

Л. М. КАРАМУШКА, д-р психол. наук

Т. В. ЗАЙЧИКОВА, наук. співроб.

(Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, м. Київ)

ВПЛИВ СИНДРОМУ “ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ” НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ

Наукові праці МАУП, 2002, вип. 4, с. 40–42

Про наявність великої кількості стресорів у педагогічній діяльності давно вже відомо із зарубіжних і вітчизняних досліджень. Професія педагога насичена багатьма стресогенами, серед яких такі, як соціальна оцінка, невизначеність, повсякденна рутинна тощо. Прояви стресу в роботі вчителя різноманітні і багаточисельні. Серед найрозповсюджених можна виокремити фрустрованість, підвищену тривожність, виснаженість і “емоційне вигорання”. Вітчизняні дослідники до переліку стресових реакцій вчителів зараховують понад чотирнадцять різних проявів. Водночас зазначимо, що нині існує невелика кількість робіт, у яких досить повно розкривається проблема стресостійкості вчителя, описується різноманітність проявів професійного стресу в педагогічній діяльності, пропонуються шляхи його подолання.

Синдром “професійного вигорання” — один із проявів стресу, з яким стикається педагог у власній професійній діяльності. Цей термін є узагальненням наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи. Оскільки дані сучасних досліджень наочно свідчать, що “професійне вигорання” можна відрізнити від інших форм стресу як концептуально, так і емпірично, виникла необхідність у систематичних наукових дослідженнях цього синдрому.

Поняття “емоційне вигорання” ввів американський психіатр Х. Фрейденберг у 1974 р. для характеристики психічного стану здорових людей, що постійно перебувають у стані інтенсивного спілкування з клієнтами, пацієнтами, в емоційно напруженому стані при наданні професійної допомоги. З 1974 р. в літературі з’явилася

понад 2500 статей і книг присвячених синдрому “емоційного вигорання”. Але переважна більшість із них носить описовий і епізодичний характер, недостатньо висвітлюються науково-практичні дослідження в цій галузі. Зазначимо, що й дотепер триває розробка цього синдрому, а нині він вже удостоєний діагностичного статусу — МКБ-10: Z73 — проблеми, пов’язані з труднощами управління власним життям.

Основною причиною емоційного вигорання Л. Китаєв-Смик вважає психологічну, душевну перевтому. Особливо швидко і помітно воно настає при надмірному навантаженні у людей, які внаслідок виконання професійних обов’язків повинні “дарувати” клієнтам тепло своєї душі. Жертвами “вигорання” насамперед стають психотерапевти, лікарі та вчителі, тобто професіонали, яким у процесі спілкування доводиться ввічливо, з душевною теплотою обслуговувати інших людей. “Вигорання — плата за співчуття” — так назвала американський психолог К. Маслач свою книгу, у якій навела результати досліджень цього явища. Численні прояви “вигорання” можна поділити на три типи.

Перший тип — “збіднення”, “згасання” емоцій, коли зникає гострота почуттів і переживань. З’являється відчуття нудьги, ніщо не хвилює, не приносить задоволення. Слабшають почуття до найближчих, найдорожчих людей. Навіть улюблена їжа стає прісною.

Другий тип — виникнення конфліктів на роботі. Спочатку ці прояви приховані. У колі колег професіонал, що почав “вигорати”, може із зневагою розповідати про деяких своїх співробітників, клієнтів, учнів тощо. Потім він починає

відчувати неприязнь до них. Спочатку він ще може стримувати роздратування, але воно стає дедалі сильнішим і все менше піддається контролю. При цьому його жертвою може стати невинна людина, яка чекала від професіонала допомоги або хоча б доброзичливого ставлення.

Третій тип — *втрата уявлень про цінності життя*. Це найбільш соціально і економічно небезпечний тип для суспільства. Людина за звичкою може зберігати і апломб, і респектабельність, але ставлення до всього стає у неї цинічним, ніщо її не хвилює, все стає байдужим, а серце — закритим від інших.

У межах науково-дослідної теми лабораторії психології управління нами було проведено дослідження ступеня та особливостей прояву синдрому “професійного вигорання” у працівників закладів середньої освіти.

