**Ольга Полоз**

**(Олександрія, Україна)**

**ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70 років XX ст. цей стан було визначено як синдром «емоційного вигорання».

Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі у 1974 році.Його ввів американсь­кий психіатр Гербер Фрейденбергер для характеристики психіч­ного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно завантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це - люди, які працюють у системі «людина-людина»: педагоги, лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, менеджери тощо.

Під синдромом професійного вигорання розуміють емоційне виснаження та спустошення, спричинені власною роботою [1].

Факторами, які впливають на вигорання є індивідуальні особливості особистості: сила нервової системи, темперамент, характер. Професійне вигорання швидше виникає у працівників із слабкою нервовою системою і тих, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина». Вони схильні до накопичення емоційного дискомфорту. Що в подальшому може призвести до цинізму, байдужості до людей і навіть агресії [3].

Відомий американський психолог Христина Маслач, яка одна з перших почала досліджувати цю проблему, стверджувала, що емоційне вигорання – це плата за співчуття.

Професія педагога посідає одне з перших місць з групи ризику. Частково це зумовлено  зростанням вимог до особистості педагога збоку суспільства, оскільки він відіграє провідну роль у навчальній діяльності. Тому проблема професійного вигорання педагога є однією з найбільш актуальних у сучасній педагогічній психології.

Професія педагога вирізняється низкою специфічних особливостей, головною з яких є безумовне спілкування з дітьми, а також вольовий стимул, який постійно спонукає до практичної педагогічної діяльності. Освітня діяльність не має фіксованого обсягу і загальноприйнятих критеріїв оцінки результативності, але потребує творчості, активного функціонування свідомості, постійної роботи над собою, удосконалення та поповнення знань, що часто призводить до емоційного перенапруження.

Для того щоб оцінити свій емоційний стан і можливі симптоми професійного вигорання, необхідно скласти про них чітке уявлення. У психології прийнято розділяти симптоми професійного вигорання на три групи: психофізичні; соціально-психологічні; поведінкові.

**Психофізичні симптоми:** відчуття емоційного і фізичного виснаження; загальна астенізація; почуття постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми); часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту; різка втрата чи різке збільшення ваги; повне чи часткове безсоння; постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня; задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні.

**Соціально-психологічні симптоми:** байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, почуття пригніченості); підвищена дратівливість на незначні, дрібні події — часті нервові «зриви» (вибухи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування, «відхід у себе»); постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому); почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так. як треба»); почуття гіпервідповідальності і постійний страх, що щось «не вийде», чи з чимось не вдасться впоратися; загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи.

**Поведінкові симптоми:** відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її — все складніше і складніше; співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде); відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів; невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій; дистанціювання від співробітників і учнів, підвищення неадекватної критичності; зловживання алкоголем, тютюном, вживання наркотиків [4].

**Головними причинами професійного вигорання педагогів є:** стрес, спричинений великою кількістю вимог; неспокійна обстановка на роботі, що потребує стійкої уваги і напруги; не завжди розумна організація праці; неувага до свого здоров’я.

З огляду на те, що психологічна перевтома призводить до зниження якості освітнього процесу, погіршення психологічного клімату в навчальному колективі, а отже, і емоційного стану дітей, дуже важливо завчасно попередити виникнення синдрому емоційного вигорання.

Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово. Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи [1].

Процес вигорання розвивається поетапно.

Одним із найбільш системних і комплексних прийомів розглядуаналізу синдрому «професійного вигорання» є підхід російського вченого В.В. Бойка,який розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні компоненти «професійного вигорання».

В.В. Бойко **[2]** характеризує їх так:

**1. Перший компонент — «*напруження*»**— характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаної власною професійною діяльністю.

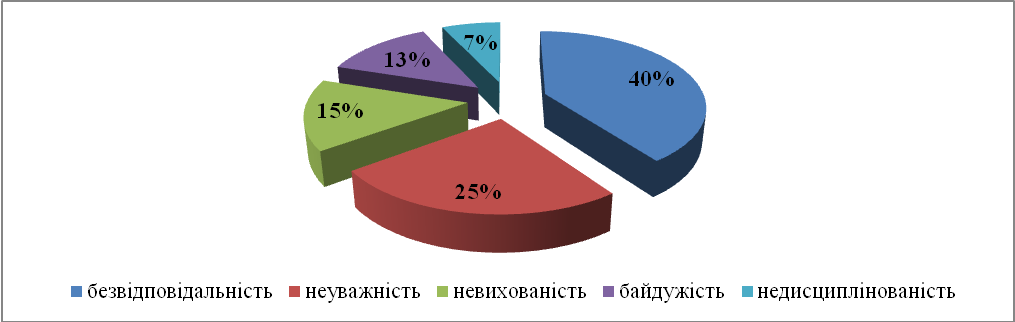
**2. Другий компонент — «*резистентність*»**— характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ і комунікацій викликає у людини відчуття **надмірної** перевтоми.

