

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИНДРОМУ «ВИГОРАННЯ» В ПЕДАГОГІВ

Привал Надія Григорівна,
СумДПУ ім. А. С. Макаренка

Здоров'я є необхідною умовою активної життєдіяльності та самореалізації людини. Але часто професійна діяльність стає джерелом небезпеки для людини. Діяльність особистості в системі «людина—людина» має певне емоційне навантаження, потенційно містить в собі небезпеку важких переживань, пов'язаних з робочими ситуаціями, і вірогідністю виникнення професійного стресу, а потім і професійного вигорання.

Науковий і практичний інтерес до синдрому «вигорання» зумовлений тим, що цей синдром — безпосередній прояв всезростаючих проблем, пов'язаних з самопочуттям людини, особливостями життя, ефективністю професійної діяльності. В результаті вигорання особистості змінюються її поведінка та установки по відношенню до себе, своєї роботи, сім'ї, оточуючих.

Хочемо звернути увагу на професію вчителя і зауважити, що це одна з вищих професій, яка потребує повної віддачі фізичних сил, емоційної енергії та бажання працювати. Вчителі працюють у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги і контролю за взаємодією в системі «вчитель—учень». За таких умов стрес спричиняється безліччю стресогенів, які безперервно накопичуються в різних сферах життєдіяльності і згодом призводять до «професійного вигорання».

Ми вважаємо, що необхідним є докладне вивчення синдрому «вигорання» серед педагогів, щоб попередити працівників освіти та різних соціальних або комунікативних професій системи «людина—людина» про це явище, розкрити причини його виникнення, надати практичні рекомендації профілактики вигорання.

Аналіз наукової літератури свідчить, що синдром «вигорання» включає в себе декілька понять: «професійне вигорання», «емоційне вигорання», «психічне вигорання», які часто вживаються як синоніми. Спільним є те, що всі поняття підкреслюють внутрішньо—су'б'єктивний психологічний аспект відчуттів, а слово «вигорання» вживається для позначення, нівелювання позитивного емоційного фону та гармонійного самовідчуття суб'єкта.

Багато уваги питанню синдрому «вигорання» приділили зарубіжні дослідники Х. Фреденбергер, К. Маслач, С. Джексон, К. Кондо, Б. Перлман, П. Торнтон, А. Пайнс, Т. Велан та ін., а також вітчизняні вчені — Бойко В. В., Шафранова А. С., Гришина Н. В.

В зарубіжній літературі синдром «вигорання» позначають терміном *burnout* (англ.) — згорання, вигорання, згасання. Вперше цей термін запропонував Х. Фреденбергер для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

Одні зарубіжні дослідники розглядають синдром «вигорання» як відповідну реакцію на тривалі професійні стреси міжособистісних комунікацій. Інша група вчених порівнює вигорання з дезадаптацію до робочого місця через надмірне робоче навантаження. Вітчизняні ж дослідники співвідносили синдром «вигорання» з механізмом психологічного захисту людини у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі дії.

Але всі дослідники сходяться на думці про те, що головне джерело вигорання — це взаємодія з людьми і професійні стреси. Вчені знаходять взаємозв'язок синдрому «вигорання» з самооцінкою людини, якостями її характеру та мотивацією діяльності.

Причинами професійного вигорання педагогів виступають постійні суперечності в керівництві; надмірні, нездійсненні вимоги до працівника; відсутність об'єктивних критеріїв для оцінки результатів праці; неефективна система мотивування і стимулювання педагога.

Для виявлення синдрому «професійного вигорання» у педагогів було проведено дослідження серед вчителів Сумської загальноосвітньої школи I-III ступенів №21 м. Суми Сумської області. В дослідженні приймали участь 35 педагогів віком від 28 до 57 років — всі жінки. В дослідженні використовувалась *методика діагностики професійного вигорання (К.Маслач, С.Джексон, в адаптації Н.Є.Водоп'янової)*. Вона призначена для вивчення ступеня професійного вигорання.

Дана методика має три шкали: *емоційне виснаження* — за результатами методики ми отримали наступні результати: 20% досліджуваних мають низький рівень емоційного виснаження (7 чоловік), а по 40% — педагоги з середнім і високим рівнями емоційного виснаження (28 вчителів); *деперсоналізація* — в нашому

випадку 100% педагогів (35 чоловік) мають низький рівень деперсоналізації; *редукування персональних досягнень* — по цій шкалі ми отримали результат високого рівня редукування персональних досягнень у 66% досліджуваних педагогів (23 чоловіки) та 34% — це вчителі з середнім рівнем редукування персональних досягнень (12 педагогів).

Таким чином, можемо зробити висновок, що переважаюча більшість досліджуваних педагогів різного віку знаходяться на стадії емоційного виснаження. Вони відчувають вичерпаність власних емоційних ресурсів, спустошеність, не можуть повністю та з радістю віддаватись роботі. У них виникає відчуття некомпетентності у своїй роботі, знижується самооцінка. Також хочемо зауважити, що, в той же час, вчителі намагаються не показувати свій стан оточуючим, не змінюють своє відношення до учнів. Про це говорить низький рівень деперсоналізації у всіх досліджуваних.

Таким чином, ми розширили та поглибили знання про синдром «вигорання», розкрили зв'язок вигорання з мотивацією та самооцінкою педагога. Апробована в експерименті методика може бути застосована практичними психологами загальноосвітніх шкіл, а отримані результати можуть використовуватись в профілактичній та просвітницькій роботі практичного психолога серед педагогів.

Отже, ми можемо зробити загальний висновок, що синдром «вигорання» — це проблема, яка потребує нагальної уваги та безпосередньої допомоги. Вигорання серед педагогів — це поширене явище, але дуже часто вчителі не розуміють проблему, яка поступово виникає, вуалюючи симптоми втому, в результаті чого може статися нервовий зрив. Дослідження синдрому «професійного вигорання» серед педагогів є наголосом для практичних психологів шкіл про можливу небезпеку, а для вчителів — поштовхом до рефлексії своєї діяльності і адекватної самооцінки.

Список використаної літератури:

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 336 с.
2. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. — 2001. — Т. 22. — №1. — С. 90–101.

Наук. кер. - Луцьковська Т.Д.