У дослідженні взяли участь 189 осіб з шести шкіл різних регіонів України. Дослідження проводилося за “Методикою діагностики рівня емоційного вигорання” В. Бойка. Методика дала змогу оцінити прояви синдрому за 12 основними симптомами, що зазвичай супроводжують професійне вигорання, а також з’ясувати, яка з трьох фаз розвитку синдрому (напруження, резистенція і виснаження) є найпоширеною у педагогічних колективах. За В. Бойком фазу “напруження” характеризують такі симптоми:

1. Переживання психотравмуючих обставин.
2. Невдоволеність собою.
3. “Загнаність у клітку”.
4. Тривога і депресія.

До фази “резистенція” належать симптоми:

5. Неадекватне вибіркове емоційне реагування.
6. Емоційно-моральна дезорієнтація.
7. Розширення сфери економії емоцій.
8. Редукція професійних обов’язків.

Фаза “виснаження” охоплює такі симптоми:

9. Емоційний дефіцит.
10. Емоційна відстороненість.
11. Особистісна відстороненість (деперсоналізація).
12. Психосоматичні та психовегетативні порушення.

У результаті дослідження ми отримали дані, які свідчать про те, що переважна більшість педагогів дійсно перебуває під тиском професійних стресів і вже має сформований, або у стадії формування, синдром “професійного вигорання”. Спираючись на розподіл В. Бойка, можна вважати, що у педагогів домінуючою в синдромі є фаза “резистенція” — 84 % педагогів перебувають на

стадії інтенсивного розвитку фази, у 37 % із них ця фаза вже сформувалась.

Отримані в ході дослідження дані свідчать про те, що у фазі “резистенція”, та й взагалі в усюму синдромі “професійного вигорання”, у педагогів домінують такі симптоми, як неадекватне вибіркове емоційне реагування, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов’язків.

Звідси випливає, що переважну кількість професійних стресів у педагогічній діяльності провокує фактор підвищеного емоційного напруження, в якому постійно перебуває вчитель. Цей фактор знайшов свій прояв у зазначених вище домінуючих симптомах.

85 % опитуваних відчувають на собі дію симптому “неадекватного вибіркового емоційного реагування”. Він проявляється в тому, що людина вже не може контролювати вплив свого настрою на міжособистісну взаємодію та професійні справи, у неї можливі неконтрольовані прояви негативних емоцій, у спілкуванні вона стає більш різкою, дратівливою, емоційно закритою.

Педагогічна професія характеризується постійною емоційно напруженою комунікативною взаємодією з учнями, колегами, тому у переважній більшості педагогів (63 % опитуваних) з часом розвивається симптом розширення сфери економії емоцій. Він проявляється в тому, що людина намагається максимально скорочувати комунікативний бік взаємодії, як на роботі, так і вдома. Їй все більше хочеться побути на самоті, вона не бажає спілкуватися, когось бачити, емоційно напружена взаємодія починає надмірно її втомлювати.

Ще одним симптомом, що домінує в синдромі “професійного вигорання” у педагогів, є редукція професійних обов’язків. 73 % опитаних відчувають на собі дію цього симптому, який проявляється у прагненні педагога максимально зменшити час ділової взаємодії з колегами, учнями, якомога менше приділяти увагу активній професійній діяльності, звести свої професійні обов’язки до мінімуму тощо.

Отже, як бачимо, синдром “професійного вигорання” проявляється у переважній більшості працівників закладів середньої освіти. Це дуже тривожний факт, тому що в системі середньої освіти від особистості педагога, його професійної діяльності безпосередньо залежать психічне здоров’я та рівень знань учнів, яких він навчає і з якими спілкується. Звідси випливає, що наявність синдрому шкодить не тільки педагогу, а

й негативно впливає на його взаємодію з учнями, стає причиною прояву в деяких з них іншого негативного синдрому – шкільної дезадаптації. Тому особливо актуальним стає питання про подальше вивчення та наукову розробку цього синдрому, щоб знайти ефективні методи його профілактики та подолання його негативної дії.

За кордоном розроблюються методи профілактики “вигорання”, що спрямовані на усунення “стресу життя”. “Вигорання” зазвичай вдається

уникнути, якщо колектив і сім’я підтримують в людині впевненість у тому, що незважаючи на скрутні умови життя і праці вона зможе вистояти і проявити себе гідно. Але навіть за підтримки з боку інших людина передусім повинна замислитись над тим, що саме в повсякденному житті призводить її до такого стану. Вона має знайти можливість змінити цей стан, оскільки від цього залежатимуть її професійний розвиток, самопочуття і взаємостосунки з оточуючими.