

## **«ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ» В ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ЯК РЕЗУЛЬТАТ ЇХ НЕАДЕКВАТНОГО ВІДНОШЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я**

Автор аналізує одну з актуальних проблем сучасності пов'язану з професійним вигоранням вчителя. Зважаючи на психосоматичні наслідки від даного виду деструкцій, в статті пропонуються різноманітні шляхи мінімізації негативного впливу стресогенних чинників діяльності на психічне здоров'я працівника. При цьому проблема може ускладнюватись, оскільки ті, від кого залежить її розв'язок далеко не завжди здатні побачити шляхи в способи її розв'язання.

**Ключові слова:** професійне вигорання, професійна діяльність педагога, психічне здоров'я, узаалежненість від роботи.

**Постановка і актуальність проблеми.** Особливості соціально-економічних та політичних труднощів, які друге десятиліття переживає наша держава, суперечності розвитку нашого суспільства гостро вплинули і на систему освіти України. Педагоги різних рівнів і найрізноманітніших освітніх закладів втомились від існуючої невизначеності та перманентних змін, які щорічно запроваджуються Міністерством освіти, від соціально-психологічної незахищеності та злидненої зарплатні, яка не забезпечує елементарних потреб вчителя. Усі ці негаразди вкупі з індивідуальними проблемами суттєвим чином позначаються на фізичному і морально-психологічному стані педагога. Тому і не дивно, що продовжують погіршуватись його самопочуття і настрої, підвищуються його втомлюваність і дратівливість. Все це призводить до виникнення професійних кризових станів і, як наслідок, до різноманітних психосоматичних захворювань. Тому питання збереження психічного та фізичного здоров'я педагога – це не лише проблема індивідуально-особистісна чи медико-соціальна, а це, врешті-решт, і питання підвищення якості освітнього процесу.

На рубежі другого і третього тисячоліття в психології здоров'я все більш очевидною і злободенною стала проблема професійного вигорання, яка, в основному, стосується фахівців професій типу «людина-людина». Дослідження цього феномену проводяться, зазвичай, у руслі психогієни, оскільки мають на меті відшукати шляхи мінімізації негативного впливу стресогенних чинників діяльності на психічне здоров'я працівника. Ми ж у даній публікації спробуємо висвітлити деякі особливості впливу різноманітних ризиків на здоров'я вчителя, які зумовлені не лише специфікою його професійної діяльності, а й особистісними особливостями.

**Теоретичний аналіз проблеми.** Педагогічна діяльність належить до публічних професій, тому постійне перебування вчителя серед людей, необхідність розв'язання учнівських конфліктів та нейтралізації дитячих образ чи батьківських претензій, несподівані стресові ситуації, в яких він часто опиняється, призводять

до його емоційного виснаження. Реалізація вчителем своїх професійних функцій вимагає від нього, – з одного боку – високого рівня професіоналізму, комунікативної культури, компетентності, а з іншого – міцного здоров'я, високого рівня емоційної стійкості, неупередженості, стриманості, толерантності, уміння володіти собою. Тому він повинен серйозніше ставитися до власного здоров'я, дбати про те, щоб постійне напруження не викликало психосоматичних захворювань, використовувати різні психологічні способи релаксації, зняття стресового стану, відновлення працездатності.

Серед тих чинників, які безпосередньо впливають на стан здоров'я вчителів, особлива негативна роль належить ненормованій тривалості робочого дня, високому психоемоційному напруженню та підвищеній професійній відповідальності за результати своєї праці. Як відомо, окрім проведення уроків, в обов'язки вчителя входить: систематична щоденна підготовка до уроків, перевірка письмових робіт, додаткові заняття та консультації, класне керівництво, робота з батьками, різнопланова позакласна та позаурочна робота, участь у методичній роботі школи, району тощо. При цьому варто зазначити, що незважаючи на те, що класно-урочне навантаження вчителя на тиждень становить 18 годин, середня тривалість його робочого дня складає 10-12 годин. До того ж, зростаюча інтелектуалізація професійної сфери сучасного педагога потребує від нього постійної самоосвіти, оперативного аналізу інформації і прийняття рішення в умовах дефіциту часу, що породжує дискомфорт у його психоемоційній сфері.

