

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА НЕБЕЗПЕКА УМОВ ПРАЦІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Завадська М.М., Суховей Є.О.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Погіршення стану здоров'я працездатного населення, зокрема педагогічних працівників вимагає пошук причин впливу на здоров'я, розробки заходів оптимізації трудового процесу та профілактики професійних стресів. В результаті теоретичного дослідження встановлено наступні особливості: а саме сприйняття наслідків професійного стресу у вигляді професійного вигорання педагогічними працівниками; причин виникнення професійного вигорання; стадій професійного вигорання та методик оцінки емоційного вигорання.
Ключові слова: педагоги, професійний стрес, професійне вигорання, здоров'я.

Постановка проблеми. Питання збереження і зміцнення здоров'я вчителя вважається одним із пріоритетних у сфері його життєвих та фахових інтересів [5, с. 93]. У психолого-педагогічній науці під професійним здоров'ям вчителя розуміють здатність організму зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості вчителя в умовах педагогічної діяльності [6, с. 168].

Педагогічна діяльність характеризується перенасиченістю професійними стресами, такими як: відповідальність за розвиток підростаючого покоління, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, недостатня соціальна оцінка та їх похідними – фрустраційність, підвищеною тривожністю, роздратованістю, виснаженістю. Тому одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є розвиток синдрому професійного вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З 1974 року вийшло друком понад 2500 статей і книг, присвячених вивченню синдрому «професійного вигорання». Дослідження розпочалося у співробітників медичних установ та різних громадських організацій. Ф. Сторлі – проводила дослідження цього феномена на медсестрах, які працюють у кардіології. Вона зробила висновок, що цей синдром є результатом конфронтації з реальністю, коли людський дух виснажується в боротьбі з обставинами, які важко змінити. Як наслідок розвивається професійний аутизм. Необхідна робота виконується, але емоційний внесок, який перетворює завдання на творчу форму, відсутній [7, с. 43].

Фундаторами ідеї вигорання є американський психіатр Х.Френденбергер та соціальний психолог К. Маслач. Науковці визначають його як синдром фізичного і професійного спустошення, що включає розвиток негативної самооцінки, ставлення до роботи, втрати розуміння та співчуття по відношенню до клієнтів чи пацієнтів. К. Маслач підкреслює, що вигорання – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на одноманітність, нецікаву працю, а спустошення, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісними відносинами [10, с. 3]. За діагностичним статусом вигорання відноситься до МКБ-10 у рубриці Z73 «Проблеми, пов'язані зі складнощами керування особистого життя» [10, с. 4].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. На сьогодні широко розкрито

питання прояву професійного вигорання серед багатьох професій системи «людина-людина», однак не достатньо розкрито вплив професійного стресу на прояв професійного вигорання.

Мета статті. Головною метою цієї статті є вивчити особливості прояву професійного вигорання та методик його оцінки на підставі теоретичного аналізу літературних джерел.

Виклад основного матеріалу. З точки зору визначення стресового процесу Г. Сельє (тобто стадій тривоги, резистентності та виснаження), вигорання можна прирівняти до третьої стадії. Саме третя стадія, коли вимоги (внутрішні і зовнішні) постійно переважають над ресурсами (внутрішніми і зовнішніми), призводить до порушення стану рівноваги людини. Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче викликає вигорання. Вигорання – не просто результат стресу, а наслідок некерованого стресу: очікування постійно зростає, а ресурси виснажуються [2, с. 48].

Вигорання вважають розладом, притаманним надто відданим і упертим, незламним ідеалістам. Вигорання – «заразне»: схильні до стресу вчителі є прикладом негативної моделі для своїх колег.

У особи, ураженої вигоранням, відбуваються помітні зміни:

- у поведінці: часто запізнюється; втрачає творчі підходи до вирішення проблем; працює довше, але менш результативно; усамітнюється і уникає спілкування з колегами; втрачає прагнення до розваг і відновлення здоров'я;
- у почуттях: втрачає гумор, натомість з'являється почуття «чорного гумору»; підвищено дратівлива і на роботі, і вдома; відчуває збентеження і безсилля;
- у мисленні: не здатна концентрувати увагу; надто підозріла і недовірлива; набуває менталітету жертви; цинічно та з осудом ставиться до оточуючих.

