

продукції, конкурси. Навчайте батьків «особистих прикладів для наслідування в сімейному вихованні», «кроків, щоб зрозуміти або як найкраще любити своїх дітей», навчати «здорові сім'ї — здорові умови», веселих зустрічей «здорові люди» та надавайте батькам пропозиції щодо взаємодії з дітьми з дітьми тощо.

Діти ростуть щасливими і здоровими, їм потрібно постійно відчувати, що їх люблять, що вони в безпеці, що їх цінують. Саме це питання обговорювали батьки на круглому столі "Щаслива сім'я! Що їй подобається?"

Оздоровчі технології знизили рівень захворюваності дітей, покращили психологічну атмосферу дітей, зміцнили навички здорового способу життя. Для вчителів відкривається простір для навчання творчості. Я знаю, що не всі науки можна вивчити, але ми повинні берегти здоров'я учнів, а не погіршувати їх, а дітей робити здоровими і щасливими. Аналіз використання оздоровчих технологій у початковій школі показує, що вони допомагають дітям успішніше адаптуватися в освітній та соціальній сферах, демонструють свої творчі здібності.

Здоров'я — це безцінна цінність не тільки для кожного, але й для суспільства в цілому. Ми повинні берегти та зміцнювати здоров'я наших дітей, адже це наше майбутнє. Ми повинні завжди пам'ятати про це і вміти зберегти і зберегти здоров'я майбутніх поколінь. Це має бути робота сім'ї, школи, країни в цілому.

Вирішення проблеми охорони здоров'я дітей вимагає пильної уваги з боку всіх зацікавлених: вчителів, лікарів, батьків, громадськості. Але в оздоровчій діяльності системі освіти надано особливий статус і відповідальність, вона повинна і має можливість зробити навчальний процес здоровим. У цьому випадку мова йде не тільки про здоров'я сучасних студентів, а й про здоров'я майбутнє України.

Список використаних джерел та літератури

1. Бойченко Т. Валеологія — мистецтво бути здоровим // Здоров'я та фізична культура. — 2005. — №2. — с. 1-4.
2. Бонковська Л. Упровадження здоров'язберігаючих технологій у початковій школі // Початкова освіта. — 2008. - №45. - С. 8-9.
3. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. — 2006. - №8. — с. 1-6.
4. Волкова І.В., Марнушкіна О.Є., Покроєва Л.Д., Рябова З.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю.- Харків: ХОНМІБО, 2007. — 40 с.
5. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посіб. авт.. — укл.: О.Пометун, Л.Пироженко. — К.: А.П.Н.; 2002. — 136 с.
6. Освітні технології: Навчально-методичний посібник / О.М. Пехоти. — К.:А.С.К.,2001. — 256 с.
7. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання. — К.:А.С.К., 2004. — 192 с.
8. Рибальченко С. Є. Упровадження здоров'язберігаючих технологій // Початкове навчання. — 2009. - №25.- С. 15.
9. Фасенко Т. Ю. Формування здоров'язберігаючої компетентності молодших школярів // Початкове навчання. — 2009. - № 32. — С.32-41.

Рассказова Є.О.,
практичний психолог
Летичівського ліцею №3

Проблеми професійного вигорання

У статті розглядається психолого-педагогічна проблема професійного вигорання педагогів. Суть поняття «професійне вигорання педагогів» схарактеризовано, як комплекс симптомів, які проявляються шляхом виснаженням, формуванням негативних установок стосовно інших, розвитком негативного ставлення до себе, своїх професійних

досягнень. Визначено складові професійного вигорання: емоційне виснаження, пов'язане з почуттям емоційного спустошення і втоми, яке виникає при надлишковому робочому навантаженні, коли емоційні ресурси особистості вчителя є вичерпаними; деперсоналізація – тенденція розвивати негативне ставлення до особистості; редукція професійних досягнень, що виявляється в переживанні некомпетентності та неуспішності своєї діяльності. Конкретизовано стадії професійного вигорання педагогів: на першій стадії визначено рівні виконання функцій, довільної поведінки (забування певних моментів, тобто провали в пам'яті, збої у виконанні певних рухових дій); на другій стадії спостерігається зниження інтересу до професійної діяльності, потреби у спілкуванні, підвищена дратівливість; третя стадія – особистісне вигорання, якому характерна повна втрата інтересу до роботи та життя взагалі, емоційна байдужість, відчуття постійної відсутності сил, вчитель прагне до самотності. Визначено чинники, що впливають на професійне вигорання педагогів: організація освітнього процесу, особливості професійної діяльності, робочі ситуації, комунікація, особистісні характеристики. Доведено, що педагогічне вигорання вчителя є результатом складної взаємодії всіх цих чинників. Наведено класифікацію стресорів, що мають вплив на професійну діяльність вчителя. Проведено порівняльний аналіз між професійним вигоранням вчителя і стресорами вчительської професії. Визначено вплив професійного вигорання педагогів на перебіг педагогічного процесу та на розвиток особистості учня, як такий що заважає створенню фасилітаційної атмосфери у класі.

