

ПСИХОЛОГІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ

УДК [159.9:37.07]373.5

С. І. Редько

ДО ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ КЕРІВНИКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Автор досліджує синдром емоційного вигорання керівників загальноосвітніх навчальних закладів та подає результати діагностики сформованості фаз цього феномену у керівників освітніх установ. Автор піднімає проблему пошуку вирішення суперечності між потребою суспільства у професійно активних, ініціативних та стресостійких фахівцях-управлінцях освітньої галузі і відсутністю системи засобів, спрямованих на подолання синдрому емоційного вигорання для збереження необхідного рівня їх професійної компетентності.

Ключові слова: керівник загальноосвітнього навчального закладу; синдром емоційного (професійного) вигорання.

Вступ. Професійна діяльність керівника загальноосвітнього навчального закладу належить до найбільш складних і відповідальних видів діяльності. Вона характеризується значним інтелектуальним та емоційним навантаженням, вимагає великого обсягу оперативної та довготривалої пам'яті, значних волевих зусиль та прояву стресостійкості, містить елементи творчості, адже пов'язана із управлінням процесом забезпечення гармонійного розвитку дитини, її здоров'я та життя. Наявність цих якостей є основою успішної професійної діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу.

Професійна деформація, що поступово розвивається у педагогічних працівників, у тому числі і у керівників навчальних закладів, досить часто призводить до того, що при високому ступені «вигорання» наростає тенденція до негативного, нерідко сховано-агресивного відношення до оточуючих, до спілкуванню з ними шляхом критики, тиску тощо. Від такого відношення програють всі учасники навчально-виховного процесу: учні, педагогічні працівники та сам керівник освітньої організації.

Проведений нами аналіз сучасних наукових джерел з дослідження емоційного вигорання (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, Н. В. Грішина, Л. М. Карамушка, В. О. Орел та ін.) показав, що емоційне вигорання як складне багатоаспектне явище може бути вивчене з різних концептуальних позицій, що спричиняє його неоднозначне визначення у системі психологічних понять та поліаспектне наповнення його психологічного змісту.

До основних напрямів дослідження синдрому вигорання педагогічних працівників вітчизняними і зарубіжними науковцями можна віднести виявлен-

ня причин і наслідків синдрому, пошук відповідного психодіагностичного інструментарію для діагностики зазначеного явища, розробку та впровадження заходів попередження та профілактики вигорання.

Метою статті є подальше дослідження особливостей синдрому емоційного вигорання у керівників загальноосвітніх навчальних закладів та пошук шляхів попередження та профілактики цього синдрому.

Синдром емоційного вигорання як психологічний феномен. Терміном «емоційне вигорання» дослідники професійної сфери життєдіяльності працівника позначають ситуацію, коли працівники, особиста відповідальність яких перевищує зовнішній контроль, після певного періоду сумлінного виконання своїх обов'язків, виявляють у процесі професійної діяльності ознаки знервованості, напруженості, апатії тощо.

Наразі актуальним є дослідження синдрому емоційного вигорання у керівників загальноосвітніх навчальних закладів, адже проведений аналіз досліджень вітчизняних і зарубіжних дослідників свідчать про те, що саме керівники освітніх організацій з огляду на дану проблему є особливою «групою ризику».

Можна із впевненістю стверджувати, що сьогодні спостерігається падіння престижу педагогічної професії через несприятливий психологічний та емоційний стан педагогів. Стресові фактори призводять до емоційного вигорання, що позначається на ефективності професійної діяльності та на стані здоров'я педагогів. Вітчизняні дослідники наводять результати вивчення проблем діяльності сучасного вчителя та керівника освітньої організації. До

них відносять: фемінізацію навчально-виховного процесу (майже 77% педагогів – це жінки), старіння педагогічних кадрів (51,1 % педагогічних працівників – особи віком від 40 років), неготовність до впровадження у педагогічну та управлінську діяльність інноваційних форм роботи (майже 71% педагогічних працівників); наявність конфліктних ситуацій та відсутність в учнів бажання вчитися (47,1% педагогів). Тому ризик дезадаптації та виникнення психогенних розладів у педагогічних працівників та керівників освітніх організацій є надзвичайно високою. Його зумовлюють не лише суто професійні чинники, а й негативні впливи соціального походження, які пов'язані з відчуттям педагогом та управлінцем власної незначущості через неадекватну оцінку суспільством своєї професійної діяльності.

