

УДК 377.36:331.368'361

Олена Кальбус

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

На сучасному етапі в суспільстві зростає потреба в освітніх реформах, які мають нести в собі не лише великий потенціал розвитку та навчання, але й дозволять зберегти здоров'я всіх учасників освітнього процесу, що повною мірою є актуальним для професійної освіти, яка готує сучасних фахівців. Однією з важливих умов задоволення цих потреб є професійна компетентність, фізичне та психічне здоров'я педагогів, а також їх стійкість до розвитку негативних професійно зумовлених станів. Однак сьогодні останнє завдання залишається достатньо складним для виконання у зв'язку з високим рівнем емоційної напруженості професійної діяльності педагога, нестандартністю педагогічних ситуацій, відповідальністю не лише за результати праці, але й за життя і здоров'я учнів. Тому ризик розвитку синдрому професійного вигорання у педагогів є постійно високим. На сьогодні створено недостатньо ефективно діючих психолого-педагогічних і медичних технологій, спрямованих саме на зниження ризику професійного вигорання, збереження здоров'я педагогів та на стратегії подолання професійної кризи в цілому.

Дослідники синдрому професійного вигорання, насамперед, відзначають деформацію емоційної сфери особистості. Крім того, багато з них підкреслюють, що цей феномен має складний багаторівневий характер (М. Борисова, В. Бойко, М. Буриш, Н. Водопьянова, К. Маслач, В. Орел, Н. Самоукіна). На це вказують симптоми професійного вигорання: від втоми та підвищеної емоційної напруги у професійній діяльності до відчуття пустки та втрати змісту життя, екзистенціонального розпачу. Змінам піддається також ціннісно-змістова сфера особистості, виникає криза цінностей, внутрішньо-особистісний конфлікт, залежність від праці, розчарування у професійних очікуваннях та ідеалах. Актуальними, на думку багатьох дослідників, залишається аспект створення системи попередження та подолання професійного вигорання, яка б містила в собі й організаційні, й особистісні фактори.

Тому метою даної статті є аналіз існуючих підходів до попередження і подолання професійного вигорання педагогів професійної освіти.

За висновками російського вченого В. Орла, який здійснив аналіз зарубіжних досліджень, встановлено багато факторів і причин виникнення даного синдрому, але залишилося невідомим, який із цих фак-

торів є головним при виникненні та розвитку “вигорання”. Науковець визнав найбільш перспективним підхід американських дослідників К. Маслач і М. Лейтера до “вигорання” як до результату невідповідності між особистістю та професійною діяльністю в шести сферах:

1. Невідповідність між вимогами до працівника та його ресурсами. Основним є висунення підвищених вимог до особистості та її можливостей.

2. Невідповідність між прагненням працівників бути більш самостійними у своїй роботі, визначати способи досягнення результатів, за які вони несуть відповідальність, та жорсткою і нерациональною політикою адміністрації в організації робочої діяльності та контролем за нею. Як результат – виникнення почуття марної праці та відсутність відповідальності за неї.

3. Невідповідність між професійною діяльністю й особистістю через відсутність винагороди, що працівник переживає як невизнання його праці.

4. Невідповідність між особистістю і професійною діяльністю через втрату відчуття позитивної взаємодії з іншими людьми в робочому середовищі. Найбільш деструктивним елементом стають постійні конфлікти, що не розв’язуються. Вони продукують постійну фрустрацію, ворожість і зменшують вірогідність соціальної підтримки.

5. Невідповідність між особистістю і працею може виникнути за відсутності уявлення про справедливість на роботі. Саме вона забезпечує визнання і закріплення самоцінності працівника.

6. Невідповідність між етичними принципами і принципами особистості та вимогами професійної діяльності [4, с. 11-12].

У дослідженнях простежується ще один чинник, що зумовлює розвиток синдрому професійного вигорання – наявність психологічно складного контингенту, з яким має справу фахівець у сфері своєї професійної діяльності та спілкування (тяжко хворі люди, конфліктні клієнти, “важкі” підлітки). Так, у професійно-технічних закладах Міністерства освіти і науки у першій половині 2000-го навчалися 11,2 тис. дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування; 75,3 тис. дітей – напівсиріт; 19,5 тис. дітей із неблагополучних сімей; 3,8 тис. дітей із фізичними та розумовими вадами розвитку [10, с. 20-21].

