

*Каськов І. В., кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Інституту педагогіки та психології
Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова, (м. Київ)*

ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА

В статті розглянуті основні напрямки попередження професійного стресу викладача, проаналізовані основні засоби та способи профілактики синдрому «професійного вигорання», розроблено як варіант соціально-психологічну програму попередження професійного стресу викладача.

В статье рассмотрены основные направления предупреждения профессионального стресса преподавателя, проанализированы основные средства и способы профилактики синдрома «профессионального выгорания», разработан как вариант социально-психологической программы предупреждения профессионального стресса преподавателя.

In this article has been defined ways of prevention of professor's stress, analyzed the main resources and ways how to prevent "professional weariness" syndrome, developed as variant of social-psychological program to prevent professor's stress.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Інтенсифікація життя, соціально-політичні та соціально-економічні зміни, які відбуваються в Україні сьогодні, висувають до працівників освітніх організацій нові, більш складні вимоги, що, безумовно, впливає на стан їхнього душевного благополуччя, обумовлює виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів. Особливо яскраво вплив стресів проявляється у педагогічній діяльності, через перенасиченість її такими стресогенами, як: відповідальність, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, недостатня соціальна оцінка тощо. Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є синдром «професійного вигорання».

Сучасна система освіти спрямована на забезпечення викладача необхідною методикою навчання і виховання студента. Однак, при всьому розмаїтті досліджень досі не вивчені детермінанти виникнення професійного стресу у викладачів, залишається поза безпосередньою увагою проблема попередження професійного стресу викладача. Проблемам викладача, його душевному благополуччю, робочому перевантаженню керівництво кафедри не завжди приділяє належну увагу. Внаслідок чого викладач, у більшості випадків, залишається наодинці зі своїми тривогами та переживаннями. Звідси виникає потреба у дослідженні та попередженні професійного стресу у діяльності викладача.

Постановка завдання. Як свідчить практика, феномен «професійного вигорання» являє собою процес, що розвивається в часі. Він починається із сильного й тривалого стресу на роботі, у тому випадку, коли вимоги до викладача (внутрішні та зовнішні) постійно перевищують наявні в нього ресурси (внутрішні та зовнішні), що призводить до порушення стану психофізіологічної рівноваги [1, с. 322].

Що стосується такого поняття як "Емоційне вигорання", то згідно В.В. Бойко, воно інтерпретується як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі дії, набутий стереотип емоційного, частіше за все професійної поведінки [2].

Емпіричні дані, отримані Н.Е.Водоп'яною та Е.С. Старченковою [1] за допомогою стандартизованого опитувальника ПВ свідчать, що педагогічні працівники також можуть стати «жертвами» вигорання. Дослідниками доведено, що це загрожує негативними наслідками в цілому: зниженням продуктивності праці, плинністю кадрів, негативним впливом на студентів та ін. Тому, визначенню та впровадженню стратегій з попередження та подолання професійного вигорання викладачів, слід приділяти більше уваги вчених, практиків та керівників, зацікавлених у збереженні кадрового потенціалу навчального закладу. Зважаючи на сказане, *метою цієї статті є: розгляд основних напрямків попередження професійного стресу викладача, аналізу*

засобів та способів профілактики синдрому «професійного вигорання», а також розробка варіанту соціально-психологічної програми попередження професійного стресу викладача.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз науково-психологічних джерел свідчить про те, що загальнопсихологічному плані проблемою попередження та профілактики емоційного вигорання займалися такі науковці як : В.В. Бойко, Н. Е. Водоп'янова, Е.С.Старченкова, Т.В.Зайчикова, Л.М. Карамушка, А.В. Фирсова, А.М.Павлова, К. Лаврова, А. Левин, О. Тімченко). Особливості професійного стресу та окремі вияви синдрому «професійного вигорання» у працівників освітніх організацій досліджувались такими вченими, як: О.А.Баранов, В.В.Зеньковський, Л.О.Китаєв-Смик, Л.Ф.Колеснікова, Ю.Л.Львов, В.В.Никонов, А.О.Реан, А.С.Шафранова та ін

Перш за все, зазначимо, що професійний стрес пом'якшують стабільна й приваблива робота, яка надає можливості для творчості, професійного та особистісного росту, задоволеність якістю життя в різних її аспектах, наявність різноманітних інтересів, перспективні життєві плани. Рідше «емоційно вигорають» оптимістичні й життєрадісні люди, які вміють успішно долати життєві негаразди та вікові кризи; ті, хто займає активну життєву позицію і звертаються до творчого пошуку рішення при зіткненні з важкими обставинами, володіє засобами психічної саморегуляції, піклується про поповнення своїх психоенергетичних соціально - психологічних ресурсів [1, с.323-324].

