

Торбенко І.М.

### Психологічні особливості розвитку синдрому «емоційного вигорання» в професійній діяльності педагога.

Професії в сфері «людина – людина» є найбільш енергозатратними та стресогенними. Професійна діяльність педагога має безліч чинників, що провокують емоційне вигорання фахівців. «Професійне вигорання» відбувається тоді, коли немає морального задоволення або матеріального заохочення. Також до чинників «професійного вигорання» педагогів можна віднести емоційне навантаження та відповідальність за життя та здоров'я дітей [9, с.4].

Педагог, який відчуває психологічний та фізичний дискомфорт, не може забезпечити вихованцям необхідний рівень уваги, індивідуально – особистісний підхід та створити для дитини ситуацію успіху. Такий педагог не може гармонійно формувати культуру здоров'я у дітей, оскільки для цього необхідний особистісний приклад [5, с.7].

«Професійне вигорання» – це синдром, що розвивається на фоні хронічного стресу та призводить до виснаження емоційно- енергетичних і особистісних ресурсів працюючої людини [6, с.33].

«Професійне вигорання» – це динамічний процес і виникає поетапно у повній відповідності з механізмом розвитку стресу.

Стрес (в перекладі з англ. – напруження, нажим, тиск) - неспецифічна адаптаційна реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), який порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому).

В 1936 році канадський фізіолог Ганс Сельє вперше запропонував термін «стрес». За його висловом : «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения приятна или не приятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации» [1, с.12].

У науковій літературі є дані про те, що ризик виникнення синдрому «емоційного вигорання» підвищується вже на третьому-четвертому році професійної діяльності. У цей період для педагога вже зникає новизна робочої обстановки та новизна його присутності в колективі. Про нього вже не говорять, як про молодого недосвідченого спеціаліста, а навпаки, підвищують вимоги зі сторони колег по роботі, з'являються вимоги щодо самого себе.

Вчені встановили, що «професійне вигорання» відбувається у таких людей:

- швидше горять ті, хто асоціює свою роботу з своєрідним призначенням, місією, «комплексом рятівника»;
- найбільш схильні до згорання інтроверти (люди, які орієнтовані на свій внутрішній світ); інтроверти зазвичай чутливі, схильні до самоаналізу та

самокритики, їм не властиві спонтанні дії, вираження емоцій; у таких людей психосоматичні особливості організму не дозволяють підтримувати постійні комунікативні контакти з людьми [ 8, с.34];

- спад професійної діяльності педагогів спостерігається після 10 – 15 років роботи - так званий період педагогічної кризи, що супроводжується почуттям тривоги, самотності, зневіри в собі, домінуванням негативних переживань;
- синдром «емоційного вигорання» найчастіше розвивається у 40 – річних людей, коли настає пік погіршення біологічного стану здоров'я.

До свідомості педагогів слід довести такі науково вивірені твердження, що «емоційне вигорання» найчастіше спричиняється такими позиціями педагогів:

- «Мені не можна помилятися»;
- «Я повинен стримуватися»;
- «Я не маю права бути упередженим»;
- «Я повинен бути в усьому прикладом для наслідування» [5, с.9].

### **Виділяють 3 стадії «емоційного вигорання»:**

*1 стадія:* стадія забування.

На цій стадії людина все забуває, стає неуважною, знижується моторика.

*2 стадія:* стадія емоційного ступору.

Спостерігається відсутність інтересу до роботи, зниження контактів як з колегами, так і з членами сім'ї, з'являється апатія, пригнічується емоційний стан, людина перестає емоційно реагувати на певні життєві події.

На соматичному рівні відбуваються такі зміни організму :

- відсутність життєвих сил;
- недостатність життєвої енергії;
- головний біль;
- «мертвий» сон без сновидінь;
- збільшення ГРЗ ;
- постійна роздратованість.

*3 стадія:* повне особистісне вигорання.

Повна втрата інтересу до роботи – втрачається гострота мислення; втрата інтересу до життя в цілому. На цій стадії людина відгороджується від людей, надає перевагу спілкуванню з тваринами і самотнім прогулянкам на природі.

Науковці прорангували «емоційне вигорання» за типами нервової системи:

- першими вигорають -меланхоліки;
- другими - холерики;
- третіми - сангвініки;
- останніми – флегматики.

Прискорюють процес «професійного вигорання» також організаційні чинники:

- авторитарний стиль керівництва;

- відсутність можливості проявляти ініціативу;
- відсутність умов для ефективної роботи та відпочинку;
- незручне робоче місце [8, с. 34].

