Марина Гриньова,

Наталія Бєляєва

Синдром емоційного вигорання у майбутніх педагогів та шляхи запобігання його проявам

(досвід природничого факультету Полтавського ДПУ імені В.Г. Короленка)

Професія педагога насичена багатьма стресогенами, серед яких такі, як соціальні оцінка, невизначеність, повсякденна рутина тощо. Прояви стресу в роботі вчителя різноманітні й численні. Суттєвими стресогенними факторами є психологічні й фізичні перевантаження педагогів, які спричиняють виникнення так званого синдрому емоційного вигорання – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї.

Професія педагога – одна з тих, де синдром емоційного вигорання є найбільш поширеним. Навчальне навантаження вчителя становить приблизно 22–27 годин на тиждень, окрім цього 13–18 годин відводиться додатково на інші види педагогічної діяльності. Отже, робочий тиждень вчителя становить в середньому 35–45 годин. Такі перевантаження можуть призвести до виснаження моральних і фізичних сил, а згодом і до емоційного вигорання.

Ця проблема стосується і вищої школи, зокрема педагогічних ВНЗ, які готують майбутніх учителів. Сьогодні здоров'я викладача й студента перетворюється не лише на медичну, але й на психолого-педагогічну проблему. В умовах студентського життя психологічне здоров'я є дуже важливим фактором, який визначає їх успішність у навчанні, сприяє саморозвитку та успішному спілкуванню. За наявністю психогенних факторів наших студентів можна віднести до групи ризику. Студентська пора є психологічно небезпечним періодом, тобто існує велика ймовірність одержання психічної травми, створення ситуацій, у яких особистість може відчувати втрату у вигляді психічних травм, таких як емоційне та інтелектуальне перенавантаження під час семестрових сесій та державних іспитів. Низька психологічна культура студентів спричиняє появу внутрішніх та міжособистісних конфліктів, які ведуть до особистісних дисгармоній, фрустрацій, тривоги, негараздів у навчанні, особистому житті, оволодінні професією, невміння спілкуватися в соціальному просторі [4].

Незважаючи на важливість проблеми емоційного згорання, інтерес до неї з боку психологів виник порівняно недавно. Дослідження цього синдрому розпочалося зі співробітників медичних установ та різних громадських організацій, чому присвячені роботи Ф. Столі.

Вперше термін «burnout» (в перекладі з англійської – синдром вигорання) увів американський психіатр Х.Дж. 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» [8]. Вітчизняні та зарубіжні дослідники (К. Маслач, Х. Фрейденбергер, Б. Перлман, Е. Хартман, В.Е. Орел) вказують на те, що фахівці, які працюють у згаданій системі, змушенні постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів (пацієнтів, вихованців і т.д.), а тому мимоволі стають залученими до цих переживань, через що і зазнають підвищеного емоційного напруження [6]. До дослідження синдрому емоційного вигорання звертались такі вчені, як В.В. Бойко, Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушка, С.Д. Максименко, В.Л. Паньковець, О.С. Третяк, С. Джексон, К. Маслач, Г. Робертс. Водночас не досить вивченою залишається поки що проблема виникнення синдрому емоційного вигорання у студентів, зокрема майбутніх педагогів.

Метою статті є вивчення причин та наслідків, симптомів та стадій розвитку синдрому емоційного вигорання у майбутніх педагогів, знаходження шляхів подолання цієї проблеми, узагальнення досвіду природничого факультету Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка у запобіганні виникненню ознак синдрому.

Синдром емоційного вигорання визначають як одну з форм професійної деформації особистості (зміна якостей особистості, стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування і поведінки). Найбільший вплив професійна деформація здійснює на особистісні особливості представників тих професій, робота яких пов’язана з людьми (чиновники, керівники, педагоги, психологи) [7].

Синдром емоційного вигорання є стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Зважаючи на визначення стресового процесу за Г. Сельє (тобто стадій тривоги, резистентності і виснаження) професійне вигорання можна вважати третьою стадією, для якої характерний стійкий і неконтрольований рівень збудження. Коли вимоги (внутрішні та зовнішні) постійно переважають над ресурсами (внутрішніми й зовнішніми), у людини порушується стан рівноваги. Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до професійного вигорання [8].

Синдром емоційного вигорання виявляється у відчутті байдужості, емоційного виснаження, знемоги (людина не може віддаватися роботі так, як це було раніше); дегуманізації (розвиток негативного ставлення до своїх колег і учнів); негативному самосприйнятті в професійному плані – нестача відчуття професійної майстерності.

