

Рис. 1. Порівняння середніх даних результатів попередньої та підсумкової діагностики

Висновок. Проблема дитячої агресивності викликає значне зацікавлення у дослідників, оскільки важливим завданням кожного члена суспільства є виховання людини, яка б могла безперешкодно інтегруватись в це суспільство. Аналізуючи результати проведеного дослідження, можна сказати, що ми підтвердили дієвість методу музикотерапії. Саме тому не варто зупиняти пошуки оптимального способу подолання агресивності, оскільки для того, щоб вирішити проблему, необхідно творчо та різнобічно до неї підходити. До того ж власне позитивний ефект музики може не тільки сприяти подоланню даного порушення, а й попередити його, що ще раз доводить необмеженість творчого простору для фахівця, який має на меті ґрунтовно вивчати дитячу агресивність, способи її попередження та подолання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Киселева М. Арттерапия в практической психологии и социальной работе / М. Киселева. – СПб.: Речь, – 2007. – С. 115-128.
2. Лаврентьева Г.П. Практическая психология для воспитателя / Г.П. Лаврентьева, Т.М. Титаренко. – К., 1992. – 29 с.
3. Музикотерапія як метод психокорекції / Г. Батищева // Психолог. – 2005. – № 14. – С. 25-32.
4. Павелків Р.В. Дитяча психологія. Навч. посіб. / Р.В. Павелків, О.П. Цигипало. – К.: Академвидав, 2008. – 432 с.
5. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Петрушин. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2000. – 176 с.
6. Фомиченко А. С. Причины проявления агрессии в детском возрасте / А. С. Фомиченко // Культурно-историческая психология. – 2010. – № 2. – С. 83- 87.
7. Хилько М. Е. Возрастная психология. Конспект лекцій / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. – М.: Юрайт, 2010. – 192 с.

Пилипчук Т.

Науковий керівник – доц. Шпак М.М.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Актуальність дослідження. Інтенсифікація життя, соціально-економічні зміни, які відбуваються сьогодні в Україні, висувають до працівників освіти нові, більш складні вимоги, що, безумовно, впливає на їхній психічний стан, зумовлює виникнення емоційного напруження, розвиток професійних стресів. Особливо часто стреси проявляються у педагогічній діяльності через підвищену відповідальність за розвиток підростаючого покоління, активну міжособистісну взаємодію, надмірну емоційну напруженість, недостатню соціальну та матеріальну забезпеченість вчителя. Одним із найважливіх наслідків довготривалого професійного стресу є синдром «емоційного вигорання».

Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження свідчить, що проблема синдрому емоційного вигорання вчителя знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених (М.О. Буриш, Л.М. Карамушка, Н.О. Левицька, Г.В. Ложкін, С.Д. Максименко, Л.П. Малець, В.Є. Орел, А.О. Реан, М.Л. Смульсон, Т.В. Форманюк та ін.). Наукові дослідження синдрому «емоційного вигорання» в педагогічній діяльності дозволили виявити причини виникнення та наслідки цього явища, його структуру та динаміку розвитку. Що ж до особливостей прояву синдрому емоційного вигорання у вчителів початкових класів та детермінант його виникнення, то ця проблема потребує ще подальших психологічних досліджень.

Тому актуальність даної проблеми, її значущість для педагогічної практики та недостатня наукова розробленість зумовили вибір теми нашого дослідження.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальне визначення основних чинників та особливостей прояву синдрому «емоційного вигорання» у вчителів початкових класів.

Виклад основного матеріалу. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що поняття «вигорання» вчені трактують як «стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що проявляється у професіях соціальної сфери» [1]. Нині за цим синдромом визнано діагностичний статус МКБ-10:Z73 – проблеми, пов'язані із труднощами управління власним життям [2].

«Емоційне вигорання» – це стан втоми, відчуття власної безпорадності, дегуманізації, деперсоналізації, негативне самосприйняття себе в професійному плані. За визначенням Н.Е. Водоп'янової, це довготривала стресова реакція, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності [3].

В.В. Бойко визначає «емоційне вигорання» як вироблений особистістю механізм психічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на психотравмуючі впливи [4]. Саме по собі «вигорання» В.В. Бойко розглядає як конструктивне явище, а дисфункціональними вважає його наслідки, оскільки «вигорання» негативно відображається на виконанні професійної діяльності і стосунках у професійному середовищі, призводить до професійної деформації особистості.

К. Маслач підкреслює, що вигорання – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а «емоційне виснаження», що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням [1]. Г.Сельє визначає стрес як неспецифічну захисну реакцію організму у відповідь на психотравмуючі фактори [5].

