

УДК 378.937+159.9

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

Борщенко В.В.Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського

У статті розглянуто основні види професійних захворювань учителів, які виникають упродовж педагогічної діяльності. Визначено, що найнебезпечніші наслідки викликає синдром професійного вигорання, який виникає під впливом довготривалих професійних стресів. Розглянуто складові зазначеного явища (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень). Наведено результати анкетування студентів щодо їхньої обізнаності із професійними захворюваннями вчителя і синдрому професійного вигорання. Запропоновано приклади практичних занять, спрямованих на набуття майбутніми вчителями вмінь емоційної саморегуляції з метою профілактики виникнення синдрому професійного вигорання.

Ключові слова: професійні захворювання вчителя, синдром професійного вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень, підготовка майбутніх учителів.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Необхідною умовою професійної діяльності вчителя виступає наявність у нього професійного здоров'я, що зумовлює його самореалізацію в педагогічній діяльності, забезпечує активну творчу життєдіяльність, забезпечує здійснення професійних обов'язків на високому рівні. Отже, актуальність профілактики виникнення можливих професійних захворювань, навчання майбутніх учителів запобігати їм є важливим завданням вищого педагогічного навчального закладу, оскільки нездоровий учитель не може забезпечити учням необхідний рівень уваги, що позначається не лише на результатах навчально-виховної роботи, а й на здоров'ї учнів.

Професія вчителя насичена стресогенними чинниками, які викликають різноманітні професійні стреси, внаслідок чого виникає синдром професійного вигорання. Вже під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі майбутні вчителі повинні набути знань щодо проявів зазначеного синдрому, причин його виникнення й набути практичних умінь його профілактики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, на які посилається автор. Проблема синдрому професійного вигорання постійно привертає увагу науковців. Так, досліджували зарубіжні і вітчизняні науковці, зокрема, зміст і структуру зазначеного феномена досліджували Л. Карамушка, Г. Ложкін, С. Максименко, Т. Форманюк, Х.Дж. Фрейденбергер; розробці методик його діагностики присвятили свої дослідження В. Бойко, С. Джексон, К. Маслач; питання профілактики синдрому професійного вигорання розглядали В. Семиченко, В. Татенко, Н. Чепелєва, Т. Яценко. Особливості професійного стресу та окремі прояви синдрому професійного вигорання у вчителів досліджувались такими вченими, як О. Баранов, О. Бондарчук, В. Зеньковський, Л. Колеснікова, Ю. Львов, Г. Мешко, Н. Назарук, В. Семиченко, А. Шафранова та ін.

Натомість, зазначена проблема залишається актуальною й досі і потребує доопрацювання, оскільки такий синдром, як «професійне вигорання» стає добре знайомим явищем у загальноосвітніх навчальних закладах.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на вагомість порушеної проблеми для майбутньої професійної діяльності, в ході навчання у вищому педагогічному навчальному закладі, як засвідчив аналіз робочих навчальних планів і програм, не надається належної уваги питанням професійних захворювань учителя. Тому, стикаючись у перші роки роботи з певними проблемами, якими насичена вчительська діяльність, майбутні вчителі не в змозі їх вирішити без надмірних емоційних витрат, що, у свою чергу, призводить до професійних захворювань, зокрема синдрому професійного вигорання. Отже, перед вищим навчальним закладом постає завдання озброїти студентів знаннями, вміннями та навичками профілактики їх виникнення.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є розгляд основних видів професійних захворювань учителя та причин їх виникнення, визначення сутності симптомів синдрому «професійного вигорання», пошук шляхів та методів у підготовці майбутніх учителів до профілактики і подолання зазначеного явища.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. За загальним визнанням науковців, педагогічна діяльність – це один із видів професійної діяльності, який найбільше деформує особистість людини. Комплекс економічних проблем, що сьогодні склалися (невисока заробітна плата, недостатня технічна забезпеченість тощо), а також соціально-економічних, пов'язаних з падінням престижу педагогічної професії, робить працю вчителя надзвичайно психоемоційно напруженою. Крім того, не таємниця, що із збільшенням педагогічного стажу роботи в учителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я [4, с. 1].

До основних професійних захворювань педагогів належать афонія, ларингіт, фарингіт. Психогенні захворювання голосу виявляються порушенням вербальної комунікації внаслідок емоціональних конфліктів. Найскладнішим захворюванням серед них є афонія. Психогенна афонія виявляється повною втратою голосу при збереженні шепітливої мови. Афонія може бути також наслідком хворобливих процесів голосо-

вих зв'язок, професійного стомлення голосу Фарингіт – це запалення задньої стінки горла, що виявляється сухістю й болем у горлі та кашлем; як і решта захворювань, буває гострим і хронічним. Ларингіт – це запалення слизової оболонки гортані [6, с. 38]. До цього списку слід додати й проблеми із порушенням зору та захворювання на варикоз вен ніг.

