ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 159.942 (076)

Матійків Ірина
канд. психол. наук, ст. н. сп., доцент,
Львівський навчально-науковий центр професійної освіти
НПУ імені М.П. Драгоманова
Львів, Україна

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА

У статті обґрунтовано доцільність проведення заходів з профілактики професійного вигорання педагогічних працівників; наведено тематику тренінгу «Мистецтво маленьких кроків. Управління стресами», висвітлено ключові принципи, переконання та ціннісні настанови, що становлять основу антистресового стилю життя .

***Ключові слова**: педагогічний працівник, соціально-психологічний тренінг, професійне вигорання, профілактика, антистресовий стиль життя.*

Matiykiv Iryna
PhD (Psych. Sciences), Seniour lecturer,. Associate Professor,
Lviv Educational and Scientific Center of professional education of
M.P. Drahomanov National Pedagogical University
Lviv, Ukraine

PREVENTION OF PROFESSIONAL EDUCATION OF THE EDUCATOR

Prevention of teacher professional burnout. The article substantiates the expediency of conducting measures to prevent the professional burnout of teachers; the subject of the training "The art of small steps. Stress management ”highlights the key principles, beliefs and values that underpin the anti-stress lifestyle.

***Keywords:** pedagogical worker, social and psychological training, professional burnout, prevention, anti-stress lifestyle.*

Професія педагога вважається особливо стресогенною і психологічно виснажливою, оскільки пов’язана з інтенсивною комунікативною взаємодією. Трапляється, що навіть досвідченим педагогам важко опанувати власні емоції, не кажучи вже про початківців. Це підвищує ризик виникнення проблемних ситуацій, коли фахівцю доводиться долати комунікативні бар’єри, стримувати негативні емоції. Несприятливі емоційні стани, що часто повторюються, спричиняють формування таких особистісних якостей як дратівливість, тривожність, песимізм, загальну незадоволеність професією, що вкрай негативно впливає на ефективність діяльності, взаємостосунки з учнями та колегами.

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70-х років минулого століття Х. Дж. Фрейденбергер упровадив поняття «професійне вигорання» для характеристики психічного стану здорових людей, які

інтенсивно взаємодіють з клієнтами, постійно перебувають в емоційно насиченій атмосфері у процесі виконання професійних обов'язків [4, с. 275]

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає синдром вигорання як фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що зумовлює зниження продуктивності праці, втому, безсоння, підвищену схильність до соматичних захворювань та інші негативні явища.

Професор психології Каліфорнійського університету К. Маслач уточнила це поняття, окресливши його як синдром, що супроводжується розвитком заниженої самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрати розуміння й співчуття до клієнтів. На думку дослідниці професійне вигорання є переважно емоційним виснаженням, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням [5, с. 63-74].

Однією з основних умов збереження працездатності педагогічних працівників є завчасна профілактика негативного впливу професії. Головними засадами профілактики професійного вигорання та здорового довголіття є оволодіння уміннями управляти емоціями, зокрема в емоційно напружених ситуаціях, а також способами самозбереження психічного здоров'я, антистресовими навичками, техніками самотурботи і самовідновлення, прийомами релаксації.

У якості засобу профілактики професійного вигорання педагогів обрано соціально-психологічний тренінг, в основу якого покладено нижчеперелічені ключові принципи й переконання.

1. Відповідальність «Все починай з себе!». Кожна людина творить власне життя і є відповідальною за свої думки, емоційні реакції, вчинки, поведінку, благополуччя, життя загалом. Позиція відповідальності, визнання свого «авторства» у процесі вираження емоцій – необхідна умова оволодіння ними. Будь-яку емоцію продукує сама людина, через неї ніби повідомляє своє ставлення до того, що відбувається, до співрозмовника, тому й регуляції вона піддається тільки з її боку. Скаржитися на життя і покладати відповідальність за свої переживання на ситуацію або інших людей, звинувачувати їх у труднощах означає нічого не робити самим, бути безпорадними жертвами обставин. Коли відчуваємо себе відповідальними і свідомо щось робимо для покращення різних сфер життя, тоді й відбуваються позитивні зміни.

2. Усвідомленість життя «Спостерігаю, чую, відчуваю, осмислюю, роблю висновки…». Із зовнішнього і внутрішнього світу особистості в головний мозок постійно поступає різна інформація. Принцип усвідомленості полягає в присутності «тут і тепер» і спостережливості до того, що відбувається усередині себе й навколо. Елементарні навички самоспостереження за своїми емоційними реакціями дають змогу вловити момент виникнення емоції, тобто розпізнати імпульс ще до початку дій. При усвідомленому емоційному реагуванні людина

вміє витримати паузу після виникнення імпульсу, подумати («Якщо я так відреагую, які будуть наслідки?», «Як мені відреагувати, щоб вирішити ситуацію, зберегти стосунки, домогтися бажаного?»), обрати емоційну реакцію та реалізувати її в поведінці.

