

СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ ЯК НАСЛІДОК НАДМІРНОГО ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ



Термін „професійне вигорання”

запропонував американський психіатр Х. Дж.Фрайденбергер у 70-х роках минулого сторіччя, вперше вживши його у своїй статті, опублікованій в „Журналі соціальних поглядів” .



„Професійне вигорання”

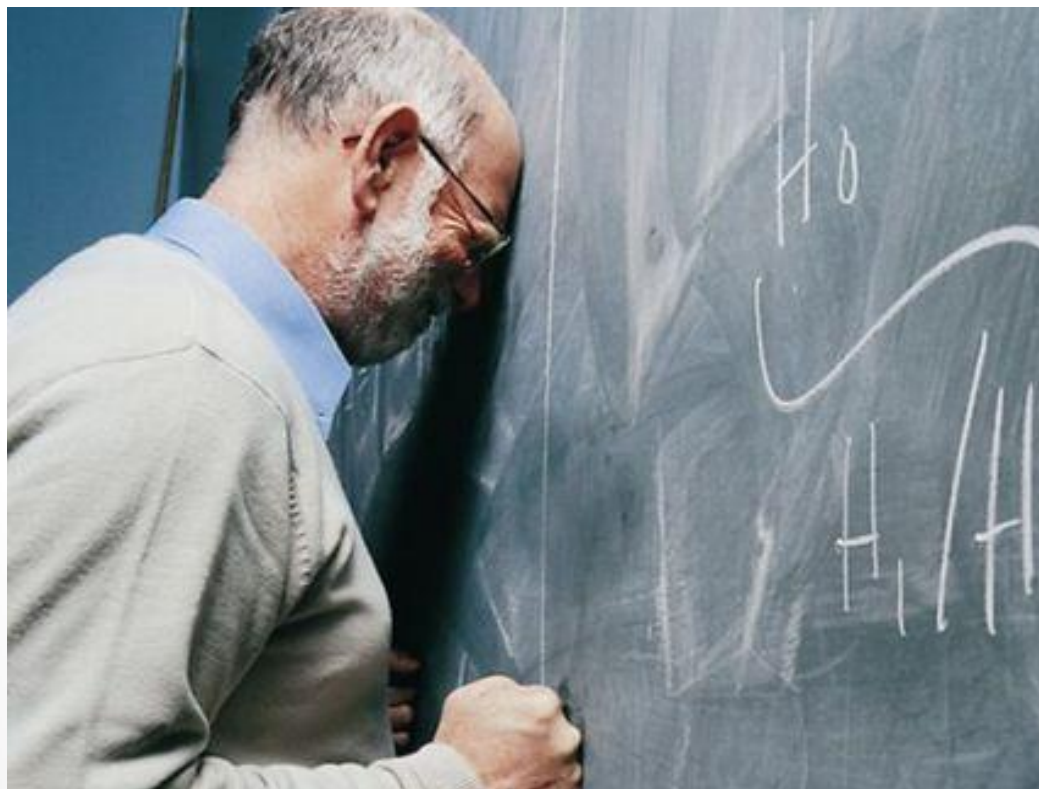
психологічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні в емоційно навантаженій атмосфері.



До цього поняття використовувалось у зв'язку з концепцією робочого стресу і визначалося як нездатність впоратися зі стресом, який призводить до деморалізації і зниження ефективності діяльності людини.



Нині має вже діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб»: «Z 73 - проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям».



Існує «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми.



Результати досліджень вітчизняних науковців в професіях системи «людина-людина» свідчать, що ознаки синдрому вигорання мають :

- 85% соціальних працівників;
- 80% лікарів;
- 65 % педагогів;
- 60% працівників органів внутрішніх справ.

Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту.

Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, який не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».



В результаті аналізу літератури виявлено, що існує багато підходів до визначення структури синдрому „професійного вигорання”. Наше дослідження базується на тримірній моделі синдрому, запропонованій російським вченим Віктором Васильовичем Бойком.



„Професійне вигоряння” – це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергетичних і творчих ресурсів працюючої людини.



. Синдром „професійного вигорання” характеризують трьома компонентами.

Кожен компонент синдрому складається з чотирьох симптомів:



Перший компонент –
напруження – характеризується
відчуттям емоційної виснаженості,
втоми, викликаного власною
професійною діяльністю.



СИМПТОМИ

1) *переживання психотравмуючих обставин* – людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі;

2) *незадоволеність собою* – незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом;

3) *загнаність у кут* – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі;

4) *тривога й 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 людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою.



СИМПТОМИ

- 1) *неадекватне вибіркове емоційне реагування* – контрольований вплив настрою на професійні стосунки;
- 2) *емоційно-моральна дезорієнтація* – розвиток байдужості у професійних стосунках;

3) *розширення сфери економії емоцій* – емоційна замкненість, відчуження, бажання припинити будь-які комунікації;

4) *редукція професійних обов'язків* – згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити та виконання професійних обов'язків.

Третій компонент – **виснаження** – характеризується психофізичною перевтомою, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань.



