

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ УЧИТЕЛІВ ДЕРЖАВНИХ І ПРИВАТНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ

Петрунько О.В.,

*д.психол.н., ст.н.с., професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: o.petrunko@kubg.edu.ua,
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9023-5265>*

Тесленко В.М.,

*здобувач кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: vita_teslenko@ukr.net*

Теоретичний аналіз феномену професійного вигорання дає підстави визначити цей феномен як: 1) неадаптивний, деструктивний психологічний стан фахівця, зайнятого у тих сферах діяльності, де є потреба систематично «ідеалізувати» та оцінювати себе й результати своєї роботи, що виникає внаслідок незадоволення собою і результатами своєї роботи; 2) процес неадаптивного функціонування особистості у життєвому та професійному середовищі, що виявляється як: 1) неякісний, дефіцитарний обмін знаннями й інформацією зі Світом і самим собою; 2) неякісний, дефіцитарний обмін емоціями і почуттями; 3) неякісний, дефіцитарний обмін діями, взаємодіями й іншими інтеракціями; 4) неадаптивний та не ресурсний стан особистості в цілому, який поширюється на всі сфери її життя [1; 2; 3; 4].

Професійне вигорання виявляється як симптомокомплекс (звідси назва – синдром професійного вигорання, або СПВ), що характеризується: 1) переважно негативним емоційним станом через незадоволення собою і своїми досягненнями в професії, некомфортним психологічним самопочуттям, хронічною тривогою та психологічною напругою, емоційним виснаженням; 2) демотивацією професійної діяльності, знеціненням результатів та наступною редукцією професійних досягнень, перериванням кар'єри; 3) негативними змінами професійної поведінки та неоптимальною перебудовою соціальних контактів (трендування до соціальної ізоляції, неекологічні або й деструктивні взаємини з оточенням, вивчена безпорадність тощо); 4) неоптимальною трансформацією Я-сфери (деформація мотиваційно-ціннісної сфери та системи смисложиттєвих орієнтацій, послаблення / втрата мотивації до розвитку і саморозвитку, брак самоорганізації, відмова від відповідальності тощо); 5) критичним послабленням системи особистісних ресурсів та істотним зниженням функціональності (аж до втрати працездатності).

Здійснене нами емпіричне дослідження дало змогу порівняти особливості професійного вигорання у педагогів загальноосвітніх закладів державної і приватної форм власності – як за традиційними показниками, запропонованими відомими дослідниками, так і за обраними нами для оцінки стану особистісних ресурсів респондентів з різним ступенем вигорання. Реалізація програми емпіричного дослідження потребувала: 1) нового, нетрадиційного підходу до формування вибіркової сукупності (включення до цієї сукупності групи

студентів); 2) розширення спектру критеріїв вигорання за рахунок показників психологічних ресурсів особистості, які корелюють з показниками вигорання, і, відповідно, розширення спектру дослідницьких методів; 3) переосмислення вимірювальних та інтерпретаційних можливостей відомих тестів вигорання.

За даними емпіричного дослідження, всупереч традиційним уявленням про високий енергетичний потенціал та ресурсність молоді (наразі випускників вишу педагогічного профілю, які стоять на порозі професійної самореалізації), у дійсності ситуація докорінно інша. Показники вигорання у випускників вишу педагогічного профілю вищі, ніж в учителів загальноосвітніх шкіл. Учителі вже включилися в професійне середовище та в простір професійної самореалізації, а життєві цілі більшості з них досить міцно пов'язані з професією, і ця причетність до професійної спільноти робить їх неуразливими на професійне (емоційне) вигорання. Натомість випускники вишу, які здобули знання про майбутню професію суто в режимі навчання, мають досить розмиті уявлення про майбутню професійну діяльність та самореалізацію, їх життєві цілі та смисложиттєві орієнтації практично не пов'язані з майбутньою професією, а їх готовність працювати за обраною професією не надто висока. Це створює психологічний дискомфорт, породжує стан напруги, тривоги і т.ін., який за своїми характеристиками подібний до стану професійного вигорання.

За даними нашого емпіричного дослідження, ознаки професійного вигорання вчителів більш виразно виявляються в приватних школах. Високі вимоги керівництва та батьківської громади до вчителів приватних закладів, перфекціонізм та висока відповідальність за результати своєї діяльності, страх втратити гарно оплачувану роботу й інші соціально-психологічні і професійні ризики сприяють емоційному виснаженню й вигоранню. Натомість учителі державних шкіл менше включені в конкуренцію на ринку праці, їх педагогічна діяльність краще в нормована та «захищена інструкціями» (навіть в умовах перманентних педагогічних інновацій), – і це створює необхідний «запас надійності», екологічне «поле безпеки» та запобігає професійному вигоранню.

