

## **ПОРАДИ ВЧИТЕЛЯМ**

Професійна діяльність педагога визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, із нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності вчителя, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо. На освітній карті України постійно з'являються навчальні заклади нового типу.

Діяльність вчителя в такому закладі, так само, як і в «традиційній» школі супроводжується стресами, емоційним виснаженням та професійним вигоранням, проте причини цих проявів дещо відрізняються. Емоційне вигорання та синдром професійного вигорання вчителів стали проблемними явищами сучасних навчальних закладів. Загальна середня освіта зазвичай «тримається» саме на професіоналах, які мають більше 10-15 років педагогічного стажу, тобто являють собою «групу ризику» щодо синдрому професійного вигорання. Більшість педагогів, які на певному етапі професійної діяльності відчують на собі не тільки професійну втому, а й всі риси синдрому психологічного вигорання, не розуміють, що з ними відбувається та не володіють інструментами уникнення синдрому або позбавлення від його наслідків. Проте, є вчителі, які справляються зі стресами, зберігають власне фізичне та психічне здоров'я та вдало виконують професійні обов'язки. Отже, подолання негативного впливу стресів можливе навіть при такій емоційно виснажливій роботі, як вчительська. Профілактика та мінімізація професійної деформації педагога потребує системного підходу на різних етапах діяльності вчителя.

Синдром професійного вигорання поступово стає проблемою ХХІ століття. Професійне вигорання-реакція організму та психологічної сфери людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю; результат некерованого довготривалого стресу; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних

професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості. Розрізняють професійне та емоційне вигорання, хоча обидва ці прояви взаємопов'язані. Людина рано чи пізно ризикує зіткнутися з проблемою тоді, коли довго терпить стреси, корені яких - у надлишку спілкування. Стрес є особливим психічним станом, який розвивається під впливом надзвичайних умов та ситуацій професійної діяльності. Це поняття об'єднує широке коло явищ, пов'язаних із зародженням, проявом та наслідками впливів зовнішньої середовища, часто з конфліктними ситуаціями, відповідальними завданнями тощо. Стрес це в більшості реакція на взаємодію між особистістю та оточуючим світом, продукт когнітивних процесів людини, складу мислення та оцінки ситуації, знання власних можливостей та ресурсів, ступенів розвитку. Тому умови виникнення та характер проявів стресу однієї людини завжди відрізняються від проявів стресу в інших.

Відомі три підходи до визначення синдрому професійного вигорання і відповідні їм методи його оцінки: перший підхід розглядає професійне вигорання як стан фізичного, психічного і, передусім, емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування; професійне вигорання тлумачиться тут приблизно як синдром «хронічної втоми»; другий підхід належить голандським дослідникам, які розглядають професійне вигорання як двовимірну модель, що складається, по-перше, з емоційного виснаження та, по-друге, - з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших (учнів, колег), а іноді й до себе; третій підхід, запропонований американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексон, є найпоширенішим: вчені розглядають синдром професійного вигорання як трьохкомпонентну систему, котра складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних прагнень; емоційне виснаження розглядається як основна складова професійного вигорання і проявляється у пониженні емоційного фону, байдужості або емоційній перенасиченості. Деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з

іншими людьми. Це може бути підвищення залежності від інших, або підвищення негативізму, цинічності установок і почуттів. Редукція особистих досягнень може проявлятися або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, негативізмі відносно службових досягнень і можливостей, або ж обмеженні своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших. Діяльність людини і, особливо, вчителя через її напружений характер, як правило, супроводжується зниженням працездатності за рахунок порушення функціонального стану, падіння активності психічних функцій

Педагогічна діяльність завжди була і є перенасиченою стресогенами, адже педагог несе відповідальність перед учнями, їх батьками, перед собою та суспільством. Щохвилини – за життя та здоров'я своїх учнів, постійно – за рівень їх знань, умінь та навичок у навчальному предметі та вплив на розвиток особистості, глобально – за розвиток нового покоління громадян. Праця учителя зазвичай є емоційно напруженою, відбувається в умовах активної міжособистісної взаємодії. Серед функціональних порушень, які помітні у працівників освітніх закладів, особливе місце з точки зору частоти виникнення та впливу на працездатність займає стан втоми і перевтоми. Підвищена чутливість до стандартних робочих навантажень, швидка стомлюваність і повільне відновлення свідчать про недостатню професійну придатність у такий час. З боку психічної сфери при хронічному стомленні і, особливо, перевтомі спостерігається розлад функції уваги -знижуються її стійкість і швидкість перемикавання, порушується концентрація, звужується обсяг. Погіршується функціонування оперативної пам'яті, сповільнюються розумові процеси, страждає функція прогнозування, передбачення ситуації. Відзначається зниження вольових зусиль, порушуються витримка, самоконтроль. Розлад функції уваги у вчителів може призвести до подій, які поглиблюють професійний стрес, пришвидшують формування синдрому професійного вигорання. Прояви професійного вигорання дуже різноманітні. Зокрема, вигорання може виявлятися у депресивному стані, підвищеній втомлюваності і спустошеності,

втраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, у негативних настановах щодо роботи й життя в цілому. Актуальність вивчення професійних стресів та технологій їх подолання зумовлена не тільки їх негативним впливом на ефективність праці, але й тим, що вони впливають на все життя людини, змінюючи його психічне та соматичне становище, що призводить до втрати здоров'я, психологічним проблемам та особистісним змінам. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Помічено, що швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина». Руйнівному впливу піддається фізичне здоров'я й психологічний стан вчителя, що не може не позначатись на працездатності та результатах роботи педагога, негативно впливати і на учнів, і на співробітників. Оскільки, проблема є багатогранною і немає жодного загального підходу до її розгляду, то і розв'язання її має бути комплексним. Робота в навчальних закладах нового типу відрізняється від традиційної педагогічної праці багатьма позитивними факторами, які при глибокому розгляданні займають полярну позицію впливу на працівників. Наприклад, такі навчальні заклади зазвичай краще технічно оснащені, вчителі постійно освоюють новітні методи урочної та позаурочної роботи, більше уваги приділяється науково-дослідницькій та проектній роботі учнів, якою також керують вчителі, проводиться велика кількість виховних та позаурочних заходів тощо. Все це, безумовно, є позитивним для якісної організації навчально-виховного процесу. Але, при цьому педагоги постійно перебувають у стані стресів через надмірну відповідальність перед батьками, адміністрацією та учнями, вимушені багато часу приділяти засвоєнню нових методів, мають бути спеціалістами у багатьох сферах навчально-виховного процесу в таких закладах освіти, тобто виправдовувати очікування, пов'язані із заявленими перевагами закладів нового типу. До цього додаються ті стрес-фактори, існуючі в будь-якому навчальному закладі, які впливають на психофізіологічний та емоційний стан працівників.