

УДК 370.153

Г 85

Ірина ГРИНИК

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО “ВИГОРАННЯ” ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

У статті подано аналіз причин виникнення та основних фаз перебігу синдрому професійного “вигорання”. Автор розглядає основні шляхи профілактики та подолання цього явища. Стаття містить заходи і напрями формування професійного здоров’я педагогічного працівника.

Ключові слова: здоров’я, професійне здоров’я, втома, синдром хронічної втоми, працездатність, астенія, стрес.

В умовах модернізації освітньої системи особливо актуальною є проблема збереження професійного здоров’я педагога.

Професія педагога належить до професій, де ядром “групи ризику” професійної діяльності є людський фактор, суть якого полягає в індивідуальних багаторівневих характеристиках суб’єктів і великій різноманітності педагогічних ситуацій, в яких треба брати участь та на які необхідно швидко, адекватно реагувати, що пов’язано із затратою емоційних ресурсів.

Чимала кількість соціально-економічних, фізичних, екологічних та соціальних факторів призводять до психоемоційної напруги, виснаження, порушення функціонування організму, появи проблем у професійній діяльності. У зв’язку з деструктивним впливом цих факторів знижується індивідуальний поріг опору особистості, тобто зменшується рівень стресостійкості і, як результат, підвищується схильність до появи та переживання конфліктних, психотравмуючих ситуацій (Ю. Гецько [3]). Як наслідок, погіршується ефективність трудової діяльності, гальмується професійний ріст, знижується рівень задоволення своєю

роботою (В. А. Клебанова [5]). Тому, особливо актуальною

© Гриник Ірина, 2010

проблемою сьогодення постає збереження і пошук шляхів забезпечення належного рівня професійного здоров'я особистості (І. Тумак [11]).

Психоемоційна напруженість педагогічної діяльності, високий рівень варіативності педагогічного процесу спричиняють у багатьох педагогів професійні стреси, агресивність, фрустрацію, тривожність (Л.М. Мітіна [10]). Однією з причин їхньої появи і прояву є відсутність в освітніх закладах умов для зняття психоемоційної напруги. Ґрунтовний аналіз підходів до дослідження професійного вигорання педагогічних працівників дав змогу визначити ті проблеми, які потребують детального вивчення. Йдеться про недостатній рівень психологічної компетентності педагогічних працівників з питань здоров'я, засобів його збереження й відновлення, пошуки шляхів подолання та зменшення рівня прояву синдрому професійного вигорання педагогічних працівників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що перша згадка про невідоме захворювання датована 1950 роком у Великій Британії. Скарги на знижений тонус організму були зафіксовані у близько чотирьох тисяч осіб. Згодом це захворювання отримало назву "синдром емоційного вигорання". Вперше його детально описав А.Л. Лойд у 1984 році [13].

За класифікацією Національного центру за контролем і профілактикою захворювань в Антланті, діагноз синдром професійного "вигорання" ставлять пацієнту, що страждає на підвищену втомлюваність протягом півроку або й тривалішого проміжку часу [10].

Детальна діагностична картина критеріїв цього синдрому представлена у роботах Г. Холмса (G.P. Holmes), основними з них є такі:

- поява постійної або рецидивної виснажливої втоми, яка не зникає після відпочинку та знижує щоденну активність середньо понад 50% протягом не менше шести місяців;
- виключення інших патологічних станів, які мають подібну симптоматику (новоутворення – аутоімунні, інфекційні, запальні, психічні, нейром'язеві та ендокринні захворювання,

медикаментозна залежність, інтоксикації, інші хронічні соматичні захворювання) [13].

Група дослідників на чолі із Р. Ермітаж намагалися довести, що синдром професійного вигорання суттєво відрізняється від депресії. Для депресії характерним є відчуття приреченості, а у випадку синдрому – зупинка, параліч.

У працях Керол Лі, Тоубер Джен пропонується інший погляд на поняття хронічної втоми. Його розглядають під кутом хронічної зміни полярності у тілі людини (CRP – chronic reversed polarity), що є основною причиною виникнення хронічної втоми. Тлумачення вчених зводиться до того, що процеси, які перебігають, у будь-якій системі організму людини, є електричними. Мисленнєві процеси, імунна система, серце – це ті системи, по яких проходить електричний струм. Людське тіло – це система, яка постійно перебуває “під напругою”. Згідно з фізичними законами, електричний струм породжує електромагнітні поля, які мають полярність (позитивну чи негативну). Тому певні умови – стрес, емоційні перенавантаження – можуть змінювати полюси, і тіло змінює полярність, як магніт. Це може бути як тимчасове явище, що легко подолати, так і довготривале, що складно лікується, але не розуміються причини, що його спричиняють [6].