Оскільки предметом нашого аналізу є професійне вигорання вчителя, то варто наголосити на тому, що в основі цього феномену лежать високі показники суб'єктивної тривожності, депресивного стану, втрата інтересу до роботи і до життя, а також підвищений стан дратівливості, ригідності, впертості. А тому у вчителя з таким симптомокомплексом спостерігаються зниження ефективності роботи, попри збільшення зусиль, погіршення міжособистісних стосунків, іноді навіть деперсоналізація і відчуженість у стосунках з учнями.

Професійне вигорання – це комплекс соматичних, психологічних і поведінкових порушень, які можуть виникати у професіоналів, діяльність яких вимагає встановлення глибоких емоційних контактів із людьми і нерідко призводить до емоційних перевантажень (учителів, вихователів спецшкіл, медсестер, нянь, психологів, соціальних працівників) [4, с.47].

Найповніше картина професійного вигорання віддзеркалюється у поведінці, душевних станах та інших особистісних проявах психічно здорових людей, а саме в їх особливому ставленні до себе, до інших і до вимог життя. За даними Назарук Н.В. [3, с.131], найбільш вираженими показниками «професійного вигорання» вчителів є редукція професійних обов'язків (10,74%), розширення сфери економії емоцій (9,58%), переживання психотравмуючих обставин (9,5%) та психосоматичні порушення (8,9%).

Встановлено, що професійне вигорання спостерігається у жінок частіше, ніж у чоловіків, і у молодих людей частіше, ніж у

літніх. Воно настає тоді, коли самовідданість і турбота про учнів набувають перебільшеного розміру, коли учитель намагається перевершити самого себе у відповідь на запити інших, а також тоді, коли діяльність його є фрустраційною і малоуспішною.

Одним з найбільш дієвих способів запобігання професійному вигоранню у педагогічній професії дослідники вважають дотримання рівноваги між емпатією і дистанціюванням у підході до учнів, тобто, не уникаючи щирого й співчутливого ставлення до них, привчатись, тим не менше, до певного відсторонення, до інтелектуального, а не особистісного трактування ситуацій, до чіткого розмежування приватного й професійного життя [4, с.47].

Очевидно, для вчителя певну небезпеку може становити надмірна емпатійна настановленість і прагнення допомогти учневі будь-що і за будь-яких обставин. Парадоксально, що якраз ті вчителі, котрі самовіддано присвячують своє життя роботі, і перебувають у зоні ризику. Особливо вразливими до передчасного професійного вигорання робить вчителів їхня надмірна **ідентифікація** з роботою.

Відомо, що «у сучасному суспільстві люди, які працюють надзвичайно багато, фактично «живуть роботою», як правило високо поцінуються роботодавцями, колегами по роботі, рідними та знайомими. Проблема узалежнення сучасного педагога від роботи набирає дедалі більшої актуальності в зв'язку зі зростаючою інтенсивністю сучасного життя, ускладненням його умов, істотним зростанням конкуренції на ринку педагогічних послуг» [2, с.117]. Переважне реагування на проблеми за подібним механізмом майже неминуче призводить до психологічної залежності людини від роботи і як наслідок – до порушення гармонії в сім'ї, стосунків з власними дітьми, друзями чи знайомими тощо.

Найбільш помітними ознаками такої залежності є:

- важкість переключення на іншу діяльність після закінчення роботи;
- після завершення робочого дня (під час відпочинку) у суб'єкта діяльності постійно виникають думки про роботу;
- навантаження на роботі постійно зростає, а у індивіда виникає і поглиблюється необхідність у постійному, правильному і вчасному виконанні все нових і нових обов'язків;
- відчуття задоволення в суб'єкта виникає лише під час роботи, а тому він не звик, не любить і не вміє відпочивати, скоріш навпаки – він уникає періодів, коли йому нічого робити; тому він відчуває себе людиною жвавою, енергійною, життєрадісною тільки під час виконання професійних обов'язків або обмірковуючи питання, пов'язані з роботою; поза роботою, людина відчуває незадоволеність, сум, її переслідує постійний малозрозумілий дискомфорт, у неї зростає дратівливість, вона починає хвилюватись і сумувати з приводу того, що «скоро все закінчиться», а тому це призводить до активного пошуку нової чи додаткової роботи;
- спілкування на непрофесійні теми викликає роздратування і розцінюється як щось нудне, дратівливе та нецікаве;

- людину переслідує постійна втома, яка стає постійною і звичною;
- цілі, як ставить перед собою людина, або нереальні або такі, що потребують величезних зусиль і часу для їх досягнення;
- невдача на роботі призводить до катастрофічних наслідків [5, с.250-251].

