

Ліліана Хімчук,
кандидат психологічних наук ,
доцент кафедри
теорії і методики початкової освіти,
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ
e-mail: liliana.odunak @yandex.ru

Liliana I. Khimchuk,
candidate of psychological sciences (PhD),
associate professor of
theory and methodology of primary education,
Precarpathian National University, Vasyl Stefanyk
Ivano-Frankivsk,
e-mail: liliana.odunak @yandex.ru

УДК371.13.

ББК 74.580.02

**НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ
ВЧИТЕЛІВ ЩОДО ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ**

**ALTERNATIVE METHODS OF OVERCOMING OF
OCCUPATIONAL BURNING OUT AND FORMATION OF FUTURE
TEACHERS`COMPETENCE TO USE THEM**

Анотація. У статті розглядаються поняття „ професійне вигорання ” і нетрадиційні методи гармонізації психофізіологічного стану студентів-

практикантів та вчителів. Актуалізується проблема формування готовності майбутніх вчителів мобілізувати внутрішні сили організму для подолання „професійного вигорання”.

Ключові слова: „професійне вигорання”, симптоми професійного вигорання”, методи, мудри, жести.

Summary

The article deals with the following notions like „ occupational burning out” and alternative methods of harmonization of psycho and physiological state of trainees and teachers. The problem of formation of readiness to mobilize strength of mind to overcome “occupational burning out” is of current interest.

Key words: occupational burning out, symptoms of occupational burning out, methods, mudry, gestures.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Формування компетентності та особистісне становлення студентів в аспекті їхньої професійної діяльності є найважливішим завданням вищої школи. Сучасний випускник змушений швидко реагувати на потреби суспільства та згідно з соціальними замовленнями бути готовим до подолання професійних труднощів, яких у педагогічній професії є безліч.

Праця педагога - це вічне випробування на професійну майстерність і людську мудрість, вирішення конфліктних ситуацій, терпіння. У зв'язку з цим, як правило, відбувається накопичення негативних відчуттів та емоційна і фізична перевтома. Актуальність вивчення даної проблеми зумовлена не тільки її негативним впливом на ефективність праці і самопочуття людини, але й тим, щоб сформувані готовність майбутніх вчителів мобілізувати внутрішні сили організму для подолання „професійного вигорання” .

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми та на які спирається автор. Проблемою

попередження та профілактики „професійного вигорання ” займалися зарубіжні та вітчизняні науковці: Бойко В. [1], Водоп`янова Н. [2], Зайчикова Т.[5], Маслач К. [3], Фрейденберг Х.Дж. [6].

У 1974р. термін „професійне вигорання ” ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденберг, стверджуючи, що до „професійного вигорання ” більш схильні спеціалісти, які працюють у системі „людина-людина ”[6].

На думку В.В Бойко „Емоційне вигорання ” – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового вимкнення емоцій у відповідь на психотравматичний вплив, набутий стереотип професійної поведінки [1].

Визначення синдрому „професійного вигорання ” вчені розглядають у трьох аспектах, а саме: як синдром „ хронічної втоми ”, тобто стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження; синдром деперсоналізації, який складається з емоційного виснаження ,погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе, редукції власних особистісних досягнень, яка полягає в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізм щодо службової гідності й можливостей, обов`язків щодо інших [1]. Синдром „ вигорання ” входить до Міжнародної класифікації хвороб . Водночас напрям, присвячений формуванню компетентності майбутнього вчителя у подоланні професійного вигорання, є мало дослідженим.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є розгляд основних методів запобігання виникнення синдрому „професійного вигорання ” шляхом формування професійної компетентності майбутніх вчителів.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів.„Професійне вигорання ” – це довготривалий процес, який розвивається поступово, і в цьому його підступність. Людина часто не усвідомлює симптомів. Вона не може побачити себе з боку і зрозуміти, що відбувається.

Вірізняють три групи чинників, що виконують істотну роль в розвитку синдрому „ професійного вигорання ”:

- рольовий (рольова невизначеність, робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар’єру);
- організаційний (незадоволення змістом діяльності, одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконання роботи);
- особистісний (незадоволеність професійним зростанням, вкладення в роботу значних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивного оцінювання керівництва).

Ознаки синдрому емоційного вигорання умовно поділяють на три основні групи: психофізичні, соціально-психологічні і поведінкові [7].

