

Березовська Л. І. Особливості прояву професійного вигорання у педагогічній діяльності вчителя / Л. І. Березовська // Освіта Закарпаття. – 2012. – № 16. – С. 74 – 80.

УДК 159.96

Березовська Л.І.

*Ст.. викладач кафедри психології
Мукачівського державного університету*

Особливості прояву професійного вигорання у педагогічній діяльності вчителя.

У статті представлено результати дослідження професійного вигорання у вчителів. Проаналізовано особливості прояву професійного вигорання в залежності від стажу педагогічної діяльності.

***Ключові слова:** професійне вигорання, компонент «напруження», компонент «резистенція», , компонент «виснаження», симптом, вчителі.*

Постановка проблеми. Вплив соціально-політичних, економічно-культурних змін, що відбуваються сьогодні в Україні, вимоги, що ставляться до представників професій в системі «людина-людина», до яких належать вчителі, є новими, більш складними. І це безумовно впливає на психологічний стан педагогів, провокує виникнення емоційного напруження, розвиваються професійні стреси, що в кінцевому рахунку може привести до одного із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу - синдрому професійного вигорання.

Мета дослідження: аналіз особливостей проявів синдрому професійного вигорання у вчителів.

Методика та процедура дослідження. З метою вивчення проблеми професійного вигорання вчителів застосовувалася методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко [1]. Методика містить три компоненти та дванадцять симптомів. Компонент «напруження» характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаної власною професійною діяльністю. У ньому знаходять проявляються симптоми: переживання психотравмуючих обставин; незадоволеність собою; «загнаність у кут»; тривога і депресія. Компонент «резистенція» характерний надмірним емоційним виснаженням, що

провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою; будь-яке емоційне залучення до професійних справ і комунікацій викликає відчуття надмірної перевтоми. Це виявляється у таких симптомах, як: неадекватна вибіркова емоційна реакція; емоційно-моральна дезорієнтація; розширення сфери економії емоцій; редукція професійних обов'язків. Компонент «виснаження» характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень. Тут виявляються такі симптоми, як: емоційний дефіцит; емоційне відчуження; особистісне відчуження (деперсоналізація); психосоматичні та психовегетативні порушення.

В дослідженні взяли участь вчителі загальноосвітніх шкіл та шкіл нового типу – гімназій, ліцеїв м. Мукачево, м. Іршава, Іршавського району Закарпатської області. Вибірка дослідження склала 1095 вчителів, що дозволило нам скласти уявлення про особливості прояву професійного вигорання у педагогічній діяльності вчителів.

Отримані результати дослідження та їх аналіз.

Отримані в результаті дослідження дані з виділеними методикою В.В.Бойка стадіями формування кожного із трьох компонентів професійного вигорання у вчителів представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Формування компонентів синдрому професійного вигорання вчителів

№ з/п	Компоненти синдрому професійного вигорання	Стадії формування компонентів синдрому професійного вигорання (у %)		
		Сформована фаза	Фаза в стадії формування	Несформована фаза
1.	Напруження	5,8	15,1	79,1
2.	Резистенція	24,5	40,7	34,8
3.	Виснаження	5,7	19,7	74,6

У більшості досліджуваних в синдромі професійного вигорання компонент «резистенція» є сформованим, який за В. В. Бойком характеризується згортанням професійних обов'язків, зменшенням взаємодії з колегами та учнями, розширенням сфери економії емоцій, бажанням побути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням тощо. 24,5% опитаних мають високий рівень розвитку даного компонента, в той час як тільки у 5,8% опитаних виявлено високий рівень розвитку першого компонентом синдрому – напруження, а також у 5,7% опитаних – високий рівень розвитку третього компонента синдрому – виснаження. Тобто можна говорити про те, що розвиток професійного вигорання у вчителів відбувається саме через другий компонент синдрому. Професійна діяльність вчителя є перевантаженою емоціями, комунікативною діяльністю – спілкування з учнями, колегами, адміністрацією, батьками тощо і це створює для вчителя постійно емоційно напружені умови. Результати дослідження наочно показують, що в таких умовах вчителі схильні реагувати згортанням комунікативної діяльності. Вчителі для збереження власного емоційного здоров'я та благополуччя часто вдаються до тактики економії емоцій, виставляючи захисні бар'єри на шляху спілкування, яке виснажує.