В зв'язку з цим проблема психопрофілактики «професійного вигорання» учителів є актуальним питанням як для теоретичних досліджень, так і для практичної роботи. Розмаїття форм, методів, способів і технік профілактики професійних деструкцій, власне, до яких і відноситься «професійне вигорання», вражає, проте багато з них є надто складними і нерідко виявляються не-ефективними. Об'єднує їх те, що більшість з них безпосередньо пов'язані з розвитком внутрішніх ресурсів особистості – відповідних особистісних якостей, умінь, навичок і звичок, а також ефективних стратегій чи способів поведінки.

Моніторинг феномену «професійного вигорання» в учителів показує, що 58% з них можуть обмежитися психопрофілактикою, 35% потребують психокорекції, а 7% – психотерапії та, можливо, медичного лікування. Ці дані переконують в актуальності та доцільності систематичної роботи з учителями щодо оптимізації психопрофілактики та корекції порушень їх особистісного і професійного розвитку [3, с.132].

Відомо, що характерною особливістю досвідчених вчителів стає жорсткий стиль спілкування або не зовсім приємні для їх оточення звички і риси характеру? Менторський стиль спілкування, постійне прагнення контролювати, виховувати, поліпшувати, повчати. Вони самі від цього втомлюються і втомлюють усіх навколо себе. У цій ситуації саме практичний психолог може надати кваліфіковану допомогу у подоланні педагогічних деформацій, що нагромаджуються з роками. Кожному вчителеві конче потрібно десь брати сили для самовідновлення, для встановлення внутрішньої рівноваги, підвищення віри в себе. Необхідно якось підтримувати в собі творчий потенціал, підвищувати рівень педагогічної компетентності, прагнення викладати та виховувати по-новому. В зв'язку з цим, надзвичайної ваги у збереженні оптимальної працездатності вчителя, а отже у попередженні професійного вигорання, набувають питання профілактики таких деструктивних станів.

В науковій літературі розрізняють первинну, вторинну та третинну профілактику. У відповідності до класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я первинна профілактика передбачає роботу з колективами та громадською думкою щодо втілення ідей здорового способу життя; вторинна профілактика спрямована на роботу з людьми групи ризику; третинна профілактика передбачає роботу з залежними пацієнтами з метою профілактики рецидиву захворювання.

Таким чином, можна виокремити групову та індивідуальну технології профілактики та подолання «професійного вигорання». Однією з найбільш ефективних групових технологій психопрофілактики «професійного вигорання» на рівні освітньої організації є тренінгова робота.

Прикро констатувати, однак в арсеналі психолога чи психотерапевта, в основному, використовуються специфічно фахові методи впливу на клієнта (різні форми тренінгу, аутотренінгу, підвищення психофізичної активності і т.п.). Це призводить до того, що недооцінюється або просто ігнорується роль таких способів організації діяльності чи відпочинку, які значно покращують психосоматичний стан суб'єкта. При цьому слід зазначити (і це особливо важливо), що їхній дієвий вплив стає тим очевиднішим, чим звичною стає їх форма поведінки, спрямована на утвердження здорового способу життя.

Як відомо психічні розлади посідають третє місце серед причин непрацездатності у США. 3-поміж різних психічних змінних основна роль належить підвищенню стану тривоги та депресії. Слід зазначити що для тих випадків, коли суб'єкт характеризується не психопатологічним станом, а лише суб'єктивним дистресом, найбільший терапевтичний вплив на нього мають регулярні фізичні заняття [1, с.228-238]. А тому різні види і форми рухової активності (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень і т.п.) повинні розглядатись фахівцями як важливі чинники попередження та профілактики різноманітних форм особистісних деструкцій, в т.ч. і професійного вигорання.