Крім зазначених захворювань, вагому роль у професійній деформації вчителя відіграє емоційна напруженість, що викликає емоційний стрес. У школі, зауважує Л. Гайдук, багато чинників можуть викликати стрес учителя – це неповага учнів, гомін і неслухняність, зірвані уроки, невивчений матеріал, відсутність дисципліни на уроці, подекуди навіть хуліганські витівки, постійні зміни в освітньому процесі, незрозумілі вказівки керівництва закладу тощо. А якщо до цього додати рівень оплати праці вчителя, можливі домашні потреби та й незадовільний рівень життя в країні, то взагалі складається велика вірогідність отримати стрес. При постійному виникненні стресових ситуацій формується синдром нервового перенапруження, який може перейти у хворобу. Серед основних хвороб, які пов'язують із стресом є атеросклероз, гіпертонія та різноманітні захворювання шлунково-кишкового тракту. На виникнення професійного стресу та формування синдрому емоційного вигорання як у вчителів, так і студентів, впливають такі особисті детермінанти: нейротизм, тривожність, агресивність. Для того, аби уникнути негативних наслідків стресу, слід розвинути стресостійкість, усвідомити можливі ситуації виникнення стресу та їх усунення [6, с. 37].

Професійне вигорання вчителя характеризується порушенням сну, зниженням рівня активності, проявом астеничних реакцій, підвищенням дратівливості і в кінцевому підсумку зниженням ефективності професійної праці [7, с. 7]. Професійне вигорання як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, зазначає В. Семиченко, супроводжується також ще деперсоналізацією (цинізм, негативне ставлення до педагогічної праці в цілому, негуманне ставлення до учнів тощо), емоційними змінами (почуття спустошеності, втоми), редукцією професійних досягнень (виникнення почуття некомпетентності у професійній сфері, усвідомлення неуспіху в ній) [9, с. 89].

Усі ці чинники, наголошує О. Волкова, руйнівно впливають на емоційну сферу вчителя. У нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, довколишніми людьми. Ці симптоми негативно позначаються на професійній діяльності вчителя, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. У такий спосіб відбуваються зміни в мотиваційній сфері вчителя і розвивається синдром емоційного (професійного) вигорання [4, с. 2].

Синдром емоційного «вигорання» К. Черніс визначає як втрату мотивації в роботі у відповідь на надмірні обставини, незадоволеність, що реалізується в психологічному уході й емоційному виснаженні [8, с. 77]. Синдром емоційного «вигорання», за Дж. Корі, С. Найсберг-Феннін-

гом, С. Феннінгом, Дж. Кейнаном, А. Єлізіром, виражається в депресивному стані, відчутті втоми й спустошенні, недостачі енергії й ентузіазму, втраті здібностей бачити позитивні результати своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому [3, с. 12].

Як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виявляється в професіях соціальної сфери, позначає вигорання В. Орел [8, с. 11]. При цьому автор наголошує на індивідуальних та організаційних чинниках виникнення емоційного професійного вигорання. На думку Н. Водоп'янової, синдром професійного вигорання – це професійна деструкція особистості, яка виявляється у вигляді стійких психічних переживань, а також у змінах якості, структури і змісту професійної діяльності. Подібна деструкція виникає в професійно-важких ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються працівниками як стресові та мають дезадаптивний характер [3, с. 29].

К. Маслач визначає синдром професійного вигорання як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що відзначається фізичним виснаженням і хронічною втомленістю, відчуттям безпорадності й безнадійності, розвитком негативної самооцінки і негативного ставлення до роботи, життя та інших людей. При цьому науковець підкреслює, що вигорання – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудоту, а скоріше «емоційне виснаження, що виникає на тлі стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням». Він виявляється в професіях соціальної сфери і включає три складові: 1) емоційне виснаження, пов'язане з відчуттям емоційного спустошення і втоми, яке виникає при надлишковому робочому навантаженню, коли емоційні ресурси людини виявляються вичерпаними і вона відчуває себе незданою адекватно емоційно реагувати; 2) деперсоналізація (тенденція розвивати негативне ставлення до людини) – негативне, цинічне або байдуже сприйняття її, захист від емоційних станів, що пригнічують, шляхом поведінки з учнем як з об'єктом; 3) редукція професійних досягнень, що виявляється в переживанні некомпетентності і неспішності своєї діяльності [8, с. 92].