Проведене дослідження дозволило нам виділити із загальної вибірки (1095 осіб) вчителів, в яких виявлено професійне вигорання (761 особа). Критеріями для виділення стали ті показники, що свідчать про наявність у досліджуваних хоча б однієї фази професійного вигорання на стадії формування. Наступними кроками було поділ досліджуваних на три підгрупи в залежності від стажу педагогічної діяльності: 1 група - вчителі, стаж педагогічної діяльності склав до 5 років (132 особи), 2 група - вчителі, педагогічний стаж яких мав вікові проміжки між 6-20 років (301 особа) та 3 група - вчителі, стаж педагогічної роботи 21 і більше років (328 осіб). Поділ на три групи в залежності від стажу роботи дозволив нам визначити особливості прояву синдрому професійного вигорання у педагогічній діяльності вчителів в залежності від стажу педагогічної діяльності.

Дані щодо прояву професійного вигорання у групі вчителів зі стажем педагогічної діяльності до 5 років, отримані в результаті дослідження представлено в таблиці 2.

Таблиця 2.

Формування компонентів синдрому професійного вигорання у групі вчителів зі стажем педагогічної діяльності до 5 років.

№ з/п	Компоненти синдрому професійного вигорання	Стадії формування компонентів синдрому професійного вигорання (у %)		
		Сформована фаза	Фаза в стадії формування	Несформована фаза
1	Напруження	9,8	37,9	52,3
2	Резистенція	56,0	39,4	4,6
3	Виснаження	16,7	29,7	54,6

У групі вчителів, які мають стаж педагогічної діяльності до 5 років домінуючим компонентом у професійному вигоранні є «резистенція», що проявляється через емоційне виснаження, яке провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, а це робить вчителів емоційно закритими, відстороненими, байдужими. Професійні справи і комунікація викликають відчуття надмірної перевтоми. У 56% опитаних вчителів компонент «резистенція» є сформованим, а у 39,4% він знаходиться на стадії формування. Що ж до інших компонентів, то слід відзначити, що у 16,7% вчителів визначено сформованим компонент «виснаження» та у 29,7% - на стадії формування, у 9,8% досліджуваних компонент «напруження» сформований та у 37% опитаних він знаходиться на стадії формування.

Варто зауважити, що хоча у професійному вигоранні домінуючими симптомами є симптоми компоненту «резистенція», але у кожному компоненті найбільше проявляються симптоми, які пов'язані із емоційною сферою: у компоненті «напруження» симптом «неадекватне вибіркоче емоційне реагування», у компоненті «резистенція» - переживання психотравмуючих обставин та у компоненті «виснаження» - емоційний дефіцит. Тобто, вчителі контролюють вплив свого настрою на професійні стосунки, у них розвивається

емоційна почуттєвість на тлі перевиснаження, емоційний внесок в роботу вони стараються мінімізувати, проявляється автоматизм та спустошення. Умови роботи та професійні міжособистісні стосунки для них є психологічно травмуючими. Отримані дані представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

