

ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МИСТЕЦЬКО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ОСВІТІ

Невід'ємним атрибутом життя сучасної людини є постійні стресові ситуації, що спричиняються багатьма чинниками: різні кризові явища, військові дії, суспільні потрясіння, природні та техногенні катаклізми, зростання ситуацій невизначеності у професійному і в повсякденному житті, непомірне збільшення обсягу отриманої інформації, необхідність постійної адаптації до вимог часу, намагання підтримувати необхідний рівень фахової компетентності, розчарування від невиконаних надій тощо. Все це часто стає причиною професійного вигорання, яке є ознакою кризи професійної діяльності особистості.

Проблема професійного та емоційного вигорання є досить поширеною серед тих, хто своє життя пов'язав із складною і благородною місією виховання підростаючого покоління. Педагоги, в силу приналежності до професії типу «людина-людина», є досить сприйнятливими до виникнення таких синдромів і потребують особливого розуміння та підтримки.

Особливо це стосується педагогів мистецького спрямування, адже, як правило, люди творчих професій володіють особливим, тонким світосприйняттям, загостреним почуттям справедливості, високим рівнем емпатії, що вимагає значних емоційно-вольових ресурсів.

Термін «професійне вигорання» був уведений у 1974 році американським лікарем-психіатром Х. Дж. Фрейденбергом для характеристики психічного стану здорових людей, які працюють в системі «людина – людина» та перебувають в атмосфері емоційного перенапруження під час надання професійної допомоги [4].

Проблема цього психологічного феномену досить широко висвітлена у багатьох вітчизняних і зарубіжних дослідженнях.

Вивченню розвитку професійного вигорання у працівників освіти присвячені роботи М. Амінова, І. Болотнікової, Т. Котлунович, М. Кузнецова, О. Марусенко, А. Мудрик та інших. Проте вчені не дійшли єдиної точки зору щодо визначення цього поняття, виокремлення його структури та основних психологічних чинників виникнення.

Так, група вчених під керівництвом соціального психолога К. Маслач [5], яка вважається основоположником концепції професійного вигорання, виокремлюють три його основні складові:

- емоційне виснаження (наявність почуття емоційної спустошеності і втоми від роботи);
- деперсоналізацію (цинічне відношення до праці й до об'єктів своєї праці);
- редукцію професійних досягнень (виникнення у фахівця почуття некомпетентності й усвідомлення неуспіху у вибраній професії).

Це явище визначається ними як синдром емоційного, інтелектуального й фізичного виснаження, що супроводжується розвитком негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втратою розуміння і співчуття стосовно клієнтів.

Також їхнім досягненням є висновок, що «емоційне вигорання – результат невідповідності між особистістю і роботою», який було прийнято науковою спільнотою. На думку вчених, збільшення цієї невідповідності підвищує ймовірність виникнення цього синдрому.

Згідно з визначенням ВООЗ (2001), «синдром вигорання (burnout syndrome) – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань...» [3, 5].

У своєму дослідженні В. Бойко [1] розглядає процес вигорання як професійну деформацію особистості, що виникає під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, а також як механізм психологічного захисту, який може виявлятися у формі зниження або повного виключення емоцій з метою економного витрачання енергетичних ресурсів.

Як чинник, що протидіє емоційному та професійному вигоранню, Н. Водоп'янова розглядає позитивне самоствавлення [2].

У сучасній психології самоствавлення особистості розглядається як емоційний компонент самосвідомості, «емоційно-ціннісне самоствавлення», яке, з одного боку, спирається на самопізнання, а з іншого – створює головні передумови для формування саморегуляції, само актуалізації, самореалізації й саморозвитку.

Як відомо, професійна діяльність є однією із найважливіших сфер самореалізації людини. Задоволеність працею – головний показник соціальної адаптації, успішності та продуктивності життя. Необхідною умовою професійної самореалізації є наявність у особистості цілісної позитивної «Я»-концепції, розуміння сенсу діяльності, на що психологи звертають особливу увагу.

Саме переживання особистісного смислу «Я» як суб'єкта діяльності є функцією розвитку позитивного самоствавлення особистості, що особливо актуально для студентського віку.

Тому так важливо, щоб художник-педагог був спрямованим на творчу співпрацю зі студентом, був для нього особистим прикладом успішної професійної й творчої самореалізації. Лише у такому випадку у студента буде сформоване позитивне самоствавлення, яке виступає новою детермінантою саморозвитку особистості.

Відтак, синдром «професійного вигорання» є небезпекою не тільки для педагогів-митців, які в такому стані не зможуть реалізувати свої педагогічні й творчі здібності, але й для їхніх студентів, які не зможуть у такому випадку отримати повноцінні знання і вміння.

Тому для творчих особистостей дуже важливою є можливість усамітнення (як вважав А.Маслоу) з метою втілення своїх планів, реалізації творчих задумів, пошуків і відкриттів!

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професійному общении / В.В. Бойко. – СПб. : Питер, 1999. – 105 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром вигорання: діагностика и профілактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
3. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери : методичні рекомендації / за заг. ред. М.Л. Авраменка. – Львів : Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. – 53 с.
4. Цимбаляк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навч. посіб. / І. М. Цимбаляк. – К. : ВД «Професіонал», 2005. – 656 с.
5. Maslach C. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it / C. Maslach, M. Letter. – San Francisco : Ca Jossey-Bass, 1997. – 200 с.