Психофізичні симптоми:

- почуття постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми);
- відчуття емоційного й фізичного виснаження;
- зниження сприйнятливості й реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху);
- загальна астенизація (слабкість, зниження активності і енергії, погіршення біохімії крові й гормональних показників);
- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата чи різке збільшення ваги;
- повне чи часткове безсоння (швидке засипання і відсутність сну раннім ранком, починаючи з 4 год., або ж навпаки, нездатність заснути до 2-3 год. ночі і „важке ” пробудження вранці, коли потрібно вставати па роботу);
- постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;

- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

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, сором);
- почуття неусвідомленого занепокоєння , тривожності;
- почуття гіпервідповідальності і постійний страх, що щось „не вийде ”, чи з чимось не вдасться впоратися;
- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу „Як не намагайся, все одно нічого не вийде”).

Поведінкові симптоми:

- відчуття, що робота стає все важчою й важчою, а виконувати її – все складніше й складніше;
- співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (завчасно приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);
- незалежно від об'єктивної необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але її не робить;
- керівник відмовляється від прийняття рішень, формулюючи різні причини для пояснень собі й іншим;
- 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, цигарками, наркотиками.

Одним із важливих аспектів формування компетентності майбутнього вчителя є розвиток уміння розпізнавати й розуміти суть проблеми, захищати свою нервову систему методами психологічної саморегуляції.

У сучасній науковій літературі існує багато методів гармонізації психофізичного стану – це працетерапія, імітаційні ігри, метод повної раціоналізації майбутньої події, метод вибіркової позитивної ретроспекції, вміння переоцінювати те, чого не зміг досягнути, об’єктивація стресів, навички до розслаблення, дискретне спілкування, гумор, навіювання, самонавіювання, психорегулююче тренування, театротерапія, книготерапія, арт - терапія, музико терапія, природотерапія, лікування сном, гештальт - терапія, групи психодрами.

Ефективність методів гармонізації психофізичного стану майбутніх вчителів досліджувалась під час проходження педагогічної практики студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника у загальноосвітніх школах Івано-Франківської області.

У дослідженні взяло участь 50 осіб . З них 30 студентів-практикантів та 20 вчителів.

Профілактика та подолання „професійного вигорання” здійснювалась поетапно, а саме:

1. Визначення рівня схильності до „професійного вигорання”(за методикою В.В.Бойко).

2. Визначення чинника, який впливає на розвиток синдрому „професійного вигорання”.

3. Підбір методів гармонізації психофізичного стану студентів і вчителів загальноосвітньої школи та перевірка їх ефективності. Розробка індивідуальної програми профілактики та подолання синдрому „професійного вигорання”.

З метою гармонізації психофізичного стану студентів-практикантів та вчителів у дослідженні були використані такі методи як:

Метод пасивної психологічної оборони. Метою застосування даного методу є досягнення вміння майбутнього вчителя привести себе в такий стан, коли навколишні події у зовнішньому середовищі сприймаються спокійно. Під час даного методу використовують такий прийом, як „образ подушки”, тобто вміння увійти в образ предмета або явища. Цей образ допомагає в ситуації морального пресингу, словесної агресії або крику керівника. Достатньо уявити себе в якості подушки і тиск ззовні буде послаблюватися, агресія вщухне і пов’язне у м’якому.

Метод активного психологічного захисту. Метою даного методу є здійснення дій для нейтралізації зовнішнього психологічного тиску.

Одним з важливих активних методів захисту є жести або так звані мудри.

Мудра (санскр. मुद्रा, mudrā IAST, „печать, знак”) – в індуїзмі та буддизмі – символічне, ритуальне розташування кистей рук, ритуальна мова жестів [8].

У багатьох світових традиціях розглядають пальці людини, як провідники енергетичних меридіанів в тілі людини. Вважають, що кожна фаланга „відповідає” за поведінку певного органу людського організму, за його енергетичну структуру.

Дізнавшись, як впливає на людину те чи інше положення рук, можна суттєво полегшити життя та гармонізувати і коригувати власне самопочуття.

1. „Жест блокування психологічного тиску” полягає в тому, щоб під час психологічного тиску поставити руку на ділянку серця. Таким чином

перекриваються негативні енергетичні імпульси і інтенсивність стресового впливу на людину зменшується.