Отже, від стану психологічного благополуччя керівника навчального закладу безпосередньо залежить ефективність навчального та виховного впливу на учнів та управлінська взаємодія у педагогічному колективі.

В сучасних наукових теоріях переважає розуміння феномену вигорання як багатомірного конструкту, набору негативних психологічних переживань, фізичного, емоційного та розумового знесилення від довготривалої напруги, пов'язаної з міжособистісними стосунками, які супроводжуються емоційною насиченістю та когнітивною складністю. Сучасні дослідження дедалі частіше пов'язують синдром емоційного вигорання із психосоматичним самопочуттям, а відтак, станом, що передуює хворобам (Бойко В. В., 2004, с.140). У науковій літературі як синонім терміну синдром «емоційного вигорання» використовується вираз синдром «професійного вигорання» (Зайчикова Т. В., 2005, с. 15).

Цей синдром за К. Маслач включає в себе три основні складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) і редукацію професійних досягнень.

Г. Робертс розглядає даний феномен як групу симптомів, що виражають зміни у поведінці, мисленні, почуттях та здоров'ї людини і з'являються разом, але не одночасно. На думку автора, вигорання не є науковим конструктом, а виступає як загальна назва тривалого робочого стресу та конкретних видів професійної кризи. Послідовність виникнення і кількість симптомів у кожної людини проявляється по-різному, оскільки цей процес дуже індивідуальний і залежить від конкретних чинників професійної та особистісної життєдіяльності працівника (Водопьянова Н. Е., 2005, с.123).

На сьогодні відомі три моделі вигорання та відповідні методи його оцінки.

Згідно з першою моделлю вигорання (Пінес А. та Аронсон Е.) – це стан фізичного та психологічного виснаження, що викликаний тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях.

Друга модель належить голландським дослідникам (Д. Дирендонк, Х. Сиксма, В. Шауфеллі), які розгля-

дають вигорання як двохфакторний феномен, до якого входять емоційне виснаження та деперсоналізація.

Третя модель (К. Маслач, С. Джексон) подає вигорання як синдром емоційного виснаження, деперсоналізацію та редукацію особистих досягнень. К. Маслач підкреслює, що вигорання – це втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням (Водопьянова Н. Е., 2005, с.211).

Японські дослідники вважають, що для три факторної моделі варто додати четвертий фактор – «залежність», що характеризується наступними симптомами: головні болі, порушення сну, дратівливість та наявність хімічної адикції.

Розглянемо наслідки емоційного вигорання. До них дослідники цього явища відносять такі:

1. зниження самооцінки – «згорілі» управлінці відчувають безпорадність і апатію, які з часом можуть перейти у агресію і відчай;

2. самотність, що не дозволяє встановити оптимальні контакти в системі «керівник – вчитель»; переважають об'єкт - об'єктні стосунки;

3. емоційне виснаження. Втома, апатія і депресія, які супроводжують емоційне вигорання, призводять до погіршення здоров'я, розладів травлення, підвищення артеріального тиску, синдрому хронічної втоми.

Ряд дослідників (К. Маслач, В. Шафеелі, М. Лейнер) вбачають основними передумовами вигорання наявність організаційних проблем. В той же час інші вважають важливішими індивідуально-психологічні чинники, а саме: низьку самооцінку, високий нейротизм, підозрілість, низький рівень емпатії, високу тривожність, інтровертованість, неконструктивні моделі поведінки в конфліктних ситуаціях, низьку комунікативну компетентність.

