Ви це сприймаєте.

#### Список використаних джерел

1. Малько Т. Навчимося не «горіти». Психолог. 2013. № 8. С. 29-31.
2. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: метод. рек. за заг. ред. М. Авраменка. Лютіж: Всеукр. центр профес. реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.