

до умов навчання у вищому закладі освіти : зб. наук. ст. – Луцьк : Держ. ун-т ім. Лесі Українки, 1999. – С. 70–71.

11. Реан А. А. Психология адаптации личности : Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2006. – 479 с.
12. Савельев В. Вища освіта України перед викликами XXI століття: критичний вимір / В. Савельев // Психологія і суспільство. – 2009. – № 4. – С. 242–248.
13. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. пос. / В. А. Семиченко. – К. : Вища шк., 2004. – 335 с.
14. Скрипник В. Особливості перебігу та само сприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників / В. Скрипник // Психологія і суспільство. – 2005. – № 2. – С. 87–93.

УДК 159.942:371.132

## ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ

Приходько В.Н., к.пед.н., доцент

*Запорожская областная академия последипломного педагогического образования*

Статья посвящена объективным и субъективным факторам эмоционального выгорания у педагогов. Анализируются основные фазы в развитии синдрома выгорания.

*Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, фазы выгорания, причины развития эмоционального выгорания.*

Приходько В.М. ОБ'ЄКТИВНІ І СУБ'ЄКТИВНІ ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ В ПЕДАГОГІВ / Запорізька обласна академія післядипломної педагогічної освіти, Україна

Статтю присвячено об'єктивним та суб'єктивним факторам емоційного вигоряння в педагогів. Аналізуються основні фази в розвитку синдрому вигоряння.

*Ключові слова: синдром емоційного вигоряння, фази вигоряння, причини розвитку емоційного вигоряння.*

Prikhod'ko V.N. OBJECTIVE AND SUBJECTIVE FACTORS OF THE TEACHERS EMOTIONAL FADING / Zaporizhzhya regional academy of post graduated pedagogical education, Ukraine

The article is devoted to the objective and subjective factors of the teachers emotional fading. Basic phases are analyzed in development of syndrome of fading.

*Key words: syndrome of the emotional fading, phase of fading, reason of development of the emotional fading.*

Эмоциональное состояние учителя – одна из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии. В этой связи особое значение приобретает изучение феномена эмоционального выгорания – психолого-педагогического явления, оказывающего негативное воздействие на здоровье и эффективность деятельности специалистов, занятых в социальной сфере.

Проблематика стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов различных направлений. В классических исследованиях Селье, а позднее – Лазаруса, Розенмана и Фридмана было показано, что длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма, появление чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности, тенденция к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений. Анализ факторов, вызывающих подобные симптомы в различных видах деятельности, показал, что существует ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми. Появился термин «бессильный помощник» [8], описывающий состояние психической перегрузки в социальных профессиях. «Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек». Эту метафору можно положить в основу исследований психологического феномена – синдрома эмоционального и профессионального выгорания.

Впервые словосочетание «психическое выгорание» (англ. burnout – выгорание) употребил в начале 70-х г.г. XX века американский психолог Х. Фрейденберг [1, 159] в связи с анализом требований, предъявляемых к социальным профессиям, основное содержание которых составляет межличностное взаимодействие. Первоначально автор описал это явление как ухудшение психического и физического

самочувствия у представителей таких профессий. На сегодняшний день в литературе, посвященной синдрому выгорания, указывается, на значительное расширение сфер деятельности, подверженных такой опасности. К ним относятся: учителя, психологи, педагоги, воспитатели детских домов, социальные работники, полицейские и др. Проведенные в различных странах исследования показывают, что особой «группой риска» являются учителя [2, 3, 4 и др.].

Профессия учителя (педагога), являясь одной из самых распространенных в социально-ориентированных видах трудовой деятельности, наиболее подвержена эмоциональному выгоранию и наименее защищена от его последствий [5, 6, 7]. В этой связи возрастают требования как к личностно-профессиональным качествам педагогов, так и к системе профилактики эмоционального выгорания.

По данным Н. Аминова, причиной развития у учителей состояния выгорания является большое количество обязанностей и эмоциональная насыщенность педагогической деятельности [5]. О высоких нагрузках на эмоциональную сферу учителя писал М. Рубинштейн. В. Ольшанский также отмечает, что учитель на своей работе выполняет свыше 300 видов деятельности, одной из которых является межличностное взаимодействие с учениками [6].