3. Визнання реальності «Те, що є, – є». Цей принцип означає:

– сприймати життєві обставини, не шкодуючи про розбіжності бажаного і реального, а змінювати щось на краще;

– толерантно сприймати інших людей з їхніми чеснотами і недоліками, розуміючи унікальність внутрішнього світу кожної людини; надавати можливість співрозмовнику бути собою, не пропускаючи через призму власного досвіду, цінностей і поглядів. Саме розуміння відмінностей і визнання їх цінності є основою поваги до іншої людини.

Застосування принципу реальності у житті означає просто спостерігати і визнавати реальність, життєві обставини, себе, відмінності між людьми замість оцінювання й засудження. Адже кожна людина є своєрідною, зі своїми поглядами на життя, цінностями і переконаннями, культурою, вихованням, характером, здібностями, життєвим досвідом тощо. Неможливо перетворити співрозмовника в когось іншого, хто відповідає нашим очікуванням. Наслідками необ'єктивного сприйняття людей, ситуацій, а також хибні узагальнення, помилкові судження створюють проблеми та труднощі у стосунках, та й в житті.

4. Позитивне налаштування щодо себе, інших людей, Світу. В основі позитивного налаштування знаходиться життєва позиція особистості «Я – в порядку, інші – в порядку» (Т. Харріс), уміння підтримувати внутрішній стан рівноваги і емоційного благополуччя; упевненість у тому, що інші володіють можливостями і здібностями досягати добрих результатів. Все, що відбувається довкола – це відображення того, що відбувається у внутрішньому просторі особистості. Емоційний стан накладає відбиток на те, як бачимо світ, інтерпретуємо події, ставимося до того, що відбувається, а значить і на емоційні реакції та поведінку. Позитивне налаштування до співрозмовника, інтерес, уважність і розуміння викликає позитивну емоційну реакцію з його боку. Саме тому люди, які працюють над поліпшенням свого життя і діяльності, використовують практики позитивного налаштування до людей, ситуацій, довкілля.

5. Фокус уваги на цінностях «Розрізняти головне від другорядного, зосереджуватися на важливому, відпускати непотрібне…». У житті більшості людей наступає момент, коли шукають відповіді на глибинні запитання: «Що для мене є цінним?», «Чому це так важливо?». «Який сенс моєї діяльності?», «Заради чого всі зусилля?», «Як бути в гармонії з собою?».

У цінностях і переконаннях відображаються розуміння людиною дійсності, думки стосовно довкілля і самого себе; вони становлять глибинний рівень, який

структурує досвід людини як особистості, визначає її культуру, якість життя та професійної діяльності. Коли людина усвідомлює і шанує власні цінності, тоді розуміє і визнає цінності інших людей. Уміння обирати найбільш важливе і оминати несуттєве позбавляє від багатьох, не вартих уваги, проблем.

6. Пошук «золотої середини», відчуття міри і такту. Інтуїтивно більшість людей відчувають «золоту середину» у поведінці, яка забезпечує найбільш сприятливу атмосферу в комунікативних ситуаціях, баланс у стосунках. Емоційні крайнощі: як бурхливі, некеровані переживання, так і байдужість – створюють дискомфорт у спілкуванні. «Золотою серединою» між агресивною і пасивною поведінкою є асертивність. Асертивна особистість завжди відчуває, коли її поведінка буде недоречною, і може утримати себе від некерованого сплеску емоцій, бере на себе відповідальність за власний емоційний стан. Однією з важливих ознак асертивності є уміння налагоджувати здорові психологічні кордони. Без нормального функціонування кордонів люди відчувають труднощі в повсякденному житті, у стосунках, що призводить до виникнення стресових ситуацій.

7. Вдячність. «Фортуна на боці тих, хто вміє бути вдячним». Почуття подяки має силу творити і змінювати життя у кращий бік. Вміння знаходити позитивні моменти навіть у неприємних ситуаціях; радіти простим речам, цінувати те, що є, і бути вдячними долі за найменші подарунки і досягнення є основою благополуччя. Вдячність сприяє врівноваженості, стресостійкості, зниженню тривожності і є ефективним інструментом у діловій взаємодії, − покращує стосунки.

8. Відкритість змінам. Початок нових справ, досягнення бажаного або вирішення життєвих завдань пов’язано з внесенням змін, навіть, з ризиком. Часто бажання щось змінити супроводжується страхом, що не вийде. З іншого боку, постійний страх невідомого, тривога про те, що може щось статися; боязнь припуститися помилки не тільки з’їдають позитивні емоції, а й зачиняють двері до позитивних змін. Чим більше боїмося припуститися помилки, тим більше ймовірність, що так і буде. Довіра до процесу життя, його проживання без очікування неприємностей, визнання подій, що відбуваються, внутрішні установки на кшталт «Усе, що відбувається, має сенс і є закономірним», «Усе відбувається своєчасно і тоді, коли потрібно»; уміння отримувати досвід з ситуацій, що трапляються, «вчитися на помилках», – дає відчуття безпеки, підтримки, впевненості, послаблює неприємні переживання. Будучи психологічно готовими до несподіваних поворотів подій, тим самим налаштовуємося бути гнучкими у реагуванні на зовнішні зміни.