2. „Комплекс мудр” – це положення пальців рук, які створюють енергетичні конфігурації, котрі впливають на людину, певним способом відновлюють внутрішню психофізіологічну рівновагу людини.

Вчителі часто страждають хворобами горла через перенапруження голосових зв'язок, тому систематичне виконання мудри під назвою „Раковина ” (Рис.1, 2) дасть можливість зняти напруження гортані, позбутися охриплості та підсилити голос.

Техніка виконання: дві з'єднані руки зображають раковину. Чотири пальці правої руки обіймають великий палець лівої. Великий палець правої руки торкається подушечки середнього пальця лівої руки.



Рис.1.



Рис.2.

Мудра „Знання” (Рис.3). Ця мудра знімає емоційне напруження та депресію, безсоння, сонливість, високий кров'яний тиск. Багато мислителів, філософів та вчених використовують цю мудру.

Техніка виконання: вказівний палець легко з'єднується з подушечкою великого пальця, всі інші пальці випрямлені і не напружені.



Рис.3.

Вчительська професія вимагає значного напруження зору, тому застосування такої мудри як „Життя” (Рис.4) дасть можливість швидко зняти втому очей та уникнути порушень зору. Саме з цією мудрою зображують Ісуса на іконах „той хто має очі – побачить...”.

Техніка виконання: подушечки серцевого, мізинця та великого пальців з'єднані разом, а ті що залишилися, вільно випрямлені. Бажано виконувати обома руками одночасно. Виконання цієї мудри вирівнює енергетичний потенціал всього організму, підсилює його життєві сили, підвищує здатність до роботи, витривалість та самопочуття.



Рис.4

Пригніченого психофізичного стану, стресу, психічної слабкості можна уникнути виконуючи мудру „ Земля ” (Рис.5) Виконання цієї мудри покращує об'єктивну оцінку власної особистості, довіру до себе, а також виконує захист від негативних зовнішніх впливів.

Техніка виконання: безіменний та великий пальці з'єднуються подушечками з невеликим притиском. Інші пальці вільно випрямлені. Виконується обома руками.



Рис.5.

Мудру „ Зуб Дракона ”(Рис.6) застосовують під час сплутаної свідомості, порушення координації рухів, стресів, та емоційної нестабільності.

Техніка виконання: великі пальці обох рук притиснуті до внутрішньої поверхні долоні. Третій, четвертий та п'ятий пальці зігнуті та притиснуті до долоні. Вказівні пальці обох рук стоять прямо та доверху



Рис.6.

Метод вибіркового сприймання. Цей метод полягає у прийнятті рішень про те, на чому зосередити увагу: на негативному чи позитивному. Під час даного методу використовують такі прийоми:

- складання переліку ситуацій, які наразі турбують людину, та перелік їхніх позитивних сторін;
- перед сном (або в інший зручний час) пригадування всього гарного та позитивного, що відбулося з людиною сьогодні.

Метод зміни звичного способу дій. Наприклад, вибір різних маршрутів до місця роботи, форм проведення семінарів, нарад, звітів, взаємодії з учнями тощо.

Метод музичної терапії. Кожній людині властива своя частота вібрацій на клітинному рівні, і коли ця частота співзвучна із зовнішнім простором, людина отримує додаткову життєву силу й енергію. Саме цей принцип лежить в основі цілющих властивостей музичної терапії. Наприклад, для зняття стресу, ефективного засвоєння матеріалу, зняття головного болю, а також під час періоду відновлення, наприклад після здачі іспитів в університетах чи школах, екстремальної ситуації рекомендовано прослуховувати музику Моцарта „Сонату для двох фортепіано до мажор”

Метод кольоротерапії. Профілактика нервового напруження в дітей і дорослих у навчальному закладі проводиться з урахуванням характеру впливу кольору на людину. Зелені, жовто-зелені та блакитно-зелені кольори сприятливо впливають на людину.

Вправа „Кольоровий день” застосовувалася для підняття настрою та тону.

Обладнання: різнокольорові предмети (іграшки, тканини, нитки тощо), олівці, фломастери, фарби, папір.

Техніка виконання вправи: Діти разом з студентами-практикантами та вчителем обирають певний колір і йому присвячується день: з кольором

знайомляться, розглядають, грають, малюють, створюють фантастичні оповідання, ігри, споруди тощо.