**Симптоми компоненту синдрому «професійного вигорання»
у групі вчителів зі стажем педагогічної діяльності до 5 років**

КомпONENTИ	Симптоми	Стадії формування симптомів, (у %)		
		Сформований симптом	На стадії формування	Несформований симптом
Напруження	Переживання психотравмуючих обставин	22,0	19,0	59,0
	Незадоволеність собою	6,0	18,2	75,8
	«Загнаність у кут»	19,7	22,0	58,3
	Тривога і депресія	34,8	23,5	41,7
Резистенція	Неадекватна вибіркова емоційна реакція	57,6	32,6	9,8
	Емоційно-моральна дезорієнтація	32,6	35,6	31,8
	Розширення сфери економії емоцій	42,4	14,4	43,2
	Редукція професійних обов'язків	48,5	31,0	20,5
Виснаження	Емоційний дефіцит	20,5	31,0	48,5
	Емоційне відчуження	16,7	27,3	56,0
	Особистісне відчуження	19,0	22,7	58,3
	Психосоматичні та психовегетативні порушення	10,6	23,5	65,9

Отже, професійна діяльність для майже половини опитаних вчителів викликає емоційну напругу, емоційне виснаження, психофізичну перевтому, спустошення, втому, а також у них розвиваються психосоматичні порушення. Власні досягнення в професії ними нівелюються і професійні комунікації в них

порушуються, розвивається цинічне ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань.

Таким чином, у вчителів зі стажем педагогічної діяльності до 5 років найбільш сформованим у професійному вигорянні є компонент «резистенція», найменш сформованим компонент «напруження». Найбільш сформованими симптомами є неадекватна вибіркова емоційна реакція, редукція професійних обов'язків, розширення сфери економії емоцій, тривога і депресія, емоційно-моральна дезорієнтація. Найменше проявляються симптоми: незадоволеність собою, психосоматичні та психовегетативні порушення, емоційне відчуження, особистісне відчуження та «загнаність у кут».

Аналіз отриманих даних в групі вчителів зі стажем педагогічної діяльності 6-20 років (таблиця 4) показав, що в даній групі також домінує компонент «резистенція»: у 39,5% опитаних даної групи він є сформованим та у 58,5% знаходиться на стадії формування. Поряд з цим компонент «напруження» є сформованим у 10% опитаних, на стадії формування у 17,6% досліджуваних та компонент «виснаження»: у 7,3% вчителів - є сформованим, а у 30,2% педагогічних працівників він формується.

Таблиця 4

**Формування компонентів синдрому професійного вигоряння
у групі вчителів зі стажем педагогічної діяльності 6-20 років**

№ з/п	Компоненти синдрому професійного вигоряння	Стадії формування компонентів синдрому професійного вигоряння, (у %)		
		Сформована фаза	Фаза в стадії формування	Несформована фаза
1	Напруження	10,0	17,6	72,4
2	Резистенція	39,5	58,5	2,0
3	Виснаження	7,3	30,2	62,5

Помічено, що у компоненті «резистенція» домінуючим симптомом є редукція професійних обов'язків; у компоненті «напруження» - тривога і депресія, переживання психотравмуючих обставин; у компоненті «виснаження» - емоційний дефіцит. Отже формування професійного вигоряння відбувається

через чинники, які стосуються емоційного ставлення до діяльності. А саме - спрощення у професійній діяльності, вчителі пробують полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат. Незадоволеність роботою і собою породжують переживання ситуативної або особистісної тривоги, розчарування в собі, в обраній професії, в конкретній посаді або місці служби. Виявляється через посилення усвідомлення чинників професійної діяльності, що психологічно травмують і такі, які складно усунути або зовсім це не можливо зробити. Досліджувані відчувають, що емоційно вони вже не можуть допомагати суб'єктам своєї діяльності, не мають змоги увійти в їхнє становище, брати участь і співпереживати, відгукуватися на ситуації, які повинні чіпати, спонукати посилювати інтелектуальну, вольову і моральну віддачу. З посиленням симптому все рідше проявляються позитивні емоції і все частіше негативні: різкість, грубість, дратівливість, образи. Дані представлено в таблиці 5.

