

ПРОБЛЕМА ВИГОРАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ

(Місяць Я. М., здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Лопатіна Г. О., кандидатка педагогічних наук, доцентка)
Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

В сучасному світі людина змушена жити в умовах хронічного стресу. Постійна завантаженість на роботі, високі вимоги до професіоналізму співробітників, конкуренція, постійний брак часу, агресивний вплив з боку засобів масової інформації, реклами, велика скупченість людей в мегаполісах – всі ці фактори здатні вивести з душевної рівноваги навіть найстійкішу і психічно врівноважену людину.

Вивченню проблеми синдрому «професійного вигорання» присвячено значну кількість робіт у зарубіжній науці та практиці (Е. Aronson, М. Leiter, С. Maslach, А. Pines, S. Jackson, S. Walker та ін.). Українські науковці також виявляють інтерес до цієї проблеми, з'являються роботи таких авторів, як М. Авраменко, В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, А. Лужецька, К. Малевич, О. Мірошніченко, В. Орел, О. Папанова, Е. Старченкова та ін. [3].

Актуальність обраної теми полягає в тому, що вивчення професійного вигорання та інших наслідків професійних стресів зумовлене не стільки їх негативними наслідками для ефективності праці, стільки тим, що стреси впливають на все життя людини, призводячи до втрати здоров'я, психологічних та особистісних змін.

Сьогодні збільшилася кількість стресових ситуацій, які в свою чергу, негативно впливають на наш емоційний стан. Також збільшився перелік професій, представники яких схильні до небезпеки професійного вигорання. До цих професій належать соціальні працівники, лікарі, адвокати, вчителі, політики, менеджери [5]. В результаті, синдром професійного вигорання перетворився на «хворобу» соціальних і комунікативних професій.

Специфіка роботи людей даних професій відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і когнітивною складністю міжособистісного спілкування, і це вимагає від фахівця значного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування [1].

Загальною ознакою і причиною їх стресу виступає наявність внутрішнього конфлікту між вимогами з боку організації, привабливістю роботи у ній, очікуваннями і реальними можливостями працівників.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, експериментально виявити чинники та прояви синдрому «вигорання» у спеціальних педагогів закладів дошкільної освіти та розробити методичні рекомендації з його профілактики та подолання.

Об'єктом дослідження є синдром «професійного вигорання» у спеціальних педагогів.

Предметом дослідження є психологічні чинники синдрому «професійного вигорання».

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; різновид та передумова професійної деформації особистості.

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 зовнішнього середовища, часто з конфліктними ситуаціями, відповідальними завданнями тощо. Стрес – це 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.

Спостерігається професійне вигорання й у молодих педагогів, які вимагають від себе занадто високої ефективності. Якщо ж такі педагоги не досягають бажаних результатів у роботі з дітьми, виникає почуття некомпетентності і незадоволення обраною професією. У педагогів з більшим стажем роботи частіше виникає психічне і фізичне виснаження.

Часто педагоги, особливо середнього віку, характеризуються відчуженістю в міжособистісних контактах, що може бути пов'язано з кризою середини життя, потребою реалізації свого професійного потенціалу і необхідністю передавати щось наступному поколінню, з'являється страх втрачених можливостей. Негативні професійні переживання пов'язані з віковою кризою часто виникають на фоні симптому «покинутого сімейного гнізда», коли власні діти виростають, одружуються і переїжджають від батьків. Переважна більшість педагогів – жінки, тому така вікова криза робить перенос з сімейного життя вчителя на професійне. Сімейні турботи переносяться на колектив вихованців, професійні питання стають на другий план, що викликає збільшення числа конфліктів як способу самозахисту.

Чим більший стаж роботи педагога, тим вищий рівень його професійного вигорання, що може бути пов'язано з незадоволенням кар'єрним ростом, низькою матеріальною винагородою, переживанням соціальної несправедливості, втрати соціального престижу, також проявляється через кризу середини життя. А також спостерігається більша ймовірність професійного вигорання у педагогічних колективах, які мало знайомі з методами боротьби зі стресами та конфліктами [3].

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 зі слабкою нервовою системою й ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина». Руїнівному 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.

Існує найпоширеніший підхід до визначення феномену «професійного вигорання», запропонований американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексон [3]. Вчені розглядають синдром професійного вигорання як трьохкомпонентну систему, яка складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних прагнень.

Емоційне виснаження - відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою. Емоційне виснаження розглядається як основна складова професійного вигорання і проявляється у пониженні емоційного фону, байдужості або емоційній перенасиченості.

Деперсоналізація (дегуманізація) - цинічне відношення до роботи та до її об'єктів. Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне відношення до людей, з якими працюють. Деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. Це може бути підвищення залежності від інших, або підвищення негативізму, цинічності установок і почуттів.

Редукція професійних досягнень - виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній. 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.

Синдром професійного вигорання - найнебезпечніше захворювання тих, хто працює з людьми: педагогів, соціальних працівників, психологів, менеджерів, керівників, лікарів, медичних сестер, журналістів, політиків, пожежників, рятувальників і так далі, - всіх, чия діяльність неможлива без спілкування. Невипадково, книга К. Маслач названа «Емоційне згорання - плата за співчуття» [2].

Отже, професійне вигорання від початку розглядається як складне багатоаспектне явище, яке характеризується певною сукупністю факторів, що спричиняють його виникнення та розвиток [3].

Профілактика вигорання повинна охоплювати широкий спектр заходів, з одного боку тих, що пом'якшують дію організаційних стрес-факторів, а з іншого - тих, що дозволяють активізувати особисті ресурси персоналу, щоб ефективно долати негативні наслідки професійних і організаційних стресів.

Відтак, менеджменту закладів освіти потрібно розробляти профілактичні і реабілітаційні програми, що знижують ризик вигорання [4]. Такі програми повинні спиратися на результати аналізу стрес-факторів організаційного середовища, психодіагностику особистісних характеристик стійкого до стресу персоналу, і здійснюватися фахівцями-психологами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лопатіна Г. О., Сичікова Я. О., Цибуляк Н. Ю. Європейський досвід тьюторства в освіті. *Стан та тенденції розвитку науки, освіти, технологій і суспільства: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції* (Умань, 3 грудня 2022 р.). Умань: ЦФЕНД, 2022. С. 12-13.
2. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. та ін. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. К.: Міленіум, 2004. С. 264.
3. Сербова О., Лопатіна Г., Цибуляк Н. Емоційне вигорання спеціального педагога. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2019. Випуск 14. С. 279-290.
4. Natalia Tsybuliak, Hanna Lopatina, Hanna Mytsyk. [Text]. Psychoeducation of educators and parents to preserve and promote children's mental health: the experience of the European Union. *The psychological health of the personality and society: the challenges of today. Monograph*. Eds. Małgorzata Turbiarz & Hanna Varina. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. P. 178-184.
5. Vorotyntseva, O., Pozniak, O., Voitenko, A., Lopatina, H., Huz, I., & Huisseva, T. (2022). The Preparation of Specialists for the Realization of Individual Education Path of Children with Special Educational Needs: Neuropedagogical Aspects. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(2), 97-112.