



Світлана МАРТИНЕНКО,
завідувач кафедри початкової освіти
та методик гуманітарних дисциплін,
доктор педагогічних наук, професор
Київського університету імені Бориса Грінченка

Діагностування "професійного вигорання" вчителя початкової школи *

Аналіз наукових джерел засвідчив, що вчені виокремлюють також фази "емоційного вигорання", які охоплюють: напруженість; резистенцію; виснаження. Детальніше зупинимось на їх характеристичі.

Фаза "Напруження" є передумовою, що рухає механізм формування емоційного вигорання і складається з таких симптомів:

- переживання психотравмувальних обставин (проявляється як усвідомлення психотравмувальних чинників діяльності, які важко усунути. Накопичується відчай і обурення. Нерозв'язність ситуації веде до розвитку інших явищ вигорання);

- невдоволеність собою (внаслідок невдач або нездатності впливати на психотравмувальні обставини людина, зазвичай, відчуває невдоволення собою, професією, конкретними обов'язками. Діє механізм емоційного перенесення, за якого енергія емоцій спрямовується не стільки назовні, скільки на себе);

- заганість у кут (виникає не у всіх випадках, хоча є логічним продовженням розвитку стресу. Коли психотравмувальні чинники тиснуть і педагог не може їх змінити, його охоплює відчуття безпорадності, він намагається щось зробити, активізує всі потенційні можливості. А коли не знаходить виходу, настає стан інтелектуально-емоційного ступору, що може перейти в тривожно-депресивну симптоматику);

- тривога й депресія (вчитель переживає особистісну тривогу, розчарування в собі, професії або місці роботи. Цей симптом – крайня точка у формуванні першої фази).

Фаза "Резистенція" характеризується тим, що педагог бореться зі стресом, прагне психологічного комфорту і тому намагається знизити вплив зовнішніх обставин. Формування захисту на етапі опору супроводжується такими симптомами, як:

- неадекватне вибіркове емоційне реагування (педагог перестає відчувати різницю між двома принципово відмінними явищами. Вчитель під час взаємодії з учнями, їхніми батьками, колегами

підключає емоції досить обмеженого реєстру й помірної інтенсивності: легка посмішка, привітний погляд, м'який, спокійний тон мовлення, стримані реакції на сильні подразники, лаконічні форми вираження незгоди, відсутність категоричності та грубості. За необхідності педагог здатний поставитися до учнів більш емоційно, з ширим співчуттям. Такий стиль спілкування свідчить про високий рівень розвитку професіоналізму. За наявності синдрому вчитель неадекватно "економить" на емоціях, обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування на ситуації. Діє принцип "хочу або не хочу": вважаю за потрібне – приділю увагу учню, колезі. За всієї неприйнятності такого стилю емоційної поведінки він досить поширений. Справа в тому, що людині найчастіше здається, ніби вона поводить належним чином, проте суб'єкт спілкування або спостерігач фіксує інше – емоційну черствість, нечемність, байдужість);

- емоційно-вольова дезорганізація (логічне продовження неадекватного реагування у стосунках із колегами, учнями, їхніми батьками. Вчитель не лише усвідомлює, що не виявляє належного емоційного ставлення до навколишніх, він ще й виправдовується: "таким людям не можна співчувати", "чому я маю за всіх хвилюватися", "вони ще й на шию сядуть");

- розширення сфери економії емоцій (виявляється поза професійною діяльністю вдома, у спілкуванні з друзями, близькими, знайомими. Випадок відомий: на роботі ви настільки втомлюєтеся від контактів і розмов, що вам не хочеться спілкуватися навіть з близькими. На роботі ви ще тримаєтеся, а вдома замикаєтеся в собі);

- редукція професійних обов'язків (виражається спробою полегшити або зменшити обов'язки, які вимагають емоційних витрат, педагог не звертає уваги на учнів).

Фаза "Виснаження" характеризується зниженням загального енергетичного тону й ослабленням нервової системи. Вигорання стає невід'ємним

* Закінчення. Початок див.: "Початкова школа" № 1 за 2015 р.

атрибутом особистості, що супроводжується таким симптомами, як:

– емоційний дефіцит – вчителя охоплює відчуття, що він емоційно не може допомогти своїм учням, не в змозі зрозуміти їх стан, співпереживати. Про те, що це – емоційне вигорання, свідчить попередній досвід: раніше таких відчуттів не було, і педагог переживає їх появу; з'являються образи, дратівливість, різкість, грубість;

– емоційне відчуження – вчитель поступово навчається працювати автоматично, стає малоемоційним у професійній діяльності, а в інших сферах виявляє повноцінні емоції. Реагування без почуттів та емоцій – найяскравіший симптом вигорання, що свідчить про професійну деформацію особистості та шкодить вихованцям, які можуть бути глибоко травмовані байдужим ставленням. Особливо небезпечна демонстративна форма емоційної відчуженості, коли педагог усім своїм виглядом демонструє, що учні його зовсім не цікавлять;