Як стверджують дослідники з психології управління, керівник, управлінець, який відчуває на собі дію синдрому професійного вигорання, може намагатися долати проблемну ситуацію, уникаючи в управлінській взаємодії прояву емоцій, намагається обмежити їх вплив, фізично та подумки дистанціюється від колег по роботі. Врешті-решт це призводить до поглиблення стану вигорання, розвитку депресії на фоні сприймання ситуації як безнадійної.

Другий рівень виникнення синдрому емоційного вигорання (соціально-психологічний) – є статусно-рольовим. Вигорання швидко розвивається в тих випадках, коли зусилля співробітників не узгоджені, нема інтеграції дій, проте є конкуренція. Важливим чинником при цьому можуть бути конфлікти у колективі або нездатність керівника чітко визначити зони повноважень та відповідальності кожного працівника навчального закладу (Карамушка Л. М., 2004, с. 158).

Результати дослідження. Теоретичний аналіз особливостей прояву синдрому емоційного вигоран-

ня у педагогічних працівників, зокрема керівників загальноосвітніх навчальних закладів зумовив необхідність у експериментальному вивченні цього феномену.

Дослідження проводилося серед керівників (директорів та заступників директорів) загальноосвітніх шкіл столиці – слухачів Програми підвищення кваліфікації керівників навчальних закладів міста Києва. У ньому взяло участь 45 респондентів, що розрізнялися за стажем управлінської діяльності: до 10 років – 15 осіб; від 10 до 15 років – 11 осіб; більше 15 років – 19 осіб.

При проведенні діагностики ми ставили завдання дослідити рівень розвитку синдрому емоційного вигорання в управлінців освітніх організацій та з'ясувати їх основні прояви.

Для проведення дослідження було обрано моделі, які, на нашу думку, найбільш повно розкривають сутність синдрому емоційного вигорання, а саме: модель емоційного вигорання К. Маслач та С. Джексона та модель вигорання В. В. Бойка.

Для проведення психодіагностики було використано «Опитувальник емоційного вигорання» В. В. Бойка. Опитувальник складається з 84

позицій, які об'єднані у три шкали, що дають змогу діагностувати сформованість кожної із трьох фаз вигорання: напруження, резистенції, виснаження. Кожна шкала поділяється ще на чотири субшкали, сумарний бал, отриманий по кожній із яких, дозволяє діагностувати наявність та рівень вираженості симптомів, характерних для кожної фази вигорання.

За даними дослідження перша фаза – «напруження», яка характеризується переживанням професійних і міжособистісних стосунків, як психотравмуючих та підвищеним нервовим напруженням не є характерною для керівників навчальних закладів. Цю фазу в стадії формування виявлено у 33% респондентів.

За результатами діагностики складових цієї фази сформованими у 41% респондентів виявлено симптом «переживання психотравмуючих обставин», а у 13,3% він перебуває у стадії формування. 27% респондентів продемонстрували наявність у фазі формування симптом «тривога та депресія». Симптом «незадоволеність собою» сформувався лише у 5,6% респондентів, а у 24,4% він перебуває у стадії формування.