Ключові слова: професійне вигорання, емоційне виснаження, синдром вигорання, деперсоналізація, редукція професійних досягнень, професійний стрес, адаптаційний потенціал.

«Професійне вигорання» педагога – це синдром фізичного та емоційного виснаження, який включає як розвиток негативної самооцінки й негативного ставлення до роботи, так і втрату розуміння та співчуття по відношенню до учнів.

До основних професійних стресорів педагогічної діяльності спеціалісти відносять: надмірно інтенсивне спілкування; високий ступінь відповідальності за інших людей; інформаційні перевантаження; екстремальні ситуації, які потребують негайного реагування.

Професійне нездоров'я вчителя залежить від багатьох факторів, на які він, на жаль, не здатен вплинути. До таких факторів відноситься феномен емоційного вигорання, як результат невідповідності між особистістю та роботою, синдром фізичного й емоційного виснаження, який бере початок зі стресу міжособистісної взаємодії і включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння та співчуття.

Емоційне вигорання — це синдром, що розвивається на основі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження.

Синдром вигорання включає в себе три основні складові: емоційну виснаженість; деперсоналізацію (цинізм); редукцію професійних досягнень.

Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.

Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне відношення до людей, з якими працюють.

Редукція професійних досягнень — виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній.

Існує три стадії емоційного вигорання:

Перша стадія. Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частіших перерв у роботі. Починається забування якихось робочих моментів (наприклад, невнесення потрібного запису в документацію). Зазвичай на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. В залежності від характеру діяльності, сили нервово-психологічних навантажень і особистісних характеристик спеціаліста, перша стадія може тривати три-п'ять років.

Друга стадія. Спостерігається зниження інтересу до роботи, потреби в спілкуванні (в тому числі, і з близькими): «не хочеться бачити» тих, з ким спеціаліст працює, «в четвер відчуття, що вже п'ятниця», «тиждень триває нескінченно», прогресування апатії до кінця тижня, поява стійких соматичних симптомів (немає сил, енергії, особливо, в кінці тижня, головні болі по вечорах, «мертвий сон, без сновидінь», збільшення кількості простудних захворювань, підвищена дратівливість, людина «заводиться», як кажуть, з півоберта, хоча раніше подібного вона за собою не помічала. Симптоми проявляються регулярніше, мають затяжний характер і важко піддаються корекції. Людина може почувати себе виснаженою після гарного сну і навіть після вихідних. Тривалість даної стадії, в середньому, від п'яти до п'ятнадцяти років.

Третя стадія. Ознаки і симптоми третьої стадії вигорання є хронічними. Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу язв і депресій. Людина може почати сумніватися в цінності своєї роботи, професії та самого життя. Характерна повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігаються порушення пам'яті і уваги, порушення сну, особистісні зміни. Людина прагне до усамітнення. На цій стадії приємнішими є контакти з тваринами і природою, ніж з людьми. Заключна стадія — повне згорання, яке часто переростає в повну відразу до всього на світі. Стадія може тривати від десяти до двадцяти років.

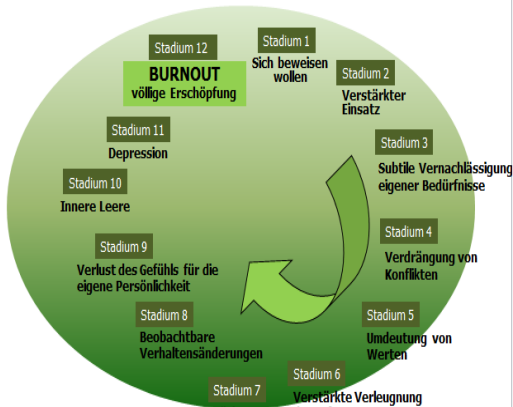
Синдром професійного вигорання бере свій початок з хронічного повсякденного навантаження, емоційної перевтоми пережитої людиною в особистісно-значущих ситуаціях спілкування з іншими людьми.