В аналізі, представленому Середньозахідною психологічною асоціацією США, п’ятьма найчастіше поміченими причинами стресу вчителів були: відсутність управлінської (адміністративної) підтримки, відсутність батьківської підтримки та підтримки громади, велике робоче навантаження, низька вмотивованість учнів і студентів, проблеми дисципліни ([Цит. за: 8, с. 37]). В. Орел визначає як один з основних чинників, що призводить до стресу внаслідок втрати контролю

над ситуацією, а потім і до розвитку синдрому вигорання, велику кількість учнів у класі [4, с. 18].

Аналізуючи професійну діяльність педагогів професійно-технічної освіти, доходимо висновку, що вона відповідає встановленим загальним вимогам до педагогічної діяльності і, згідно з визначенням В. Сластьоніна, є таким видом соціальної діяльності, який спрямований на передачу накопиченого людством досвіду, культури від старшого покоління молодшому; на створення умов особистісного розвитку молодшого покоління та підготовки його до виконання соціальних ролей [7]. Це означає, що педагоги професійної освіти також піддаються основним ризикам розвитку професійного вигорання, і, крім того, мають свої, специфічні ризики, пов'язані з віковими і соціальними особливостями контингенту учнів; швидкими змінами у вимогах до змісту і методів навчання; постійній необхідності у вдосконаленні власних знань, умінь і навичок не лише педагогічного, але й виробничого характеру. Адже специфіка професійної освіти порівняно із загальною освітою полягає у великому різноманітті професій і спеціальностей, форм підготовки працівників, достатньо короткому терміні життя навчально-програмної документації, тому що зміст професійного навчання безпосередньо пов'язаний зі змістом праці, який швидко змінюється в результаті науково-технічного прогресу. При цьому має місце така закономірність, що для молодших ступенів професійної освіти такі зміни відбуваються частіше, ніж для старших [3, с. 234].

На думку дослідників М. Борисової, О. Водоп'янової, А. Ленгле, актуальним є маловивчений екзистенціально-аксіологічний аспект аналізу синдрому професійного вигорання, що включає взаємозв'язок його з кризовими життєвими подіями, розчаруванням в обраній справі, знеціненням власних зусиль, переживанням самотності, залежності від роботи та призводить до відчаю та екзистенціальної пустки. Емоційне вигорання, як зазначає австрійський дослідник А. Ленгле, – це результат того, що людина в професії впродовж довгого часу не проживає цінностей [3, с. 7]. Для багатьох людей сьогодні саме робота є однією з частин обраного шляху для знаходження екзистенціального змісту. Припущення, що люди “вигорають”, коли вони не отримують відчуття значущості, важливості виконуваної ними роботи, не можуть знайти змісту життя в обраній професії, підтвержені великою кількістю досліджень (К. Маслач – соціальні працівники, Е. Пайнс – медсестри, вчителі; Д. Міллер – лікарі тощо) [11].

Тоді постає питання, чому одні люди знаходять або намагаються знайти сенс життя у професії вчителя, інші – лікаря, ще інші – менеджера? Вибір професії є складним і багатогранним процесом, що включає в себе всі сфери життя людини. З початку ХХ ст. багато дослідників намагалися

класифікувати фактори, що впливають на цей процес. Були визначені такі з них, як здібності, інтереси, ресурси, обмеження, вимоги і можливості. Сучасні дослідження характеризують вибір професії в сучасному світі як безперервний процес, що триває все життя й охоплює всі сфери діяльності і всі відповідні аспекти особистості. Автори статті “Unconscious determinants of career choice and burnout: theoretical model and counseling strategy” [11, с. 13-14] пропонують інтеграційний підхід, заснований на поєднанні висновків психодинамічної теорії та екзистенціональної ідеї, як кращий спосіб зрозуміти походження синдрому “вигорання”. Отже, дослідники вважають, що вибір професії залежить як від свідомих, так і від несвідомих психологічних процесів людини, та пов’язують особливості такого вибору з ризиком зазнати “вигорання”.

Згідно з психодинамічним підходом, найбільш чутливими та пристрасними є люди, які мають невирішені проблеми дитинства, найчастіше – у стосунках із батьками. Успіх і особиста самореалізація дають високо мотивованим особам відчуття екзистенціональної значущості та частково заліковують рани дитинства. Коли ж вони відчувають, що не змогли досягти своєї мети, коли робота не надає життю сенсу, вони “згорають”.

