

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

час своєї роботи. Перевантаження, наприклад, сучасних шкільних працівників є такими, що в медиків і психологів, які займаються їхнім здоров'ям, з'явився термін – «синдром емоційного вигорання». Виявилося, що серед працівників комунікативних професій, схильних до цього синдрому, шкільні педагоги складають найбільший відсоток – 40-60%. Можна багато говорити про причини цього явища: соціальна невлаштованість педагогів (низька заробітна плата, побутові проблеми, гостре квартирне питання), перевантаження під час уроків і спілкування з дітьми. Проте найважливішою причиною є невміння педагогів опанувати сучасні методи швидкого відновлення своїх психічних сил і наявність (у прямій або непрякій формі) шкідливих емоційних звичок таких, як образливість, дратівливість, гнів та ін.). Стан емоційного вигорання виражається, якщо користуватися суто науковою термінологією, емоційною лабільністю, психічною неврахуванням та деперсоналізацією. Простіше кажучи, переобтяжені роботою і незадоволені своїм соціальним становищем педагоги не завжди володіють своїми емоціями і часто «зриваються», травмуючи психічно як себе, так і своїх учнів. Ззовні цей непримирний синдром виявляється як підвищена дратівливість педагогів і втрата ними інтересу до роботи. Крім того, цей стан, як правило, призводить до появи в працівників цілої низки захворювань, які називають психосоматичними [2,с.23].

Робота педагога пов'язана з великим нервово-психічним навантаженням. Ідеться, насамперед, про психологічні й організаційні труднощі: необхідність бути постійно «у формі», надмір контактів упродовж робочого дня, брак часу, перевантаження, соціальна оцінка. Емоційні особливості педагогічної діяльності сприяють виникненню і розвитку синдрому «професійного вигорання». Термін «burnout (емоційне вигорання)» введений американським психіатром Дж.Фрейденбергом у 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері. Це люди, які працюють у системі «людина-людина». Спочатку цей термін визначався як стан знемоги, виснаження з відчуттям власної непотрібності, а кількість професіоналів, схильних до емоційного вигорання, була незначною: співробітники медичних установ і різноманітних суспільних добродійних організацій. Р.Шваб у 1982 році значно розширює групу фахового ризику: це, насамперед, учителі, поліцейські, політики, юристи, менеджери.

Професія педагога – одна з тих, де синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеним. Тому дуже важливим є вивчення особливостей його виникнення, розвитку та перебігу саме у педагогічній діяльності. Професор психології Каліфорнійського університету К.Маслач деталізувала це поняття, окресливши його синдром фізичного та емоційного виснаження, що складається з розвитку негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрати розуміння співчуття щодо клієнтів. Вона підкреслює, що «професійне вигорання» - це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а скоріше емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням. Дослідження синдрому триває. Нині він має вже діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб - 10»: «Z73- проблеми пов'язані з труднощами управління власним життям». [3,с.11].

Таким чином, на сучасному етапі розвитку зарубіжної думки феномен вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях).

В.Бойко розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні компоненти «професійного вигорання». Створена ним «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» дає змогу оцінити прояви синдрому за дванадцятьма основними симптомами, що зазвичай супроводжують три компоненти «професійного вигорання». В.Бойко характеризує компоненти згаданого синдрому так: [7,с.11]

Перший компонент – «напруження» - характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю. Знаходив вияв у таких симптомах, як:

- Переживання психотравмуючих обставин – людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі;
- Незадоволеність собою – незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом;
- «загнанність у кут» - відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі;
- Тривога й депресія – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

Другий компонент – «резистенція» - характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми. Це знаходять вияв у таких симптомах, як:

- Неадекватне вибіркове емоційне реагування – неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки;
- Емоційно-моральна дезорієнтація – розвиток байдужості у професійних стосунках;
- Розширення сфери економії емоцій – емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації;
- Редукція професійних обов'язків – згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків.

Третій компонент – «виснаження» - характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень. Тут виявляються такі симптоми, як:

- 1) Емоційний дефіцит – розвиток емоційної почуттєвості на тлі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків;
- 2) Емоційне відчуження – створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях;
- 3) Особистісне відчуження (деперсоналізація) – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі;
- 4) Психосоматичні та психовегетативні порушення – погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних порушень, як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб.