– особистісне відчуження (деперсоналізація) проявляється не лише на роботі, але й поза сферою професійної діяльності. Метастази "вигорання" проникають у систему цінностей особистості, спостерігається антигуманістичний настрій. Педагог стверджує, що робота з учнями нецікава, не приносить жодного задоволення, не є соціально значущою. У найбільш важких формах вигорання учитель завзято захищає свою професійну позицію: "ненавиджу...", "зневажаю...". У таких випадках вигорання підкріплюється психопатологічними проявами, психопатичними станами. Такий педагог не має права працювати з учнями;

– психосоматичні та психовегетативні порушення: вигорання продовжує прогресувати, можуть відбуватися відхилення в соматичних або психічних станах. Часом навіть думка про учнів провокує поганий настрій, негативні асоціації, почуття страху, болі в серці, судинні реакції, загострення хронічних захворювань.

Пропонуємо *методику діагностування рівня "емоційного вигорання"* (за В.В.Бойком), яка дасть змогу вчителям початкової школи відслідкувати провідні симптоми зазначених форм вигорання [3]. Суттєвим є те, до якої фази формування емоційного вигорання належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше.

Інструкція

На кожне із запропонованих суджень дайте відповідь "так" або "ні".

Твердження

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений(а) своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.

3. Я помилюся(лась) у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).

4. Мене турбує те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).

5. Тепло та у взаємодії з учнями значною мірою залежить від мого настрою.

6. Від мене як від професіонала незначною мірою залежить успіх учнів.

7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2–3 години) прагну побути на самоті, ні з ким не спілкуватися.

8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішувати проблеми учнів.

9. Мені здається, що я не можу емоційно дати колегам того, що вимагає професійний обов'язок.

10. Моя робота притуплює емоції.

11. Я відверто втомився(лася) від учнівських проблем, які доводиться вирішувати на роботі.

12. Трапляється, що я погано засинаю через хвилювання, пов'язане з роботою.

13. Взаємодія з колегами потребує від мене значного напруження.

14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.

15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.

16. Мене часто засмучує те, що я не можу на належному рівні надати професійну підтримку колегам.

17. Мені завжди вдається запобігати впливу на ділові контакти поганого настрою.

18. Мене засмучує ситуація, коли щось не складається у стосунках з учнями.

19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися з рідними якомога менше.

20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю учням менше уваги, ніж потрібно.

21. Іноді мене дратують звичні ситуації спілкування на роботі.

22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії від колег, учнів.

23. Спілкування з учнями спонукає мене до усамітнення.

24. Коли я згадую про деяких колег, у мене псується настрій.

25. Конфлікти та суперечки з колегами забирають багато сил і емоцій.

26. Мені дедалі складніше встановлювати або підтримувати контакти з учнями.

27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними і важкими.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися; як би не припуститися помилки; чи зможу я зробити все так, як треба; чи не звільнять мене тощо.

29. Якщо учень мені не подобається, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.

30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу "не роби людям добра – не отримаєш зла".

31. Я з радістю розповідаю домашнім про свого роботу.

32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан негативно відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що треба підтримати учня, але не в змозі цього зробити.

34. Я дуже хвилююся за результати своєї роботи.

35. Колегам на роботі надаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них.

36. Лише при згадці про роботу мені стає погано: починає боліти серце, підвищується тиск, виникає головний біль.

37. У мене хороші (загалом задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі.

40. Деякі аспекти моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.

41. Трапляються дні, коли контакти з учнями, колегами складаються гірше, ніж зазвичай.

42. Я переймаюся проблемами учнів, колег менше, ніж зазвичай.

43. Втома від роботи впливає на час спілкування з друзями та знайомими.

44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.

45. Як правило, приходжу на роботу зі свіжими силами, у хорошому настрої.

46. Іноді ловлю себе на думці, що працюю з учнями автоматично.

47. Серед моїх колег зустрічаються настільки неприємні люди, що я всупереч волі бажаю їм чогось недоброго.

48. Після спілкування з учнями, які не подобаються, в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.

49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.

50. Успіхи на роботі надихають мене.

51. Ситуація на роботі, в яку я потрапив(ла), здається безвихідною (майже безвихідною).

52. Я втратив(ла) спокій через роботу.

53. Впродовж останнього року траплялися скарги на мене від колег, учнів та їх батьків.

54. Мені вдається стабілізувати свій нервовий стан тільки тому, що я не переймаюся тим, що відбувається з учнями і колегами.

55. З роботи часто приходжу додому з негативними емоціями.

56. Я часто працюю через силу.

57. Раніше я був(ла) більш співчутливим(ою) та уважним(ою) до учнів, колег, ніж тепер.

58. У роботі з учнями керуюся принципом: не псуй нерви, а бережи здоров'я.

59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити й не чути.