Як наслідок хронічного емоційного стресу, на думку К. Ізарда, знижується імунітет, людина не може розслабитися навіть у вільний час, з'являється безсоння [5]. Також найбільш частими психосоматичними захворюваннями є сексуальні розлади й різні жіночі захворювання, підвищений артеріальний тиск, тахікардія, головні болі, розлади травлення, болі в області хребта, залежність від нікотину, кофеїну, алкоголю.

Професійна діяльність педагогів входить у групу професій із великою кількістю стрес-факторів і проблем. Високий динамізм, брак часу, робочі перевантаження, складність педагогічних ситуацій, рольова невизначеність, соціальна оцінка, необхідність здійснення постійних та інтенсивних контактів, взаємодія з різними соціальними групами сприяють виникненню синдрому «емоційного вигорання», що негативно позначається на діяльності педагога [6].

У педагогічній діяльності синдром вигорання проявляється як стан емоційного, психічного й фізичного виснаження вчителя, що розвивається внаслідок хронічного невіршеного стресу на робочому місці. Цей синдром включає три основні складові, виділені К. Маслач: емоційне виснаження, деперсоналізація й редукцію професійних досягнень [7].

Під емоційним виснаженням розуміється відчуття емоційної спустошеності та втоми, викликане роботою. Деперсоналізація припускає байдуже ставлення до праці та її об'єктів. У педагогічній сфері деперсоналізація характеризується нейтральним, негуманним ставленням до учнів, батьків, колег і т.д. Контакти з ними стають формальними, знеособленими, негативні установки можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньо стримуваному роздратуванні, яке з часом проривається назовні і призводить до педагогічних конфліктів. Редукція професійних досягнень – це виникнення у педагогів відчуття некомпетентності у професійній сфері, неуспішності діяльності [1].

К. Маслач зазначає, що синдром емоційного вигорання розвивається поступово. Він проходить три стадії [7]:

□ **Перша стадія.** Усі ознаки та симптоми синдрому проявляються в легкій формі через підвищену турботу про себе, наприклад, шляхом збільшення кількості перерв у роботі, продовження тривалості відпустки тощо. Починається забування якихось робочих моментів (наприклад, невнесення потрібного запису в документацію). Зазвичай, на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. В залежності від характеру діяльності, сили нервово-психічних навантажень і особистісних характеристик спеціаліста, перша стадія може тривати три - п'ять років.

□ **Друга стадія.** Спостерігається зниження інтересу до роботи, потреби в спілкуванні (в тому числі, і з близькими): «не хочеться бачити» тих, з ким спеціаліст працює, «в четвер відчуття, що вже п'ятниця», «тиждень триває нескінченно», прогресування апатії до кінця тижня, поява стійких негативних симптомів (немає сил, енергії, особливо в кінці тижня, головні болі по вечорах, «мертвий сон, без сновидінь», збільшення кількості простудних захворювань, підвищена дратівливість, людина «легко заводиться», хоча раніше подібного вона за собою не помічала. Симптоми проявляються регулярніше, мають затьняний характер і важко піддаються корекції. Людина може почувати себе виснаженою після гарного сну і навіть після вихідних. Тривалість цієї стадії, в середньому, від п'яти до п'ятнадцяти років.

□ **Третя стадія.** Ознаки та симптоми третьої стадії вигорання є хронічними. Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу виразки шлунку і депресій. Людина може почати сумніватись в цінності своєї роботи, професії та самого життя. Характерна повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігаються порушення пам'яті та уваги, порушення сну, особистісні зміни. Людина прагне до усамітнення. На цій стадії приємнішими є контакти з тваринами і природою, ніж з людьми. Заключна стадія – повне згорання, яке часто переростає у повну відразу до всього на світі. Стадія може тривати від десяти до двадцяти років.

Отже, синдром емоційного вигорання — складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром виявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, утраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому. Якщо подібний синдром спостерігається у вчителя, то це стає небезпекою для його учнів, тому що настрої учителя швидко передається школярам.

ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

З метою вивчення особливостей прояву синдрому «емоційного вигорання» у педагогічній діяльності нами було проведено експериментальне дослідження у Колодненській ЗОШ I-III ступенів, Старовишнівецькій ЗОШ I-III ступенів, Заруддянській ЗОШ I-III ступенів, Шимковецькій ЗОШ I-II ступенів та Болязубській ЗОШ I ступеня Збаразького району. У дослідженні взяли участь 52 учителя початкових класів.

У ході дослідження нами була використана психодіагностична методика «Визначення психічного вигорання» О.О. Рукавішнікова. Отримані кількісні результати дослідження зображені на рис. 1.1.