**Висновки.** Проведений нами аналіз дає підставу стверджувати, що усвідомлення і розуміння суб'єктом важливості проблеми узалежнення від роботи, а також власного стану індивідуально-психологічного виснаження, який настає внаслідок цього, є важливим етапом на шляху подальшого попередження і психотерапії даного виду деструкцій. Ми також переконані у тому, що проблема є системною, а тому потребує не лише системного аналізу, а й комплексних засобів і методів її розв'язання. На жаль, сам індивід, а також ті фахівці, які повинні дбати про психофізичне здоров'я вчителя, дуже часто однобоко розглядають проблему професійного вигорання, а тому запропоновані ними методи (в рамках своєї сфери діяльності) є не завжди ефективні. Тому, наприклад, різноманітні корекційно-профілактичні програми, які пропонуються психологічною службою школи і повинні сприяти адекватному і компетентному реагуванню особистості на труднощі педагогічної взаємодії, а також підвищувати показники індивідуально-психологічної стійкості до стресів, далеко не завжди приносять користь. Вчителів слід навчати розумно витрачати свої ментальні ресурси, правильно розподіляти час між роботою й активним відпочинком. Під час реалізації таких програм доцільно використовувати вправи на релаксацію та подавати вчителям інформацію щодо застосування ними різноманітних способів саморегуляції.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вейнберг Р.С. Психологія спорту / Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 2001. – 335 с.

2. Карабин Т.В. Проблема виникнення залежності від роботи у педагогічних працівників / Т.В. Карабин // Збірник наукових повідомлень обласної науково-практичної конференції «Професійна кар'єра педагога: динаміка, основні проблеми, шляхи їх вирішення». – Івано-Франківськ, 2007. – С. 116-121.
3. Назарук Н.В. Психологічні особливості профілактики та корекції «професійного вигорання» вчителів у процесі соціально-психологічного тренінгу / Н.В. Назарук // Збірник наукових повідомлень обласної науково-практичної конференції «Професійна кар'єра педагога: динаміка, основні проблеми, шляхи їх вирішення». – Івано-Франківськ, 2007. – С. 130-134.
4. Психологічний довідник учителя: в 4 кн. / упоряд. В. Андрієвська ; наук. ред. С. Максименко. – К. : Главник, 2005. – Кн. 3. – 96 с. – (Серія «Психол. інструментарій»).
5. Психология зависти : хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. – Мн. : Харвест, 2004. – 592 с.
6. Словарь-справочник по социальной работе / под ред. Е.И. Хопостовой. – М. : Юрист, 2000.

The author analyzes one of the pressing problems of today related to professional burnout teacher. Given the psychosomatic effects of this type of destruction, the article offered a variety of ways to minimize the negative impact of stressors on the mental health worker. In this case the problem may become more complicated, as those who influence her decision is not always able to see a way to solve it.

**Key words:** professional burning down, professional activity of teacher, psychical health, dependence on work.

*Отримано: 11.09.2011*

УДК 612.7:615.825:796.071.1

**О. П. Бодян**

## **КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СПРОМОЖНОСТІ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

У роботі досліджувалась функціональна спроможність хребта і суглобів студентів-спортсменів та учнів ДЮСШ різної спортивної спеціалізації. Виявлені позитивні зрушення рухової справності обстежуваних в умовах застосування комплексної дії реабілітаційних заходів. Зокрема, покращення згинальних рухів у плечовому суглобі спостерігалось у волейболістів і гімнастів, розгинальні рухи – у борців, легкоатлетів і гімнастів. Рухові можливості гомілковостопного суглоба збільшилися щодо згинальних рухів у футболістів, а розгинальний – у легкоатлетів, борців і гімнастів.

**Ключові слова:** спортивна спеціалізація, рухова спроможність, реабілітаційні заходи, хребет.

**Актуальність.** Дегенеративно-дистрофічні ураження опорно-рухового апарату викликають великий інтерес у наукових працівників, спортивних лікарів, масажистів оскільки сьогодні росте число хворих серед спортсменів, що може бути причиною