

Психологічні особливості професійного вигорання педагогів

В статті проаналізована проблема стресу, її багатомірність в етапах, складових та наслідках для людини в її спробах протистояти стресу та зберегти себе як особистості. Знаючи важче віднайти певні кроки в психологічному контексті та запропонувати самопоміч як рятівний алгоритм, що дасть змогу уникнути вигорання в професії вчителя. Наведені впливові чинники та наслідки стресу для людини, а також надані роз'яснення щодо боротьби з ними в подальшому.

Ключові слова: стрес-реакція, «Я»-ідентичність, мотивація, саморегуляція, ресурс психіки, емоційна ригідність, професійне вигорання.

В.Н. Тесленко

соускатель,

Університет економіки та права «КРОК»

В статье проанализирована проблема стресса, ее многомерность в этапах, составляющих и последствиях для человека в его попытках противостоять и сохранять себя как личность. Еще сложнее – определить конкретные шаги в психологическом контексте и предложить самопомощь, как спасительный алгоритм, который позволит избежать выгорание в профессии учителя. Показаны влияющие факторы и последствия стресса для человека, а также даны рекомендации по борьбе с ними в дальнейшем.

Ключевые слова: стресс-реакция, «Я»-идентичность, мотивация, саморегуляция, ресурс психики, эмоциональная ригидность, профессиональное выгорание.

V. Teslenko

graduate student

University of Economics and Law 'KROK'

The problem of stress is analyzed in the article being many sided at the stages, with its components and consequences to the man, provided his attempts to withstand and to preserve himself as the individuality. What is more difficult – to determine some concrete steps in the psychological context and to offer self-help, as the way, that may allow to avoid the burning-out in the profession of a teacher. Some influencing factors and consequences with their stressful effect on a man are showed here as well as some recommendations are proposed to combat in further.

Key words: stress-reaction, self-identification, motivation, self-regulation, psychic resources, emotional rigidity, «professional burning-out».

Постановка проблеми

Сучасний стан вітчизняної освітньої системи характеризується активним упровадженням інноваційних технологій у педагогічний процес. В умовах змін, які відбуваються сьогодні, дедалі вищі вимоги ставляться не тільки до професійних знань, умінь та навичок педагога, але й рівня його особистісного саморозвитку, психологічного самопочуття.

За загальним визнанням, педагогічна діяльність – це один із видів професійної діяльності, який належить до найбільш професійно деформуючих особистість людини. Комплекс економічних проблем, які сьогодні наявні (невисока заробітна плата, недостатня технічна забезпеченість тощо), а також соціально-економічних, пов'язаних із падінням престижу педагогічної професії, робить працю педагога надзвичайно психоемоційно напруженою [1, 2]. Крім того, не секрет, що зі збільшенням педагогічного стажу роботи у педагогів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я.

Усі ці фактори здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу педагога. У нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими.. Ці симптоми негативно позначаються на професійній діяльності педагога, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Таким чином відбуваються зміни у мотиваційній сфері педагога і розвивається синдром емоційного вигорання.

У результаті професійного вигорання педагог стає жертвою професійної деформації (порушення цілісності особистості, її нестійкості і дезадаптація в емоційно-вольовій сфері). Змінюються його особистісні якості. Це призводить до зниження ефективності професійної діяльності педагога. Незадоволеність професією веде до зниження кваліфікаційного рівня та зумовлює розвиток процесу психічного вигорання. Для вирішення цього питання необхідно винайти алгоритм самопомочі для захисту праці педагога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема професійного вигорання педагога активно досліджується в Україні. В останні роки з'явилося багато робіт, у яких безпосередньо чи у зв'язку з вивченням інших проблем досліджується синдром професійного вигорання. Зокрема звертається увага на обґрунтування сутнісного змісту та структури професійного вигорання (М. Буриш, Л. Карамушка, М. Лейтер, К. Маслач, С.Д. Максименко, Е. Махер, Ф. Сторлі, Б. Перлман, Е. Хартман, Р. Шваб), на аналіз детермінант синдрому професійного вигорання (М. Борисова, Т. Зайчикова, Х. Кюйнарпуу, К. Малишева, В. Орел, Т. Форманюк), на психодіагностичний інструментарій (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Дж. Грінберг, Т. Ронгинська, А. Рукавішніков, А. Серебрякова, О. Старченкова), на пошук засобів профілактики та корекції зазначеного синдрому (О. Козлова, К. Кондо, Д. Трунов, Х. Фрейденбергер).

Проведений аналіз наявних у сучасній психології теоретико-експериментальних напрацювань з проблеми професійного вигорання засвідчує необхідність продовження досліджень у цьому напрямі. Визначені різні його аспекти: вдосконалення шляхів психологічного забезпечення діяльності вчителя; профілактика вигорання у вчителів початкових класів [3, 4].

Постановка завдання: виявити етапи стресу в його впливі на індивіда, проаналізувати психологічні чинники особистості та надати рекомендації щодо запобігання проблемі професійного вигорання педагогів. Проаналізувати психологічні дослідження з проблеми професійного вигорання.