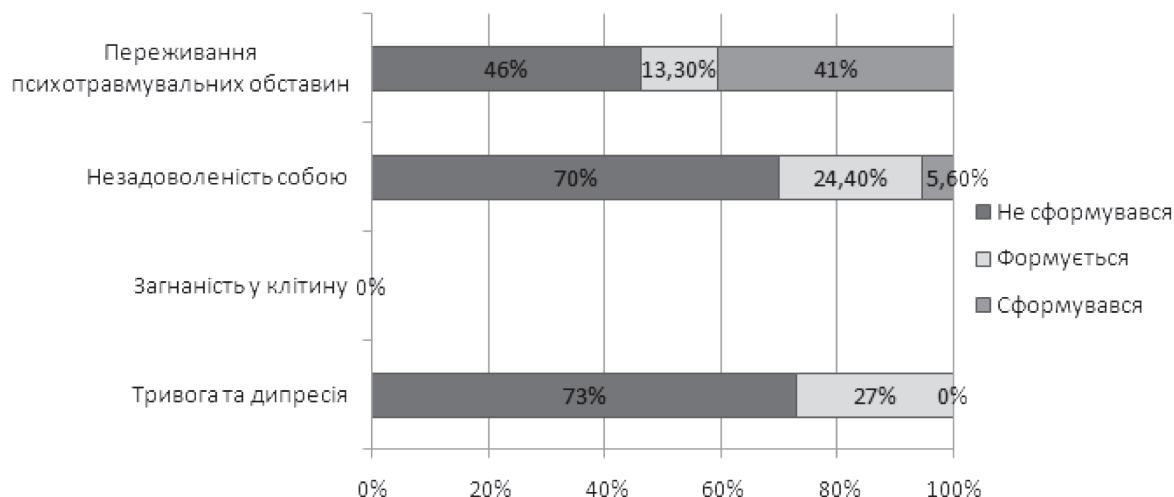


Рис. 1 Діаграма прояву складових симптомів фази напруження синдрому емоційного вигорання у керівників загальноосвітніх навчальних закладів, (n = 45)

Другий компонент – «резистенція» – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що може провокувати виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять керівника емоційно закритим, відстороненим, байдужим. На такому тлі будь-яке професійне спілкування може викликати відчуття надмірної перевтоми. Вище описані характеристики виявилися сформованими, а отже притаманними 24,4% респондентів. У 26,6% керівників діагностовано резистенцію у стадії формування.

Розглянемо результати діагностики наявності складових цієї фази. Як видно із наведеного нижче рисунку, (див. рис. 2) неадекватне вибіркове емоційне реагування, тобто неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки, сформоване у кожного третього управлінця.

Емоції не будять або недостатньо стимулюють моральні почуття у 6,6% респондентів. Це свідчить, що для незначної частини управлінців звично виконувати професійні обов'язки залежно від настрою. Ця складова перебуває у стадії формування у 20% керівників. Показник «редукція професійних обов'язків», що припускає широке спілкування з працівниками, проявляється у спробах полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають високих емоційних витрат у стадії формування діагностовано у 33,3%, а сформовано у 6,6% респондентів. Розширення сфери економії емоцій характерно для кожного другого керівника, серед яких у незначної частини цей показник вже сформувався.

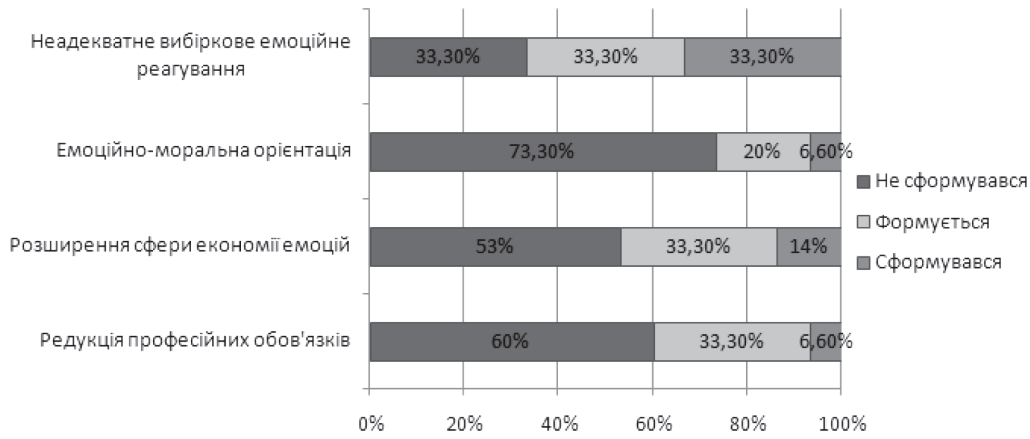


Рис. 2 Діаграма прояву складових симптомів фази резистенції синдрому емоційного вигорання у керівників загальноосвітніх навчальних закладів, (n = 45)

Прояв третьої фази – виснаження, що може проявлятися у ослабленні нервової системи та вираженому падінні загального енергетичного тону у респондентів нами не виявлено, проте у 13,3 % із них цей симптом перебуває у стадії формування.

