

Професійне вигорання у педагогів: сутність, ознаки, профілактика

Кононенко О. О.

Анотація. Стаття присвячена проблемі професійного вигорання у педагогів. Досліджено сутність поняття «синдром професійного вигорання» (СПВ). Наведено основні ознаки та симптоми синдрому професійного вигорання. Обґрунтовані причини сучасної тенденції до зростання кількості педагогів із СПВ. Розглянуто наукову літературу стосовно сутності, психологічних та педагогічних причин, проявів та профілактики СПВ у педагогів. Проаналізовано результати попередніх досліджень за методикою «Діагностика професійного вигорання» К. Масляч та С. Джексон. Визначено основні критерії СПВ. Запропоновано профілактичні методи СПВ на основі опрацьованої наукової літератури.

Ключові слова: синдром «професійного вигорання», «емоційного вигорання» (СПВ), симптоми СПВ, ознаки СПВ, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукції особистісних досягнень, профілактика.

Постановка проблеми. Чимало науковців (К. Масляч, С. Джексон, Х. Фрейденбергер, В. Бойко, Н. Водоп'янова та інші) вже досліджували і описували у своїх роботах синдром професійного (емоційного) вигорання у педагогів, але, на нашу думку, саме наразі потрібно акцентувати увагу на цьому понятті, оскільки зараз панують ряд чинників, які спричиняють серйозне загострення цієї проблеми. Це, насамперед, нестабільна економічна та політична ситуація в країні, знецінення професії педагога серед інших, ненормовані робочі графіки, інформаційне та фізичне перевантаження працівників, зниження якості освіти, незацікавленість людей у саморозвитку, відсутність заохочень, панування нездорової конкуренції між педагогами, відсутність бажання співпраці, нововведення НУШ і т. п.

Метою статті є акцентування уваги читачів до дуже актуальної, на нашу думку, проблеми — синдрому професійного (емоційного) вигорання (далі — СПВ) у педагога, з'ясування сутності, причин, ознак та симптомів синдрому, представлення методів профілактики професійного та емоційного вигорання на основі вивченої наукової літератури.

Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій.

Науковці використовують терміни «емоційне вигорання» і «професійне» як синоніми. Термін «емоційне вигорання» ввів американський психіатр Х. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно завантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це — люди, які працюють у системі «людина-людина» (лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі тощо) [4, с. 49].

В українській психологічній енциклопедії явище «вигорання психічне» характеризується як певний психічний стан, що проявляється у відчутті емоційного спустошення та втоми від власної роботи, що може призвести до цілковитого регресу фахового розвитку, оскільки руйнує особистість та негативно позначається на ефективності трудової діяльності [7, с. 10]. На думку А. Гузь, головними причинами виникнення синдрому емоційного вигорання педагога є:

- стрес, спричинений великою кількістю вимог;
- неспокійна обстановка на роботі, що потребує стійкої уваги і напруги;
- непродумана організація праці;
- неувага до свого здоров'я.
- результат вікових та професійних криз людини, до яких призводять певні її особистісні та організаційні якості [3, с. 57–58].

За Н. Близнюк причинами виникнення синдрому є:

- напруженість і конфлікти у професійному оточенні, недостатня підтримка з боку колег;
- одноманітність (монотонність) діяльності й невміння творчо підійти до виконуваної роботи;
- робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру;
- невмотивованість учнів, результати роботи з якими «непомітні»;
- невирішені особистісні конфлікти [1, с. 3].

Ми вважаємо що, окрім названих, причинами можуть також слугувати:

I. Наявність нововведень в системі освіти (введення в процес навчання ІТ-технологій, запровадження НУШ).

Не всі педагоги, а особливо — старше покоління, готові до нововведень через певні вікові або психологічні особливості (невідповідність вимог та можливостей) [8]. Через це виникає страх втрати роботи, а особливо для старшого покоління педагогів, яким, щоб піти на пенсію потрібно отримати визначений законодавством України стаж роботи.