Виклад основного матеріалу дослідження

Згідно з ученням Ганса Сельє, стрес проходить три фази [5, с.140]:

1. Нервові напруження – у хронічній психоемоційній атмосфері, дестабілізуючій обстановці, завищеній відповідальності на робочому місці, труднощах контингенту.

2. Резистенція – людина намагається відсторонити себе від неприємних вражень.

3. Виснаження – вичерпання психічних ресурсів, зниження емоційного тону.

Іншими словами стрес вражає людину на таких етапах:

1. сприймання – реакція;
2. ставлення – мотивація;
3. страхи – подолання.

На першій стадії вражається «Я»-ідентичність педагога, а саме психічна організація особистості – «Я»-функції (особистісні):

- конструктивність;
- деструктивність;
- дефіцитарність.

Згідно з «Я»-функціями (особистісними) Г. Аммоном [6] запропонована типологія «Я»-ідентичності особистості:

- конструктивний тип з високим рівнем ресурсу ідентичності особистості, що характеризується збалансованістю психологічних структур, пов'язаних з високими адаптивно-компенсаторними можливостями й активністю;

- змішаний тип з середнім рівнем конструктивності, з наявністю деструктивно-дефіцитарних тенденцій, виражених у психічній дезадаптації (психосоматичній, поведінковій, невротичній), а також заниженої активності;

- деструктивний з низьким рівнем, вираженим у дисбалансі, декомпенсації, пасивності функціонування;

- деструктивно-дефіцитарний, відповідно, у співвідношенні ознак;

- дефіцитарний тип з недостатнім рівнем, вираженим недорозвиненим первісним потенціалом конструктивності психічної організації особистості, відповідно.

Тобто розглядається психічна організація особистості у її ставленні до себе, як суб'єктивне переживання індивідом свого функціонування зі здатністю використовувати свої психічні та особистісні можливості (ресурси).

Як наслідок – адекватне та неадекватне ставлення особистості до себе. В першому випадку – це здатність швидко відновлювати фізичний і душевний стан. У друго-

му – індивід з протилежними резервами психіки, які блокують розвиток і актуалізацію «Я»-ідентичності з наявністю ознак невротичної дезадаптації. В такому разі функціонування буде проблемним та з використанням мінімальних зусиль та можливостей.

У цій концепції процес розвитку особистості (саморозвиток), а також виникнення психічних розладів, їх перебіг та подолання розглядаються, як процес перебудови особистістю своєї власної ідентичності.

Також доречним буде зупинитися на емоційній складовій професійного вигорання, оскільки емоційне вигорання вже домінує і переходить у синдром емоційного вигорання від ураження стресом на всіх подальших етапах.

Доцільно розглянути емоційну складову ще у фазі: сприймання – реакція, у вигляді: емоційна чутливість, емоційна ригідність, емоційна опірність, де «чутливість, ригідність та опірність» у кожного індивіда буде своя.

В.В. Бойко вказує на різні форми емоційної ригідності [5, с. 123-129]:

1. Емоційна в'язкість – зосередження особистості на психотравмуючих обставинах.

2. Емоційна слабкість, або лабільність – капризна зміна настрою.

3. Емоційна монотонність – одноманітність емоцій.

4. Емоційна згрубілість – особистість втрачає емоційні грані та їх дозування.

5. Емоційна тупість – тип реагування з недорозвиненими або втраченими вищими емоціями.

6. Втрата емоційного резонансу – відсутність емоційного відгуку на різні події.

7. Алекситимія (переклад: «немає слів для назви своїх емоційних станів»), яка призводить до посилення фізіологічних реакцій на стресові ситуації.

Такі фізіологічні характеристики позначаються на «ранжуванні» емоційних реакцій особистості – нейротизмі. Розвиток стану невротизації зумовлений:

- Постійним психологічним та фізіологічним напруженням та перенапруженням

через конкуренцію, хронічну втому, зниження працездатності, м'язову слабкість, роздратованість, порушення сну, зниження мислячої активності та здатності концентрувати увагу, головний біль, також «професійні» болі в горлі тощо.

- Особистісною відстороненістю (вигоранням), як спробою тримати себе захищеним від стресів.

- Падінням самооцінки як відчуттям втрати особистої ефективності в баченні перспективи професійної діяльності, незадоволеності роботою взагалі.

Тому для того, щоб уникнути *само-руйнації*, необхідно *знати свій тип вищої нервової діяльності*. Найбільш вразливим до стресу є «емоційний» тип (наприклад, вразливі люди зі здатністю сприймати чужий біль, як свій). Так, за твердженням І.П. Павлова: «торможение постоянно следует за возбуждением – оно в некотором роде является как-бы изнанкой раздражения» [7, с. 611].

Отже ступінь професійного вигорання педагога залежить від індивідуальних органічних причин: властивостей нервової системи, форми емоційної ригідності, психосоматичних порушень.

