

## ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА В СУЧАСНИХ УМОВАХ

*У статті дано визначення «професійного вигорання», розглянуті фактори, що призводять до емоційного вигорання педагогічних працівників, і наведені основні засоби відновлення професійного здоров'я педагогів.*

**Ключові слова:** професійне вигорання, професійна деформація, стрес, профілактика ризику.

*The article give a definition of «professional burnout», addressed the factors that lead to emotional burnout of pedagogical workers, and are the main means of restoring health professional educators.*

**Keywords:** professional burnout, professional deformation, stress, prevention of risks.

Сучасні соціально-економічні, політичні, культурні перетворення висувають підвищені вимоги до вчителя, що породжує проблеми у сфері професійної самореалізації, а також в його функціонуванні як фахівця. Серед них однією з найгостріших вважається синдром професійного вигорання. В останні роки спостерігається значне поштовхування інтересу вітчизняних психологів до дослідження проблеми професійного вигорання представників комунікативних професій, що відповідає пріоритетному напрямку сучасної психології здоров'я і психологічної практики. Запозичуються, адаптуються чи розробляються авторські теоретико-інтерпретаційні моделі, психодіагностичні методики, прикладні профілактично-корекційні програми, в яких використовуються різноманітні засоби психологічної роботи з людьми, для яких характерним є даний синдром. Виснажений, знесилений та емоційно згаслий учитель не здатен продуктивно працювати, оскільки у нього знижується рівень психологічної готовності до інноваційної діяльності, особистісного та професійного самовдосконалення, погіршуються взаємини з адміністрацією, колегами, батьками та учнями.

Традиційно професійне вигорання трактується як довготривала стресова реакція, що виникає внаслідок впливу на особистість фахово притаманних стресів у професіях типу людина-людина [3, с.342]. Фахівець з таким синдромом характеризується емоційним виснаженням (людина відчуває, що не може віддаватися роботі так, як раніше), деперсоналізацією (розвивається негативне ставлення до клієнтів, пацієнтів, учнів), редукцією особистісних досягнень (негативне самосприйняття в професійному плані), а також захисною реакцією у формі часткового або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи [4, с.93].

В останні роки з'явилося багато робіт, у яких безпосередньо чи у зв'язку з вивченням інших проблем досліджується синдром професійного вигорання. Зокрема, звертається увага на обґрунтування сутнісного змісту та структури професійного вигорання (М. Буриш, Л. Карамушка, М. Лейтер, К. Маслач, С. Максименко, Е. Махер, Ф. Сторлі, Б. Перлман, Е. Хартман, Р. Шваб), аналіз детермінант синдрому професійного вигорання (М. Борисова, Т. Зайчикова, Х. Кюйнарпуу, К. Малишева, В. Орел, Т. Форманюк), розробку психодіагностичного інструментарію (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Дж. Грінберг, Т. Ронгинська, А. Рукавішников, А. Серебрякова, О. Старченкова), пошук засобів профілактики та корекції зазначеного синдрому (О. Козлова, К. Кондо, Д. Трунов, Х. Фрейденбергер).

Професійне вигорання – це синдром фізичного й емоційного виснаження, який свідчить про втрату професіоналом позитивних почуттів, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи [1, с.6].

В.В. Бойко розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні компоненти «професійного вигорання». Вчений у розвитку синдрому вигорання виділяє три стадії [2, с.103].

На першій стадії всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частих перерв у роботі. Починається забування якихось робочих моментів (наприклад, невнесення потрібного запису в документацію). Зазвичай на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. Перша стадія може формуватися протягом трьох – п'яти років. Напруження має динамічний характер, що обумовлюється постійністю, що вимотує, або посиленням факторів. Це знаходить вияв у таких симптомах, як переживання психотравмуючих обставин – людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі; незадоволеність собою – незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом; «загнаність у кут» – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі; тривога й депресія – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

Друга стадія (фаза «резистенції»), на думку автора, характеризується надмірним емоційним виснаженням. Спостерігається відсутність інтересу до роботи, потреби в спілкуванні: не хочеться бачити тих, з ким спеціаліст працює, тиждень триває нескінченно, поява стійких соматичних симптомів: немає сил, енергії, особливо, в кінці тижня, головні болі вечорами, підвищена дратівливість, збільшення кількості простудних захворювань. Людина може почувати себе виснаженою після доброго сну і навіть після вихідних. Час формування даної стадії, в середньому від 5 до 15 років [4, с.31].

Це знаходить вияв у таких симптомах як неадекватне вибіркоче емоційне реагування – неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки; емоційно-моральна дезорієнтація – розвиток байдужості у професійних стосунках; розширення сфери економії емоцій – емоційна замкненість, відчуження згорнути будь-які комунікації; редукція професійних обов'язків – згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків.