Метою авторського тренінгу «Мистецтво маленьких кроків» є відновлення емоційної рівноваги, актуалізація внутрішніх ресурсів вчителів шляхом набуття вмінь управляти емоціями у звиклих, стресових, нестандартних професійних

ситуаціях; оволодіння практиками управління стресом та зняття напруги на тілесному, емоційному, ментальному та духовному рівнях.

У цій статті наводимо план авторського тренінгу «Мистецтво маленьких кроків».

Емоційний інтелект – мудрість життя.

Про стрес. Цілюща і руйнівна сила емоцій.

«Наскільки Ви схильні до стресу?». Психодіагностичний практикум.

Симптоми стресу. Аналітичний практикум.

Трикутник «Тіло-емоції-думки».

Словник емоцій і почуттів. Як ви переживаєте емоції?

Тілесні практики. Фізіологічна саморегуляція. Самовідновлення за допомогою дихальних практик. Техніки фізичного розвантаження.

Прийоми і техніки управління емоціями.

Стрес і психосоматика. Психосоматична карта емоцій.

Балансна модель життя Н. Пезешкіана. Робота з переконаннями.

Інтелектуальна / світоглядна /духовна саморегуляція.

Про ресурси людини. Звідки їх черпати? Дослідження власних ресурсів.

Культура радісного життя. «Навчися радіти!».

«Запитання−відповіді».

Рефлексія «Ідея−дія».

Порівняння з очікуваннями. Підведення підсумків. Завершення тренінгу.

У реалізації тренінгу застосовуються такі методи: інтерактивна міні-лекція, «мозковий штурм», самооцінювання, обговорення проблемних питань і групові дискусії, обмін досвідом, відпрацювання конкретних умінь у вправах, перегляд відеофрагментів та їх аналіз, робота із завданнями в методичних матеріалах, вправи з метафоричними картами, «живі скульптури», вправи на м’язове розслаблення, запитання – відповіді, домашні завдання, анкетування та ін.[1; 2; 3]

Очікуваними здобутками участі у тренінгу є:

- підвищений рівень поінформованості та обізнаності щодо управління емоціями, управління собою в стресових ситуаціях;
- опанування тілесними практиками: антистресового дихання, м’язового розслаблення та самодопомоги у важких життєвих ситуаціях;
- засвоєння конкретних комунікативних технік, прийомів управління емоціями та тілесних практик, корисних в педагогічній діяльності.

На тренінгу педагогічні працівники не тільки отримують життєво важливу інформацію, а й освоюють техніки психофізіологічної, світоглядної, інтелектуальної та емоційної саморегуляції, що дає їм можливість навчитися володіти власними емоційними реакціями; досягати рівноваги, спокою та комфорту; швидко активізуватися та відновлювати сили.

Втілення тренінгу «Мистецтво маленьких кроків» у практику професійної освіти сприятиме профілактиці професійного вигорання вчителів, збереженню їхнього психічного здоров'я, а також більш конструктивному виконанню повсякденних професійних завдань.

Список використаних джерел

1. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник / І. М. Матійків . — К . : Педагогічна думка, 2012. — 112 с.

2. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. / І. М. Матійків, А. І. Якимів, Т. Г. Черняк. — Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. — 392 с.

3. Матійків І. М., Ковальчук З. Я. Основи професійної майстерності психолога: навч.-метод. посібник / І. М. Матійків, З. Я. Ковальчук. — Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. — 340 с.

4. Технології роботи організаційних психологів : навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти / [за наук. редакцією Л. М. Карамушки]. – К. : Фірма «Інкос», 2005. – 366 с., с. 275

5. Maslach C. Prevention of burnout : New perspectives / C. Maslach, J. Goldberg // Applied and preventive Psychology. – 1998. − V. 7. – P. 63–74., с. 63-74

УДК 159.9.072.59

Сильченко Ирина
кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии
УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»
Гомель, Республика Беларусь

СПЕЦИФИКА КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ С АЛКОГОЛЬНОЙ СОЗАВИСИМОСТЬЮ

Аннотация. *В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей копинг-поведения студентов с алкогольной созависимостью, в ходе которого установлено, что созависимые используют преимущественно неконструктивные когнитивные, эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии, которые стали мишенями психокоррекционной работы.*

Ключевые слова: *алкогольная созависимость, копинг-поведение, когнитивные, эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии, коррекция*

Silchenko Irina
PhD of psychological sciences, the associate professor,
the associate professor of psychology department
Gomel state university of Francisk Scorina, Gomel, Republic of Belarus

SPECIFICS OF COPING BEHAVIOR OF STUDENTS WITH ALCOHOL CO-DEPENDENCE

Abstract. *The article presents the results of an empirical study of the features of coping behavior of students with alcohol co-dependence, during which it was found that co-addicts use mainly non-constructive cognitive, emotional and behavioral coping strategies that have become targets of psychocorrective work.*

Keywords: *alcohol codependency, coping behavior, cognitive, emotional and behavioral coping strategies, correction*