

## *Annotation*

*The problem of development of model of personality of specialist is examined. The analyzed going is near the construction of model of personality of psycho diagnostician; certain requirements are to this model as criterion quality of preparation of specialists.*

УДК 37.015.3

**Зайчикова Т. В.**

## **ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ В ПЕДАГОГІЧНИХ КОЛЕКТИВАХ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Останнім часом держава приділяє багато уваги демократизації та гуманізації суспільства. Безумовно цей процес не обходить освіту. Яка ще державна інституція, як не освітня так суттєво впливає на формування особистості дитини – майбутнього члена суспільства. Саме в той віковий період, коли дитина потрапляє до навчально-виховних закладів, у неї формуються моральні цінності, вона вчиться взаємодіяти з іншими, соціалізується. Тому можна без перебільшення сказати, що освітні заклади сьогодні формують "завтра" нашої держави. На вчителів покладається величезна відповідальність, бо саме педагогічний колектив формує ту атмосферу, ті цінності та правила поведінки – умови, в яких буде зростати дитина. Особистість педагога є його найголовнішим засобом впливу на школяра. Отже, від того, наскільки вчитель відчуває себе психологічно комфортно, гармонійно в даному навчальному закладі, багато в чому залежить і те, в якому психологічному стані будуть знаходитись його учні. Тому такими актуальними на сьогоднішній день є питання психологічного здоров'я вчителя, його готовності до виконання професійної діяльності, вміння адаптуватися і долати професійні стреси.

Багато дослідників звернули увагу на те, що педагогічна професія несе в собі велику кількість стресогенів. Вчитель змушений постійно працювати в емоційно напруженій атмосфері, контактувати з великою кількістю учнів, весь час залишаючись взірцем для них. Педагог, на початку власної професійної діяльності, має оволодіти практично всіма сторонами цієї професії: навчальною, виховною, педагогічним спілкуванням, засобами самореалізації своєї особистості, досягненням результатів у навчанні та вихованні школярів. По проходженню декількох років, одночасно з накопиченням досвіду, виробленням власного підходу, індивідуального стилю діяльності, професійної позиції у педагога з'являється і "психічна втома", професійна дезадаптація, симптоми "професійного вигорання" тощо.

Терміном "професійне вигорання" Х. Дж. Фреденбергер окреслив групу симптомів, які виникають у людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, учнями в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Останні дослідження яскраво свідчать про те, що цей синдром дуже поширений серед педагогів. Тому дуже важливим є вивчення особливостей його виникнення, розвитку та протікання саме в педагогічній діяльності [5]. Симптоми "вигорання" багато хто з дослідників розподіляє на три групи: 1) фізичні; 2) поведінкові; 3) психологічні.

До фізичних можна віднести: втому, перевантаженість, виснаження, чутливість до змін показників зовнішнього середовища, астенизація, часті головні болі, розлади шлунково-кишкового тракту, відсутність апетиту або навпаки переїдання, задишка, безсоння тощо. До поведінкових і психологічних проявів можна віднести такі, як: поганий настрій і пов'язані з ним емоції песимізму, цинізму, почуття безнадійності, апатії, депресії, почуття безглуздя, негативне ставлення до колег і до самої роботи, мізерність репертуару робочих дій, почуття нудьги, зниження рівня ентузіазму, почуття образи, почуття розчарування, непевність, почуття провини, почуття непотрібності, гнівливості, дратівливості, напруженість, неспокій, схвильованість, надмірне збудження, тривожність, агресивні почуття, підозрілість, почуття всемогутності (влади над долею учнів), ригідність, негативна "я-коцепція", нездатність приймати рішення, дистанціювання від учнів і прагнення до дистанціювання від колег, підвищене почуття відповідальності за підлеглих (учнів), уникання взаємодії із співробітниками, загальна негативна установка на життєві перспективи, зловживання кавою, алкоголем чи наркотиками тощо. Для такої людини робота стає все важче і важче, а сил виконувати її – все менше і менше.

"Burnout" – це синдром, група симптомів, що з'являються разом. Однак, усі симптоми ні у кого не проявляються одночасно, тому що вигорання – процес дуже індивідуальний. Серед симптомів, що виникають першими, можна виділити – загальне почуття втоми, ворожості до роботи, загального невизначеного почуття занепокоєння, робота стає все більш важкою і все менш результативною. Педагог може легко впасти в гнів, дратуватися і почувати себе розбитим, приділяти багато уваги деталям, і бути настроєним надзвичайно негативно. Гнів, що відчуває людина, може вести до розвитку підозрілості. Педагог може думати, що співробітники хочуть його позбутися. Цей стан може посилюватися почуттям "незалученості", особливо, якщо раніше педагог брав участь у всіх подіях. Окрім того, кожен, хто намагається допомогти, щось порадити, викликає в нього роздратування. Серйозними проявами вигорання є поведінкові зміни і ригідність. Якщо людина зазвичай балакуча і нестримана, вона може стати тихою і відчуженою. Чи, навпаки, людина, що зазвичай тиха і стримана, може стати дуже говіркою,

вступати в бесіду з будь-ким. Жертва вигорання може стати ригідною у мисленні. Ригідний і непохитний педагог закритий до змін, тому що це вимагає енергії і ризику, що є великою загрозою для вже і так виснаженої особистості.