Ознаки і симптоми третьої стадії (фаза «виснаження») можуть розвиватися фізичні і психологічні проблем типу язв і депресій. Людина може почати сумніватись у цінності своєї роботи, професій та самого життя. Характерні повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігається порушення пам'яті і уваги, порушення сну. Людина прагне до усамітнення. Стадія може формуватися від 10 до 20 років.

Це знаходить вияв у таких симптомах як емоційний дефіцит – розвиток емоційної почуттєвості на тлі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків; емоційне відчуження – створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях; особистісне відчуження (деперсоналізація) – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі; психосоматичні та психовегетативні порушення – погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних порушень, як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо [3, с.343].

Для вивчення проявів професійного вигорання нами було досліджено 143 особи, працівники Ізмаїльської загальноосвітньої школи №9 I – III ступенів (стаж роботи від 1 до 40 років).

Аналіз результатів за методикою виявлення рівня емоційного вигорання В.В. Бойко виявив, що у більшості респондентів, а саме у 69,7% фаза напруження не сформована. Проте у 18,6% працівників ця фаза знаходиться на стадії формування. Цікавим фактом виявилось те, що лише у 9,3% досліджуваних вона є цілком сформованою (рис. 1).

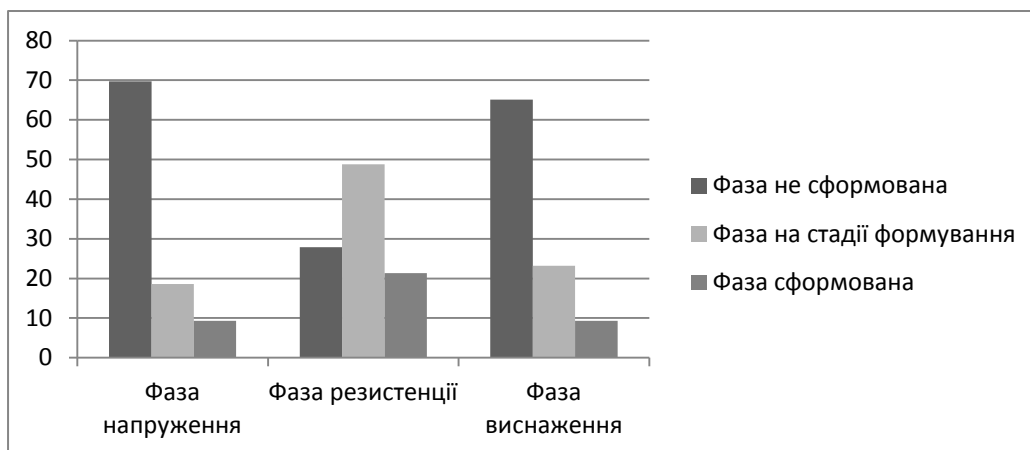


Рис 1. Показники рівня емоційного вигорання педагогічних працівників Ізмаїльської загальноосвітньої школи №9 I – III ступенів (за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко)

Слід зазначити, що схожу картину має фаза виснаження. У 65,1% працівників вона є не сформованою, у 23,2% дана фаза на стадії формування і у 9,3% фаза виснаження вже є сформованою.

Щодо фази резистенції, то у 27,9% респондентів дана фаза не сформована, у 48,8% – формується, а у 21,3% – вже сформована.

Таким чином, результати нашого дослідження свідчать нам про те, що у працівників Ізмаїльської загальноосвітньої школи №9 I-III ступенів спостерігається процес формування емоційного вигорання. Найбільш явною є фаза «резистенції» Проте слід зазначити, що за визначенням В.В. Бойко кожна з фаз формується відповідну кількість років. Для фази «резистенції» цей термін 5-10 років. Отже, можемо сказати, що процес емоційного вигорання хоч і показує тенденцію формування, але цей процес несе повільний характер.

Слід зазначити, що результати дослідження за методикою на визначення рівня самоактуалізації особистості («САМОАЛ») показали, що у 26,1% респондентів виявляється реальна самоактуалізація особистості. 40,4% працівників відносяться до психологічної і статистичної норми. Проте у 21,4% досліджуваних виявлено низька самоактуалізація, внаслідок чого в них високий ризик депресії, апатії, неврозу, психосоматичних захворювань. Найбільші хвилювання викликають 11,9% респондентів, що набрали найменшу кількість балів. Це свідчить про крайню низьку самоактуалізацію і як наслідок несе небезпеку для психологічного стану. Отже, можна зробити висновки, що більшість респондентів відносяться до поняття норми, що свідчить про «середній» рівень самоактуалізації.