Як видно із рисунка 3, «емоційний дефект», для якого характерним є все рідший прояв позитивних емоцій і домінування негативних таких, як різкість,

дратівливість тощо виявлено у стадії формування у 26,6% респондентів.

Симптом «емоційного віддалення», що характеризується мінімізацією прояву емоцій у процесі професійної діяльності, як позитивних, так і негативних – перебуває у стадії формування чи сформувався у 40% управлінців.

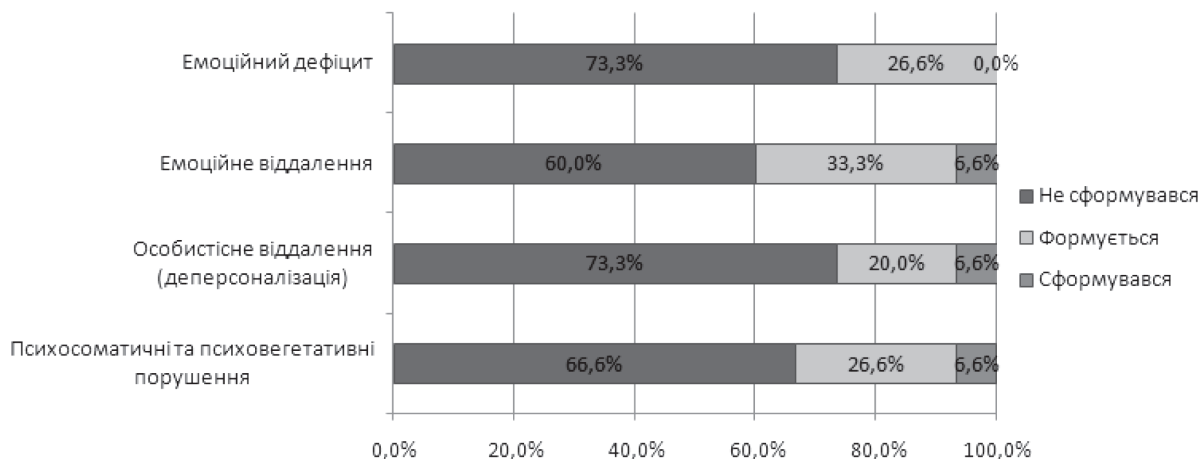


Рис. 3 Діаграма прояву складових симптомів виснаження синдрому емоційного вигорання у керівників загальноосвітніх навчальних закладів, у%, (n = 45)

Дещо нижчі показники симптому «особистісне віддалення», що проявляється у процесі управлінського спілкування та визначається повною або частковою втратою інтересу до суб'єкта професійної дії.

Отже, отримані у результаті дослідження дані свідчать, що у керівників навчальних закладів домінують симптоми емоційного вигорання другого компоненту – резистенції.

Висновок. У зв'язку із цим важливою проблемою є попередження та запобігання виникнення синдрому професійного вигорання у керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Цьому може сприяти система заходів активного соціально-психологічного навчання, особливо у період проходження підвищення кваліфікації керівниками освітніх організацій. Для успішної реалізації цієї системи подальше дослідження

синдрому професійного вигорання вбачається нами у діагностиці індивідуально-психологічних факторів, що чинять вплив на виникнення синдрому емоційного вигорання, а саме: тривожність, мотивація до досягнення успіху та уникнення невдач, а також соціально-психологічних чинників, серед яких: мотиви праці, соціально-психологічний клімат у педагогічному колективі тощо. Зрештою, пошук та апробації системи заходів, спрямованих на збереження необхідного рівня ефективності професійної діяльності керівників загальноосвітніх навчальних закладів через попередження та профілактику синдрому професійного вигорання у процесі підвищення кваліфікації дозволить підвищити рівень професійної компетентності керівника-освітянина.

