

Ващук Інна Борисівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА МЕТОДИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ПЕДАГОГІВ

Актуальність проблеми. Останнім часом у суспільстві бурхливо відбуваються освітні реформи, які повинні нести в собі не тільки великий розвиваючий і навчальний потенціал, а й повинні зберігати здоров'я всіх учасників освітнього процесу. На сьогоднішній день останнє завдання залишається нерозв'язаним.

У зв'язку з великою емоційною напруженістю професійної діяльності педагога, нестандартністю педагогічних ситуацій, відповідальністю і складністю професійної праці вчителя, збільшується ризик розвитку синдрому «емоційного вигорання». При цьому дуже мало звертається уваги на діючі ефективні психолого-педагогічні та медичні технології, які спрямовані на збереження здоров'я педагога, що знижують ризик формування синдрому «емоційного вигорання» і появи кризи професії в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підвищений інтерес до людини як до суб'єкта праці звернув увагу дослідників на зміни, які відбуваються з особистістю в процесі виконання професійної діяльності. Останнім часом багато говорять і пишуть про таке явище, як професійне вигорання. У вітчизняній літературі поняття «професійне вигорання» з'явилося порівняно недавно, хоча за кордоном цей феномен виявлено та активно досліджується вже чверть століття (Маслач, Джонс, Фрейденбергер та ін.).

Центральне місце в розвитку вигорання як наукової концепції зайняли роботи К. Маслач і її колег (С. Джексон, А. Пайнс). Розроблені ними моделі вигорання послужили основою для проведення подальших досліджень

феномену. Щуркова Н.Є. у своїй роботі «Класне керівництво» (2000р.) говорить про те, що якщо виходити із сутності та змісту професії педагога, то перша основна риса - це інтерес до життя. Вплив цієї особистісної риси на зміст і характер роботи педагога надзвичайно сильне, і тим сильніше, що воно непомітно навіть самому вчителю.

Мета статті. Метою даної статті є бажання привернути увагу громадськості до проблем сучасного вчителя. Роздуми про те як вийти із стану напруженості, постійної перевтоми і залишатися при цьому цікавим для учнів, і є метою написання даної статті.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні ні для кого не секрет, що вчитель-центральна фігура навчально-виховного процесу і відіграє провідну роль у процесі навчання. Тому проблема психологічного благополуччя вчителя є однією з найбільш актуальних проблем сучасної педагогічної психології.

У цьому зв'язку великого значення набуває вивчення феномена вигорання - психологічного явища, що негативно впливає на психофізичне здоров'я і ефективність діяльності фахівців. Професія вчителя належить до сфери професій типу "людина - людина», тобто професій, які відрізняються інтенсивністю і напруженістю психоемоційного стану і які найбільш схильні до впливу професійного вигорання. В даний час цей синдром удостоєний діагностичного статусу.

Сучасний вчитель покликаний вирішувати завдання, що вимагають серйозних педагогічних зусиль. Освоєння нового змісту навчальних предметів, нових форм і методів викладання, пошуки ефективних шляхів виховання, реалізація гуманістичної парадигми, необхідність враховувати дуже швидкі зміни, що відбуваються в суспільстві та інформаційному полі навчального предмета - все це під силу лише психологічно здоровому вчителю.

Адже від здоров'я вчителя багато в чому залежить і психологічне здоров'я його учнів.

У процесі виконання будь-якої роботи людям властиво відчувати фізичні та нервово-психічні навантаження. Їх величина може бути різною в різних видах діяльності. При невеликих навантаженнях, які діють постійно, або значних разових навантаженнях підсвідомо включаються природні механізми регуляції, і організм справляється з наслідками цих навантажень сам, без свідомої участі людини.

В інших випадках, коли навантаження значні і діють тривалий час, потрібно використовувати різні прийоми і способи, що допомагають організму відновитися. Як встановлено численними дослідженнями вітчизняних і зарубіжних вчених, робота педагогів пов'язана з великими нервово-психічними навантаженнями. При такій роботі день за днем рівень напруженості може накопичуватися.