Так, російська дослідниця О. Доценко зазначає, що відповідність емоційної спрямованості фахівця вимогам професії дає йому можливість реалізувати у професійній діяльності власні ціннісні орієнтації, суб’єктивно значущі переживання та бути задоволеним трудовим процесом. Показники задоволення вчителів своєю професійною діяльністю позитивно пов’язані з високим ступенем вияву практичного, гуманістичного та гармонізуючого компонентів емоційної спрямованості. У результаті, чим вищий ступінь задоволення професійною діяльністю, тим нижчим виявляється ступінь вигорання [2, с. 100].

Емоційне вигорання, на думку російського дослідника В. Бойко, – це “вироблений особистістю механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи” [1, с. 6]. Відтак вигорання – це набутий стереотип емоційної професійної поведінки, який частково є функціональним стереотипом, оскільки дозволяє людині дозувати й економно витрачати енергетичні ресурси. У той же час найчастіше виникають і його дисфункціональні наслідки, коли вигорання негативно позначається на професійній діяльності та взаєминах із партнерами.

Американські дослідники І. Голд та Р. Род пропонують ряд заходів різних категорій, представляючи різницю між ними з точки зору фундаментального підходу. За результатами аналізу наукової літератури, вони стверджують, що нині відомі три категорії заходів з профілактики професійного вигорання пе-

дагогів: структурно-організаційні зміни, нові підходи до культури праці, особистісна психологічна переорієнтація [10, с. 11]. Саме ці заходи у різному вигляді проходять випробування на практиці у багатьох країнах Америки та Європи. Кожна з категорій, запропонованих дослідниками, не є ізольованою, відокремленою від інших. Навпаки, вони сприяють одна одній, взаємно впливають на орієнтацію у реагуванні на стрес і нервові виснаження. Так, структурно-організаційний підхід заснований на припущенні, що зміни у процедурах прийняття рішень, підлеглості, доступу до ресурсів, робочих завданнях можуть запобігати або знижувати рівень професійного вигорання.

Культурний або соціальний підхід робить наголос на відчутті людиною духу й елементів робочого середовища. За необхідність створення психологічного змісту робочого співтовариства виступає група американських соціальних психологів: Фабер, Міллер, Сарасон [Див.: 10, с. 12]. Реакція на стрес і вигорання включає у цьому підході сприяння співробітництву, духу колективізму, взаємодопомоги, почуття спільної мети й інтересів, чуттєвість до потреб окремих членів співтовариства. Тобто йдеться про створення умов праці, які б були сприятливими не лише для тих, кого навчають, але й рівною мірою для тих, хто навчає. Одним зі шляхів зміцнення такого почуття співтовариства або спільного інтересу через соціальну підтримку є організація допомоги окремим професіоналам у відновленні або створенні відчуття власної цінності та приналежності і зв'язку зі співтовариством професіоналів, колег по роботі, їх взаємних зобов'язань. Дослідники відзначають: коли соціальна підтримка легко доступна, набагато меншою є вірогідність розвитку вигорання [10, с. 173].

Американська Асоціація з вивчення системи вищої освіти (ASHE) у публікації “Вигорання: нова академічна хвороба” у 1980 р. зазначає, що “вигорання може відбутися з професіоналами, які працюють з іншими людьми та дають набагато більше, ніж отримують взамін”, та відзначає необхідність звести до мінімуму вплив професійних стресів, у тому числі через забезпечення максимального загального особистісного зростання та почуття власної гідності [10, с. 20].

Аналіз зарубіжних досліджень демонструє край важливу можливість для педагогів – навчатися психологічним аспектам своєї професії. Саме це може стати одним з ефективних засобів покращення професійного здоров'я педагогів. Тому важливим фактором у профілактиці професійного вигорання має стати розуміння педагогами й адміністраціями навчальних закладів важливості соціальної взаємодії в робочому середовищі, наприклад, у вигляді груп підтримки. Саме так педагоги мають дізнаватися про можливу допомогу в повсякденних

проблемах, про негативний вплив ситуацій професійного стресу на них особисто, про можливі шляхи та методи позитивних змін.