Найчастіше він трактується як довготривала стресова реакція, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Вчені розглядають дане явище в аспекті особистої деформації професіонала під впливом професійних стресів. Загалом під професійним вигоранням розуміється стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що виявляється в професійній сфері. Вперше термін був введений американським психіатром Х. Фреденбергом в 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами (пацієнтами) в емоційно складній атмосфері у процесі надання професійної допомоги. Під «вигоранням» розумівся стан знемоги з відчуттям власної даремності [1]

Фактори що впливають на розвиток синдрому вигорання

- суспільні (суспільна значущість і повага до діяльності);
- ситуація на робочому місці (структура організації та внутрішньої комунікації, підвищене навантаження, нечіткі службові обов'язки, менеджмент, атмосфера, можливість супервізії/інтервізії або обміну досвідом з колегами...);
- клієнти (число клієнтів; наявність особливо вимогливих клієнтів, гострота їх проблем; розбіжності в очікуваннях неясність щодо завдань і можливостей);
- особисті і соціальні фактори(соціальна підтримка, ресурси, стан здоров'я, прагнення до самоствердження, висока потреба в гармонії, високе почуття відповідальності, високий самоконтроль)

Der Burnout-Zyklus



Стадії:

1. Прагнення до самоствердження;
2. Посилений ентузіазм;
3. Поступове нехтування власними потребами;

Фізичний стан починає змінюватись

4. Ігнорування конфліктів та потреб;

Стенійний ("дозрівання") етап.

Стадії:

5. Переоцінка цінностей;
6. Посилене заперечення потреб що виникають;

Сили з'являються після відпочинку, відпустки, швидко втомлюваність.

Заклики до себе "візьми себе в руки, не розкисай ганчірка".

Астенічний. Зрілий етап.

Стадії:

7. зміна ставлення до ближнього. Ізоляція;
8. Усамітнення;
9. Помітна зміна поведінки.

Сил практично немає. Важко відновитися.

Особиста деформація. Завершальний етап .

Стадії:

9. Деперсоналізація/ втрата сприйняття власної особистості.
10. Внутрішня спустошеність.
11. Депресія.
12. Повне виснаження/ вигорання.

Які сигнали показують вам що ви почали "вигорати":

- Тілесні, фізичні;
- У спілкуванні з людьми;
- Які потреби актуалізуються?
- Як змінюється сприйняття.

Воронка вигорання

- ми відновлюємо рівень енергії емоційну рівновагу і саморегуляцію організму, коли займаємось тим, що приємно, що приносить задоволення і допомагає розслабитись емоційно, ментально, фізично.

Цикл вигорання [4]

1. Прагнення до самоствердження;
2. Посилений ентузіазм;
3. Поступове нехтування власними потребами;
4. Ігнорування конфліктів та потреб;
5. Переоцінка цінностей;
6. Посилене заперечення потреб, що виникають;
7. Усамітнення;
8. Помітна зміна поведінки;
9. Деперсоналізація/ втрата сприйняття власної особистості;
10. Внутрішня спустошеність;
11. Депресія;
12. Повне виснаження/"вигорання".

Початковий етап. Змінений психологічний та фізичний стан.

- в першу чергу людина перевантажена обов'язками і відповідальністю, відмовляється саме від того, що приємно, що приносить задоволення і не є "корисним" для інших.

Так виникає замкнене коло - все менше сил- робота потребує все більше сил і часу - все менше часу на себе- ще менше сил і так по колу.

Нейрологічні рівні



Багатомірна модель BASIC Ph [4]

Емоції

Спілкування

Уява

Переконання логічне мислення

Фізична активність

Таким чином, професійне вигорання є особливою формою професійної дезадаптації, яка призводить до зниження якості роботи, втрати інтересу до неї і навіть до змін професії та роду діяльності.

На думку вчених, синдром професійного вигорання притаманний працівникам «комунікативних» професій, що пред'являють високі вимоги до психологічної стійкості в ситуації ділового спілкування. Саме професія педагога схильна до вигорання внаслідок специфіки своєї діяльності.

До основних груп факторів, що сприяють формуванню синдрому професійного вигорання педагогічних працівників відносяться: індивідуальні особливості особистості (характерологічні, самооцінка, освіта, тощо; організаційні (зміст праці, робочі часові навантаження, умови праці); особливості професійної діяльності.