Методи гармонізації психофізичного стану:

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло).
2. Емоційно – вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан).
3. Ціннісно – смисловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

Ефективною профілактикою «емоційного вигорання», підвищення рівня стресостійкості та зниження тривожності в роботі з педагогами може стати використання гумору, афоризмів, притч.

Сміх – це унікальне явище, що має силу відновлення: він може «зцілити» або «розбудити» людину, якщо вона знесилена, допомогти рухатися вперед в певній життєвій ситуації [7, с. 24].

На думку німецького філософа Іммануїла Канта: «Сміх дає відчуття здоров'я, активізує всі життєво важливі процеси: посилюється перистальтика кишечника і рухи діафрагми, досягається гармонія душі та тіла». Окрім того, нервова система людини заспокоюється, м'язова – розслаблюється, організм насичується киснем, виділяються «гормони щастя» - ендорфіни, тобто поліпшується самопочуття [7, с. 25].

Важливо нагадати педагогам, що позитивне мислення притягує лише позитив, зокрема:

- у навколишній світ – нові позитивні події, які можуть несподівано відбутися в житті людини;
- у внутрішній світ – внутрішній спокій і відчуття задоволення своїм життям [7, с. 28].

Слід пам'ятати, що психологічно здорова людина – це людина оптимістична, життєрадісна, весела, вона пізнає світ, використовуючи розум, почуття та інтуїцію. Така людина приймає саму себе, але при цьому визнає цінність та унікальність інших людей, її життя наповнене сенсом.

Можна вважати, що стержневим поняттям для опису психологічного здоров'я – є «гармонія».

Отже, як уникнути емоційного вигорання або «ефекту білого комірця» та зберегти психічне здоров'я?

- Мислити позитивно;
- Відпочивати на природі;
- Бути оптимістом;
- Сміятися;
- Займатися улюбленими заняттями (хоббі);
- Спілкування з приємними людьми (друзями, рідними) .

### **Список використаних джерел**

1. Сельє Г. //Стресс без дистресса//.- М.Прогресс, 1979.- 123 с.
2. Сельє Г.//Очерки об адаптационном синдроме//.М.Медгиз,- 1960.- 255 с.
3. Вісник Житомирського державного університету ім. Івана Франка, //Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності//.- 2005.- № 24.
4. Витковський А.- Когда вдруг заметишь, что тебе все равно//Первое сентября. - 2000. - № 14.
5. Журнал : «Психолог».- 2007.- № 36.- С.7 – 9.
6. Журнал: « Психолог дошкілля».- 2011.- № 11.- С. 29- 35.
7. Журнал: «Практичний психолог: дитячий садок».- 2014.- № 8.- С.24-28.
8. Журнал: «Практичний психолог: дитячий садок».- 2013.- № 3.-С.33- 37.
9. Журнал: «Практичний психолог: дитячий садок.- 2014.- № 6.-С.4– 11.

**Устименко С.Ф.**

### **Креативність як умова ефективності інноваційної діяльності педагога**

Інноваційний етап в розвитку суспільства, особливо в галузі освіти, передбачає суттєві зміни в різних аспектах освітньої діяльності, зокрема зміну традиційної (інформаційно-монологічної) освітньої моделі на інноваційну (інтенсивно-розвивальну).

Згідно з Положенням про порядок здійснення інноваційної діяльності в системі освіти, інноваційна освітня діяльність розглядається як розробка, поширення і застосування освітніх інновацій, які вперше створені, вдосконалені або впроваджені; освітні, дидактичні, виховні, управлінські системи, їх компоненти, що суттєво покращують результати педагогічної діяльності [12].

Проблема освітньої інноваційної діяльності відображена в дослідженнях таких українських психологів, як Ю.Гільбух, А.Фурман, І.Бех, І.Дичківська, О.Власова, О.Гуменюк та ін. В психології створені різні моделі інноваційної суспільної діяльності, що стосуються як освітньої сфери, так і інших аспектів суспільного життя.

Так, А.Фурман визначає інноваційну діяльність як систему цілеспрямованого та керованого вироблення та внесення змін, нововведень у окремі аспекти чи сфери суспільного життя, що охоплює пізнання, проектування, впровадження та моніторинг новацій на різних рівнях творення. Даний автор виокремлює чотири основні стратегії інноваційного соціального розвитку:

- **модерністську**, суть якої полягає у сукупності змін, спрямованих на отримання результатів у межах традиційної репродуктивної системи шляхом використання сучасних технологій;