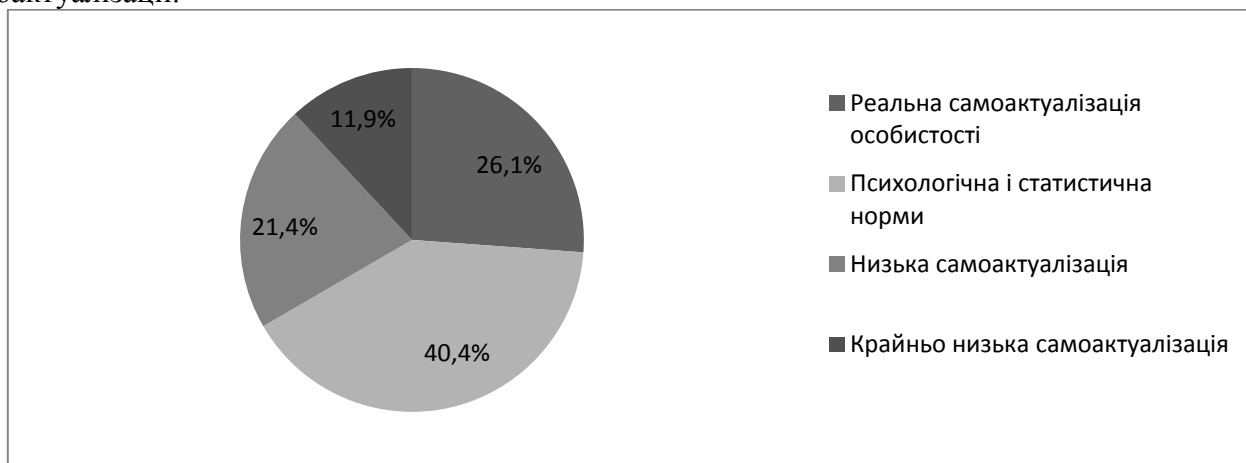


Рис. 2. Показники рівня самоактуалізації працівників Ізмаїльської загальноосвітньої школи №9 I – III ступенів (за методикою на оцінку рівня самоактуалізації особистості «САМОАЛ»)

Таким чином, в результаті дослідження нами була виявлена залежність між рівнем професійного вигорання та рівнем самоактуалізації особистості. Адже ми спостерігаємо середній рівень самоактуалізації та тенденцію до формування, хоч і повільно, емоційного вигорання. Тобто дані процеси не є яскраво вираженими, але з плином часу можуть призвести до погіршення загальної картини. Тому слід створити систему превентивних заходів, спрямованих на формування механізмів протидії професійному вигоранню, важливу роль також відіграватиме глибоке переконання педагога в значущості, цінності професійного здоров'я і як основної умови його професійного довголіття.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, О. С. Ковальчук, Г. Л. Федосова, О. Ф. Філатова, О. А. Філь. – К. : Міленіум. – 2004. – 24 с.
2. Зайчикова Т.В. Особливості прояву та детермінанти синдрому «професійного вигорання» у педагогічних працівників // Актуальні проблеми психології. – Том 1.: Соціальна психологія. – Психологія управління. Організаційна психологія.: 36. Наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2003. – Ч. 9. – С. 103.
3. Зборовская И.В. Саморегуляция психической устойчивости учителя // Прикладная психология. – 2001. – № 6. – С.342.
4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За ред. С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової. – К., 2006. – 365 с.

УДК 159.9

*Руслан Рошкан  
(Ізмаїл, Україна)*

### РОЛЬ ПОЛІКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІ ФАХІВЦІВ

*У статті розглядається теоретичні питання сутності полікультурної освіти. Розглянуто основні погляди на сутність та структуру полікультурної компетенції та її роль в підготовці майбутніх фахівців*

**Ключові слова:** *полікультурна освіта, полікультурна компетентність, підготовка майбутніх фахівців, професійна діяльність, комунікативні пастки, комунікативний шок.*

*The article deals with theoretical issues of the essence of multicultural education. The basic views on the essence and structure of multicultural competence and its role in the training of future specialists are considered*

**Key words:** *multicultural education, multicultural competence, training of future specialists, professional activity, communication traps, communication shock.*

Сьогодні завданням освіти України є не лише підготовка спеціалістів відповідного профілю, а й формування особистості громадянина, свідомого учасника державотворчих, а також світових процесів. Виховання «людини культури» – кінцева мета навчального процесу, запорука й умова формування професійної компетентності майбутніх фахівців, реалізація його в суспільстві як особистості й фахівця. Звернення до гуманістичних засад педагогічної науки, інтеграційні процеси в освітньому просторі, поява комунікаційної мережі створюють низку передумов для активізації засад полікультурної освіти. Актуалізація засад полікультурного виховання в Україні розпочалася з кінця 90-х років ХХ століття. Питань полікультурної освіти стосуються роботи таких вчених, як І. Антонюк, Р. Баяновська, О. Гаганова, О. Джуринський, Г. Дмитрієв, О. Дубовик, М. Красовицький, Т. Клінченко,