Необходимость изучения эмоционального выгорания определила цель данной статьи – выявление объективных и субъективных факторов эмоционального выгорания у педагогов.

Теоретической и методологической основой исследования явились взгляды и концептуальные идеи отечественных и зарубежных ученых Н. Адаменко (Костиной), И. Акиндиновой, Н. Аминова, А. Антоновского, В. Бойко, М. Борисовой, М. Буриша, Н. Водопьяновой, Э. Зеер, Е. Коржовой, О. Лавровой, М. Лейтера, К. Маслач, В. Орел, Т. Ронгинской, В. Ситкар, Т. Форманюк, Х.Дж. Фрейденберга, Н. Янковской и др.

В современных психологических исследованиях под «синдромом эмоционального выгорания» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Синдром эмоционального выгорания — это общее название последствий длительного рабочего стресса, вернее, следствие неуправляемого течения стресса, и профессионального кризиса. Синдром эмоционального выгорания возникает в любой деятельности, связанной с интенсивным общением и контактами с клиентами. Его развитие постепенно приводит к необратимым изменениям личностной структуры специалиста, что препятствует успешному осуществлению его профессиональной деятельности.

В связи с тем, что в педагогической деятельности интенсивность общения крайне высока, именно педагоги наряду с медиками и социальными работниками наиболее подвержены риску эмоционального выгорания. К основным проявлениям синдрома эмоционального выгорания у педагогов относятся эмоциональная сухость, расширение сферы экономии эмоций, личностная отстранённость, агрессивность, игнорирование индивидуальных особенностей учащихся. Такая профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебным процессом и отрицательно влияет на личностное развитие учащихся. Это и обуславливает особую актуальность своевременного выявления признаков эмоционального выгорания у педагогов.

Синдром эмоционального выгорания включает в себя три основные составляющие, выделенные К. Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений (рис. 1) [3].

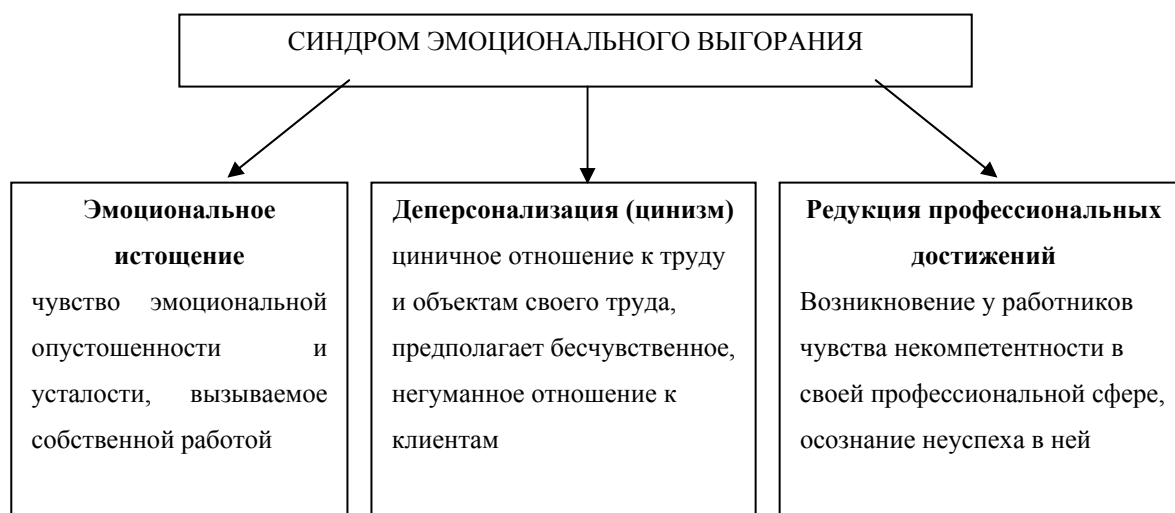


Рис. 1. Основные составляющие синдрома эмоционального выгорания

Синдром выгорания включает в себя группы симптомов, которые проявляются вместе, но поскольку выгорание как процесс протекает у каждого индивидуально, то и симптомы у всех выражаются по-разному, и имеют разную комбинацию. Можно выделить следующие группы симптомов:

1. *Эмоциональные*: чувство эмоциональной опустошенности; неопределенное чувство беспокойства и тревоги; чувство разочарования; снижение уровня энтузиазма; раздражительность; обидчивость; неуверенность; равнодушие; бессилие и т.д.
2. *Психосоматические*: повышенная утомляемость, чувство истощения на протяжении всего дня; восприимчивость к показателю внешней среды; частые головные боли; расстройства желудочно-кишечного тракта; отсутствие аппетита или переедания, что ведет к избытку или недостатку веса; нарушение сна, бессонница и т.д.
3. *Нарушение познавательных процессов деятельности*: трудности с концентрацией внимания; жесткость и ригидность в мышлении; с концентрированность на деталях; неспособность принимать решения и т.д.;
4. *Неприятие профессиональной деятельности*: неприязнь к работе; усиленное сопротивление выходу на работу; мысли о смене работы, профессии и т.д.
5. *Нарушение социальных связей*: растущее избегание контактов с людьми; дистанцирование от клиентов и коллег; стремление к уединению; осуждение клиента, циничное отношение к нему и т.д. [9, 56].

Выгорание и неудовлетворенность работой оказывают влияние на семейные отношения – возрастает количество семейных конфликтов. После насыщенного дня, проведенного с клиентами, профессионал испытывает потребность уйти на некоторое время от всех людей, и это желание реализуется обычно за счет семьи.

Таким образом, можно сделать вывод, что выгорание охватывает все сферы развития личности человека.

Начавшись в профессиональной деятельности, выгорание «поражает» и саму личность человека, мешая развитию.

Симптомы профессионального выгорания указывают на характерные черты длительного стресса и психической перегрузки, которые приводят или могут привести к полной дезинтеграции различных психических сфер и, прежде всего – эмоциональной, по мнению Т. Ронгинской, Это позволяет сделать вывод, что синдром носит стадийный характер. Следует, однако, отметить, что развитие синдрома носит индивидуальный характер, определяемый различиями в эмоционально-мотивационной сфере и разными условиями реализации профессиональной деятельности.

М. Буриш [10] предложил следующие *развитии синдрома сгорания*:

1. *Предупреждающая фаза*:

- чрезмерное участие: чрезмерная активность, чувство некомпетентности, отказ от всех потребностей, не связанных с работой, вытеснение неудач и разочарования
- истощение: чувство усталости, бессонница, угроза несчастных случаев.

2. *Снижение уровня собственного участия*:

- по отношению к коллегам и клиентам: потеря положительного восприятия коллег, переход от помощи к надзору и контролю; приписывание вины за собственные неудачи другим людям; доминирование стереотипов в поведении;
- по отношению к другим окружающим: отсутствие эмпатии, безразличие;
- по отношению к профессиональной деятельности: искусственное продление перерывов в работе, опоздание, уход с работы раньше времени; акцент на материальный аспект при одновременной не удовлетворенность работой;
- возрастные требования: потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях; чувство переживания того, что другие люди используют тебя, зависть.

3. *Эмоциональные реакции*:

- депрессия: постоянное чувство вины; снижение самооценки; безосновательные страхи; лабильность настроения;
- агрессия: защитные установки, обвинение других, игнорирование своего участия в неудачах; отсутствие толерантности и способности к компромиссам; подозрительность, конфликтность с

окружающими; постоянное чувство вины, снижение самооценки; безосновательные страхи, лабильность настроения.

#### 4. Фазы деструктивного поведения:

- сфера интеллекта: снижение концентрации внимания; отсутствие способности к выполнению сложных заданий; ригидность мышления, отсутствие воображения;
- мотивационная сфера: отсутствие собственной инициативы; снижение эффективности деятельности; выполнение задач строго по инструкции;
- эмоционально-социальная сфера: безразличие, избегание неформальных контактов; отсутствие участия в жизни других людей, либо чрезмерная привязанность к конкретному лицу; избегание тем, связанных с работой; одиночество; отказ от хобби, скука.