Окрім наведених психологічних труднощів при ПВ спостерігається погіршення психічного та соматичного здоров'я, а саме: прискорення серцебиття, задишка, шлунково-кишкові розлади, головні болі, люмбаго, зниження чи підвищення тиску, порушення сну, зниження резистентності організму до інфекційних захворювань [2, с. 50].

Існують дані впливу ПВ на соматичне здоров'я працівників високотехнологічних фірм з виявленням факторів ризику ішемічної хвороби серця: загальний холестерин, ліпопротеїди

низької щільності, глюкоза, тригліцериди, сечова кислота та електрокардіографічні зміни [10, с. 6].

Перелічені ознаки характерні для трьох стадій, які виділяють при розвитку ПВ: напруження, резистентності і виснаження. До найбільш ранніх ознак на стадії напруження належать приглушеність емоцій і відчуття незадоволеності собою [8, с. 30].

Надалі проявляються зміни стадії резистентності: відчуття обмеженості дій, емоційні зриви, негативні почуття до учнів, клієнтів і колег. Відбувається своєрідна деперсоналізація: співробітник може залишитися гарним професіоналом, але колеги та інші зауважують, що в нього «порожній погляд» і «холодне серце», а взаємини з іншими людьми погіршилися.

Серйозні зміни настають на стадії виснаження: уже немає сил, знижується воля та зникають емоції. Людина працює на «автопілоті», засуджує колишні професійні цінності, відсторонюється навіть від своїх близьких, намагається усамітнитися. Настає редукція особистих досягнень, що виявляється в недооцінюванні або навіть негативному оцінюванні себе, своїх професійних досягнень, службових достоїнств і перспектив. Поступово психологічний конфлікт на стадії виснаження переростає в соматичну патологію. Часто реакцією на вигорання є зміна роботи, перехід на адміністративний вид діяльності або остаточна зміна професії.

Згідно з судженнями К. Маслач, прояви «професійного вигорання» можуть мати три стадії.

Наприклад, на першій стадії «професійного вигорання» індивідуум виснажений емоційно й фізично і може скаржитися на постійний головний біль, застуду тощо.

Для другої стадії «професійного вигорання» характерні дві сукупності симптомів. Наприклад, у працівника може розвинути негативне, цинічне і знеособлене ставлення до людей, з якими він працює (до колег), чи, навпаки, у нього можуть виникнути негативні думки про себе через почуття, які з'являються до працівників або клієнтів. Щоб уникнути цих негативних почуттів, менеджер або працівник «заглиблюється в себе», виконує тільки мінімальну кількість роботи і ні з ким не спілкується. В індивідуума можуть проявлятися ознаки й симптоми однієї чи обох груп.

Заключна стадія – повне «професійне вигорання» – трапляється, як вважає К. Маслач, не часто, проте виливається у повну відразу до всього па світі. Менеджер або працівник ображений на самого себе і на все людство. Життя здається йому непідвладним, він не здатен емоційно реагувати па події, зосередитися на проблемах.

На перших двох стадіях «професійного вигорання» індивідуум може «відновитися», але, щоб повернутися до нормального життя, йому необхідно або навчитися жити з тим, що є, або змінити ситуацію. К. Маслач наголошує, що людина, яка повністю «вигоріла», ймовірно, не зміниться, але для того щоб остаточно стверджувати це, необхідні додаткові дослідження [9, с. 126].

Серед причин виникнення ПВ першочерговими є ситуаційні (організаційні) фактори, другорядними – індивідуальні (особистісні), наголошуючи на деструктивній дії саме умов професійної діяльності [3, с. 118].

Дослідження впливу основних демографічних характеристик: статі, віку, сімейного стану, стажу, освітнього рівня, соціального походження серед вчителів на формування ПВ встановили схильність до його розвитку у жінок та вчителів молодшого віку, що підтверджує дослідження ПВ серед інших професій [3, с. 92].

Також встановлена схильність до ПВ неодружених чоловіків та працівників з високим рівнем освіти. Останні страждають на ПВ через отримання ними більш відповідальної роботи, а, значить, і більш стресогенної. Дослідження взаємоз'язку цих показників серед учителів потребує подальшого розвитку.

Внутрішньо професійні відмінності вигорання мають свої властивості. Так, учителі початкових класів мають більш високий рівень вигорання порівняно з колегами зі старших класів, викладачі музики більш схильні до вигорання, ніж викладачі математики, вихователі дитячих садків менш підлеглі проявам даного синдрому порівняно з вихователями інтернатів [3, с. 54].

