

Профілактика вигорання як передумова психологічного здоров'я педагога

Д. Сабол – канд. психол. наук, старший викладач

кафедри методики та психології

дошкільної і початкової освіти

Інституту післядипломної педагогічної освіти

Київського університету імені Бориса Грінченка,

Київ, Україна

Анотація. У представлених тезах йде мова про проблеми професійного та емоційного вигорання педагога. Наголошується на важливості роботи над цією темою у навчальному закладі. Ключова роль у організації заходів щодо подолання «синдрому вигорання» належить практичному психологу НЗ.

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 психологічний стан працівників, обумовлює виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів. Особливо яскраво вплив стресів проявляється у педагогічній діяльності, через перенасиченість її такими стресогенами, як: відповідальність за розвиток підростаючого покоління, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, недостатня соціальна оцінка тощо. Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є «синдром професійного вигорання». Цілком очевидно, що ці об'єктивні обставини повністю детермінують професійний потенціал та вкрай негативно проявляються як у процесі так і в результативності професійної діяльності [6].

Вигорання найбільш характерний для представників комунікативних професій, зокрема і для професії педагога, ключову роль в синдромі

"вигорання" відіграють емоційно ускладнені або напружені стосунки в системі "людина-людина" (наприклад, вчитель - учні).

Саме тому вкрай необхідно працювати з педагогами у цьому напрямку, допомагати ідентифікувати ознаки вигорання та упереджувати зазначену проблему. Важливо знайомити вчителів та вихователів з поняттями емоційного та професійного вигорання, які існують причини вигорання, що зумовлює вигорання педагога, які симптоми вигорання, які існують методи та методики діагностики емоційного вигорання а також надавати рекомендації щодо шляхів подолання «синдрому вигорання».

«Синдром професійного вигорання» є стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Зважаючи на визначення стресового процесу за Г.Сельє [14] (тобто стадій тривоги, резистентності і виснаження) «професійне вигорання» можна вважати третьою стадією, для якої характерний стійкий і неконтрольований рівень збудження. Педагоги працюють у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги і контролю за взаємодією в системі «вчитель-учень» за таких умов стрес спричиняється безліччю стресогенів, які безперервно накопичуються в різних сферах життєдіяльності. Наразі почуття контролю над тим, що відбувається, може мати вирішальне значення. Якщо «педагог реагує адекватним, адаптивним чином, він більш успішно й ефективно діє та підвищує свою функціональну активність і впевненість, у той час, як дезадаптивні реакції ведуть по спіралі вниз, до «професійного вигорання». Коли вимоги (внутрішні та зовнішні) постійно переважають над ресурсами (внутрішніми й зовнішніми), у людини порушується стан рівноваги. Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до «професійного вигорання». «Вигорання» - це не просто результат стресу, а наслідок некерованого стресу [4].

Отже, синдром «професійного вигорання» - один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності. Цей термін - загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи [5].

Синдром "професійного вигорання" працівників освітніх організацій - виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї. Синдром "професійного вигорання" - один із проявів стресу, з яким стикаються працівники освітніх організацій у власній професійній діяльності. Саме роботу з профілактики професійного та емоційного вигорання педагогів має взяти на себе практичний психолог навчального закладу. На чолі з адміністрацією бажано розробити план превентивних заходів щодо упередження прояву та подолання вигорання [11].

Головною метою роботи практичного психолога навчального закладу є підвищення рівня компетентності педагогів щодо стабілізації психологічного стану, шляхів запобігання та профілактики професійного та емоційного вигорання. Важливо надати педагогічним працівникам необхідну інформацію про емоційне і професійне вигорання; ознайомити з особливостями емоційного і професійного вигорання та з причинами їх виникнення; розкрити поняття стресу як основного чинника професійного вигорання; ознайомити педагогів з симптомами вигорання; узагальнити теоретичні аспекти та розкрити здоров'язберігаючі способи для підтримки задовільного психологічного стану; надати рекомендації щодо запобігання виникнення професійного вигорання у педагогічних працівників та розробити поради щодо способів самопідтримки.

Abstract. In the presented theses we are talking about the problems of professional and emotional burnout of the teacher. It is emphasized the importance of working on this topic in an educational institution. A key role in organizing activities to overcome the "burnout syndrome" belongs to a practical psychologist at an educational institution.

ДЖЕРЕЛА:

1. Величковский Б.Б. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние – устойчивая черта» / Б. Б. Величковский, М.И. Марьин // Вестн. Моск. ун-та. –2007. – №2. – С. 34-47.
3. Гейссельхарт Р. , Хофманн-Буркарт К. Прощай, стресс! Лучшие техники релаксации / Рейссельхарт, К. Хофманн-Буркарт – Пер. с нем. М. Э. Рёш. - 2-е изд., испр. - М.:Омега-Л, 2006. - 118 с: ил.; табл.
4. Зайчикова Т.А. Особливості прояву та детермінанти синдрому «професійного вигорання» у педагогічних працівників / Т.А. Зайчикова – Актуальні проблеми психології. Том 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. –К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України.-2003.- Частина 9. –с. 103-108.
5. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., Ковальчук О.С., Федосова Г.Л., Філатова О.Ф., Філь О.А. Комплекс методик для діагностики синдрому „професійного вигорання” у вчителів. – К.: „Міленіум”, 2004. – 24с.
6. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., Ковальчук О.С., Федосова Г.Л., Філатова О.Ф., Філь О.А. Дослідження синдрому „професійного вигорання” у вчителів. – К.: „Міленіум”, 2004. – 24с.
7. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. – М.: «Вестник МГУ. Серия 14: Психология», 2000, № 3, с. 4-21
8. Назарук Н.В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя. /Н.В. Назарук – автореф. дис. канд. психол. н. - Івано-Франківськ, 2007.- 24 с.
9. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел – Психологический журнал.– 2001. – №1.–с.90-101.
10. Сидоров П. Синдром эмоционального «выгорания» // Новости медицины и фармации. — 2005. — № 13. — С. 7–8.

11. Синдром „професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій / за ред. С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.
12. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.

Інтернет-ресурси:

13. Дэйноу Ш. Сам себе психотерапевт (самоучитель по психотерапии) / – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://psylib.kiev.ua/>
14. Селье Г. Теория стресса. Стресс и дистресс. – [Електронний ресурс] – Режим доступу:http://www.mariamm.ru/doc_606.htm__