II. Невідповідність між великими затратами сил, часу та низької заробітної плати.

III. Наявність великої відповідальності за якість передачі знань дітям та за самих дітей.

СПВ проявляється у вигляді певних ознак, що допомагає розпізнати цей синдром у педагогів. Наприклад, А. Гузь вважає, що ознаками емоційного вигорання є:

1. Зниження самооцінки, яке виявляється в таких станах, як:

- брак позитивних емоцій, деяка відчуженість у взаємостосунках з членами родини;
- стан тривоги, незадоволення;
- безпорадність та апатія, яка з часом може перерости в агресію та відчай.

2. Відчуття самотності, що виявляється:

- у непорозумінні з дітьми та їхніми батьками, неприхильних відгуках про декого з них у колі колег;
- у неприязні безпосередньо до дітей — спочатку це неприхована антипатія, а потім — вибух роздратування;
- у неможливості нормального емоційного контакту з дітьми та колегами.

3. Емоційне виснаження, яке виявляється:

- у зниженні ціннісного ставлення до життя;
- у байдужості до всього, навіть до особистого життя;
- у втомі, апатії та депресії, що з часом призводять до розвитку серйозних хвороб: гастриту, мігрені, гіпертензії, синдрому хронічної втоми тощо [3, с. 58].

Але найпоширенішим є підхід, запропонований американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексон. Вони розглядають синдром

«професійного вигорання» як трьохкомпонентну систему, яка складається із емоційного виснаження; деперсоналізації; редукції особистісних досягнень [6]. Емоційна виснаженість — відчуття спустошеності і втоми, викликані власною роботою. Деперсоналізація (дегуманізація) — це цинічне ставлення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, у соціальній сфері під час деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне ставлення до людей, із якими працюють. Редукція власних особистісних досягнень — виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній [2, с. 52].

Виклад основного матеріалу. З метою вивчення СПВ ми провели діагностичне психологічне дослідження (разом з Н. Макаренко) за методикою «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач та С. Джексон в інтерпретації Н. Водоп'янової (варіант II для вчителів і викладачів) [5].

У дослідженні взяли участь 36 осіб: 18 вихователів обласного «Будинку маляти», 18 вчителів шкіл. Стаж роботи — 10 років і більше. Результати дослідження виявили, що у «Будинку маляти» рівень емоційного виснаження — 24,5. Це показник вище середнього в порівнянні з даними американських і російських досліджень. Відповідно, можна зазначити, що причинами такого рівня емоційного виснаження у «Будинку маляти» слугують багаторічна робота із проблемними «скривдженими» дітьми та багаторічним глибинним емоційним відгуком на людські біди і складності, вичерпні можливості особистості. Але завдяки наявності в подібних закладах певних заохочень (надбавки до зарплати, доступного харчування) рівень прояву СПВ може зменшуватись.

У загальноосвітній школі показник емоційного виснаження — 29. Це пояснюється тим, що вчителі ще на початку своєї професійної діяльності, унаслідок наявності в них низького рівня емоційної саморегуляції (сльозливості, надмірної збудженості, знервованості, імпульсивності дій, образ, гніву, тривоги, розгубленості, приниженості) сприяють появі та подальшому розвитку СПВ. Також чинниками розвитку емоційного виснаження для представників обох установ можуть бути соціально-економічні причини, вікові психофізіологічні зміни та сімейні проблеми.

Другий показник вигорання — деперсоналізація. У працівників загальноосвітніх шкіл рівень деперсоналізації становить 11; у «Будинку маляти» — 9,5, що відповідає середньому показнику в порівнянні з американською і російською вибіркою. Такі результати свідчать про те,

що вчителі вразливі до таких професійних деформацій як: педагогічна агресія (упереджене ставлення до «незручних» учнів, їхніх батьків, колег, адміністрації), рольовий експансіонізм (фіксації на власних особистісних і професійних досягненнях і труднощах, перебільшення значення своєї ролі, неадекватність самооцінки, завищений рівень домагань), дидактичність (прагнення до моралізаторства, постійного спрощення пояснення). У працівників Будинку маляти саме монотонність та одноманітність роботи призводить до швидкої стомлюваності та усвідомлення безперспективності роботи, що і є проявами синдрому.