Таким чином, накопичений науковий досвід дозволяє першим і головним фактором впливу на професійне здоров'я вчителя сучасних загальноосвітніх навчальних закладів визнати розвиток професійного вигорання.

Загальновідомо, що рання діагностика порушень нервово-емоційної сфери є однією з важливих складових комплексу профілактичних заходів щодо зниження індивідуального ризику для здоров'я та життя тих хто працює, професійної захворюваності, а також підвищення успішної професійної діяльності.

Аналіз проблем вивчення синдрому «професійного вигорання», проведений авторами в різних організаціях, показав, що до основних методик, які можуть бути використані при дослідженні цієї проблеми, належать: методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка; методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова; методика «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина – людина»; методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання»; методика «Дослідження синдрому «вигорання».

Необхідно зауважити, що кожна із зазначених методик дає можливість насамперед виявити рівень розвитку синдрому та його окремих складових.

Незважаючи на різне термінологічне значення понять, які використовуються науковцями, – «професійне вигорання», «емоційне вигорання», «психічне вигорання», «вигорання» та ін., вони є синонімами і розкривають ті чи інші аспекти «вигорання», як у професійній, так і в інших сферах життєдіяльності людини. Проаналізуємо кожен методик детальніше.

Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка є найбільш комплексною і дає можливість системно і детальніше проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому «вигорання», враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. Зокрема, це такі компоненти та симптоми:

Перший компонент – «напруження» включає наступні симптоми: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, «загнаність у кут», тривога і депресія.

Другий компонент – «резистенція» включає наступні симптоми: неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій; редукція професійних обов'язків.

Третій компонент – «виснаження» включає наступні симптоми: емоційний дефіцит, емоційне відчуження, особистісне відчуження (деперсоналізація), психосоматичні та психовегетативні порушення [1, с. 234].

Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова дає можливість дослідити прояви синдрому за такими основними показниками: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійна мотивація.

Суттєвим є те, що методика допомагає проаналізувати прояви синдрому «вигорання» на трьох основних рівнях: міжособистісному, особистісному, мотиваційному.

Слід зазначити, що методика є не такою складною в обробці, як попередня, і може бути використана для більш оперативного вирішення професійних завдань організаційними психологами. Методика дає можливість розробити певну систему психокорекційної роботи та встановити, за якими складовими найбільш проявляється синдром [9, с. 156].

Методика «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина – людина» зорієнтована перш за все на дослідження тих категорій фахівців, які працюють в системі «людина – людина», насамперед менеджерів та педагогічних працівників. Тому саме цю методику, на думку авторів, доцільно використовувати організаційним психологам, аналізуючи синдром «вигорання» у менеджерів організації та працівників освітніх закладів.

Варто нагадати, що методика базується на теорії синдрому «вигорання», розробленій К. Маслач і С. Джексоном, і дає можливість визначити такі основні складові синдрому «вигорання», як: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень.

Вагомим є те, що методика має два варіанти опитувальника, які можуть бути використані окремо при дослідженні як менеджерів, так і викладачів, учителів. Вона компактна у використанні порівняно з першими двома методиками, оскільки включає лише 22 питання (у двох попередніх методиках – 84 та 72 відповідно). Тому, її доцільно застосовувати у ситуації, коли потрібно дуже швидко провести опитування.

На основі результатів, отриманих за допомогою опитувальника, можна також розробити програми подолання синдрому «вигорання» як для окремої

особистості, так і для групи людей, які працюють в одному відділі чи організації [9, с. 135].

Методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання» дає можливість дослідити такі основні компоненти «вигорання», як: деперсоналізацію, особисту задоволеність, емоційне виснаження. Кожний із названих компонентів «вигорання» аналізується за трьома рівнями розвитку: низький, середній, високий. Методика включає всього 18 питань і може бути використана для оперативного дослідження синдрому «вигорання» та розробки відповідних корекційних програм.

Методика «Дослідження синдрому «вигорання» допомагає виявити рівні прояву синдрому (високий, середній та низький). На думку авторів, її доцільно використовувати для найпростіших досліджень, які дають можливість зорієнтуватися в наявності проблеми.

Необхідно наголосити, що під час проведення прикладних досліджень в організації варто використовувати – 2–3 методики – для взаємоперевірки та взаємодоповнення отриманих даних [9, с. 136].