Дії, які спрямовані на те, щоб подолати синдром вигорання, припускають як самодопомогу, так і зовнішнє надання професійної допомоги. У першому випадку «вигораючим» викладачам потрібно навчитися усвідомлювати симптоми психологічного стресу і керувати ним, опанувати широкий спектр прийомів саморегуляції та подолання перших симптомів прояву стресу на роботі. Якщо ж така допомога самому собі виявиться недостатньою, буде потрібно і професійна - для профілактики та подолання синдрому вигорання. У такому випадку повинні залучатися фахівці, які володіють методами стрес-менеджменту [1, с. 226-227].

Існує чимало конкретних способів припинити шлях синдрому емоційного вигорання : культивування інших інтересів, не пов'язаних з професійною діяльністю;

внесення різноманітності в свою роботу; підтримання свого здоров'я, дотримання режиму сну і харчування; оволодіння технікою медитації; відкритість новому досвіду; уміння не поспішати і давати собі достатньо часу для досягнення позитивних результатів у роботі і житті; обдумані зобов'язання; читання не тільки професійної, а й іншої хорошої літератури; участь у семінарах, конференціях, де надається можливість зустрітися з новими людьми і обмінятися досвідом; періодична спільна робота з колегами, яка значно відрізняється професійно і особистісно; участь у роботі професійної групи, що дає можливість обговорити виниклі особистісні проблеми, пов'язані з роботою; хобі, що приносить задоволення. Також одним із засобів профілактики емоційного вигорання може бути музична терапія [3, с.15-16; 4, с. 227]. Зважаючи на відносну простоту використання музичної терапії, вважаємо за доцільне її елементи застосовувати у кімнатах психологічного розвантаження викладачів чи у викладацьких.

Зазначимо, що всі існуючі види попереджувальної роботи можна об'єднати у дві великі групи : а) надання допомоги на організаційному рівні (технології, які використовуються керівниками в навчальних закладах);

б) надання допомоги на особистісному рівні (методики, які використовуються психологами-консультантами).

Так, Т.В.Зайчикова і Л.М. Карамушка [5] на рівні особистості подають індивідуальну технологію профілактики та подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання», яка складається з декількох послідовних фаз та системи конкретних прийомів.

І. Профілактика синдрому «професійного вигорання» розпочинається з *аналізу професійної ситуації*. Вона полягає в *когнітивній оцінці ситуації* (виявлення стрес-факторів, аналіз власної стресової реактивності чи толерантності тощо) та зниження впливу стресорів. Це передбачає застосування системи спеціальних прийомів, які є бар'єрами на шляху до стресу. До таких прийомів належить :

1) розпізнавання стресу. З цією метою слід навчитися ідентифікувати деякі сигнали, які попереджають про стрес;

2) здійснення глибшої когнітивної оцінки ситуації, а саме з'ясування основних стрес-факторів у професійній ситуації викладача та здійснення спроб «усунути» їх;

Питання психології

3) ведення «Щоденника стресових подій», де збирається інформація за 7 компонентами щоденно (стреси цього дня, реакції на кожен стресор, що з'явився, способи адаптації до стресора, кращі способи адаптації, прийоми релаксації, які використовувалися Вами в цей день, ефективність цих прийомів релаксації, відчуття, які були в цей день);

4) аналіз того, чи мають місце в конкретній ситуації глобальні професійні (життєві) зміни (наприклад, реорганізація на роботі; зміна місця проживання та ін.);

5) Визначення основних стрес-факторів, які викликають емоційне вигорання, та укладення контракту із самим собою щодо використання певних прийомів подолання стресу протягом певного часу та визначення певної системи винагород або покарань для самого себе;

6) визначення основних мотивів здійснення викладачем професійної діяльності. Для цього необхідно скласти перелік усіх причин (реальних та абстрактних), які спонукають виконувати дану роботу;

7) прийняття рішення про те, чи продовжувати викладачеві працювати на даному робочому місці;

8) тимчасове зниження навантаження та опанування навичок раціональним управлінням своїм часом;

9) за допомогою спеціальних прийомів та засобів здійснення спроби змінити свій імідж «трудоголіка»;

10) складання списку під назвою «Я дійсно хочу цим займатися»;

11) демонстрація асертивної (впевненої) поведінки, адже впевненість у собі - це здатність виражати себе та задовольняти свої власні потреби;

12) визначення свого розуміння успіху в житті (що для людини означає успіх?);

13) створення групи соціальної підтримки. Соціальна підтримка - це почуття причетності, почуття того, що тебе приймають та люблять таким, яким ти є, а не тому, що ти можеш що-небудь зробити для когось;

14) турбота про правильне харчування. Визначення для себе збалансованої дієти.