Педагог, який відчуває на собі дію синдрому "професійного вигорання", може намагатися справлятися з ситуацією, уникаючи співробітників і учнів, фізично і думкою дистанціюючись від них. Уникання та дистанціювання можуть проявлятися багатьма способами. Наприклад, педагог може часто бути відсутнім на роботі. Він може спілкуватися безособовими способами з колегами і учнями, може зменшувати власну залученість до контактів з ними. В кінці кінців, педагог впадає в депресію і починає сприймати ситуацію як "безнадійну". Він може залишити свою посаду, чи взагалі змінити професію [4]. Згідно Spaniol і Caputo вигорання може розглядатися з погляду наявності трьох рівнів і трьох стадій. У людини, що відчуває на собі дію "вигорання" першого ступеня, проявляються помірні, недовгі, і випадкові ознаки цього процесу. Ці ознаки і симптоми проявляються в легкій формі і виражаються в турботі про себе, наприклад, шляхом розслаблення, чи організації перерв у роботі. На другій стадії вигорання симптоми проявляються регулярніше, носять більш зтяжний характер, і важче піддаються корекції. Звичайні способи розслаблення тут неефективні. Педагог може почувати себе виснаженим після гарного сну і навіть після вихідних. Для турботи про себе йому необхідні додаткові зусилля. Ознаки і симптоми третьої стадії вигорання є хронічними. Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу виразок і депресії; спроби піклуватися про себе, як правило, не дають результату, а професійна допомога може не давати швидкого полегшення. Педагог починає брати під сумнів цінність своєї роботи, професії і життя як такого. Цікаво, що одна з моделей процесу вигорання (Edelwich, Brodsky) за свою першу стадію має "ідеалістичний ентузіазм". Тобто найбільш енергійні і віддані роботі люди дуже часто є найбільш вразливими щодо професійних стресів, і тому деякі з найбільш успішно і плідно працюючих мають найвищий ризик вигорання. У них є тенденція до ідеалістичних, а не реалістичних очікувань, вони стають надто захопленими своєю роботою і їм важко відірватися від неї. Вони можуть відчувати потребу почувати себе необхідними, значущими, оціненими і прийнятими. Крім того, помітно їхнє прагнення скорочувати зв'язки зі звичайними знайомими і родичами, при спілкуванні з якими можуть проявитися їхні потреби й вразливість. Тому вони усамітнюються у своєму маленькому світі, де більшість позитивних емоцій вони знаходять у своїй професійній діяльності чи установі, в якій працюють. Їхні екзистенціальні потреби задовольняються через їхню професійну ідентичність і тому професійні погрози і стреси вони переживають як виклик фундаментальним надіям, цілям, змісту і призначенню, що практично не компенсується підтримкою з боку [1-5].

Синдром "професійного вигорання" дуже важко коригувати, особливо, на останніх стадіях розвитку. Тому дуже важливо не допускати його виникнення. А для цього необхідно подальше вивчення даного синдрому, механізмів його виникнення та корекції, що стане суттєвим внеском в справу гуманізації освіти.

#### *Використана література:*

1. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. – М. : Совершенство, 1998. – 298 с.
2. Гибсон Дж. Л., Иванцевич Д. М., Доннелли Д. Х.-мл. Организации: поведение, структура, процессы: Пер. с англ. – 8-е изд. – М. : ИНФРА-М, 2000. – XXVI, 662 с.
3. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб. : Питер, 2002. – 240 с.
4. Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. – Ярославль, 1999. – С. 76-97.
5. Орел В. Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. // Психологический журнал, 2001, том 22. – № 1. – С. 90-101.

#### *Аннотация*

*В современном мире проблема выгорания приобретает все большую значимость и актуальность. По современным исследованиям в педагогических коллективах „выгорает” более половины сотрудников. Это является серьезной проблемой как для самих педагогов так и для их воспитанников. Поэтому поиск методов профилактики и коррекции выгорания в педагогических коллективах является важной и актуальной задачей современной практической психологии.*

#### *Annotation*

*For today in Ukraine when instability of life, uncountable social and economic problems loudly declare themselves, the problem of professional burnout becomes especially actual. The syndrome of professional burnout is shown at overwhelming majority of workers of educational institutions. This very disturbing symptom as in system of secondary education mental health and well-being of children directly depends of the person of the teacher, of her professional work. Therefore in particular actually there is a question on the further studying and scientific development of this syndrome.*