СИМПТОМИ

- 1) *емоційний дефіцит* – розвиток емоційної чуттєвості на фоні перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення при виконанні професійних обов'язків;
- 2) *емоційне відчуження* – створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях;

3) *особистісне відчуження* – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні роботи;

4) *психосоматичні та психовегетативні порушення* – розвиток таких порушень, як розлади сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб.

Кожна складова синдрому „професійного вигорання” проходить у процесі розвитку через три фази вираженості:

низьку, що свідчить про
несформованість відповідної групи
симптомів,

середню – симптоми на рівні
формування,

високу – свідчить про те, що
симптом сформований.

Рівень розвитку компонентів синдрому „професійного вигорання”

Компоненти синдрому „професійного вигорання”	Фази розвитку компонентів синдрому „професійного вигорання”, % від загальної кількості опитаних		
	Низька	Середня	Висока
Напруження	85,7	9,5	4,8
Резистенція	33,3	47,6	19,1
Виснаження	80,9	14,3	4,8

Домінуючим компонентом у синдромі „професійного вигорання” у викладачів ВУЗів є *резистенція*, яка характеризується:

- припиненням виконання професійних обов’язків,
- зменшенням взаємодії з колегами та студентами,
- розширенням сфери економії емоцій,
- бажанням побути на самоті,
- неадекватним емоційним реагуванням.

Слід також звернути увагу, що 47,6 % опитаних викладачів знаходяться у середній фазі компоненту резистенції. Цю фазу характеризують непорозуміння у відносинах зі студентами, прояв зневаги до окремих з них при розмові з колегами.



Дослідженнями встановлено, що на прояви синдрому „професійного вигорання” суттєво впливають такі чинники: вік, стать, професійний стаж, сімейний статус, а також наявність та кількість дітей в сім'ї.



Нами здійснено спробу з'ясувати як синдром емоційного вигорання розвивається в процесі професійної діяльності педагога. Для цього опитувані викладачі були об'єднані в групи за віковим показником.



Перша група – викладачі зі
стажем педагогічної діяльності понад
30 років (19 % опитаних);

друга група – викладачі зі стажем
педагогічної роботи від 20 до 29 років
(38 % опитаних);

третя група – викладачі,
педагогічна діяльність яких становить
від 10 до 19 років (28,5 % опитаних);

четверта група – викладачі, які
викладають менше ніж 10 років (14,5
% опитаних).

Встановлено, що викладачі зі
стажем педагогічної діяльності від 10 до
19 років (третя група), мають найбільш
виражені прояви симптомів
„професійного вигорання”.

Найнижчий рівень прояву таких
симптомів виявлено у викладачів
четвертої групи, які викладають менше
ніж 10 років



Викладачі зі стажем педагогічної діяльності понад 30 років мають прояви симптомів „професійного вигорання” не набагато вищі, ніж викладачі четвертої групи, що свідчить про послаблення проявів симптомів зі збільшенням терміну викладацької діяльності.



В нашому опитуванні було досліджено, чи існує залежність рівня професійного вигорання від статі викладача. В дослідженні приймали участь 14,2 % викладачів чоловічої статі.



Домінуючим компонентом у синдромі „професійного вигорання” у викладачів-чоловіків виявилась резистенція, однак показники першого компоненту синдрому – напруження мали мінімальні значення, чи були відсутні взагалі.



Таким чином, можна стверджувати, що розвиток „професійного вигорання” у викладачів вишів відбувається саме через прояв симптомів другого компоненту синдрому – резистенцію.



Тест на психологічну врівноваженість.

Дайте відповідь на запитання одним із трьох способів:

«так, безумовно» (3 бали),

«так, але не дуже» (1 бал),

«ні, у жодному разі» (0 балів)

і підсумуйте бали.



Чи дратує вас:

1 . Зім'ята сторінка газет», яку ви хочете прочитати?

2. Не надто молода жінка, вдягнена, як юна дівчина?

3. Надмірна близькість співрозмовника під час бесіди?

4. Жінка, яка палить на вулиці або в громадському місці?

5. Людина, що кашляє у ваш бік?
6. Що хтось гризе нігті на ваших очах?
7. Що хтось сміється невлад?
8. Що хтось намагається вчити вас, що і як робити?
9. Що кохана дівчина (хлопець) завжди запізнюється?
10. Що в кінотеатрі той, хто сидить попереду, весь час крутиться і розмовляє?

11. Що вам переповідають сюжет роману, який ви тільки збираєтеся прочитати?

12. Що вам дарують непотрібні речі?

13. Голосна розмова в громадському транспорті?

14. Надто сильний запах парфумів?

15. Людина, яка жестикулює під час розмови?

16. Колега, який часто вживає іноземні слова?

Понад 36. Ви не належите до числа терплячих і спокійних людей. Вас дратує майже все. Ви легко втрачаєте рівновагу. Це розхитує вашу нервову систему, посилюючи непорозуміння з оточуючими.

Від 13 до 38. Ви належите до найпоширенішої групи людей, яких дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.

Менш ніж 13. Ви достатньо спокійна людина й дивитеся на життя реально. Вас не так вже й просто вивести з рівноваги. А це – «страховка» від стресу.





**НЕ ВИГОРАЙ,
УЧИТЕЛЮ!**