

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ

Розглядаються причини виникнення стресів та пропонуються шляхи їх подолання у вчителів біології.

Ключові слова: стрес, диференціальна релаксація, емоційний дистрес, посттравматичного стресового розладу (DSM), психотравматологія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Гуманізація та демократизація навчально-виховного процесу ставить педагогічні колективи навчальних закладів на шлях пошуку нових підходів до організації навчально-виховного процесу, позакласної та позашкільної роботи з учнівською молоддю. Державна національна програма "Освіта" / Україна XXI століття/ передбачає створення умов у навчальних закладах для розкриття здібностей, нахилів і талантів дитини, закладених у неї природою. Все це вимагає від учителя біології напруженої праці та постійного контролю за власною діяльністю, та діяльністю учнів під час навчально-виховного процесу, під час підготовки до навчальних занять, що і викликає стрес та напруження. Тому ми стали об'єктом дослідження – учителя біології загальноосвітнього навчального закладу; предметом – професійну діяльність учителя біології.

На підставі даних комплексних наукових досліджень вивчено фізіолого-гігієнічні аспекти професійної діяльності вчителів загальноосвітніх навчальних закладів; встановлено комплекс професійно-зумовлених факторів формування професійного вигорання вчителів з урахуванням тижневого навантаження, кваліфікаційного рівня та спеціальності, отриманих стресів та переживань. На сучасному етапі розробляються, науково обґрунтовуються та апробуються математичні моделі прогнозування та корекції професійного вигорання вчителів від впливу біологічних та соціально-гігієнічних чинників, встановлюються їх критичні рівні. Встановлено, що провідними компонентами корекції рівня професійного вигорання є дотримання норм санітарно-гігієнічних умов шкільних приміщень, нормалізація режиму праці та відпочинку, підвищення резистентності організму вчителів засобами фізичної культури та психогігієни. На сучасному етапі розробляються, науково обґрунтовуються та апробуються математичні моделі прогнозування та корекції професійного вигорання вчителів від впливу біологічних та соціально-гігієнічних чинників, встановлюються їх критичні рівні. Встановлено, що провідними компонентами корекції рівня професійного вигорання є дотримання норм санітарно-гігієнічних умов шкільних приміщень, нормалізація режиму праці та відпочинку, підвищення резистентності організму вчителів засобами фізичної культури та психогігієни.

Основна мета нашої роботи – з'ясувати, які чинники впливають на стан вчителя, та які заходи попередження професійного вигорання можна розробити.

За дослідженнями Г.О.Латіної, умови праці вчителів у загальноосвітніх навчальних закладах характеризуються відхиленням показників мікроклімату від нормативних значень: перевищення норми температури у класах на кінець уроків становить $11,6 \pm 3,1\%$, перевищення вологості – на $19,96 \pm 4,04\%$, зниження питомої потужності ламп у 3,5 рази порівняно з нормою [3, с. 390–395]. Встановлено категорії напруженості праці в межах третього класу другого ступеня, які враховують особливість напруженості праці вчителів різної спеціалізації, навантаження та педагогічної категорії. За структурою компонентів вільний час вчителів складається зі сну (50,7%), роботи по господарству (16,0%), догляду за дітьми (4,9%), пасивного відпочинку (15,2%), активного відпочинку (9,03%), гігієнічних процедур (4,2%). Встановлена низька варіативність видів діяльності у вільний час зумовлена значною напруженістю праці вчителя. За показником захворюваності з тимчасовою втратою працездатності у вчителів переважають хвороби системи дихання (65,5%), кістково-м'язового апарату (10%) та системи кровообігу (6,6%). Встановлено зв'язок формування хвороб з несприятливими факторами умов праці: мікроклімату, фонаційного навантаження протягом робочої години, обсягу рухової активності.