Таблиця 5

**Симптоми компонентів синдрому професійного вигорання
у групі вчителів зі стажем педагогічної діяльності 6-20 років**

Фази	Симптоми	Стадії формування симптомів, (у %)		
		Сформований симптом	На стадії формування	Несформований симптом
Напруження	Переживання психотравмуючих обставин	17,3	15,0	67,7
	Незадоволеність собою	1,7	21,6	76,7
	«Загнаність у кут»	9,3	15,6	75,1
	Тривога і депресія	17,6	30,9	51,5
Резистенція	Неадекватна вибіркова емоційна реакція	49,5	44,2	6,3
	Емоційно-моральна дезорієнтація	40,2	26,9	29,6
	Розширення сфери економії емоцій	33,2	20,3	46,5
	Редукція професійних обов'язків	53,8	28,6	17,6

Виснаження	Емоційний дефіцит	15,3	27,6	57,1
	Емоційне відчуження	13,3	35,2	51,5
	Особистісне відчуження	11,3	20,9	67,8
	Психосоматичні та психовегетативні порушення	11,6	21,3	67,1

Отже, отримані дані свідчать про те, що у вчителів зі стажем роботи 6-20 років формування професійного вигоряння відбувається через чинники, які власне стосуються емоційного ставлення професійної діяльності. А саме розвивається емоційна почуттєвість на тлі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення під час виконання професійних обов'язків, згортається професійна діяльність, вчителі прагнуть якомога менше часу витратити на роботу, незадоволені власною професійною діяльністю і собою як професіоналом.

Таким чином, у вчителів зі стажем педагогічної діяльності 6-20 років найбільш сформованим у професійному вигорянні є компонент «резистенція», найменш сформованим компонент «виснаження». Найбільш сформованими симптомами є редукція професійних обов'язків, неадекватна вибіркова емоційна реакція, емоційно-моральна дезорієнтація та розширення сфери економії емоцій. Найменш сформованими: незадоволеність собою, «загнаність у кут», особистісне відчуження, психосоматичні та психовегетативні порушення, емоційне відчуження.

В групі вчителів зі стажем роботи 21 і більше років (таблиця 6) формування професійного вигоряння відбувається також через компонент «резистенція». У 43,6% досліджуваних він є сформованим, а у 53,7% на стадії формування. Що ж до компонентів «напруження» та «виснаження», то тут спостерігається наступне: у 11% опитаних компонент «напруження» є сформованим, у 31,7% - на стадії формування; у 13,1% - сформований компонент «виснаження», у 33,5% - формується.

Таблиця 6

**Формування компонентів синдрому «професійного вигоряння»
у групі вчителів зі стажем педагогічної діяльності 21 і більше років.**

№ з/п	Компоненти синдрому професійного вигорання	Рівні розвитку компонентів синдрому професійного вигорання, (у %)		
		Високий	Середній	Низький
1	Напруження	11,0	31,7	57,3
2	Резистенція	43,6	53,7	7,4
3	Виснаження	13,1	33,5	53,46

Звертає увагу на себе те, що домінуючими симптоми у компоненті «напруження» є переживання психотравмуючих обставин та тривога і депресія; у компоненті «резистенція» - неадекватна вибіркова емоційна реакція, редукція професійних обов'язків; у компоненті «виснаження» - психосоматичні та психовегетативні порушення. Формування «професійного вигорання» у даній групі вчителів відбувається через згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків. Вони контролюють вплив настрою на професійні стосунки; умови роботи та професійні міжособистісні стосунки сприймають як психотравмуючі; у професійній діяльності розвивається тривожність, підвищується нервовість, депресивні настрої. Відбувається погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних порушень, таких як розлади сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо. (таблиця 7)

Таблиця 7

**Симптоми компонентів синдрому професійного вигорання
у групі вчителів зі стажем педагогічної діяльності 21 і більше років**

КомпONENTИ	Симптоми	Стадії формування симптомів, (у %)		
		Сформований симптом	На стадії формування	Несформований симптом
Напруження	Переживання психотравмуючих обставин	26,5	25,0	48,5
	Незадоволеність собою	3,4	27,7	68,9
	«Загнаність у кут»	7,3	10,1	82,6
	Тривога і депресія	26,5	25,9	47,6
Резистенція	Неадекватна вибіркова	57,9	36,0	6,1