Емоційне вигорання В. Бойко визначає як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (пониження їх енергетики) у відповідь на психотравмуючі впливи. Науковець наголошує на тому, що «вигорання» є набутим стереотипом емоційної, найчастіше професійної, поведінки, в якійсь мірі функціональним стереотипом, що дозволяє людині дозувати й економно витратити енергетичні ресурси. Само по собі «вигорання», В. Бойко вважає конструктивним, а дисфункційними – його наслідки, коли «вигорання негативно позначається на виконанні професійної діяльності і відносинах із партнерами. У такому разі емоційне вигорання призводить до професійної деформації особистості [2, с. 140].

Науковець розробив власну класифікацію симптомів («Методика діагностики рівня емоційного згорання»), що супроводжують різні компоненти професійного згорання.

Перший компонент – «напруження» – характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаного власною професійною

діяльністю. Він знаходить вияв у таких симптомах, як: переживання психотравмуючих обставин – людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі; незадоволеність собою; «загнаність у кут» – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі; тривога і депресія – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

Другий компонент – «резистенція» – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людиною емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми. Це знаходить вияв у таких симптомах, як: неадекватне вибіркове емоційне реагування – неконтрольований вилів настрою на професійні стосунки; емоційно-моральна дезорієнтація; розвиток байдужості у професійних стосунках; розширення сфери економії емоцій емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації; редукція професійних обов'язків – згорання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витрачати на виконання професійних обов'язків.

Третій компонент – «виснаження» – характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних зв'язків, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень. Тут виявляються такі симптоми, як: емоційний дефіцит – розвиток емоційної нечуттєвості, мінімізація емоційного внеску в роботу, автоматизм та спустошення людини в ході виконання професійних обов'язків; емоційне відчуження; особисте відчуження (деперсоналізація); психосоматичні та психофізіологічні порушення – погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психофізіологічних порушень, як розлади сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо [2, с. 56–57].

Ефективними компонентами профілактики та подолання синдрому професійного згорання, за визначенням М. Гагаріна, є: цілеспрямована турбота про свій фізичний стан (постійні заняття спортом, здоровий спосіб життя); висока самооцінка та впевненість у собі, своїх здібностях і можливостях; досвід успішного подолання професійного стресу; здатність до конструктивних змін у напружених умовах; висока мобільність; відвертість; товариськість; самостійність; прагнення спиратися на власні сили. Здатність формувати і підтримувати у собі позитивні, оптимістичні настанови і цінності як відносно до самих себе, так і до інших людей і життя взагалі; вміння звернутися по допомогу; вміння приймати допомогу [5, с. 98].

З метою визначення ступеня поінформованості майбутніх учителів із професійними захворюваннями загалом і сутністю синдрому професійного вигорання було проведене анкетування, в якому взяли участь 156 студентів Державного

закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Зазначимо, що переважна більшість студентів (78%) відзначили такі професійні захворювання вчителя, як захворювання горла, проблеми з голюсом, ногами, нервові розлади. Щодо синдрому професійного вигорання, то лише 15,7% респондентів пов'язали його виникнення із емоційним і фізичним перевантаженням, якого зазнають учителі в професійній діяльності, натомість, як запобігати його виникненню вони не змогли дати відповідь. З огляду на одержані результати анкетування виникає необхідність проведення цілеспрямованої роботи з майбутніми вчителями щодо набуття ними знань відносно професійних захворювань у цілому й синдромом професійного вигорання зокрема. Крім цього значна увага викладачів вищого педагогічного навчального закладу повинна приділятися формуванню у студентів умінь емоційної саморегуляції в різноманітних педагогічних ситуаціях, якими насичена професійна діяльність учителя.

За твердженням О. Чебикіна, вміння емоційної саморегуляції забезпечують три основних ефекти: ефект заспокоєння (усунення емоційної напруги), відновлення психічних сил (ослаблення проявів втоми), ефект активації (підвищення психофізіологічної активності) [10, с. 267], що, на нашу думку, сприятиме запобіганню виникненню синдрому професійного вигорання.

З метою формування вмінь запобігати виникненню синдрому професійного вигорання в межах навчальної дисципліни «Валеологія» ми проводили практичні заняття, на яких студентам пропонувалося вирішити різноманітні педагогічні ситуації емоційного переживання (емоційногенні ситуації), в ході обговорення яких увага студентів акцентувалася на аналізі почуттів, які виникають в таких ситуаціях, висловлення думок, які потрібно поводитися, в який спосіб регулювати свої емоції, контролювати свої почуття і т. ін.

Крім цього використовувалися такі методичні прийоми, як рольова гра, групова дискусія, мозковий штурм, розгляд реальних проблемних ситуацій, аналіз власного життєвого досвіду, які були спрямовані на розвиток у студентів внутрішніх психічних сил, розширення їхньої професійної самосвідомості, послаблення психічного напруження.