II. На фазі сприймання професійної ситуації як стресової (такої, що викликає стурбованість) слід використовувати прийоми, котрі виступатимуть бар'єрами на шляху до стресу:

1) стратегія вибіркового сприймання;

2) сприйняття життя як свята;

3) використання гумору як буфера між стресовою ситуацією та людиною;

4) визначення типу поведінки в ситуації стресу, який притаманний для людини (тип А чи тип Б);

5) аналіз впевненості у собі та своїх рішеннях, оскільки це уможливує успішний контроль за власним життям;

6) аналіз локусу контролю в управлінні стресом (локус контролю - це ступінь контролю, який дає можливість людині керувати подіями її життя);

7) застосування різних технік медитації та аутогенного тренування, а також фізичних вправ, які слід вибирати та використовувати із врахуванням індивідуально-психологічних особливостей [5, с.124-133].

Спираючись на підходи таких вчених, як: Х.М.Алієв, М.Р.Бігянова, Ф. Бурнард., С.Блох, Н.В.Грیشина, О.В.Губенко, Н.Ф.Каліна, В.Каппоні, Л.М.Карамушка, Н.Л.Коломінський, Н.В.Клюєва, Н.О.Левицька, Т.Новак, а також враховуючи результати дослідження Т.В. Зайчикової було розроблено соціально-психологічну програму, спрямовану на профілактику та подолання синдрому «професійного вигорання» у педагогів. [6, с.28].

Загальними принципами описуваної програми були: системність, особистісний підхід, комплексність використання методичних засобів та організаційних прийомів, організація умов для активізації та гуманізації професійного спілкування і взаємодії учасників. Адаптуючи зазначену вище соціально-психологічну програму попередження професійного стресу викладача навчального закладу ми можемо реалізувати через *дворівневу технологію* роботи з синдромом, а саме:

а) групову технологію (на рівні навчального закладу);

б) індивідуальну технологію (на рівні особистості).

Групова технологія роботи з синдромом «професійного вигорання» полягає у проведенні семінару-тренінгу, програма якого складається з трьох компонентів: а) інформаційно-пізнавального; б) діагностичного; в) корекційно-розвивального. Інформаційно-пізнавальний компонент буде реалізовуватись завдяки міні-лекціям, що розкриватимуть зміст, структуру, рівні та детермінанти синдрому «професійного вигорання» у викладачів. Діагностичний компонент – завдяки оволодінню викладачами комплексом діагностичних засобів, що дозволяють своєчасно встановити

наявність синдрому та глибоко вивчити його структуру. Корекційно-розвивальний компонент буде реалізований завдяки використанню різних форм роботи: “мозкових штурмів”, навчально-рольових ігор, аналітичних практикумів, роботи в малих групах, групових дискусіях, проєктивних методів (малюнків, незакінчених речень) тощо.

Семинар-тренінг “Профілактика та подолання синдрому “професійного вигорання” в освітніх організаціях” включає такі блоки:

1) сутність та природа стресу; причини виникнення професійного стресу в освітніх організаціях;

2) зміст, структура та рівні синдрому “професійного вигорання”;

3) методи діагностики синдрому “професійного вигорання” у викладачів;

4) засоби профілактики та подолання синдрому “професійного вигорання” у викладачів;

Індивідуальна технологія профілактики та подолання синдрому “професійного вигорання” у викладачів може бути представлена в роботі у вигляді рекомендацій щодо роботи викладача з синдромом (індивідуально чи за допомогою психолога). Технологія складається з двох послідовних фаз, кожна з яких наповнює система конкретних прийомів: а) фаза аналізу професійної ситуації; б) фаза аналізу власного емоційного та фізичного стану.

Для оцінки ефективності соціально-психологічної програми профілактики та подолання синдрому “професійного вигорання” у викладачів доцільно визначити об’єктивні та суб’єктивні, кількісні та якісні критерії. Також підібрати адекватні методи дослідження: анкетування, інтерв’ювання, проведення діагностичних методик.

Слід зазначити, що теоретико-методологічною основою профілактичної системи синдрому професійного вигорання є раціонально-емотивний підхід, розроблений А.Елісом, головна мета якого полягає у встановленні й усуненні системи патогенних інтерпретацій, що призводять до порушень емоційних і поведінкових реакцій[7].

Метою роботи з попередження професійного стресу є формування адекватної оцінки дійсності раціонально-емотивними засобами, що відповідає отриманим результатам теоретичного й експериментального дослідження, методологічним засадам раціонально-емотивної терапії. У зв’язку з цим необхідно

виділити основні завдання попереджувальної роботи: формування системи знань про стрес і шляхи управління стресовими станами; розвиток позитивного мислення; розвиток адекватної самооцінки; розвиток навичок конструктивного педагогічного спілкування; навчання прийомам безконфліктного спілкування, попередження конфлікту в педагогічній діяльності, оптимальної поведінки в конфліктній ситуації; розвиток особистісного і професійного самовизначення; навчання прийомам саморегуляції.