	емоційна реакція			
	Емоційно-моральна дезорієнтація	41,4	29,3	29,3
	Розширення сфери економії емоцій	39,0	19,5	40,5
	Редукція професійних обов'язків	60,1	21,0	18,9
Виснаження	Емоційний дефіцит	16,8	26,2	57,0
	Емоційне відчуження	10,4	36,3	53,3
	Особистісне відчуження	14,3	16,2	66,5
	Психосоматичні та психовегетативні порушення	25,0	22,6	52,4

Отже, в учителів зі стажем педагогічної діяльності 21 і більше років синдром професійного вигорання проявляється через усвідомлення того, що посилюються психотравмуючі чинники професійної діяльності, які важко усунути. У них поступово росте роздратування, накопичується відчай і обурення. Почуття незадоволеності роботою і собою породжують у педагогів ситуативну або особистісну тривогу, розчарування в собі, в обраній професії, в конкретній посаді або місці роботи. Відбувається неадекватна «економія» емоцій, обмеження емоційної віддачі за рахунок вибіркової реакції під час робочих контактів. У професійній діяльності досліджувані роблять спроби полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат. А також відбувається перехід реакцій з рівня емоцій на рівень психосоматики, що свідчить про те, що емоційний захист - «вигорання» - самостійно вже не справляється з навантаженнями, і енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами індивіда, тобто через такий спосіб організм рятує себе від руйнівної сили емоційної енергії.

Таким чином, у вчителів зі стажем педагогічної діяльності 21 і більше років найбільш сформованим у професійному вигоранні є компонент «резистенція», найменш сформованим компонент «виснаження». Найбільш сформованими симптомами є редукція професійних обов'язків, неадекватна вибіркова емоційна реакція, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення

сфери економії емоцій. Найменш сформованими: незадоволеність собою, «загнаність у кут», емоційне відчуження та особистісне відчуження

Висновки. Таким чином, результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що інтенсивність професійного вигорання у вчителів проявляється в залежності від стажу педагогічної діяльності. Так, напруження найбільше проявляється у вчителів зі стажем педагогічної діяльності до 5 років, найменше – у досліджуваних з педстажем 6-20 років. Резистенція найбільш сформованою є у вчителів зі стажем педагогічної роботи 6-20 років, найменше – у групі з педагогічним стажем 21 і більше років. Інтенсивність виснаження майже однаково високо проявляється у вчителів зі стажем педагогічної роботи до 5 років та 21 і більше років, ніж у групі вчителів 6-20 років.

Найбільш сформованими симптомами у вчителів з різним стажем педагогічної роботи є симптоми «редукція професійних обов'язків», «неадекватна вибіркова емоційна реакція», «емоційно-моральна дезорієнтація», «розширення сфери економії емоцій», у вчителів зі стажем педагогічної діяльності до 5 років також і симптом «тривога і депресія». Симптом професійного вигорання, що у найбільшій кількості досліджуваних у групі зі стажем педагогічної діяльності до 5 років проявляється є неадекватне емоційне реагування, у групах з педагогічним стажем 6-20 та 21 і більше років - редукція професійних обов'язків.

Найменш сформованими симптомами у всіх групах вчителів з різним стажем педагогічної діяльності є симптоми: «незадоволеність собою», «загнаність у кут», «емоційне відчуження» та «особистісне відчуження», а також у вчителів зі стажем педагогічної роботи до 5 років та 6-20 років – симптом «психосоматичні та психовегетативні порушення».

Список використаних джерел.

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. / Бойко В. В. – М.: Информ. Издат. Дом Филин, 1996. - С. 132-147.
2. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту: Навч. посібник. / Карамушка Л. М. - К.: Либідь, 2004. - 424 с.