5. *Психосоматические реакции*: снижение иммунитета; неспособность к релаксации в свободное время; бессонница, сексуальные расстройства; повышенное давление, тахикардия, головные боли; боли в позвоночнике, расстройства пищеварения; зависимость от никотина, кофеина, алкоголя.

6. *Разочарование*: отрицательная жизненная установка; чувство беспомощности и бессмысленности жизни; экзистенциальное отчаяние.

Можно сделать вывод, что сильная зависимость от работы приводит к полному отчаянию и экзистенциальной пустоте.

Исследование СЭВ показало, что очень актуальным является вопрос исследования *факторов, способствующих развитию* выгорания.

Анализ теоретических и эмпирических исследований позволил выделить внешние, объективные факторы эмоционального выгорания, связанные с деятельностью, и внутренние, субъективные — это те индивидуальные особенности личности профессионала, которые влияют на процесс возникновения и развития выгорания. К объективным факторам возникновения выгорания исследователи относят: условия материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности. Среди них доминирующую роль в развитии синдрома эмоционального выгорания играют: дестабилизирующая организация деятельности (нечёткая организация и планирование труда, недостаток оборудования, плохо структурированная и расплывчатая информация); повышенная ответственность за исполняемые функции и результат труда; неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности; психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал (у педагогов и воспитателей это дети с аномалиями характера, нервной системы и с задержками психического развития).

М. Борисова относит к числу внешних факторов выгорания педагогов неудовлетворительный социально-психологический климат коллектива и недостатки в организации педагогической деятельности: низкий уровень автономности, неравномерное распределение нагрузки, малая вероятность профессионального роста и др. [11, с. 98].

В качестве субъективных факторов исследователи выделяют:

- 1) *высокий уровень нейротизма* как показатель эмоциональной неустойчивости индивида, эмоциональной лабильности, неуравновешенности нервно-психических процессов, проявляющийся в повышенной возбудимости, реактивности и высокой степени откликаемости, низком пороге переживания дистресса и преобладании негативно окрашенных эмоциональных состояний [7, 58–61].
- 2) *наличие раскогласований в ценностной сфере*, что выражается в невозможности реализации педагогом значимых смыслообразующих жизненных целей, а также приоритетных типов поведения, предпочтительного образа действий и/или значимых свойств личности в своей профессиональной деятельности [12].
- 3) *низкий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции эмоций и поведения*.

Таким образом, на развитие синдрома выгорания большое воздействие оказывают как особенности профессиональной деятельности, так и индивидуальные особенности самих учителей.

В этой связи актуальным представляется рассмотрение эмоционального выгорания как динамичной многокомпонентной системы, опосредствованной профессиональной деятельностью педагогов и в ней же проявляющейся, и методов предотвращения синдрома эмоционального выгорания, что имеет существенное значение для сохранения психологического здоровья учителей и повышения эффективности их деятельности.

Психическое здоровье предполагает состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, способность быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и их преодолевать, в короткое время восстанавливать душевное равновесие. Существует немало способов, используемых в рамках психогигиены для предупреждения СЭВ. Но в основном акцент делается на следующие моменты:

- стремление к личностному росту;
- расширение кругозора по проблемам, т. е. информированность;
- четкое разделение личной жизни и профессиональной деятельности;
- расширение своих социальных контактов;
- рационализация профессиональной деятельности;
- система поощрения.

Р. Кочюнас предложил следующие способы предупреждения синдрома сгорания:

- культивирование других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью, сочетание работы с учебой, исследованиями, написанием научных работ;
- внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их реализация без ожидания санкционирования со стороны официальных инстанций;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техникой расслабления, медитации;
- удовлетворительная социальная жизнь, наличие нескольких друзей (желательно других профессии) во взаимоотношениях, с которыми существует баланс;
- стремление к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях и умение проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности;
- способность к самооценке без упования только на уважение окружающих;
- открытость новому опыту;
- умение не спешить и давать себе достаточно времени для достижения позитивного результата в работе и жизни;
- обдуманное обязательство (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем он сам);
- чтение не только профессиональной литературы, но и другой литературы для своего удовольствия без ориентации на какую-либо пользу;
- участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом;
- периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и лично;
- участие в работе профессиональных групп, дающей возможность обсудить возникновение личных проблем, связанных с работой, хобби, доставляющие удовольствие [13].