Література

1. **Аминов Н. А., Шпитальний Д. В.** Синдром «емоціонального сторування» як вид професійної дезадаптації // Професійний потенціал. – 2002. – № 1. – С. 37-42.
2. **Бойко В. В.** Енергія емоцій. – 2-е узд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
3. **Булатьевич Н. М.** До проблеми психічного вигорання // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка». – 2002. – Вип. 12-13. – С. 121 – 124.
4. **Водопьянова Н. Е.** Синдром вигорання: діагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
5. **Зайчикова Т. В.** Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів / Зайчикова Т.В.: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / – К., 2005. – 20 с.
6. **Психология здоровья:** учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003: – 607 с., С. 491-571
7. **Самоукина Н. Т.** Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
8. **Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій:** гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ.навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.

References

1. **Aminov, N. A. and Shpital'nyj, D. V.** (2002). Syndrome of «emotional burnout» as a kind of professional maladaptation. Professional'nyj potencial, vol. 1, pp. 37-42 (in Russian).
2. **Bojko, V. V.** (2004). The energy of emotions. 2nd ed, SPb: Piter, St. Petersburg (in Russian).
3. **Bulatevych, N. M.** (2002). On the problem of mental burnout. Visnyk Kyivs'koho natsional'noho uni-versytetu imeni Tarasa Shevchenka. Serii «Sotsiolohiia. Psykholohiia. Pedagogika», vol. 12-13, pp. 121-124 (in Ukrainian).
4. **Vodop'janova, N. E.** (2005). Burnout syndrome: diagnosis and prevention. SPb: Piter, St. Petersburg (in Russian).
5. **Zajchykova, T. V.** (2005). Social and psychological determinants of teachers' «professional burnout» syndrome. Ph.D. Thesis, Psychology, Kyiv (in Ukrainian).
6. **Nikiforov, G. S.** (2003). Health Psychology: Textbook for Universities. SPb: Piter, St. Petersburg (in Russian).
7. **Samoukina, N. T.** (2003). Career without stress. SPb: Piter, St. Petersburg (in Russian).
8. **Maksymenko, S. D. Karamushka, L. M. and Zajchykova, T. V.** (2004). The syndrome of «professional burnout» and professional career of employees of educational institutions: gender aspects. The manual for students of higher education institutions and students of postgraduate education. Milenium, Kyiv (in Ukrainian).

Редько С. И. К ПРОБЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Автор исследует синдром эмоционального выгорания руководителей общеобразовательных учебных заведений и представляет результатов диагностики сформированности фаз этого феномена у руководителей образовательных учреждений. Автор поднимает проблему поиска решения противоречия между потребностью общества в профессионально активных, инициативных и стрессоустойчивым специалистами-управленцах образования и отсутствием системы средств, направленных на преодоление синдрома эмоционального выгорания для сохранения необходимого уровня их профессиональной компетентности.

Ключевые слова: руководитель общеобразовательного учебного заведения; синдром эмоционального (профессионального) выгорания.

Redko S. TO STUDY THE PROBLEM OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME HEADS OF SECONDARY SCHOOLS

Professional experience head of an educational institution is among the most complex and demanding activities. It is characterized by considerable intellectual and emotional load requires a large amount of operational and long-term memory, considerable willpower manifestation of stress and contains elements of creativity.

Professional deformation, which gradually develops school leaders, often leads to the fact that the high degree of «burnout» growing trend to negative, often hidden-aggressive towards others, to communicate with them by critics and assessments pressure.

Currently, research is relevant emotional burnout syndrome among the heads of secondary schools, after an analysis of studies of domestic and foreign researchers suggest that it is the leaders of educational organizations with regard to this problem is particularly «at risk».