Виділяють три основні чинники, що грають істотну роль у синдромі емоційного вигорання – особовий, рольовий і організаційний.

Проведені дослідження щодо *особового чинника* показали, що вік, сімейний стан, стаж роботи не впливають на емоційне вигорання. Але у жінок більшою мірою розвивається емоційне виснаження, ніж у чоловіків, у них відсутній зв’язок мотивації (задоволеність оплатою праці) і розвитку синдрому за наявності зв’язку зі значущістю роботи як мотивом діяльності, задоволеністю професійним зростанням.

Установлений зв'язок між *рольовою* конфліктністю, рольовою невизначеністю і емоційним вигоранням. Сприяють розвитку емоційного вигорання ті професійні ситуації, за яких спільні зусилля не узгоджені, немає інтеграції дій, є конкуренція, тоді як успішний результат залежить від злагоджених дій.

Організаційний чинник полягає в тому, що розвиток синдрому емоційного вигорання пов'язаний із наявністю напруженої психоемоційної діяльності: інтенсивне спілкування, підкріплення його емоціями, інтенсивне сприйняття, переробка й інтерпретація отримуваної інформації та ухвалення рішень [5].

Інший чинник розвитку вигорання – дестабілізуюча організація діяльності та неблагополучна психологічна атмосфера. Це нечітка організація і планування праці, недостатність необхідних засобів, наявність бюрократичних моментів, багатогодинна робота, наявність конфліктів у системах «керівник – учитель», «учитель – колеги», «учитель – учні», «студент – викладач», «студент – колектив».

Виділяють ще один чинник, що обумовлює синдром емоційного вигорання, – наявність психологічно важкого контингенту, із яким доводитися мати справу професіоналові у сфері спілкування [3].

Дж. Грінберг пропонує розглядати емоційне вигорання як п'ятиступінчастий прогресуючий процес.

Перша стадія емоційного вигорання («медовий місяць»). Працівник зазвичай задоволений роботою і завданнями, ставиться до них з ентузіазмом. Проте у міру продовження робочих стресів професійна діяльність починає приносити все менше задоволення і працівник стає менш енергійним.

Друга стадія («недолік палива»). З'являються втома, апатія, можуть виникнути проблеми зі сном. За відсутності додаткової мотивації і стимулювання з боку керівництва у працівника втрачається інтерес до своєї праці. У випадку високої мотивації працівник може продовжувати горіти, користуючись внутрішніми ресурсами, але в збиток своєму здоров'ю.

Третя стадія («хронічні симптоми»). Надмірна робота без відпочинку, особливо у «трудоголіків», призводить до виснаження і схильності до захворювань, до хронічної дратівливості, загостреної злості або відчуття пригніченості, «загнаності в кут». Спостерігається постійне відчуття браку часу (синдром менеджера).

Четверта стадія (криза). Як правило, розвиваються хронічні захворювання, унаслідок чого людина частково або повністю втрачає працездатність. Посилюються переживання незадоволеності власною ефективністю і якістю життя.

П'ята стадія емоційного вигорання («пробиття стіни»). Фізичні і психологічні проблеми переходять у гостру форму і можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань, загрозливих для життя людини. У працівника з'являється стільки проблем, що його кар'єра знаходиться під загрозою [1].

Нині виділяють приблизно 100 симптомів, так чи інакше пов'язаних із синдромом емоційного вигорання (таблиця 1). Останній нерідко супроводжує синдром хронічної втоми з прогресуючою стомленістю, головним болем, субфебрилітетом і болем у горлі [5].

Таблиця 1

Групи симптомів, характерних для синдрому психоемоційного вигорання
(за П. Сидоровим у модифікації О. Матвієнка, 2005)