Можливими проявами напруженості є: збудження, підвищена дратівливість, неспокій, м'язова напруга, часте дихання, серцебиття, підвищена втомлюваність. Можуть бути й інші індивідуальні її прояви. При досягненні певного рівня напруженості організм починає намагатися захищати себе.

В. В. Бойко дає наступне визначення емоційного вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравматичний вплив. Зовні це проявляється як незадоволення своїм статусом, погано приховане роздратування на адресу людей, соціально більш успішних.

Цей синдром включає в себе три основні складові, виділені К. Маслач: емоційну виснаженість, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень. Під емоційним виснаженням розуміється відчуття емоційної спустошеності й втоми, викликане власною роботою. Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до праці та об'єктів своєї праці. Редукція професійних досягнень - це виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху в ній.

Емоційне вигорання - один з новітніх, розглянутих у педагогічній літературі, механізмів психологічного захисту. Воно негативно позначається на

виконанні людиною своєї діяльності та відносинах з партнерами, оскільки призводить до емоційної і особистісної відстороненості, незадоволення собою, слідом за якими йде тривога, депресія і всілякі психосоматичні порушення, неадекватне емоційне реагування.

Педагогам зі сформованим синдромом емоційного вигорання, більш притаманні такі якості як: невротичність, депресивність, сором'язливість, вони більш схильні до зміни настрою. І навпаки, педагоги знесформованим синдромом, мають набагато менш виражені невротичність і репресивність. Виходячи з усього вищесказаного, ми можемо скласти гіпотетичний «портрет» педагога зі сформованим синдромом емоційного вигорання. Це людина з високим рівнем невротичності, депресивності, сором'язливості, з високою емоційною лабільністю.

З метою протистояння вигорання запропоновані поради, рекомендовані лікарем Д. Лейком, названі звичками, що дозволяють піклуватися про своє психосоматичне здоров'я.

1. Правильне харчування.
2. Рухливий спосіб життя: фізично тренуватися по 20-30 хвилин три рази на тиждень.
3. Правильне дихання: якщо воно рівне і глибоке, діафрагмальне, то діє заспокійливим чином.
4. Робити перерви в роботі і активно відпочивати, влаштовувати розвантажувальні дні зі зміною діяльності, екскурсіями, прогулянками і поїздками на природу.
5. Культивувати в собі відчуття спокою. Не дозволяти похмурих думкам і поганому настрою руйнувати душевну рівновагу і благополуччя. Використовувати всілякі техніки для саморегуляції психічного стану.

Висновки. На розвиток синдрому емоційного вигорання впливають як особистісні, так і організаційні чинники і ці чинники взаємно підсилюють один одного. Небезпека синдрому полягає в тому, що йому властиво день у день прогресувати! Загальмувати цей процес буває вкрай складно.

На його фоні можуть загострюватися різні хронічні захворювання, розвиватися нові хвороби і навіть змінюватися склад крові. У цей момент спроби подбати про себе, як правило, не дають бажаного результату. І навіть професійна допомога лікаря не приносить швидкого полегшення. Тому найрозумніше - запобігти появі даного синдрому, «задушити його на корені».

Адже емоційне вигоряння має негативний вплив не тільки на самих педагогів, на їх діяльність і самопочуття, але і на тих, хто знаходиться поруч з ними.

Список літератури.

1. Бойко В. В. Синдром емоційного вигорання в професійному спілкуванні / В. В. Бойко. – К: Генеза, 1999. – 216 с.
2. Дудяк В. Емоційне вигорання / В. Дудяк. – К: Главник, 2007. – («Психол. інструментарій»).
3. Загвязинский В. Л. Педагогическое творчество учителя. / В. Л. Загвязинский. – М: Просвещение, 1987. – 159 с.
4. Мазур П. І. Роздуми про сучасного вчителя. / П. І. Мазур. – К: Гардарики, 1999. – 131 с.
5. Маслач К. Професійне вигоряння: як люди справляються / К. Маслач. – К: Генеза, 2000. – 199 с.
6. Мешко Г. Професійне здоров'я педагога як об'єкт діяльності шкільної психологічної служби / Г. Мешко, О. Мешко. // 267. – 2007. – №36. – С. 20.