Третім показником СПВ є редукція особистісних досягнень: у «Будинку маляти» — 28,3; у вчителів школи — 30. Вважаємо, що, як правило, до редукції призводить відсутність нервово-психічної стійкості, недостатньо розвинена здатність до регуляції поведінки, внаслідок чого, працівники дуже гостро сприймають свої домашні або робочі проблеми, відносяться до них як до таких, що неможливо розв'язати. Це викликає у працівника, спочатку, відчуття некомпетентності, а потім переростає в негативізм до оточуючих та до своїх професійних успіхів. Також причиною виникнення редукції особистісних досягнень, є відсутність заохочень, наприклад, гарантованих премій за підсумками року і участі в методичній роботі, направлення на престижні курси підвищення кваліфікації, надання творчої відпустки в канікулярні дні, наявність достатньої кількості технічних засобів навчання і т. д. [5, с. 74–80].

Висновки і перспективи подальших розвідок. Завдяки методикам діагностування СПВ ми можемо вчасно виявляти перші прояви синдрому, визначати причини появи СПВ, ознаки, рівні та масштаби загострення проблеми, а також упроваджувати методи профілактики СПВ.

Такі методи профілактики СПВ, зокрема, пропонує А. Хохленко:

1. Фізіологічна регуляція: різноманітні рухи, потягування і розслаблення суглобів, відвідування басейну, тренажерного залу, релаксація тощо.
2. Природні способи регуляції організму: тривалий сон, спілкування з природою і тваринами, рух, танці, прослуховування музики і т. д.
3. Емоційна саморегуляція: сміх, заняття улюбленою справою-хоббі, висловлювання похвали, компліментів кому-небудь без приводу [9, с. 30].

Ознайомившись з такими способами ми можемо підсумувати, що головними профілактичними методами при СПВ є: здоровий спосіб життя, правильний розпорядок дня, позитивне мислення, відпочинок, спілкування із різними людьми, увага до власного здоров'я, адекватна оцінка своїх можливостей, здатність відокремлювати головні речі від другорядних, саморозвиток.

Аналізуючи наукову літературу, ми зробили висновок, що професійне вигорання — це певне значне емоційне або інтелектуальне переважання людини, викликане стресовими чинниками під час роботи. Воно проявляється у вигляді зниження психічної та фізичної продуктивності діяльності людини, зниження самооцінки, появи відчуття некомпетентності, негативізму до оточуючих людей та до власних професійних успіхів, відсутності прагнення до саморозвитку, мотивації. На нашу думку, наразі спостерігається значна недооцінка масштабів поширення та небезпеки проблеми, що призводить до загострення та великого поширення СПВ. Тому надзвичайно важливим є вивчення синдрому професійного вигорання та запровадження для нього профілактичних методів.

Список використаної літератури

1. Близнюк Н. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання». *Трудове навчання в школі*, 2013. № 18. С. 3.
2. Гінгіна О. Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання. *Соціальний педагог*, 2014. № 10. С. 52.
3. Гузь А. Профілактика синдрому емоційного вигорання в педагогів. *Вихователь-методист дошкільного закладу*, 2012. № 6. С. 57–58.
4. Домброва О. До проблеми «емоційного вигорання» вчителя. *Педагогічне Криворіжжя*, 2015. № 1. С. 49.
5. Макаренко Н. Н. Изучение синдрома «burnout» у педагогических работников. *Право. Экономика. Психология. Научно-практический журнал*, 2018. № 2 (10). С. 74–80.
6. *Технології роботи організаційних психологів*: навч. посіб. / За наук. ред. Л. Карамушки. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. URL: <http://www.info-library.com.ua/books-text-7609.html>
7. Тишук Л. Професійне вигорання: як йому запобігти. *Дошкільне виховання*, 2011. № 10. С. 10.

8. Токарева Н. М. *Основи педагогічної психології*: навч.-метод. посіб. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2013. 158 с.
9. Хохленко А. Профілактика синдрому емоційного вигоряння. *Дитячий садок управління*, 2014. № 12. С. 30.