№ п/п	Найменування ключової групи ознак	Конкретна симптоматика (опис ознак «вигорання»)
1.	Група фізичних симптомів	Стомленість, фізична втома, виснаження; зміна маси тіла (схуднення або збільшення маси тіла); недостатній сон, безсоння; незадовільний загальний стан здоров'я; важке дихання, задишка; нудота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння тіла; артеріальна гіпертензія; виразки і запалення на шкірі та слизових оболонках, патологічні вияви хвороб серця та судин.
2.	Група емоційних симптомів	Нестача емоцій; песимізм, цинізм і черствість у роботі та особистому житті; байдужість, втома; відчуття безпомічності та безнадійності; агресивність, дратівливість; тривога, посилення ірраціонального неспокою; нездатність зосередитися; депресія, відчуття провини; істерики, душевні страждання; втрата ідеалів, надії або професійних перспектив; збільшення деперсоналізації своєї чи інших: люди стають безликими, як манекени; переважає відчуття самотності.
3.	Група інтелектуальних симптомів	Зниження інтересу до нових теорій та ідей у роботі, до альтернативних підходів у вирішенні проблем; нудьга, туга, апатія; втрата смаку та інтересу до життя; надання переваги стандартним шаблонам, схемам, рутині, ніж креативно-творчому підходу; цинізм і байдужість до новин; недостатня участь чи відмова від участі у творчих експериментах – тренінгах, освітніх циклах, курсах; формалізм у виконанні роботи.
4.	Група поведінкових симптомів	Робочий час – понад 45 годин на тиждень; під час роботи з'являються втома і бажання відпочити; байдужість до їжі; недостатнє фізичне навантаження; виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків; нещасні випадки – падіння, травми, аварії та ін.; імпульсивна емоційна поведінка.
5.	Група соціальних симптомів	Низька соціальна активність; зниження інтересу до дозвілля, захоплень; соціальні контакти обмежуються роботою; байдужість у ставленні до співробітників та рідних; відчуття ізоляції, непорозуміння з іншими; відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, родичів, друзів і колег.

Як свідчать дослідження студентів педагогічних вищих навчальних закладів за методикою В.В. Бойка, симптом «напруження» сформований у 13,5 % студентів.

Напруження – це відчуття емоційного виснаження, утоми, викликаної власною навчальною діяльністю. Симптом резистентності сформований у 52 % – це міра здатності чинити опір негативним або несприятливим обставинам. Досить яскраво ця особливість виявляється в умовах стресу при значній напруженості в діяльності. Симптом виснаження – 12,5 %. Виснаження характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних навчальних досягнень.

Для уникнення розвитку симптомів синдрому директору у загальноосвітньому навчальному закладі, навчальним відділам підрозділів та кураторам груп у ВНЗ необхідно здійснювати регулярний моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я членів колективу, студентів, а у випадку виникнення ознак психоемоційного вигорання, слід оптимізувати умови та характер трудових процесів, міжособистісні взаємостосунки, контролювати реакції-відповіді та схильність до захворювань на особистісно-індивідуальному рівні.

Способи подолання синдрому на рівні колективу:

- розвиток високої організаційної культури та «здорової» атмосфери у колективі;
- визначення коротко-, середньо- і довгострокових цілей, що підвищує й укріплює мотиваційні механізми в особистості та колективі;
- опанування вміннями і навичками саморегуляції (довільне самонавіювання, аутогенне тренування за методом І.Г. Шульца, релаксація, ідеомоторні акти, інсайт, катарсіс, вправи для знімання напруження);
- регулярне та систематичне вимірювання рівня тривожності особистості (методика Тейлора – Немчинова), діагностика «перешкод» в установленні емоційних контактів (методика В.В. Бойка);
- емоційне міжособистісне спілкування, що збагачує почуттєвий досвід (підвищення рівня «розкоші» людського спілкування, за А. Сент-Екзюпері);
- підтримка хорошої фізичної форми, здоровий спосіб і стиль життя (шкідливе харчування, алкоголізація і нікотинізація, не кажучи вже про токсичні та наркотичні субстанції, посилюють вияви синдрому емоційного вигорання) [2].

Форми допомоги особам, схильним до синдрому емоційного вигорання, можуть бути індивідуальними, груповими – у формі лекцій, пам'яток, статей, семінарів, практик, професійних тренінгів. Із метою збереження й оптимізації «людського капіталу» спеціалізовані програми «антивигорання» слід включити в загальну стратегію управління і професійно-особистісного вдосконалення педагогічного персоналу та студентства.

На природничому факультеті Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка через організацію навчально-виховного процесу на засадах особистісно орієнтованої взаємодії створені умови для зниження до мінімуму впливу негативних чинників, що ведуть до розвитку ознак синдрому емоційного вигорання.

Навчальний процес майбутніх вчителів-природників забезпечений унаочненням та роздатковим матеріалом, що сприяє кращому розумінню і

легшому засвоєнню бази знань, передбачених освітньо-кваліфікаційною характеристикою.