На етапі ставлення – мотивація йдеться про розгляд людини як суб'єкта власної психіки з позицій адаптації, пристосування та певної рівноваги зі своїм внутрішнім і зовнішнім світом. Фундаментально взаємозв'язок внутрішнього і зовнішнього дослідив С.Л. Рубінштейн [8, с. 358-359]. Будь-який вплив одного явища на інше, зазначав він, переломлюється через внутрішні властивості того явища, на яке цей вплив здійснюється.

В «Основах загальної психології» (1989) С.Л. Рубінштейн зробив висновки щодо таких понять, як дія та вчинок. Компоненти вчинку – це ситуація, мотивація, дія та післядія. Мотивація порівняно з ситуацією має новий зміст. Психологів найбільше цікавить мотиваційний бік вчинку, боротьба мотивів, прийняття рішення, формування мотиву. Сама дія тлумачиться як той факт, на якому виникають психічні здатності людини. Післядія характеризується тим, що визначає установку на на-

ступну дію. Формою цієї установки є, як наслідок, життєва стратегія.

Однак незважаючи на те, що у людській діяльності виявляється закономірність та залежність від зовнішніх чинників, з іншої позиції можна стверджувати, що людина має свободу волі. Вона здатна здійснити вільний вибір, самостійно визначати свій життєвий шлях, прагнути задовольнити одну потребу та стримати іншу [9, II т. с. 193]. Після здійснення вибору вона розуміє, що мала змогу вчинити інакше, тобто переживає своє вільне рішення. У момент вибору людина відчуває, що то її «Я» є причиною вибору.

На етапі страху – подолання, можна запропонувати самопоміч, як засіб відвернути стрес.

Висновки

Таким чином, можна зробити висновок, що чим вищі ресурси психіки у самоідентифікації особистості, то тим більше вона здатна встановлювати такий спосіб поведінки з собою, який дає їй можливість відновлювати свою первісну цілість та встановлювати особисту ідентичність.

Відповідно, тип індивіда, як суб'єкта власної психіки, характеризується інтенцією до самопізнання і самоактуалізації, орієнтацією на самоекспериментування, заперечення стану врівноваженості, спокою з метою самовдосконалення і саморозвитку свого внутрішнього психічного світу.

Конструктивними слід вважати пошук соціальної підтримки і впевнені дії. Неконструктивні способи поведінки – уникання, маніпулятивні та агресивні дії – відповідають високому рівню вигорання та професійній дезадаптації вчителів.

Важливо пам'ятати, що позитивні емоції менш стійкі і більш затратні, що стосується психологічної енергії. Негативні емоції підготовують самі себе, і чим більше ми в них занурюємося, тим довше вони будуть тривати і можуть поступово перейти у негативне світосприйняття.

Тому кожна людина може свідомо обрати – чи буде вона вигорати під натиском зовнішніх обставин, іноді дійсно дуже не-

сприятливих, чи докладати енергії для пошуку нових ресурсів своєї особистості через знаходження нових смислів, позитивних моментів і просто через переживання миттєвих приємних відчуттів.

Отже для уникання ефекту вигорання дуже важливо дозувати свою працю і вміти вчасно її закінчити. Багато з нас, починаючи якийсь життєвий проект, створює безліч планів і намагається зробити їх безкінечними. Однак нормальна «тривалість життя» успішних проектів – до 5 років. Ми засмучуємось, якщо закінчує

своє існування журнал, музичний або інший творчий колектив, не замислюючись, що це саме проект – тимчасове об'єднання людей, які працюють протягом обмеженого періоду, намагаючись отримати результат, правильно його оформити і оцінити. А потім – новий проект, можливо, який продовжує ідею старого, але вже з іншим результатом.

Викладання – теж свого роду «тимчасовий проект», як для учня, так і для вчителя. Тому потрібно з самого початку знати, чим закінчити діяльність, яким буде прощання.

Література

1. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти // Психолог. №40 (424), жовтень, 2010. – С.3-7.
2. Професійні захворювання та їхня профілактика / упоряд. А.В. Флобойм. – К.: Шк. світ. 2011. – 104 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
3. Тишук Л.І. Особливості синдрому професійного вигорання педагога дошкільного навчального закладу / Л.І. Тишук // Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка – К.: Логос, 2008. – Т. VII. – Вип. 11. – С.312-316.
4. Назарук Н.В. Методологічні аспекти дослідження феномену професійного «вигорання»: синдромологічний підхід // Актуальні проблеми практичної психології: Зб. наукових праць. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2007. – С. 163-166.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
6. Аммон Гюнтер. Динамическая психиатрия. – Спб.: Изд. психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, 1995. – 200 с.
7. Павлов И.П. Избранные труды под редакцией Э.А. Асратяна. – М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1951. – 616 с.
8. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М., изд-во «Педагогика», 1973. – 424 с.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – В 2 т. – М., 1989. – 720 с.