60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занеджую.

61. Контингент колег, з якими я працюю, дуже складний.

62. Іноді здається, що результати роботи не варті зусиль, які я витрачаю.

63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був(була) набагато щасливішим(ою).

64. Я у відчаї від того, що на роботі маю серйозні проблеми.

65. Іноді я веду себе зі своїми учнями, колегами так, як би не хотів(ла), щоб вони чинили зі мною.

66. Я засуджую учнів і колег, які розраховують на особливу поблажливність та увагу.

67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистає сил займатися домашніми справами.

68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.

69. Стан, прохання, потреби учнів і колег, зазвичай, мене широко хвилюють.

70. Працюючи з учнями, я, зазвичай, ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань і негативних емоцій.

71. Робота з учнями дуже розчаровує мене.

72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі від того, чого я досягаю за певних обставин.

75. Моя кар'єра склалася вдало.

76. Я дуже нервую через усе, пов'язане з роботою.

77. Деяких із моїх учнів і колег я не хотів(ла) би(б) бачити й чути.

78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе учням, нехтуючи власними інтересами.

79. Моя втома на роботі, зазвичай, мало або взагалі не відображається на спілкуванні з рідними й друзями.

80. За можливості я надаю колегам менше уваги, але роблю це так, щоб вони цього не помітили.

81. Часто у спілкуванні з учнями й колегами мене підводять нерви.

82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив(ла) зацікавленість та інтерес.

83. Робота з учнями негативно впливає на мене як на фахівця: я став(ла) знервованим(ою), злим(ою).

84. Робота з учнями вочевидь підриває мое здоров'я.

Бланк для відповідей

№ з/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Відповідь + або –												
№ з/п	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Відповідь + або –												
№ з/п	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Відповідь + або –												
№ з/п	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Відповідь + або –												
№ з/п	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Відповідь + або –												
№ з/п	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Відповідь + або –												
№ з/п	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Відповідь + або –												

Оброблення та інтерпретація результатів

Кожен варіант відповіді попередньо оцінюється компетентними суддями за тією чи іншою кількістю балів (зазначається в "ключі" поруч із номером судження, поданого в дужках). Це зроблено тому, що ознаки, охоплені цим симптомом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку (10 балів) отримала від суддів ознака найбільш показова для цього симптому.

Відповідно до "ключа" здійснюють підрахунки:

визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів вигорання;

підраховують суму показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;

знаходять підсумковий показник синдрому емоційного вигорання (сума показників за всіма 12 симптомами).

У "ключі" поряд із номерами суджень у дужках вказано встановлений експертами бал, який засвідчує значимість цієї ознаки симптому.

"Ключ"

Фаза "Напруження".

1. Переживання психотравмувальних обставин:
+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
2. Незадоволеність собою:
-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
3. "Загнаність у кут":
+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
4. Тривога і депресія:
+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Фаза "Резистенція".

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування:
+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
2. Емоційно-моральна дезорієнтація:
+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
3. Розширення сфери економії емоцій:
+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукція професійних обов'язків:

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)
Фаза "Виснаження".

1. Емоційний дефіцит:
+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
2. Емоційне відчуження:
+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація):
+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення:
+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Інтерпретація результатів

Запропонована методика встановлює детальну картину синдрому емоційного вигорання. Насамперед необхідно звернути увагу на окремі його симптоми. Показник вираження кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів:

- 0–9 балів – симптом несформований;
- 10–15 балів – симптом на стадії формування;
- 16 і більше балів – симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів – домінують у фазі або в усьому синдромі емоційного вигорання.

Наступний крок в інтерпретації результатів – осмислення показників фаз розвитку вигорання: "напруження", "резистенція" та "виснаження".

У кожній із них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів, однак їх зіставлення не є правомірним, бо не свідчить про їхню значимість. Річ у тому, що вимірювані в них явища істотно відрізняються: реакція на зовнішні та внутрішні чинники, прийом психологічного захисту, стан нервової системи.

За кількісними показниками можна твердити лише про те, наскільки кожна фаза сформувалася більшою або меншою мірою:

- 36 і менше балів – фаза несформована;
- 37–60 балів – фаза на стадії формування;
- 61 і більше балів – фаза сформована.

Таким чином, запропоновані діагностичні методики дадуть змогу вчителю початкової школи виявити ступінь та фазу власного емоційного вигорання, допоможуть йому запобігати та долати існуючі симптоми.

Література

1. *Профілактика синдрому професійного вигорання педагога: діагностика, тренінги, упражнения* / авт.-сост. О. И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.
2. *Коновальчук А. Н.* Синдром емоціонального вигорання и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. Н. Коновальчук. – Н. Новгород, 2008. – 195 с.
3. *Волобаев В. М.* Эмоциональное выгорание : диагностика, профилактика, коррекция / В. М. Волобаев. – Ульяновск : УИПКПРО, 2011. – 103 с.