Значна увага приділялася набуттю майбутніми вчителями вмінь емоційної регуляції, психологічними методами збереження і відновлення професійного здоров'я. З цією метою було запроваджено тренінг емоційної саморегуляції, який передбачав поглиблення знань студентів щодо варіативності прояву емоцій, розвиток емоційного інтелекту, емоційної гнучкості, стресостійкості тощо. З майбутніми вчителями проводилися вправи, спрямовані на набуття вмінь подолання почуття тривоги, самотності, сорому; емоційної рівноваги; усвідомлення можливості аналізу дискомфортних почуттів як засобів самопізнання, використання аутогенного тренування як ефективного засобу самопомоги в ситуаціях емоційного дискомфорту.

Висновки і пропозиції. За результатами проведеної бесіди зі студентами, з якими здійснювалася цілеспрямована робота щодо набуття

знань і вмінь запобігання виникнення синдрому професійного вигорання ми дійшли висновку, що вони стали більш уважно ставитися до прояву власних емоцій і почуттів, навчилися аналізувати причини, через які виникали негативні емоції, що сприятиме профілактиці професійного

вигорання в майбутній професійній діяльності. Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці методичних рекомендацій щодо виконання в навчально-виховному процесі тренінгів, спрямованих на усвідомлення та подолання проявів професійного вигорання.

Список літератури:

1. Бещук-Венгерська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів: [методичний посібник] / Н. В. Бещук-Венгерська. – Вінниця: ММК, 2015. – 42 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – 256 с.
3. Водопьянова Н. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
4. Волкова О. Б. Синдром професійного вигорання: як зберегти психоемоційне здоров'я вчителя. – [Електронний текст]. – Режим доступу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/
5. Гагарін М. Профілактика та подолання синдрому професійного згорання вчителя національної школи / М. Гагарін // Проблеми підготовки сучасного вчителя: зб. наук. пр. Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Н. С. Побірченко (гол. ред.) та ін.]. – Умань: ПП Жовтий, 2010. – Вип. 2. – С. 93–99.
6. Гайдук Л. Професійні хвороби та шляхи їх профілактики / Л. Гайдук, І. Отвага // Охорона праці. – 2004. – № 11. – С. 36–38.
7. Зайцев Г. К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г. К. Зайцев. – [3-е изд.]. – М.: Детство–Пресс, 2001. – 160 с.
8. Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии / В. Е. Орел // Проблемы общей и организационной психологии. – Ярославль, 1999. – С. 76–97.
9. Семиченко В. А. Психологічні проблеми навчання педагогічних працівників у системі післядипломної освіти / В. А. Семиченко, О. І. Бондарчук // Педагогічна творчість і майстерність: хрестоматія / Укл. Н. В. Гузій. – К.: ІЗМН, 2000. – С. 86–93.
10. Чебыкин А. Я. Совершенствование психологической подготовки учителя к управлению эмоциональными состояниями учащихся / А. Я. Чебыкин // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. – М., 1987. – С. 266–268.

Борщенко В.В.

Южноукраинский национальный педагогический университет
имени К.Д. Ушинского

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ К ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СИНДРОМА «ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

Аннотация

В статье рассмотрены основные виды профессиональных заболеваний учителей, возникающих в течение педагогической деятельности. Определено, что наиболее опасные последствия вызывает синдром профессионального выгорания, возникающий под воздействием длительных профессиональных стрессов. Рассмотрены составляющие указанного явления (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений). Приведены результаты анкетирования студентов относительно их осведомленности о профессиональных заболеваниях учителя и синдрома профессионального выгорания. Предложены примеры практических занятий, направленных на приобретение будущими учителями умений эмоциональной саморегуляции с целью профилактики возникновения синдрома профессионального выгорания.

Ключевые слова: профессиональные заболевания учителя, синдром профессионального выгорания, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, подготовка будущих учителей.

Borshchenko V.V.

South-Ukrainian National Pedagogical University
named after K.D. Ushynsky

TRAINING PROSPECTIVE TEACHERS FOR PREVENTION OF «OCCUPATIONAL BURNOUT» SYNDROME DEVELOPING

Summary

The article considers the main types of teachers' occupational diseases occurred during educational work. It was determined that the most dangerous effects are caused by occupational burnout, which occurs under the influence of long-term occupational stress. The components of the specified phenomenon (emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements) are considered. The students' survey results on their knowledge of teacher's occupational diseases and occupational burnout syndrome were given. The examples of practical classes aimed at prospective teachers acquiring the emotional self-regulation skills to prevent occurrence of occupational burnout syndrome.

Keywords: teacher's occupational diseases, occupational burnout syndrome, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements, training prospective teachers.