Саме зміна довготривалої полярності є основним фактором, що спричиняє професійне вигорання, хронічну втому, депресію, тривогу.

Діпак Чопра, засновник “нової медицини”, що базується на лікуванні через психіку, знання, інтелект, свідомість, визначає втому як відсутність фізичної, розумової та емоційної енергії, а хронічну втому як її тривалу відсутність.

Для прихильників східних наук поява синдрому хронічної втоми є свідченням порушення біополя людини.

Безліч відомостей із проблеми професійного вигорання мають японські дослідники. Статистичні дані їхніх досліджень переконливо свідчать про те, що за останні роки різко зросла смертність через перевтому на роботі. Тому японські учені виділяють “маркер втоми” – біологічно активну речовину в організмі, що сигналізує про необхідну зупинку у професійній діяльності людини, яка надто захопилася своєю роботою [8].

У результаті тривалих суперечок визначена назва хвороби “фатіг-синдром” (fatigue – в перекладі з французької “слабкість, втома”) або ж “синдром хронічної втоми” [11].

Для того, щоб вважати його сформованим, повинен бути наявним симптомокомплекс, який містить порушення пам’яті, зниження концентрації уваги, біль у горлі, чутливість шийних або аксиллярних лімфовузлів, біль у м’язах, біль у суглобах, часті головні болі, сон, що не дає відпочинку, погіршення самопочуття після незначних навантажень.

Питання збереження і відновлення професійного здоров’я досліджували В.В. Бойко, Л.М. Мітіна, Т.В. Форманюк.

Л.М.Мітіна вважає, що професійне здоров’я – це інтегральна характеристика функціонального стану організму людини за фізичними і психічними показниками з метою оцінки його здатності до професійної діяльності, стійкості до несприятливих факторів, що супроводжують цю діяльність [10].

За даними досліджень В.В.Бойко, наслідками погіршення професійного здоров’я є негативне ставлення до роботи, систематична втома, розсіяність, зниження ефективності професійної діяльності, незадоволеність роботою [1].

Саме тому дослідники у сфері професійного здоров’я (Л.М.Мітіна, Т.В.Форманюк) продовжують переконувати у тому, що якість здоров’я можна підвищити, звертаючись до резервних можливостей організму, його пластичності, саморегуляції, захисних властивостей, реактивності [10], [12].

Визначені також передумови виникнення синдрому професійного вигорання:

I – порушення сну. Взагалі сон є природним джерелом відновлення сил в організмі людини. Під час сну нервові процеси відновлюються і впорядковуються. Відповідно, якщо для людини звичним стає недосипання, короткотривалий сон, важкі сновидіння, то психіка “не відпочиває” і очевидно, людині складніше протистояти впливу різних факторів соціального середовища.

II – гормональні зміни. Оскільки гормони забезпечують і регулюють нормальну діяльність організму людини, то збої в їх роботі впливають на загальний тонус організму і працездатність людини.

III – хронічні захворювання. Будь-яка хронічна хвороба є джерелом неблагополуччя в організмі людини, порушує його

нормальне функціонування. Вона створює для організму ситуацію постійної витрати резервів і відповідно його виснажує. Особливо в період загострення хронічних захворювань людині стає складно виконувати роботу навіть із мінімальними навантаженнями.

IV – нераціональне харчування й авітаміноз. Нестача в організмі вітамінів і поживних речовин може провокувати появу серйозних проблем для організму в цілому.

V – ослаблення організму лікарськими препаратами. Той чи інший медичний препарат може викликати побічні дії, може бути неприйнятним для лікування певного захворювання, викликати індивідуальне неприйняття, алергічні реакції, що підриває захисні сили організму людини.

VI – шкідливі звички, особливо паління і вживання алкоголю. У кожної людини виникає ілюзія, що вони допомагають і розслабляють, а насправді, несуть загрозу для нормального і гармонійного функціонування організму [3].

Більшість дослідників синдрому професійного “вигорання” вважають основними причинами його виникнення:

- темп життя (особливості сучасного життя, особливо у великих містах);

- несприятливі еколого-гігієнічні умови проживання;

- надмірні психоемоційні навантаження;

- впливи, що зменшують загальну, імунологічну і нервово-психічну опірність організму (наркоз, операції, хронічні захворювання, хіміотерапія, променева терапія і навіть інші типи випромінювання, наприклад, комп’ютерне);

- часті і тривалі стреси як типові умови роботи;

- стресовий фон життя загалом;

- напружена робота;

- недостатнє фізичне навантаження;

- відсутність життєвих перспектив та інтересу до життя.