**3. Третій компонент — «*виснаження*»** — характеризується психо-фізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, **з** ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень.

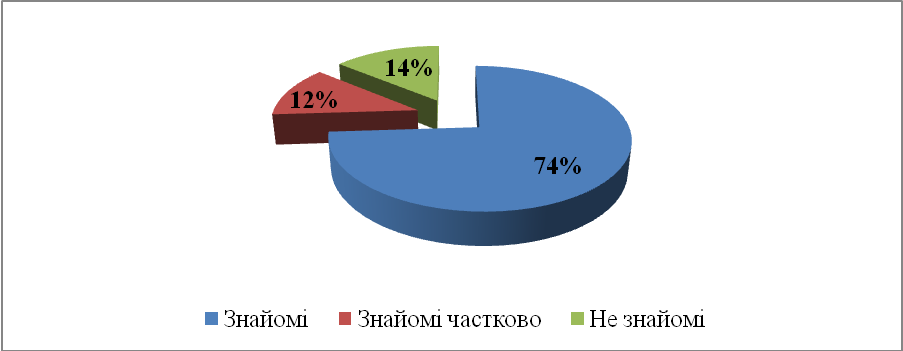
Мною було проведено дослідження професійного вигорання педагогічних праціникв Олександрійського медичного училища та деяких шкіл міста. У дослідженні брали участь 100 чоловік: 75% жінок та 25% чоловіків.

Результати дослідження показали, що симптоми вигорання мають 67% педагогів. Є випадки, коли у педагогічних працівників, які мають педагогічний стаж 3 роки, вже на другому році роботи з’явилося відчуття вигорання.

Більше всього педагогів в учнях (студентах) дратує: безвідповідальність, неуважність, невихованість, байдужість, недисциплінованість.



За результатами дослідження моджна зробити висновок, що молоді педагоги більше підлягають впливу професійного вигорання. 14% викладачів взагалі не знайомі з терміном «професійне вигорання» та не знають способи його подолання, а 12% знайомі частково.



Умовно можна виділити чотири групи працівників, які найбільш схильні до професійного вигорання:

1. Особливо швидко «вигоряють» співробітники, які є інтровертами, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій. Вони не мають надлишку життєвої енергії, характеризуються скромністю та сором’язливістю, схильні до замкнутості і концентрації на предметі професійної діяльності. Саме вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт.
2. Люди, які відчувають постійний внутрішній конфлікт у зв'язку з роботою.
3. Жінки, що переживають внутрішню суперечність між роботою і сім'єю.
4. Працівники, професійна діяльність яких проходить в умовах гострої нестабільності і хронічного страху втрати робочого місця.

Дії, які спрямовані на те, щоб подолати синдром вигорання, припускають як самодопомогу, так і зовнішнє надання професійної допомоги. У першому випадку «вигораючим» працівникам потрібно навчитися усвідомлювати симптоми психологічного стресу і керувати ним, опанувати широкий спектр прийомів саморегуляції та подолання перших симптомів прояву стресу на роботі. Якщо ж, така допомога самому собі виявиться недостатньою, буде потрібно і професійна - для профілактики та подолання синдрому вигорання [5].

Існує чимало конкретних способів подолання синдрому емоційного вигорання: культивування інших інтересів, не пов'язаних з професійною діяльністю; внесення різноманітності в свою роботу; підтримання свого здоров'я,  дотримання режиму сну і харчування; оволодіння технікою медитації; відкритість новому досвіду; уміння не поспішати і давати собі достатньо часу для досягнення позитивних результатів у роботі і житті; обдумані зобов'язання; участь у семінарах, конференціях,  де надається можливість зустрітися з новими людьми і обмінятися досвідом; участь у роботі професійної групи, що дає можливість обговорити виниклі особистісні проблеми, пов'язані з роботою; хобі, що приносить задоволення. Також одним із засобів профілактики емоційного вигорання може бути  музична терапія, малювання, танці.

Отже, професійна діяльність педагога визнається як одна з найбільш емоційно напружених, та емоційне вигорання розвивається не через довготривалу діяльність, а в результаті вікових та професійних криз людини, до яких призводять певні її особистісні та організаційні якості. Ризик вигорання пом'якшують стабільна й бажана робота, яка надає можливості для творчості, професійного та особистісного росту, задоволеність якістю життя, наявність різноманітних інтересів,комунікабельність, прагнення до нового. Рідше «емоційно вигорають» оптимістичні й життєрадісні люди, які вміють успішно долати життєві негаразди та вікові кризи; ті, хто займає активну життєву позицію і звертаються до творчого пошуку рішення при зіткненні з важкими обставинами. Педагогам потрібно володіти засобами психічної саморегуляції, знати прийоми релаксації, піклується про поповнення своїх психоенергетичних соціально-психологічних ресурсів.

**Література:**

1. Безносов С. П. Профессиональная деформация личности. - СПб: Речь.-2004.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005.
4. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів. - Одеса 2009
5. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес//Психолог. - №29-30 (365-366) 2009.