Всупереч поширеним уявленням про зростання професійного вигорання із збільшенням педагогічного стажу, в нашому емпіричному дослідженні було констатовано, що з набуттям стажу і педагогічного досвіду показники вигорання вчителів, навпаки, зменшуються. На першому етапі – «етапі входження у професію» (1-10 років стажу) вчителі, які, будучи випускниками, не почувалися ресурсними і не відчувають таким наразі, наражаються на небезпеку поглиблення нересурсного стану та хронізації професійного стресу, що виникає на початку професійної діяльності й поглиблюється в її процесі. Це – шлях до психофізіологічного й емоційного виснаження та професійного вигорання. Натомість ресурсне входження в професійне середовище на початку професійної кар'єри та ідентифікація з ним гарантують дальшу професійну самоактуалізацію та убезпечують від вигорання. На другому етапі – «етапі констатації цінності / знецінення професії» (10-24 роки стажу) здійснюється біфуркаційний вибір між цілковитою інтеграцією в професію і вступом на шлях професійного самовдосконалення чи професійною де мотивацією, втратою професійних пріоритетів та здійсненням наступного вибору: між перериванням кар'єри чи

вступом на шлях професійного вигорання. На третьому етапі – «етапі професійної майстерності» (понад 24 роки стажу) учитель, який зробив вибір екологічної інтеграції в професійне середовище, стає «майстром». Тож і показники професійного вигорання у цій групі педагогів – найнижчі.

Емпіричне дослідження Я-сфери – як особистісного аспекту професійного вигорання учителів державних та приватних шкіл – дало змогу емпірично верифікувати нашу концепцію стосовно зв'язку між внутрішніми психологічними ресурсами особистості та показниками професійного вигорання. Так, за даними кореляційного аналізу, виявлено статистично значимі зв'язки між високим рівнем професійного вигорання та: 1) низьким рівнем сформованості смисложиттєвих орієнтацій, саморегуляції та внутрішньої мотивації; 2) високим рівнем перфекціонізму та деякі інші.

Згідно з ідеями екологічного підходу упередження професійного вигорання учителів має спиратися на наступні положення: 1) про екологічний тип мислення (лін-мислення) – як умову осмисленого, психологічно безпечного функціонування (розвиток критичного, рефлексивного мислення, ухвалення свідомих рішень з опертям на досвід; творчий підхід до особистісної та професійної самореалізації, навички самоорганізації та самоконтролю; 2) про політику змін – як екологічну технологію анти-вигорання, яка спирається на пошук екологічного середовища для розвитку і самореалізації, заощадливе ставлення до особистих та професійних ресурсів, а отже сприяє самовдосконаленню і самореалізації фахівця та гарантує готовність до змін, активацію творчого потенціалу особистості, толерантність до змін, готовність включатися в зміни, гарне самопочуття в умовах невизначеності; 3) про якісні соціальні комунікації та їх переорієнтацію на засадах ціннісно-орієнтаційної єдності, що визначається як перспектива особистісного та професійного розвитку в умовах інтеграції з професійною спільнотою, заснованому на «емпатичній формулі» обміні цілями, оцінками, діями, смислами тощо, погодженими з особистими можливостями кожного; 4) про саморозвиток особистості на засадах особистої відповідальності за своє професійне та особистісне зростання, вироблення в себе екологічної системи цінностей, толерантне ставлення до інших людей та світу в цілому, внутрішній психологічний комфорт, власну мобільність, реалізацію своїх здібностей, позиціонування власних домагань і досягнень, оптимістичне й творче ставлення до життя, задоволення виконуваною діяльністю, набуті навички емоційно-вольової регуляції тощо; 5) про особистісні ресурси та оптимальне їх використання для досягнення успіхів на рівні «результат результату» – як інтегральний показник стійкості до професійного вигорання. Усі ці положення є універсальними для упередження професійного вигорання педагогів загальноосвітніх закладів будь-якого типу і будь-якої форми власності.

На підставі виявлених відмінностей між показниками особистісної ресурсності та професійного вигорання працівників загальноосвітніх закладів державної і приватної форм власності сформульовано часткові рекомендації для учителів державних і приватних шкіл. Так учителі загальноосвітніх закладів державної форми власності насамперед потребують: 1) розвитку здатності до

постановки мети і формулювання навчальних завдань; 2) посилення професійної мотивації та мобілізації волі для досягнення прогнозованих результатів; 3) виявів ініціативи в організації педагогічної комунікації та розширення спектру виконуваних соціальних ролей. Натомість учителі загальноосвітніх закладів приватної форми власності насамперед потребують: 1) розширення особистісного світогляду як світоглядної компетентності мета-рівня; 2) посилення навичок самоконтролю; 2) оптимізації самооцінки; 3) збільшення довіри до власної компетентності.

Список використаних джерел:

1. Бойко В. В. Синдром «емоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. СПб., 1999. 216 с.
2. Карамушка Л. М. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, О. С. Ковальчук, Г. Л. Федосова, О. Ф. Філатова, О. А. Філь. К. : Міленіум, 2004. 24 с.
3. Петрунько О.В. Соціально-психологічний потенціал педагогічної спільноти // Педагогічний процес: теорія і практика: Збірник наукових праць. Серія Психологія. Вип. 1 (52). К.: Едельвейс, 2016. С. 55–60.
4. Сингаївська І. В. Використання клубного формату для профілактики професійного вигорання викладачів ВНЗ // Психологія національної безпеки: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю. Львів: «СПОЛОМ», 2017. С.154–155.