Як правило, синдром професійного “вигорання” супроводжується супутніми патологіями і шкідливими звичками, серед них:

- нераціональне і надто калорійне харчування, що може призводити до ожиріння;

- алкоголізм у формі побутового пияцтва як варіант зняття нервової і стресової напруги;

- інтенсивне куріння як засіб стимулювання працездатності;

- хронічні захворювання статевої сфери;
- гіпертонічна хвороба I – II стадії, вегето-судинна дистонія.

Важливим моментом у появі синдрому хронічної втоми є втрата інтересу до життя, рівень задоволення ним, якісний показник реалізації своїх можливостей і енергетичних затрат, які витрачаються на досягнення поставленої цілі.

Незважаючи на встановлений симптомокомплекс даного захворювання, тривають суперечки медиків, науковців, дослідників щодо причин виникнення цього захворювання, проте, вже немає сумніву, що воно є самостійним. Але існує кількість досліджень проблеми прояву синдрому професійного вигорання серед працівників освіти, зокрема вчителів, недостатня. Як і недостатня у працівників освіти інформація щодо профілактики та шляхів усунення синдрому професійного “вигорання”.

Головним показником професійного здоров'я є працездатність людини, що вказує на можливість успішно виконувати професійні завдання.

Наслідками погіршення професійного здоров'я є негативне ставлення до роботи, систематична втома, розсіяність, зниження ефективності професійної діяльності, незадоволеності роботою. Яскравим прикладом погіршення стану професійного здоров'я педагогічного працівника є прогресуюча поява синдрому професійного “вигорання”. Метою нашого дослідження є характеристика основних заходів щодо мінімізації впливу факторів, що спричиняють появу синдрому професійного “вигорання”.

Основні завдання дослідження :

- визначення основних причин появи синдрому професійного вигорання;
- характеристика основних фізіологічних та психологічних ознак прояву синдрому професійного “вигорання”;
- визначення ефективних заходів щодо зниження рівня хронічної втоми.

Вивчення синдрому професійного “вигорання” супроводжується чималою кількістю проблем у його поясненні, оскільки він часто містить різноманітні розлади і стани, що

можуть помилково визначатися як один з проявів соматичних, нервових або ж психоемоційних розладів.

У науковій та науково-популярній літературі трапляється чимало синонімів синдрому професійного “вигорання”: неврастенія, розсіяний склероз, астенічна мігрень, м’язовий ревматизм, хронічний мононуклеоз, поствірусний синдром втоми, синдром хронічної імунної дисфункції і деякі образні назви, що характеризують деякі з основних факторів, які впливають на виникнення цього синдрому, а саме “синдром нудьгуючої домогосподарки”, “солдатське серце”, “синдром понеділка”, “синдром менеджера”, “синдром мешканця великого міста”, “екологічна хвороба”, “хвороба ХХІ століття”.

Існують індивідуальні характеристики, які дуже часто провокують появу синдрому професійного “вигорання” серед них можна виділити такі:

– **Вік (30 – 35 років)**

Переважаючий цей вік характеризується припливом сил і максимумом можливостей для реалізації своїх життєвих цілей. У такому віці людина не витрачає багато енергії, але вже й перестає отримувати задоволення від своєї роботи. Це вік, коли людина чітко бачить можливий кар’єрний ріст в цій області, де вона докладає максимум зусиль. Також важливим є для людини розуміння того, чи робота дасть можливість зреалізуватися всім її очікуванням.

– **Стать**

Науково доведеним фактом є схильність жінок до появи синдрому професійного вигорання. Незважаючи на те, що жінок легше навчити, вони генетично більш пристосовані до виконання рутинної роботи, але їм складніше в швидкому темпі розв’язувати завдання, що вимагають постійних, творчих підходів. Тому і ризиком є перебування тривалий час у подібному режимі життєдіяльності.

– **Тип особистості**

Як для творчих особистостей виснажливою є рутинна робота, строго регламентована часовими рамками, так ця ж творча робота може викликати додаткове напруження в осіб, які звикли до послідовної, систематизованої, передбачливої діяльності.

– **Масштаби сприйняття і реагування**

Існує думка, що чим більший вихідний потенціал організму і психіки, тим триваліше він може реагувати на будь-які критичні події.

Неуспішне реагування на незначні, але постійні подразники не дає змоги накопичувати достатньо великі запаси психічної енергії.