References

1. Blyznyuk, N. (2013). Profilaktyka ta podolannya syndromu «profesiynoho vyhorannya». [Prevention and overcoming of professional burnout syndrome]. *Trudove navchannya v shkoli*, 18. S. 3. [in Ukraine]
2. Hinhina, O. (2014). Profilaktyka ta podolannya syndromu profesiynoho vyhorannya. [Prevention and overcoming of professional burnout syndrome]. *Sotsial'nyy pedahoh*, 10. S. 52. [in Ukraine]
3. Huz', A. (2012). Profilaktyka syndromu emotsiynoho vyhorannya v pedahohiv [Prevention of emotional burnout syndrome in teachers]. *Vykhovatel'-metodyst doshkil'noho zakladu*, 6. S. 57–58. [in Ukraine]
4. Dombrova, O. (2015). Do problemy «emotsiynoho vyhoryannya» vchytelya [To the problem of «emotional burnout» of the teacher]. *Pedahohichne Kryvorizhzhya*, 1. S. 49. [in Ukraine]
5. Makarenko, N. (2018). Yzuchenye syndroma «burnout» u pedahohycheskykh rabotnykov. [Study of burnout syndrome in pedagogical workers]. *Pravo. Ekonomyka. Psykholohyya. Nauchno-praktycheskiy zhurnal*, 2 (10). S. 74–80. [in Russian]
6. *Tekhnolohiyi roboty orhanizatsiynykh psykholohiv* [Technologies of work of organizational psychologists]: navch. posib. / za nauk. red. L. Karamushky. Kyiv: Firma «INKOS», 2005. URL: <http://www.infolibrary.com.ua/books-text-7609.html>. [in Ukraine]
7. Tyshchuk, L. (2011). Profesiyne vyhoryannya: yak yomu zapobihyty. [Professional burnout: how to prevent it]. *Doshkil'ne vykhovannya*, 10. S. 10. [in Ukraine]
8. Tokareva, N. M. (2013). *Osnovi pedagogichnoyi psiholohiyi* [Fundamentals of educational psychology]: navch.-metod. posib. Kriviy Rig : TOV «NVP «Interservis». 158 s. [in Ukraine]
9. Khokhlenko, A. (2014). Profilaktyka syndromu emotsiynoho vyhoryannya. [Prevention of emotional burnout syndrome]. *Dytyachyy sadok upravlinnya*, 12. S. 30. [in Ukraine]

Кононенко Е. А.

Профессиональное выгорание у педагогов: сущность, признаки, профилактика

Аннотация. Статья посвящена проблеме профессионального выгорания у педагогов. Исследована сущность понятия «синдром профессионального выгорания» (СПВ). Описаны основные признаки и симптомы синдрома профессионального выгорания. Обоснованы причины современной тенденции к росту числа педагогов с СПВ. Рассмотрена научная литература о сущности, психологических и педагогических причин, проявлений и профилактики СПВ у педагогов. Проанализированы результаты предыдущих исследований по методике «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач и С. Джексон. Определены основные критерии СПВ. Предложены профилактические методы СПВ на основе проанализированной научной литературы.

Ключевые слова: синдром «профессионального выгорания», «эмоционального выгорания», симптомы СПВ, признаки СПВ, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукции личностных достижений, профилактика.

Kononenko O.

Professional burnout in teachers: nature, signs, prevention

Abstract. The article deals with the problem of professional burnout in teachers. The essence of the concept of «occupational burnout syndrome» (SPV) is investigated. The main signs and symptoms of occupational burnout syndrome are presented. The reasons for the current tendency to increase the number of teachers with SPV are substantiated. The scientific literature on the nature, psychological and pedagogical reasons, manifestations and prevention of SPV in teachers is reviewed. The results of previous studies by the method of «Diagnosis of professional burnout» by K. Maslach and S. Jackson are analyzed. The main criteria for the SPV are determined. And also prophylactic methods of SPV based on scientific literature are proposed.

Keywords: «professional burnout syndrome», «emotional burnout», symptoms of PDS, , emotional exhaustion, depersonalization, reductions in one's own personal achievements, prevention.

Кононенко Олена Олексіївна,
факультет образотворчих мистецтв
Криворізький державний педагогічний університет
Кривий Ріг, Україна
olena.ustyak28@gmail.com

Науковий керівник:

Макаренко Наталя Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент
Криворізький державний педагогічний університет
Кривий Ріг, Україна