Визначено вірогідні організаційні, соціальні, психологічні чинники формування та фізіологічні маркери розвитку професійного вигорання. Найбільший внесок у процес формування професійного вигорання мають: неконтактна модель спілкування (81,8%), рівень вегетативного балансу вегетативної нервової системи (80%), вік (76,4%), тривалість роботи по господарству у попередній перед роботою день (75,0%), настрої (65,5%), симпатична активність вегетативної нервової системи (62,5%). Досліджувані фізіологічні, організаційні, соціальні та психологічні чинники мають "порогові" рівні, перевищення яких суттєво впливає на розвиток професійного вигорання вчителів. Встановлено зв'язок розумової працездатності учнів з професійним вигоранням та стилем спілкування вчителів. Вказані психологічні особливості визначають вимогливість до знань учнів та їх оцінки, що має позитивний вплив на навчальну діяльність школярів [4, с. 36–38].

Засновник учення про *стреси* Ганс Сельє встановив, що у розвитку стресової реакції можна виділити три стадії. Перша - стадія активації, друга - стадія резистентності, і третя - стадія виснаження. На першій стадії відбувається мобілізація резервних сил організму. У стадії резистентності організму стресостійкість підвищується (слово "резистентність" у дослівному перекладі з англійської мови на російську означає "стійкість"). Завдяки цьому людина може успішно справлятися з навантаженнями, які постійно зростають; неприємностями, змінами та іншими чинниками, що підвищують рівень стресу. Проте підвищення стійкості забезпечується за рахунок витрачання резервних запасів організму, а вони не безмежні.

Якщо стрес дуже сильний або тривалий, ресурси організму виснажуються, і настає третя стадія стресу, стадія виснаження. Симптоми, що виникають на третій стадії, є не стільки проявами стресу, скільки його наслідками. Вони можуть бути дуже різними. Це і всілякі неврози, і різноманітні психосоматичні захворювання, і різні поведінкові зміни, і емоційні порушення. З емоційних наслідків стресу найбільш часто зустрічаються депресія, астенія і так званий "синдром хронічної втоми". На перший погляд, в цих емоційних станах нічого доброго немає. Але, тим не менш, вони

відіграють певну позитивну роль. Обмежуючи активність людини, ці емоційні стани виконують своєрідну захисну функцію. Вони створюють умови, в яких організм може швидше відновити розтрачені сили.

Зі сказаного вище не випливає, що при появі депресії або хронічної втоми потрібно просто "сидіти і чекати". Зовсім ні! Якщо депресія стає такою сильною, що сама стає джерелом стресу, вкрай бажано звернутися до психотерапевта чи психолога. Призначені лікарем антидепресанти або когнітивна психотерапія допоможуть розімкнути цей "порочне коло" (стрес - депресія - стрес) і ефективніше впоратися з наслідками стресу. Не варто засмучуватися через емоційні наслідки стресу. Ми вже знаємо, що депресія, пригніченість, втома і інші подібні емоції є проявом виснаження організму, тобто результатом надмірної витрати резервних сил. Таким чином, якщо допомогти організму їх швидше відновити, можна буде легше впоратися із зазначеними неприємними емоційними станами. Існують різні способи прискорення відновлення резервних сил організму. У першу чергу рекомендується зменшити, наскільки це можливо, кількість дій на людину стресогенних факторів: знизити вживання кофеїну, вчасно лягати спати і забезпечити достатню тривалість сну, не звалювати на себе додаткові необов'язкові навантаження. Крім того, корисний будь-який вид відпочинку. Все, що подобається! Звичайно, в розумних межах (інакше перевантаження можуть викликати додатковий стрес і привести до протилежного результату). Це можуть бути: сауна, лижі, велосипед, читання, прогулянки і будь-які інші заняття, які сприймаються як відпочинок.