– Схильність “колапсування до поганого”

Втомлену людину, особливо психічно, набагато важче зацікавити чим-небудь порівняно з бадьорою та активною. Щодо типу реагування на синдром хронічної втоми, то він суттєво відрізняється в кожній особистості.

Можна виділити такі особливості реагування особистостей з проявом синдрому професійного вигорання:

I – відчують сильну провину перед рідними і близькими за те, що їм довелося змінити свій життєвий стиль.

II – не вважають себе хворими, а сприймають симптоми як ознаку власних ліннощів, намагаються будь-яким способом “взяти себе в руки”.

III – відчують себе приреченими.

Динаміка синдрому професійного вигорання містить зміну трьох фаз:

Перша фаза (зрівнювальна) – людина відчуває перевтому.

До основних симптомів першої фази належать підвищена дратівливість, невміння відрізнити основне від другорядного, значне напруження, спалахи гніву.

Друга фаза (парадоксальна). Переважно їй притаманні відчуття “я повністю нещасний у цьому світі”. Особливості симптоматики цієї фази полягають у відсутності реагування на серйозні проблеми, бурхливе реагування на дрібниці і дріб’язкові проблеми, стан відчаю, спонтанні емоційні реакції на незначні негативні події.

Третя фаза (ультрапарадоксальна) – характеризується повним виснаженням. Людина у цій фазі швидше нагадує предмет, ніж людину з усіма притаманними їй емоціями та переживаннями. Вона перебуває у певному вакуумі, стані, що нагадує прострацію. У такому стані людина залишається відстороненою від подій та оточуючих людей. Головними симптомами третьої фази є загальна пасивність, відчуття важкості (будь-яку справу людина може виконувати, лише

докладаючи максимум зусиль), відсутність здатності повноцінно та адекватно реагувати на те, що відбувається навколо. Основні показники, що характеризують перебіг цієї фази – забудькуватість, розсіяність, тугодумство [6].

З метою діагностики появи та розвитку синдрому професійного вигорання нами було проведено дослідження серед педагогів міст Дрогобича і Самбора, (учасники – 93 педагогічні працівники (учителі середніх шкіл та профтехучилищ). Для визначення та оцінки стану здоров'я працівників, схильності до появи синдрому професійного вигорання було використано анкету “Самооцінка стану здоров'я” (В.П. Войтенко) і тестову методику для визначення рівня синдрому хронічної втоми.

За результатами опрацювання відповідей анкети “Самооцінка стану здоров'я” виявлено, що більшість педагогічних працівників оцінюють свій стан здоров'я як “поганий” (Відповідь на запитання анкети “Як ви оцінюєте стан свого здоров'я”? Варіанти: добрий, поганий). Сумарна кількість балів на запитання анкети підтверджує оцінку власного здоров'я працівниками, що видно с діаграми:



Діаграма 1. Кількісні показники оцінки здоров'я працівниками освіти

Враховуючи результати проведеного анкетування, можна зробити висновок, що працівники оцінюють стан свого здоров'я

як незадовільний, але не володіють інформацією щодо шляхів усунення появи синдрому або ж його профілактики.

Найскладнішими, проте, дієвим шляхом терапії вважають когнітивно-поведінкову, в якій основними аспектами є:

- індивідуальне формулювання захворювання з урахуванням пізнавально-поведінкових аспектів;
- зміни у сприйнятті – переконання, що симптоми не є катастрофічними;
- поведінкові зміни – стабілізація активності, переборювання небажання активності;
- активне розв'язання особистих, фахових та соціальних проблем (знання) і формуванні шляху його подолання (поведінка).

Застосування згаданої терапії показує, що вона ефективна порівняно з медикаментозною та релаксаційною.

До основних шляхів подолання і зменшення рівня прояву синдрому професійного вигорання належать:

- раціональний розподіл виконання професійних завдань (не варто виконувати одночасно велику кількість складних справ, потрібно дозувати їх виконання).
- забезпечення достатнього відпочинку на роботі і поза нею (плануючи робочий день, необхідно включити в нього маленькі перерви тривалістю у 30 хвилин);
- заняття фізкультурою (не обов'язково повинен бути комплекс вправ. Людина може підібрати для себе улюблені вправи і виконувати їх систематично, кожен день приблизно 15 хвилин);
- дотримання раціонального харчування (недостатність поживних речовин може викликати втому, особливо нестача магнію може призводити до безпричинної тривоги, дратівливості).