Дані різноманітних досліджень доводять, що до вигорання схильні молоді недосвідчені працівники, оскільки у них нереалістичні очікування щодо професії, організації та професійної успішності. Джерелом вигорання можуть стати завищені і незадоволені очікування. В цілому, чим більша невідповідність очікуванням і дійсністю, тим негативнішими будуть наслідки для працівника та організації. А також працівники з великим досвідом роботи (наздатність швидко підлаштуватися до умов сучасності).

Загроза професійного синдрому професійного вигорання залежить, окрім віку, ще й від статті працівника. Жінкам, яким серед професіоналів даного напрямку значно більше, окрім боротьби з професійними стресами необхідно вести домашній побут і знаходити час для сім'ї та дітей.

3. <https://psy-practice.com/publications/travmy/koli-bil-vazhlivisha-za-zhittya-bagatovimirna-model-basic-ph-praktichna-instruktsiya-vikoristannya/>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=CnoB1A1lv3k>

Рачук І.В.,
практичний психолог
КУ «Інклюзивно-ресурсний центр
Китайгородської сільської ради»

Психологічні особливості синдрому «Професійного вигорання» працівників освітньої ниви

У даній статті описані психологічні особливості педагогічної діяльності, а також синдром «професійного вигорання» вчителів. Рекомендована для використання практичними психологами, які працюють у загальноосвітніх навчальних закладах.

Ключові слова: синдром професійного вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, комунікативні професії.

Педагогічна професія належить до типу «людина-людина», для якого необхідні: стійке позитивне самопочуття у роботі з людьми; потреба у спілкуванні, здатність уявляти себе на місці іншої людини, розуміти її наміри, думки, настрої; утримання знань про особистісні якості різних людей. Такі люди повинні вміти керувати, вчити, виховувати, слухати і вислуховувати, їм потрібні широкий кругозір, висока комунікативна культура. Широкий простір відкриває дана професія і для реалізації якостей темпераменту, здібностей, характеру, самосвідомості, спрямованості особистості.

У педагогічній діяльності реалізується також відношення «людина-знак», оскільки знакові, зокрема мовні системи, є основним засобом передавання суспільно-історичного досвіду, предметом засвоєння учнів.

Оволодіння педагогічним фахом ускладнює відсутність у майбутніх вчителів природозумовленої професійної придатності, оскільки не всім людям подобається вчити інших, не у всіх вистачає терпіння виховувати, не для кожного характерний цілеспрямований розвиток стійкого пізнавального інтересу до професії вчителя.

Професіоналізм вчителя полягає не лише у знанні свого предмету, оволодінні педагогічними технологіями, а й у різнобічному знанні дитини. Поза людинознавством, як і поза культурою, педагога немає. Тому його становлення пов'язане з освоєнням знань про свій предмет і про світ дитини, людини та суспільства.

Діяльність вчителя поєднує які основні напрями, як навчальна, виховна, розвивальна, організаційна робота, а також робота з батьками і громадськими організаціями школи, мікрорайону. Головне в педагогічній діяльності не окремий навчальний предмет, не знання загалом, не абстрактний об'єкт педагогічного впливу, а конкретна унікальна і неповторна дитина.

Через що досвідчені фахівці у розквіті сил та на піку кар'єри раптом розгублюються та втрачають інтерес до своєї роботи – ще вчора такої цікавої та важливої для них? Пояснень виникнення цієї проблеми може бути безліч, але сучасним психологам на думку перш за все спадає «синдром емоційного вигорання» - саме так називається це явище, від якого не застрахована жодна людина, та яке може мати настільки катастрофічні наслідки. Помилково вважати, що представники так званих «комунікативних» професій краще за спеціалістів решти галузей здатні долати стрес, знаходити вдале розв'язання особистих і професійних проблем або зовсім не зважають на ці проблеми як на незначні подразники завдяки тому, що вони досконало обізнані на «комунікативності». Саме висококваліфікованих спеціалістів так званих «комунікативних» професій може спіткати така біда, як «емоційне вигорання». Не є виключенням і педагоги – учителі шкіл, вихователі дошкільних навчальних закладів, викладачі інститутів, університетів, академій. Відомо, що представники комунікативних професій взагалі і шкільні педагоги зокрема зазнають значного перенавантаження під