

*Юлія Колісник-Гуменюк,
доктор. пед. наук, доцент,
кафедра теорії і методики технологічної освіти,
креслення та комп'ютерної графіки
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова*

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ПРИЧИНИ І НАСЛІДКИ

yuliya.kolisnyk@gmail.com

Професія викладача містить в собі багато труднощів, що позначається на формуванні синдрому емоційного вигорання. Професійне вигорання – це синдром, що розвивається на фоні хронічного стресу що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Вперше термін «професійне вигорання» (англ. – «burnout») було впроваджено американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергером у 1974 році. Він увів це поняття для характеристики психічного стану людей, які інтенсивно спілкуються і постійно знаходяться в емоційно навантаженій атмосфері та взаємодіють в системі «людина-людина» [3].

Професійне вигорання – це процес який відбувається дуже повільно:

I стадія триває 3-5 років: починається приглушенням емоцій, згладжуванням гостроти почуттів і свіжості переживань; фахівець зненацька зауважує: начебто все поки нормально, але ... нудно і порожньо на душі; зникають позитивні емоції, з'являється деяка відстороненість у відносинах з членами сім'ї; виникає стан тривожності, незадоволеності; повертаючись додому, все частіше хочеться сказати: «Не лізьте до мене, дайте спокій!».

II стадія 5-15 років: виникають непорозуміння з колегами по роботі, професіонал у колі своїх колег починає зі зневагою говорити про деяких з них; неприязнь починає поступово проявлятися в присутності членів колективу; спалахи роздратування. Подібна поведінка професіонала – це

неусвідомлюваний ним самим прояв почуття самозбереження при спілкуванні, що перевищує безпечний для організму рівень.

III стадія від 10 до 20 років: притуплюються уявлення про цінності життя, емоційне ставлення до світу «спрощується», людина стає небезпечно байдужою до всього, навіть до власного життя; така людина за звичкою може ще зберігати зовнішню респектабельність і деякий апломб, але його очі втрачають блиск інтересу до чого б то не було, і майже фізично відчутний холод байдужості поселяється в його душі.

Причини бувають різні: напруженість і конфлікти у професійному оточенні, недостатня підтримка з боку колег; нетворчий характер роботи, одноманітність; недостатні умови для самовираження, експериментування та інновацій; вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивного оцінювання з боку керівництва; зверхність у ставленні до викладачів зі сторони студентів; робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру; невмотивованість студентів, результати роботи з якими «непомітні»; невирішені особистісні конфлікти; відсутність незалежності в роботі; неможливість усамітнення; ізоляція від колег, немає часу, щоб з ними неформально поспілкуватися на особисті теми; вимушений характер професійного спілкування.

Феномен «емоційного вигорання» виявляється, у втраті інтересу до професійної діяльності, зниженні рівня контактування з дійсністю, депресії, послаблює професійну діяльність людини.

Над проблемою синдрому емоційного вигорання працювали вчені: В. Бойко, В. Винокур, Н. Водоп'янова, Й. Голд, Н. Гришина, Г. Дженет, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Н. Левицька, С. Максименко, Дж. Сагер, В. Семиченко, Л. Томпсон, Б. Фарбер, І. Фрідман, Х. Дж. Фрейденберг, Д. Чікон, К. Черніс, А.Є. Юр'єв та ін.

Під емоційним вигоранням розуміємо особистісну деформацію внаслідок напружених відносин в системі «людина-людина». Вигорання «зачіпає»

особистісні особливості, педагогічні здібності, а також загальну спрямованість особистості викладача, та є наслідком нездатності викладача до розуміння і управління власними емоціями та емоціями інших людей. Професійне вигорання може бути наслідком переживання особистістю нормативної чи ситуативної професійної кризи. Ті, хто схильний до вигорання, стають циніками та песимістами; взаємодіючи на роботі з іншими людьми, які знаходяться під впливом такого ж стресу, вони можуть швидко перетворити цілу групу в збори «вигоряючих».

Емоційне виснаження виступає основною складовою професійного вигорання: почуття емоційного спустошення, втоми породжується власною роботою. Емоційне виснаження виявляється як емоційне тло, байдужість або емоційна перенасиченість.

О. Рева та С. Бойко, слушно вказують на такі два аспекти професійної деформації: перший стосується надмірної стереотипізації діяльності, спрощеності поглядів на проблеми, що в цілому обумовлює зниження професійного рівня; другий полягає в перенесенні професійних звичок, корисних в роботі, на сімейне та дружнє спілкування [1].

К. Маслач у 1976 р. започаткувала соціально-психологічні дослідження вигорання та розробила перші валідні й надійні методики психодіагностики цього феномена. Науковець назвала його терміном «burnout», який сьогодні є найбільш поширеним [2, с. 2, 19-32]. Результати наукових пошуків К. Маслач склали основу соціально-психологічного підходу до проблеми вигорання, який тлумачиться як порушення психіки у межах норми, як стан з симптомами емоційного, розумового та фізичного виснаження. Основним предметом досліджень К. Маслач, стали міжособистісні, соціальні й організаційні детермінанти, що виникли у взаєминах в процесі професійної діяльності, стрижнем яких є криза ставлень до неї, а не психопатологічний синдром.

Щоб запобігти професійному вигоранню викладачам у своїй професійній діяльності необхідно розділяти робочу частину життя та сімейну й не

змішувати їх, не брати роботу додому, не занадто затримуватись на роботі. Корисні фізичні вправи та прогулянки, щоб відволіктись від роботи. Також досить корисно брати короткочасні перерви, коли відчуваєте, що ситуація занадто напружена.

Література

1. Рева О. М. Ірраціональність групової поведінки та групові деформації працівників у процесі спільної праці. *Вчені записки*. К. 2009. N 19. С. 225–235.
2. Schaufeli W., Maslach C., Marek T. Professional burnout : Recent developments in theory and research. *Washington DC: Taylor & Francis*, 1993. P. 292.
3. Freudenberger H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 1974. Vol. 30. P.

*Володимир Кондель,
к. техн. н., доцент
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
Ідентифікатор ORCID 0000-0002-4851-0523*

РОЛЬ ГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПРОЄКТУВАННЯ ШВЕЙНИХ ПІДПРИЄМСТВ»

vkondel@i.ua

Швейна промисловість є однією з основних галузей економіки, що забезпечує населення країни швейними виробами у відповідності до загальних особливостей попиту та окремих уподобань споживачів. В умовах економічної кризи, безробіття, відтоку молоді за кордон надзвичайно важливим є реалізація студентоцентрованої моделі підготовки фахівців професійної освіти в галузі легкої промисловості, орієнтованих на здійснення кваліфікованої педагогічної діяльності у професійно-технічних навчальних закладах та у виробничих умовах; підготовки конкурентоспроможних фахівців здатних виконувати сучасні завдання з організації технологічних процесів в умовах навчальних та виробничих майстерень (цехів); фахівців, що володіють системою професійних якостей та ціннісних орієнтацій із широким доступом до працевлаштування у