Польський дослідник М. Якубовскі, аналізуючи фактори професійного розвитку та професійного вигорання вчителів, зробив певні висновки щодо напрямку заходів профілактики. На його думку, це усунення невідповідності програм професійної підготовки та професійного вдосконалення, попередження неусвідомленого вибору педагогічної професії, робота з підвищення рівня мотивації вчителя, зменшення впливу труднощів економічного й управлінського характеру [8, с. 102].

Автори дослідження “Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: The Professional Health Solution” (Управління стресовими ситуаціями та попередження вигорання вчителів: вирішення проблем професійного здоров’я) відзначають як переважаючу причину розвитку вигорання невідання самими педагогами, які вже знаходились у цьому процесі, що певні психологічні та фізичні симптоми – це індикатори, сигнали для проведення та забезпечення певних змін у професійній діяльності та власному житті [10, с. 79]. Такий погляд на проблему підкреслює, що подолання або профілактика вигорання залежить від сприйняття, розуміння та бачення незадоволених потреб і нереалізованих очікувань та сподівань у професійному житті. Це покладає відповідальність на кожного професіонала за усвідомлення власних потреб і сподівань, а також парадигми їх сприйняття.

Отже, можна зробити певні висновки щодо основних шляхів попередження і подолання професійного вигорання у педагогів професійної освіти. Насамперед, потрібно формувати таке розуміння чинників, причин і наслідків професійного вигорання, професійного стресу, професійного розвитку в педагогів та адміністрації навчальних закладів професійної освіти, яке б сприяло заохоченню до усвідомлення власних професійних потреб і очікувань. Необхідно також сприяти розвитку системи неперервної освіти педагогів (у першу чергу, самоосвіти); змінам у діяльності методичних об’єднань, які мають виконувати також функції груп професійної взаємодопомоги; трансформаціям у системі післядипломної освіти. Важливо також, щоб стратегії збереження професійного здоров’я педагогів були прийняті на всіх щаблях професійної освіти держави.

1. *Бойко В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / *В. В. Бойко.* — М. : Филінь, 1996. — 146 с.
2. *Доценко О.* Эмоциональная направленность как фактор “выгорания” у представителей социально-экономических профессий // *Психологический журнал.* — 2008. — Т. 29. — № 5. — С. 92-101.
3. *Лэнгле А.* Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа // *Вопросы психологии.* — 2008. — № 2. — С. 5—16.

4. Орел В. Е. Феномен “выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2001. — № 3, сентябрь. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20010311>
5. Профессиональная педагогика : учебник для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям и направлениям // Под общей ред. С. Я. Батыева. — 2-е изд. перераб. и доп. — М. : Ассоциация “Профессиональное образование”, 1999. — 904 с.
6. Синдром “професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів інститутів післядипломн. освіти / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової — К. : Міленіум, 2004. — 264 с.
7. Слостенин В. А. Педагогика : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В. А. Слостенина. — М. : Издательский центр “Академия”, 2002. — 576 с.
8. Якубовски М. А. Математическое моделирование профессиональной деятельности учителя : монография / М. А. Якубовски / Под ред. И. М. Козловской. — Львов : Евросвит, 2003. — 428 с.
9. Якубовські М. А. Проблема професійного удосконалення і професійного вигорання у діяльності вчителів / М. А. Якубовські // Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. — 2002. — Вип. 16. — Ч. 1. — С. 51—58.
10. Gold Y. Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: The Professional Health Solution / Gold Y., Roth R. A. — London, 1993. — 210 с.
11. Unconscious determinants of career choice and burnout: theoretical model and counseling strategy // Journal of Employment Counseling. 38.4 (Dec 2001): 170(15). Maslach-Pines, Ayala, and Oreniya Yafe-Yanai. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://encrypted.google.com/search?hl=ru&source=hp&biw=776&bih=499&q=Pines+A.M.+Burnout>

Стаття надійшла до редакції 10.11.2011

Е. Кальбус

Предупреждение профессионального выгорания педагогов профессионального образования

В статье рассматриваются особенности развития синдрома профессионального выгорания педагогов профессионального образования, методы и формы его предупреждения и преодоления.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, педагог профессионального образования, система предупреждения профессионального выгорания.

О. Kalbus

Prevention of Professional Burnout of Vocational Schools' Teachers

The author analyzes features of professional burnout syndrome development of vocational schools' teachers, the methods and forms of its prevention and elimination.

Key words: burnout, vocational school's teacher, system of burnout prevention and elimination.

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор М. М. Солдатенко