Досліджуючи проблему професійного здоров'я, ми переконалися, що якість здоров'я можна підвищити, звертаючись до резервних можливостей організму, його пластичності, саморегуляції, захисних властивостей, реактивності і резистентності. Тому до основних принципів збереження професійного здоров'я педагогічних працівників ми віднесли:

- раціональний режим праці; правильний розподіл сил під час виконання професійних завдань;

- організацію робочого місця кожного працівника з урахуванням ергономічних вимог;
- культивування здорового способу життя як цінності колективу в цілому і кожного працівника окремо;
- систему мотивації і стимулювання, що підкріплює ефективний для професійного середовища і корисний для здоров'я працівника стиль роботи.

Комплекси заходів для збереження професійного здоров'я особистості містять:

- запобігання або усунення несприятливих змін в організмі, які розвиваються у процесі трудової діяльності;
- розширення функціональних резервів організму або покращення можливості їх мобілізації.

Основними напрямками формування професійного здоров'я педагогічного працівника ми визначили:

- створення автоматизованих діагностико-консультативних систем, спрямованих на зміцнення фізичного стану і психосоматичного здоров'я працівника, що забезпечує формування індивідуальних оздоровчих рекомендацій;
- удосконалення діагностики зміни стану психосоматичного здоров'я у працівників і факторів ризику, що порушують нервово – психічний статус;
- розробка спеціальних тренінгових програм, що дають змогу персоніфікувати методи психічного самозахисту особистості.

Підсумовуючи дані наукових досліджень та узагальнюючи наші емпіричні дані синдрому професійного “вигорання”, доходимо висновку, що він є складним симптомокомплексом фізіологічних, медичних, психофізіологічних показників. Фізіологічні особливості перебігу синдрому мають негативні впливи на стан нервової, серцево-судинної системи, а психологічні особливості вияву його стосуються здебільшого професійної діяльності особистості.

Перспективами дослідження у вивченні професійного здоров'я особистості є дослідження синдрому професійного “вигорання” працівників різних галузей і відповідно формування шляхів корекційної роботи у подоланні цього синдрому.

Література

1. Бойко В. В. Правила эмоционального поведения: Методическое пособие. – СПб. : Питер, 1997. – 81 с.
2. Васильев В. Н. Здоровье и стресс. – М. : Знание, 1991. – 160 с.
3. Гецко Ю. Синдром хронической усталости // TERRA GENEALOGICA. – №5 – 2005. – С 20 – 45.
4. Керрол Ли, Тоубер Джен. Дети “Индиго”. – М. : ООО Издательство “София”, 2007. – 288 с.
5. Клебанова В.А. Синдром хронической усталости // Гигиена и санитария. – 1995. – №1. – С. 144 – 148.
6. Курпатов А. Семь уникальных рецептов победить усталость. – Санкт-Петербург: Нева, 2005. – 224 с.
7. Леман Г. Практическая физиология труда. – М. : Медицина, 1967. – 217 с.
8. Логановский К.Н. Синдром хронической усталости – болезнь тысячи наименований // Український медичний часопис. – 1998. – № 5. – С. 18 – 28.
9. Миронов С. П., Артюнов А. Т., Турчин П. С. Государственный служащий. Профессиональное здоровье и долголетие. – М. : Принтер-ателье, 2006. – 352 с.
10. Митина Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. – М. : Академия, 2005. – 368 с.
11. Тумак І. Синдром хронічної втоми: сучасний погляд і досягнення // Медицина світу (матеріали симпозіуму). – Липень, 1998. – С. 22 – 28.
12. Форманюк Т.В. Синдром профессионального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 27 – 35.
13. Шиян О. І. Валеопрактикум. Методичний посібник. – Львів: Українські технології, 2004. – 34 с.

Гриник Ирина. Психологический анализ синдрома профессионального “выгорания” педагогических работников. В статье дан анализ причин возникновения и основных фаз протекания синдрома профессионального “выгорания”. Автор рассматривает главные способы профилактики и преодоления этого явления. Статья включает мероприятия и направления формирования профессионального здоровья педагогических работников.

Ключевые слова: здоровье, профессиональное здоровье, усталость, синдром хронической усталости, астения, стресс.

Нрынк Ірына. Psychological analysis of professional burning out syndrome of pedagogues. The analysis of the reasons of rising as well as basic phases flowing of professional burning out syndrome of pedagogues is given in the article. Main ways of prevention of syndrome of professional burning out are considered by the author. The article includes measures and directions of forming of professional health of pedagogues.

Key words: health, professional health, fatigue, chronic fatigue syndrome, asthenia, stress.