Отже, за В.Бойко, кожен компонент синдрому складається з 4 симптомів.

Дослідження синдрому «професійного вигорання» не оминають проблеми встановлення та класифікації детермінаційного ряду, тобто виокремлення системи тих факторів, що гальмують розвиток феномена. Серед різноманітних соціально-психологічних та особистісних чинників Н.Водоп'янова, А.Серебрякова, О.Старченкова виділяють три основні групи, що містять ризик синдрому «вигорання»: особистісні, ситуативні, професійні. [4].

Особистісні детермінанти – незахищеність, соціально-економічної нестабільності, соціальної та міжособистісної ізоляції, неконструктивні моделі поведінки, висока мотивація влади, слабка «Я-концепція», низька професійна мотивація.

Ситуативні чинники – соціальне порівняння й оцінка інших, несправедливість, нерівність взаємин, негативні, напружені або «холодні» стосунки з колегами і підлеглими.

Професійні фактори – когнітивно складні комунікації, емоційно насичене ділове спілкування, необхідність постійного саморозвитку і підвищення професійної компетентності, адаптація до нових людей, змінні професійні ситуації, пошук нових

рішень, самоконтроль і вольове рішення, нецікава робота, відсутність готових рішень, необхідність творчого пошуку.

Емоційному виснаженню піддаються педагоги у віці від 51 до 60 років. У віці від 40 до 50 частіше спостерігається деперсоналізація та дегуманізація. Молоді педагоги, до 30 років, частіше схильні до мотиваційно-установочного вигорання, редукції особистісних досягнень та обов'язків. Педагоги зі стажем до 20 років більш схильні до негативного сприйняття себе в професійному плані, редукції особистих обов'язків, ніж педагоги зі стажем 30-40 років. [5].

Спостерігається професійне вигорання у молодих педагогів, які вимагають від себе високої ефективності, якщо ж такі педагоги не досягають бажаних результатів у роботі з дітьми, виникає почуття некомпетентності і незадоволення обраною професією. У педагогів з більшим стажем роботи частіше виникає психічне і фізичне виснаження.

Отже, синдром «професійного вигорання» - один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності.

Свого часу Ніцше сказав: «Людину, яка не може витратити понад 16 годин на добу особисто для себе, слід назвати рабом». Отже, потрібно зробити так, щоб побутова робота стала розвагою, а професійна діяльність приносила задоволення.

Список використаних джерел та літератури

1. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації / за заг. ред. М.Л. Авраменка. – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с
2. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К., 2006. – 365 с
3. Маслач К. Професійне вигорання: як люди справляються [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.top-personal.ru>
4. Бондаревська Л. Вплив психотравмуючих переживань на виникнення психічного вигорання / Л. Бондаревська. – К.: Либідь, 1996. – С. 59
5. Freudenberger H.J. Staffburn-out / H.J. Freudenberger // Journal of Social Issues. – 1974. – 30. – Pp. 159–165.
6. Знакова Т.А. Професійне «вигорання» керівників / Т.А. Занкова, А.С. Огнев // Управління персоналом. – 2003. – № 11. – С. 64–75
7. Бойко В.В. Синдром емоціонального вигорання: діагностика и профілактика / В.В. Бойко, 2008. – 336 с.

Рибак Л. О.,

практичний психолог - методист
ДНЗ №7 «Дюймовочка»
м. Шепетівка

Психологія особистісного та професійного розвитку педагогічного працівника у зрілому віці

У статті проаналізовано фактори, що впливають на особистісний та професійний розвиток педагога у зрілому віці. Вікові стадії професійного та особистісного становлення. Визначено складові та характеристики особистісної та професійної зрілості педагога.

Ключові слова: особистість, професійний розвиток, особистісно-професійна зрілість, самоприйняття, саморозвиток.

Динамізм, притаманний сучасній цивілізації, зростання ролі особистості, гуманізація і демократизація суспільства, інтелектуалізація праці, швидка зміна техніки і технології в сучасному світі - усе це потребує створення умов, за яких народ України став би нацією, яка постійно навчається (3 державної національної програми "Освіта" (Україна