У системі розробки та реалізації системи профілактики професійного вигорання серед вчителів доцільним є використання психофізіологічних методик оцінки «професійного вигорання». До них належать: методика визначення «професійного вигорання» за показником професійного вигорання; спосіб індивідуальної оцінки ймовірності розвитку емоційного вигорання організму людини.

Методика визначення «професійного вигорання» за показником «професійного вигорання» (P_L) базується на визначенні його складових за допомогою заповнення спеціально розробленого бланку «Інтегрованого опитувальника вчителя для прогнозування «професійного вигорання» та картки обліку даних [4, с. 16].

Спосіб індивідуальної оцінки ймовірності розвитку емоційного вигорання організму людини (I_{BS}) містить фізіологічні детермінанти «професійного вигорання», а саме: LF/HF – індекс симпатовагальної взаємодії між коливаннями потужністю в діапазоні низьких частот 0,04–0,15 Гц (LF) та високих частот 0,15–0,4 Гц (HF); ЧСС – частота серцевих скорочень за 1 хвилину, VI – вегетативний індекс Кердо (%) [11, с. 5].

Висновки і пропозиції. В результаті теоретичного дослідження встановлено наступні особливості, а саме сприйняття наслідків професійного стресу у вигляді професійного вигорання педагогічними працівниками; причин виникнення професійного вигорання; стадій професійного вигорання та методик оцінки емоційного вигорання.

Список літератури:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В. Бойко – М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996. – 472 с.
2. Виговська О. Професіоналізм учителя як гарант збереження його здоров'я / О. Виговська // Директор школи, лицею, гімназії. – 2005. – № 2. – С. 48–50.
3. Ключева Н.В. Технологии работы психолога с учителями / Н.В. Ключева. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 192 с.
4. Латіна Г.О. Індивідуальна оцінка ймовірності розвитку професійного вигорання у вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Г.О. Латіна, М.Ю. Антомонов, І.О. Калиниченко. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. – 20 с.
5. Мешко Г.М. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. – 2005. – № 24. – С. 93–96.
6. Митина Л. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепции, технология / Л. Митина // Народное образование. – 1998. – № 9–10. – С. 167–170.

7. Морская Л.И. Професійне вигорання українського педагога: міф чи реальність? / Л.И. Морская // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. – 2011. – № 2 – С. 43. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/278/1/Morska.pdf>
8. Сапа І. Полум'я професії / І.Сапа // Психолог. – 2004. – № 20(116). – С. 30–31.
9. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: [навч. посіб. для студ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти] / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – [2-е вид.]. – К.: Міленіум, 2006. – 368 с.
10. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2002. – № 7. – С. 3–9.
11. Спосіб індивідуальної оцінки ймовірності розвитку емоційного вигорання організму людини 26411 Україна: МПК А61В5/02 / Латіна Г.О., Антомонов М.Ю., Калиниченко І.О. – № U 2007 02002; заявл. 26.02.2007; опубл. 25.09.2007, Бюл. № 15. – 8 с.

Завадская М.Н., Суховой Е.А.

Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренко

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОПАСНОСТЬ УСЛОВИЙ ТРУДА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Аннотация

Ухудшение состояния здоровья трудоспособного населения, в частности педагогов требует поиск причин влияния на здоровье, разработки мероприятий оптимизации трудового процесса и профилактики профессиональных стрессов. В результате теоретического исследования установлены следующие особенности, а именно восприятие последствий профессионального стресса в виде профессионального выгорания педагогическими работниками; причин возникновения профессионального выгорания; стадий профессионального выгорания и методик оценки эмоционального выгорания.

Ключевые слова: педагоги, профессиональный стресс, профессиональное выгорание, здоровье.

Zavadska M.N., Sukhovey E.O.

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

PSYCHOPHYSIOLOGICAL DANGER OF LABOUR CONDITIONS OF PEDAGOGICAL WORKERS

Summary

Deterioration of the health status of the able-bodied population, in particular teachers, requires a search for the causes of health effects, the development of measures to optimize the work process and the prevention of occupational stress. Because of the theoretical study, the following peculiarities were established, namely, perception of the consequences of occupational stress in the form of professional burnout syndrome by pedagogical workers; causes of burnout syndrome; stages of professional burnout syndrome and methods for assessing emotional burnout syndrome.

Keywords: teachers, professional stress, professional burnout syndrome, health.