Більш науковим і в силу цього більш ефективним способом відновлення є *диференціальна релаксація*. Вона дозволяє знизити до мінімуму витрати енергії на виконання будь-якої діяльності. Навіть найбільша радість - це завжди стрес. І з ним треба вміти впоратися. З успіхом теж треба впоратися. Прагнення до творчих злетів, бажання постійно викладатися на роботі і побудова кар'єри пов'язані з величезною інтенсивністю людського згорання. Коли людина психологічно стає "атомним реактором", всередині якого відбуваються "спалахи" і "вибухи" [2]. Справжній стрес приходить до нас тоді, коли після здійснення значущої події в людини настає стан того, що вже все здійснилося. І тут виникає сакраментальне запитання: "А що далі?". І настає спустошення. Після досягнення мети у людини виникає різке пониження життєвого тону. Розвивається апатія, байдужість. Стає незрозуміло, для чого було віддано стільки сил? Наші очікування, що після того, як все задумане збудеться, настане велике щастя, не виправдовуються. А щастя не приходить.

Як же захистити себе від такого стресу і не впасти в тривалу депресію?

1. Не потрібно до кінця викладатися і надриватися під час досягнення бажаної мети. Ставтеся до всього розумно і помірно.

2. Намагайтеся не мріяти про те, яке щастя буде на вершині успіху. Пам'ятайте, що життя завжди простіше і прозаїчніше наших фантазій.

3. У момент досягнення мети не зупиняйтеся, а продовжуйте планувати своє життя далі. Після успіху ваше життя повинна наповнитися новими планами.

4. На наступний день почніть щось нове, перейдіть на іншу активну діяльність. Головне - будьте активним і направте всі свої сили та енергію на досягнення нової мети! "Спробуй стресотерапію!", - радить американський психолог Ешлі Браун.

Проблема адаптації людини до критичних факторів середовища здавна приваблювала людей. Інтерес сучасної науки до цієї проблеми зріс в останні десятиліття у зв'язку із зростанням так званих хвороб стресу. Зумовленість багатьох серцево-судинних хвороб несприятливим розвитком емоційних реакцій - *емоційний дистрес* - привернула увагу вчених і практиків медицини, фізіології, психології до проблеми стресу, до вивчення його фізіологічних та психологічних механізмів, до аналізу його переходу в хворобу [1]. Нами в результаті ряду обстежень клінік і лікарень міста, а також опитування вчителів потверджено, що до хвороб, що виникають у зв'язку з емоційним перенапруженням, - до "хвороб стресу" - зараховуються також деякі хвороби шлунка та кишечника, окремі злоякісні пухлини і неврози, карієс та атрофія ясен. Незважаючи на те, що слово "стрес" звучить в нашому житті буквально на кожному кроці, зміст, який вкладається в це поняття на "побутовому" рівні, найчастіше дуже розходиться з науковим уявленням про стрес як універсальну реакцію організму, неспецифічному адаптаційний синдром.

Численні і розрізнені дослідження стресу роблять актуальним розгляд концепції стресу Ганса Сельє та доповнення її новими фактами. Розгляд стресу в системі інших неспецифічних адаптаційних реакцій організму могло б більш детально пояснити стресовий процес, а також його місце в захисних механізмах функціонування організму.

Розуміння і виділення факторів і умов виникнення стресу, подальше застосування знань у практиці сприяє найбільш ранній діагностиці груп людей піддаються стресу або знаходяться в зоні ризику. Завдяки запитам практики психотерапевти, психіатри, психологи, фахівці суміжних областей розробляють методики боротьби і подолання стресу. Для клінічного психолога найбільший інтерес представляють різні психотехніки, що дозволяють подолати стрес. Оволодіння такими знаннями й уміннями сприяє більш багатогранному та інтегративному підходу до психічного і фізичному здоров'ю клієнта. У даний час можна спостерігати, як у засобах масової інформації йде явна "надакцентуація" на відображенні "надекстремальних" ситуацій у нашому житті. Це можна відзначити і в науковій літературі щодо психологічної життя: тому, що кількість колективів, окремих дослідників, студентів психологічних факультетів, які займаються або цікавляться проблемами посттравматичного стресу, зростає стрімко.