Увесь освітній процес на природничому факультеті спрямований, перш за все, на формування пізнавального інтересу до набуття знань і навчальної діяльності студентів. Пізнавальний інтерес – це глибинний внутрішній мотив, що базується на властивій людині пізнавальній потребі. Від вирішення проблеми інтересу залежить, чи будуть надалі накопичені знання «мертвим вантажем», чи стануть активним надбанням майбутніх педагогів, і найголовніше, наявність пізнавального інтересу (зацікавленості) – це добрий емоційний стан студента. Студент, який цікавиться навчанням, веде активне громадсько-студентське життя, який задоволений собою, у змозі уникнути негативного впливу будь-яких проблем, труднощів, стресів, що неминуче супроводжують людину.

Для підтримання позитивного психоемоційного середовища на природничому факультеті:

- при кафедрі педагогічної майстерності функціонує студентський клуб педагогічного краєзнавства та клуб педагогічної творчості, у рамках роботи яких студенти проводять наукові розвідки, різноманітні турніри та тренінги, фестивалі педагогічної майстерності;
- ведеться активне залучення студентів до участі у Міжнародних та Всеукраїнських наукових конференціях з підготовкою доповідей та наукових публікацій;
- регулярно проводяться загальноміські свята «День зустрічі птахів», «Свято врожаю», виставка собак та кішок;
- студенти беруть участь у постійному оновленні та поповненні навчального та наукового гербарію, у примноженні експонатів музею під відкритим небом Українського національного садово-паркового квітникарства на території Ботанічного саду університету, доглядають за екзотичними тваринами у тераріумі природничого факультету ;
- велике значення мають навчальні, педагогічні, виробничі, польові, еколого-натуралістичні (усього близько 20 видів за 5 років навчання) практики, організація виїзних навчально-пізнавальних екскурсій із метою вивчення біорізноманітності природно-заповідних територій Полтавської області та інших регіонів України;
- викладачі на заняттях використовують особистісно орієнтовану технологію навчання, технологію співробітництва, що дозволяє кожному студенту пізнати себе, усвідомити свої потреби, можливості, включитися в різні види педагогічної та навчальної діяльності, створює умови для формування самосвідомості, відповідальності, толерантності, поваги та самоповаги, розвитку позицій життєтворення.
- для слухачів магістратур природничого факультету викладається

курс «Самоменеджмент», що забезпечує оволодіння прийомами саморегуляції та самоорганізації, вміннями управляти своїм психоемоційним станом та раціонально розподіляти час; зі студентами регулярно проводяться бесіди, семінари, тренінги, основне завдання яких – не допустити розвитку синдрому емоційного вигорання. Головним засобом у цьому є оволодіння методиками саморегуляції:

- усвідомити можливості власного організму;
- намагатися розраховувати і свідомо розподіляти свої навантаження;
- навчитися переключатися з одного виду діяльності на інший;
- помірковано сприймати життєві та виробничі конфлікти;
- не намагатися завжди бути кращим за всіх;
- навчитися керувати, застосовуючи аутогенні тренування –систему прийомів свідомої психологічної саморегуляції людини.

Кожному педагогу, студенту у межах індивідуально та колективно спрямованої превентивної роботи з профілактики вигорання необхідно точно розраховувати й обдумано розподіляти за часом передбачувані обсяги фізичних та інтелектуальних навантажень і напружень; уміти переключатися з одного виду діяльності на інші; не надто перейматися конфліктами вдома і в колективі; не намагатися бути найкращим завжди і в усьому, але водночас любити себе.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вітенко І.С., Вітенко Т.І. Основи психології: Підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. – Вінниця, 2001.
2. Водопьянова Н.С., Старченкова Е.С. Психическое «выгорание». Пути преодоления // Мир медицины. – 2001. – № 9–10. – С. 44–45.
3. Гриньова М.В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник. – Полтава: АСМІ. – 2008. – 268 с.
4. Кулик С.М. Психологічні проблеми професійної адаптації вчителів // Актуальні проблеми психології. Том 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія / За ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. – К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2001. – Ч. 2. – С. 201–204.
5. Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. Культура здоров’я персоналу та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання // Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров’я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12–13 квітня 2007 р.). – Мелітополь, 2007. – С. 30–37.
6. Психология менеджмента: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2004. – 639 с.
7. Сидоров П. Синдром эмоционального «выгорания» // Новости медицины и фармации. – 2005. – № 13. – С. 7–8.
8. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар’єра працівників

освітніх організацій: гендерні аспекти / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової – К., 2006. – 365 с.