

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА ПІД ЧАС РОБОТИ ЗА ФАХОМ

Джерелом розвитку суспільства є трудова діяльність. Створення матеріальних, культурних і духовних цінностей, передумова існування як кожної окремої людини, так і людства в цілому.

Робота, яка раніше викликала інтерес, перетворилася на сірі будні? Досягнення не радують, як колись, спілкування з колегами викликає роздратування, а зміни, нововведення викликають страх? Всі ці психотравмуючі фактори впливають на емоційний стан людини та призводять до деформації особистості. Емоційна складова життєдіяльності особистості значною мірою визначає сприйняття себе і оточення як позитивного чи негативного, забезпечує відчуття безпеки та дозволяє розкрити всі свої ресурси, а отже, підвищити якість життя в цілому [1, с.118].

Упродовж останніх трьох десятиліть проблема дослідження феномена професійного «вигорання» постала особливо гостро, що обумовлено зростаючими вимогами з боку суспільства до особистості.

До питання професійного та емоційного вигорання зверталися такі науковці, як: В. Бойко, Н. Водоп'янова, Е. Грінгласс, Л. Китаєв Смик, К. Маслач, В. Орел, О. Рукавішніков, Н. Самоукіна, Х. Дж. Фрейденбергер, І. Фрідман, В. Шауфелі, Р. Шваб, Л. Юр'єва та інші.

Професійне вигорання - це виснаження емоційних, розумових і енергетичних ресурсів людини, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу на роботі. Дослідник поняття «синдром вигорання» Р. Кочюнас визначає його як складний психофізіологічний феномен, що супроводжується емоційним, розумовим та фізичним виснаженням через довго-тривале емоційне навантаження [1, с. 119]. Небезпека його в тому, що розвивається цей синдром поступово. На даний час не існує однозначної відповіді на запитання про те, що ж є основною причиною – особистісні характеристики людини чи організаційні.

Серед численних причин появи професійного вигорання педагогів можна назвати такі:

- велика кількість обов'язків та обсяг роботи;
- низька оплата праці;
- необ'єктивна самооцінка через нематеріальний характер виконуваних робіт (сфера послуг), результати якої одразу не помітні, бо пролонговані;
- відмінності між задекларованими та реальними умовами підвищення кваліфікації тощо.

Результати досліджень показують, що найбільш чутливими до вигорання, є молоді люди (19-25 років), які при зіткненні з реальною дійсністю, що не відповідає їх очікуванню, отримують емоційний шок та люди старшого віку (40-50 років). На думку М. Рубінштейна, вміння

«вживатися в чужу психіку, навіть перевтілюватися, але не розчинятися в ній» є одним із основних професійних умінь вчителя [2, с.61].

Грунтуючись на роботах Г. Сельє, можна визначити такі стадії професійного вигорання педагогів: перша визначається на рівні виконання функцій, довільної поведінки. На другій стадії спостерігається зниження інтересу до професійної діяльності, потреби в спілкуванні, підвищена дратівливість. Третя стадія – особистісне вигорання, якому характерна повна втрата інтересу до роботи та життя взагалі, емоційна байдужість, відчуття постійної відсутності сил. Людина прагне до самоти [2, с.63].

Синдром вигорання характеризується певними симптомами: психофізичними, соціально-психологічними, поведінковими. Серед них першими виникають такі: загальне почуття втоми, вороже ставлення до роботи, загальне невизначене почуття занепокоєння. Синдром професійного вигорання – це вже комплекс симптомів, які проявляються виснаженням, формуванням негативних установок стосовно колег та інших людей, розвитком негативного ставлення до себе та своїх професійних досягнень.

Педагогічне вигорання – це синдром, який розвивається на фоні хронічного стресу і веде до емоційного, фізичного та розумового виснаження.

Загальновідомим є факт, що будь-яке негативне явище легше попередити, ніж подолати. Саме тому профілактика є одним із головних напрямків запобігання виникненню професійного вигорання

Поради щодо профілактики професійного вигорання:

1. Оптимізм. Власний стиль реагування на стресову ситуацію.
2. Саморегуляція. Керувати своїми емоціями.
3. Сенсорна репродукція образів.
4. Аутогенне тренування
5. Впевненість у собі.
6. Раціонально планувати свій час. Тайм-менеджмент.
7. Здоровий сон не менше 8 годин.
8. Здорове та раціональне харчування.
9. Оптимальні фізичні завантаження. Нервово-м'язова релаксація.
10. Коучинг як неформальний метод підтримки.

Таким чином, професійна діяльність педагогів є однією з найбільш напружених (в психологічному плані) видів діяльності та входить до групи професій з великою присутністю стрес-чинників. Стан здоров'я будь-якої людської популяції визначають чотири фундаментальні процеси: відтворення здоров'я, його формування, споживання, відновлення. Вони зумовлені біологічними, соціально-економічними, соціально психологічними факторами і є тією основою, на якій можна будувати систему керування здоров'ям: формувати, зберігати, зміцнювати його. Синдром професійного

вигорання через особистість негативно впливає загалом на професійну діяльність та безпосередньо впливає на процеси взаємодії людина-людина, ускладнюючи формування та підтримку їх на фасилітаційних засадах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Олійник І.В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання. Вісник університету ім. Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія» // Педагогічні науки. Дніпро. 2017. № 1 (13). С.118-125. URL: <http://ir.duan.edu.ua/bitstream/123456789/2905/1/20.pdf>.
2. Прокопенко І. А. Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. Наукові записки кафедри педагогіки, 1(45), С. 59-64. URL: doi.org/10.26565/2074-8167-2019-45-07.