Методы восстановления психического здоровья весьма широки, но выбирать их следует с учетом индивидуальных особенностей учителя и специфики, выполняемой им работы. Важно отметить, что большинство из них можно применять только под руководством психологов, так как неправильное их использование может нанести вред психике. Возможность использования этих методов зависит от индивидуальных особенностей человека, его предпочтений.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать следующие выводы:

Синдром эмоционального выгорания определяется большинством исследователей как состояние физического, эмоционального и умственного истощения, вызванного межличностным общением и перегрузками профессиональной деятельности.

Основными психологическими детерминантами эмоционального выгорания выступают внутренние индивидуально-психологические и внешние социально-психологические факторы. Внутренними факторами являются рассогласование в мотивационной сфере личности, высокий уровень нейротизма и несформированность навыков осознанной саморегуляции. К внешним факторам относятся недостатки организационной структуры и негативный психологический климат коллектива.

Методы восстановления психического здоровья достаточно разнообразны и зависят от индивидуальных особенностей учителя.

В рамках статьи мы лишь затронули достаточно сложное и обширное направление проблематики эмоционального выгорания у педагогов. Перспективы дальнейших исследований мы видим в разработке теоретической модели и диагностики развития синдрома эмоционального и профессионального выгорания педагогов, методов его предотвращения.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Freudenberger H.J. Staff burn-out // J. of Social Issues. 1974. – V.30. – P. 159–165.
2. Barth A.-R. Burnout bei Lehrern. Göttingen: Hogrefe, 1992.
3. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач / [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.5ballow.ru/referats/preview/72429/6>.
4. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23., №3. – С. 85–89.
5. Аминов Н. Учительская усталость / Н. Аминов // Первое сентября. – 1999. – №26. – С. 5.
6. Ольшанский В.Б. Практическая психология для учителей / В.Б. Ольшанский. – М. : Омега, 1994. – 272 с.
7. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – №6. – С. 57–64.
8. Schmidbauer W. Die hilflosen Helfer. Reinbeck: Rowohlt, 1977.
9. Лаврова О. Синдром эмоционального выгорания и методы его предотвращения / О. Лаврова // Социальная работа. – 2006. – №4. – С. 56–60.
10. Buriseh M. Das Burnout – Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung. Berlin, Heidelberg: Springer, 1989.
11. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – №2. – С. 97–105.
12. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академический проект, 2000. – 240 с.
13. Anderson M.B.G., Iwanicki E.F. The burnout syndrome and its relationship to teacher motivation. Los Angeles, 1981.

УДК 378.18: 316.662.2

## УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ ВИШІВ

Тихомиров С.В., ст. викладач

*Класичний приватний університет*

Стаття розглядає проблему управління процесом формування ціннісних орієнтацій, зокрема, у студентів гуманітарних вишів. Це відбувається в педагогічному процесі, який є складовою частиною навчально-виховного процесу. Вирішити цю проблему можливо лише чітко дотримання визначених цілям і завданням, які відповідають сучасним потребам системи освіти.

*Ключові слова:* процес навчання та виховання, управління навчально-виховним процесом, управлінська ситуація.

Тихомиров С.В. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ / Классический приватный университет, Украина.

В статье рассматривается проблема управления процессом формирования ценностных ориентаций студентов гуманитарных вузов. Это происходит в педагогическом процессе, который является структурной единицей учебно-воспитательного процесса. Решить эту проблему можно лишь четко следуя поставленным целям и задачам, отвечающим современным потребностям системы образования.

*Ключевые слова:* процесс обучения и воспитания, управление учебно-воспитательным процессом, управленческая ситуация.