Аналіз наукової літератури [1,2,3,4,5,6,7], присвяченої проблемі управління стресовими станами у цілому, і професійним стресом зокрема, показав значну розмаїтість у виборі форм і методів різними авторами. Слід відзначити, що, незважаючи на велику кількість методів, не існує єдиного універсального підходу до управління стресовими станами. На нашу думку, добір методичних засобів попередження виникнення професійного стресу в викладачів необхідно проводити з урахуванням особливостей їх професійної діяльності (наявності специфічних стресорів). Таким чином, можна виділити основні напрями роботи з попередження професійного стресу викладача. Попереджувальна робота щодо стрес-факторів соціально-професійної групи може реалізовуватись в таких напрямках: формування системи знань про соціально-професійні стрес-фактори; розвиток адекватної оцінки дійсності; розвиток позитивного мислення; навчання прийомам саморегуляції. Стосовно дії міжособистісно-професійних стресорів то робота може здійснюватись за такими напрямками: формування системи знань про стрес-фактори міжособистісно-професійного походження; розвиток навичок конструктивного педагогічного спілкування; навчання прийомам безконфліктного спілкування, попередження конфлікту в педагогічній діяльності, оптимальної поведінки в конфліктній ситуації; навчання прийомам саморегуляції. Роботу з попередження дії інтраособистісних стресорів доцільно проводили за таким напрямками: розвиток адекватної самооцінки; формування системи знань про індивідуально-особистісні детермінанти виникнення стресу; розвиток особистісного і професійного самовизначення..

Висновки з даного дослідження
Підвищення рівня підготовки викладачів щодо попередження професійного стресу

Питання психології

можна забезпечити в результаті використання спеціальної соціально-психологічної програми, яка в себе включає:

а) знання, що розкривають зміст та структуру синдрому “професійного вигорання”;

б) методами діагностики синдрому;

в) засобами та прийомами профілактики та подолання синдрому.

Метою роботи з попередження виникнення професійного стресу викладача є формування адекватної оцінки дійсності раціонально-емотивними засобами. Робота з попередження виникнення професійного стресу здійснюється з урахуванням ієрархічної моделі виникнення професійного стресу викладача. Відносно кожної з виділених груп стресорів ефективними є наступні напрямки попереджувальної роботи:

- відносно професійно-соціальних факторів: формування системи знань про професійно-соціальні стресори; розвиток адекватної оцінки дійсності, позитивного мислення; навчання прийомам саморегуляції;

- щодо попередження дії професійно-міжособистісних факторів: формування системи знань про професійно-міжособистісні стресори; розвиток навичок конструктивного педагогічного спілкування; навчання прийомам безконфліктного спілкування, попередження конфлікту в педагогічній діяльності, оптимальної

поведінки в конфліктній ситуації; навчання прийомам саморегуляції;

- стосовно інтраособистісних факторів: розвиток адекватної самооцінки; формування системи знань про індивідуально-особистісні детермінанти виникнення стресу; розвиток особистісного та професійного самовизначення; навчання прийомам саморегуляції.

Використання раціонально-емотивних засобів (когнітивних, емотивних і поведінкових технік дискусії) у роботі з попередження виникнення професійного стресу у викладачів обумовлює зменшення інтенсивності професійного стресу і синдрому емоційного вигорання і дає підставу стверджувати, що підвищення ефективності професійної підготовки викладачів може бути здійснено шляхом втілення роботи з попередження виникнення професійного стресу у процес професійної діяльності.

Зважаючи на це, серед перспективних напрямків подальших досліджень даної проблеми є актуальним подальше вивчення чинників виникнення синдрому емоційного вигорання у викладачів, апробації соціально-психологічної програми попередження професійного стресу викладача, розробка програми корекції професійного стресу викладача, розробки єдиної стратегії попередження професійного стресу викладача.

Література

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд.— СПб.: Питер, 2008. — 332 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
3. Лаврова К., Левин А. Синдром выгорания: профилактика и управление. Пособие для сотрудников, работающих в программах снижения вреда. – Сеть снижения вреда Центральной и Восточной Европы (ССВЦВЕ). 2006. – 69 с.
4. Фирсова А.В., Павлова А.М. Изучение и профилактика эмоционального выгорания у педагогов// Психология сегодня : Материалы XI региональной научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Екатеринбург, 2009. – 261с.
5. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К.: Міленіум, 2006. – 368 с.
6. Зайчикова Т.В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому “професійного вигорання” у вчителів Автореферат дис.... Канд. псих наук– Київ 2005. – 25с.
7. Марковець О. Л Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів Автореферат дис.... Канд. псих наук– Київ 2005. – 53 с.