In this regard, an important issue is prevention and preventing the emergence of burnout in the heads of secondary schools. This can contribute to a system of measures of active social-psychological training, especially during the period of training CEI heads. The successful implementation of this system further study of burnout seen us in the diagnosis of individual psychological factors and social and psychological factors. Finally, search and testing of measures aimed at maintaining the necessary level of effectiveness of the heads of secondary schools through prevention and emotional burnout syndrome during training will improve the level of professional competence manager-educator.

Keywords: *a syndrome of emotional (professional) burnout; head of an educational institution.*

Рецензенти

Мартиненко С. М. – д. пед. н., проф.,

Федоров Г. В. – к. пед. н., проф.

Стаття надійшла до редакції 06.03.2015

Прийнято до друку 26.03.2015

УДК 159.922

В. М. Рибачук

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Представлено результати дослідження специфічних проявів агресивності у підлітковому віці. Підкреслено, що поєднання вікової специфіки особистісного розвитку та соціальної аморфності уявлень, норм та цінностей слугують каталізаторами агресивності. Розглянуто основні теоретико-методологічні засади дослідження та запропоновано ряд психодіагностичних методик, спрямовану на всебічне вивчення зазначеної проблеми. Виокремлено та порівняно психологічні особливості агресивних реагувань підлітків, агресивності як особистісної риси та емоційних складників агресії. Представлено типи агресивних проявів, найбільш характерні для підліткового віку.

Ключові слова: *агресивність; види агресії; комунікативна агресивність; особистісна агресивність; підлітковий вік; прояви агресивності.*

Вступ. Посилення соціально-економічної проблематики у сучасному соціальному просторі відображає зростаючу агресивну спрямованість індивідуально-особистісних рис людини. Слід констатувати, що нині спостерігається унормування агресивних тенденцій у поведінці та вчинках індивідів. Агресивність стає соціально прийнятною та навіть заохочуваною рисою, маскуючись у прагненні до особистісного самоствердження, кар'єрного зростання, владних потенцій тощо.

У підлітковому середовищі проблематика агресивності відображає одну з гострих суспільних проблем: суттєве зростання соціальної нестабільності на фоні посилення жорстокості, зростання злочинності та проявів соціально-культурної нетолерантності. Підлітки як соціально чутлива та конформна вікова категорія стають «першопрохідцями» у значному числі агресивно забарвлених дій. Поєднання вікової специфіки особистісного розвитку та соціальної аморфності уявлень, норм та цінностей слугують каталізаторами агресивності як у поведінковому, так і в особистісному розрізі, роблячи тематику підлітково агресії невичерпно актуальною.

Психологічні особливості агресивності є предметом детального наукового вивчення, тому науково-

психологічна вивченість пропонованої теми суттєва. Агресія як феномен детально розроблена у працях Р. Аткинсона, А. Бандури, А. Басса, Л. Берковіца, К. Левіна, Х. Хекхаузена та ін. Серед вітчизняних дослідників суттєву увагу агресії, зокрема і у віковому аспекті, приділяли Л. Божович, Л. Виготський, І. Кон, Р. Немов та ін. Фундаментальні та прикладні дослідження часткових проблемних аспектів агресії здійснено у працях сучасних вчених М. Алфімової, М. Бутовської, В. Крайнюк, Н. Максимової, К. Милютіної, В. Трубікової та ін.

Мета статті – розгляд специфічних рис підліткової агресивності та виокремлення психологічних особливостей агресивних проявів у поведінці підлітків.

Сутність феномену агресивності у підлітковому віці. Агресію у нашому дослідженні ми розуміємо як фізичні або словесні дії та поведінку людини, яка спрямована на руйнацію, пошкодження або завдання шкоди. Соціально недопустимі, екстремальні та відверто загрожуючі життю і здоров'ю форми агресії, що переростають в насильницьку поведінку, не є предметом нашого вивчення (Волкова Е. В., 2003).

Агресивність, поряд із цим, ми визначаємо як характерологічну рису, прояви якої характеризу-