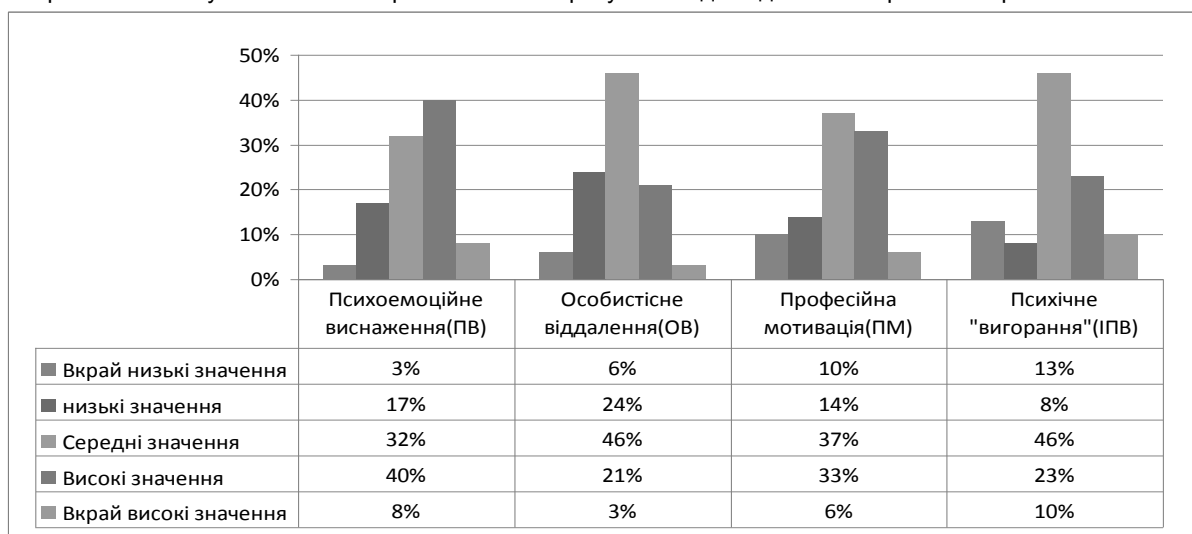


Рис. 1.1. Кількісні результати дослідження психічного вигорання вчителів початкових класів

Як видно з діаграми, психоемоційне виснаження на дуже низькому рівні проявляється у 3 % педагогів, на низькому – у 17 % вчителів, середній рівень розвитку даного симптому мають 32 % обстежуваних, високий – 40 %, а вкрай високий рівень притаманний лише 8 % вчителів. У цих педагогів виснаження проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості і холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості.

У 6 % педагогів особистісне віддалення проявляється на вкрай низькому рівні, на низькому – у 24 % вчителів, середній рівень розвитку даного симптому мають 46 % обстежуваних, високий – 21 %, а вкрай високий рівень притаманний лише 3 % вчителів. Для цих педагогів характерне зменшення кількості контактів з соціальним оточенням, підвищення роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізм у ставленні до інших.

Професійна мотивація розвинута на дуже низькому рівні у 10 % педагогів, на низькому – у 14 % вчителів, на середньому рівні – у 37 % обстежуваних, високий рівень – у 33 % респондентів, а вкрай високий рівень професійної мотивації властивий лише 6 % вчителів. У цих педагогів проявляється підвищена продуктивність праці, оптимізм та зацікавленість у роботі, високий рівень професійних домагань.

В цілому дуже низькі показники психічного вигорання мають лише 10 % обстежуваних, низький рівень – 8% вчителів, середній – 46% вчителів, високий рівень психічного вигорання наявний у 23% педагогів, а у 10% психічне вигорання знаходиться на вкрай високому рівні і потребує психологічної корекції, оскільки є досить небезпечним, адже може проявляться на кількох рівнях: міжособистісному, особистісному і мотиваційному. Всі ці прояви негативно впливають на усі сфери життєдіяльності педагога, ефективність його педагогічної діяльності.

Висновки. Схильність до синдрому «емоційного вигорання» є індивідуально-психологічною характеристикою вчителя. Дане явище суттєво впливає на процеси педагогічної взаємодії вчителя і учня та негативно позначається на результатах його професійної діяльності. Тому синдром «емоційного вигорання» потребує своєчасної психологічної діагностики і корекції та профілактики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жогно Ю.П. Мониторинг динамики синдрома эмоционального выгорания педагога / Ю.П. Жогно // Научный часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки. – К., 2007. – С. 24-31.
2. Старченкова Е.С. Психическое «выгорание» и качество жизни / Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2002. – 237 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е.Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
4. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
5. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2007. – 607 с.
6. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М.: РАО, 2005. – 96 с.
7. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. –2010. – Т.22, №1. – С. 90-96.