Своєму виникненню поняття "посттравматичного стресу" зобов'язано аналізу, в першу чергу, клінічних спостережень наслідків впливу на людину екстремальних факторів, в основному військового стресу, а також наслідків впливу антропогенних та стихійних катастроф. Підсумком стало виділення специфічного для цих випадків психічного розладу, позначеного як *посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)*, в американському діагностичному психіатричному класифікаторі - DSM (ДСМ).

Слід зазначити, що останнім часом починає формуватися самостійна галузь наук про психічне здоров'я - *психотравматологія*, предметом дослідження якої є широкий спектр психічних станів, які охоплюються поняттям посттравматичного стресу. Уведення ПТСР в міжнародний класифікатор хвороб, відповідно до якого працюють

вітчизняні клініцисти, інтенсифікували дослідницькі роботи в цьому напрямку, а їх актуальність безперервно збільшується в зв'язку зі зростаючою кількістю жертв травматичної стресу. Швидше за все, в цій основі лежить кількісно-якісний принцип: у відповідь на дію подразників, різних за кількістю, тобто за ступенем своєї біологічної активності, розвиваються різні за якістю стандартні адаптаційні реакції організму. Іншими словами, що розвинулися в процесі еволюції загальні пристосувальні реакції організму є неспецифічними, а специфіка, якість кожного подразника накладається на загальний неспецифічний фон.

Загальні адаптаційні реакції є реакціями всього організму, що включають в себе всі його системи й рівні. Ці реакції організму характеризуються, перш за все, автоматизмом.

Як здійснюється така автоматична саморегуляція?

Це створені в тривалому процесі еволюції комплексні захисні реакції. Найважливіша роль у пристосуванні належить ЦНС - основний регулюючої системі організму. Кора головного мозку з системою аналізаторів приймає інформацію від зовнішнього світу, підкіркові утворення головного мозку - від внутрішнього середовища. Автоматичне регулювання сталості внутрішнього середовища здійснюється, головним чином, гіпоталамічною областю мозку, що є центром інтеграції вегетативного відділу нервової системи та ендокринної системи - основних виконавчих ланок, реалізують вплив центральної нервової системи на внутрішнє середовище організму.

Таким чином, попередженням стресів та професійного вигорання вчителів біології може бути розробка та впровадження програми корекції професійного вигорання, яка включає дотримання норм санітарно-гігієнічних умов шкільних приміщень, раціональну організацію праці та відпочинку, виробничу гімнастику, релаксаційну та фонаційну дихальну гімнастику, просвітницьку роботу, яка фіксує зниження ступеня значного професійного вигорання на 14% за коефіцієнтом професійного вигорання.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ми бачимо у тому, що вже сьогодні необхідно формувати духовні якості особистості, розвивати у учителів властивість цілісного уявлення та бачення світу, здібність сприймати серйозні соціальні та економічні проблеми, вміти захистити психічне здоров'я особистості засобами практичної психології, і наповнювати довкілля загальнозначущим ціннісним змістом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальность проблемы стресса. – Электронный ресурс: [режим доступа]: http://physiologiya.ru/?page_id=2.
2. Как пережить стресс от успехов. – Электронный ресурс: [режим доступа]: <http://lady.tochka.net/4596-kak-perezhit-stress-ot-uspekhov>
3. Латіна Г.О. Вплив організації навчально-виховного процесу та педагогічних тактик на розумову працездатність учнів старших класів / Г.О. Латіна // Гігієна населених місць. – 2005. – Вип. 45. – С. 390–397.
4. Латіна Г.О. Оцінка напруженості трудового процесу вчителів загальноосвітнього навчального закладу / Г.О. Латіна // Український журнал з проблем медицини праці. – 2006. – №5. – С. 34–40.

Подано до редакції 04.05.11