Реабілітаційна вправа „Зоряне дихання ” Основною метою даної вправи протидія болю будь-якого походження, тривозі, страху, поганого настрою.

Техніка виконання вправи: Учасники виконують команди педагога:

Сядьте якомога зручніше, а краще – приляжте. Уявіть синє небо, засіяне зорями. Оберіть одну зірочку – вона тепер належить вам. Виберіть колір, необхідний для зцілення. Увімкніть зірочку, нехай вона засвітиться цим кольором. Кольоровий промінь широкий, він все довкола заповнює своїм сяйвом. Вдихніть на раз-два-три, уявляючи, що ви вдихаєте кольорове повітря. Повітря, проникаючи через ніс, заповнює усе ваше тіло. Спробуйте побачити та відчутти це. Вдихайте носом. Затримайте дихання, порахувавши до трьох. Видихніть на раз-два-три. Ще двічі повторіть дихальний цикл [4].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку

У результаті аналізу емпіричного дослідження рівня „емоційного вигорання ” у студентів-практикантів та вчителів, виявлено, що з низьким рівнем сформованості першої фази „напруження ” „емоційного вигорання ” перебувають 47% респондентів, 30% - мають середній рівень та у 23% досліджуваних наявний високий рівень, тобто сформована фаза. Низькі показники по сформованості другої фази емоційного вигорання „ резистенція ” мають 19% досліджуваних, 21% - мають середній рівень сформованості та 50% респондентів мають сформовану другу фазу. По сформованості третьої фази емоційного вигорання „виснаження ” низькі показники має 33% респондентів 49% знаходяться на стадії формування синдрому та 18% досліджуваних мають сформований синдром „емоційного вигорання ”.

Спостереження показали, що найбільш важливими чинниками, які стимулюють розвиток вигорання підвищені навантаження в діяльності, понаднормова праця. Додаткова винагорода за виконання визначеної роботи

підвищує почуття професійної ефективності . Потрібно відзначити, що демократичний стиль керівництва в меншій мірі сприяє виникненню вигорання, а авторитарний — навпаки, сприяє вигоранню.

Узагальнюючи вплив запропонованих методів подолання „професійного вигорання ” та гармонізації психофізіологічного стану, можна стверджувати, що у 10 % студентів - практикантів виникали труднощі у застосуванні методів, які вимагали вміння увійти в образ предмета або явища. 72% респондентів не знають методів подолання вигорання, вони інтуїтивно відчують порушення власного самопочуття і поведінки, але не можуть їх правильно оцінити, а тим більше - допомогти собі;

Проаналізувавши причини вигорання, можна вирізнити основні шляхи його профілактики та подолання синдрому вигорання, а саме:

- турбота про себе і зниження рівня стресу через прагнення до рівноваги, гармонії, здорового способу життя, задоволення потреби в спілкуванні;
- вміння відволікатися від переживань, пов'язаних з роботою;
- прагнення боротися зі своїми негативними переконаннями, почуттям розпачу, бажання знаходити сенс у всьому – як в значних подіях життя, так і в звичних, повсякденних турботах; підвищення рівня професійної майстерності;
- „професійна допомога ”, яка здійснюється шляхом інформування про методи гармонізації власного самопочуття;
- емоційна підтримка. Організація груп взаємопідтримки та взаємодопомоги;
- підвищення значимості особистості педагогів.

Список використаних джерел:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций. /В.В. Бойко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.

2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е.Водопьянова, Е. С. Старченкова . – СПб.: Питер, 2008. – 336 с .

3. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются [Электронный ресурс] / К. Маслач. – Режим доступа : http://www.resources.com.ua/news_48034.html

4. Рекомендації використання кольоротерапії. // [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://sadokbarvinok.at.ua/publ/mi_konsultuemo/rekomendaciji_vikoristannja_koloroterapiji/

5. Зайчикова Т.В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому „професійного вигорання” у вчителів / Зайчикова Т.В.: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 /. – К., 2005. – 20с.

6. Freudenberger H.J. Staff burn-out. J Soc Issues / Freudenberger H.J. 1974; 30: 159-166.

7. <http://www.yrok.net.ua/search/>

8. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Мудра>