

Мицишин Ірина Ярославівна,

кандидат педагогічних наук,

*доцент кафедри загальної та соціальної педагогіки
Львівський національний університет імені Івана Франка*

Цюра Світлана Богданівна,

кандидат педагогічних наук,

*доцент кафедри загальної та соціальної педагогіки
Львівський національний університет імені Івана Франка*

Постановка проблеми. Професійна діяльність як сфера самоактуалізації особистості ще більше набуває ваги в сучасних умовах девальвації сімейних цінностей, негативних тенденцій нестабільності та зниження функціональності інституту сім'ї. Вдале професійне самовизначення, а згодом й успішне професійне становлення стають запорукою реалізації життєвих планів людини, середовищем її самоствердження і розвитку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Проблема професійного розвитку вчителів стала предметом наукових пошуків багатьох вітчизняних науковців: В. Андрущенко, І. Зязюна, В. Кременя, Н. Ничкало, Л. Пуховської, О. Садовець та ін.

Психологічні аспекти педагогічної діяльності досліджували О. Василькова, О. Мамон, Л. Мітіна, В. Семиченко, О. Солодухова, О. Третяк. Попри достатньо різнобічне і ґрунтовне вивчення закономірностей й особливостей професійного розвитку вчителів, дослідження кризових явищ у цьому процесі надалі відзначаються значною актуальністю.

Формулювання цілей статті. Метою статті є висвітлення та аналіз передумов виникнення криз професійного розвитку; причин та ознак професійного вигорання сучасного вчителя; визначення оптимальних шляхів подолання професійних деструкцій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як психо-соціальний, так і професійний розвиток підпорядковуються певним закономірностям. Вони передбачають проходження відповідних етапів становлення й криз. На кожному новому етапі розвитку людина визначає для себе стратегічні завдання й змістові перспективи їх реалізації. Із реалізацією визначеного змісту та досягнення поставлених цілей настає період розчарувань чи криз. Отож, кризові ситуації породжуються зміною вікових періодів, набуттям нового досвіду, незадоволеністю обраними раніше зразками для наслідування, пошуком нових ідеалів, відкриттям нових перспектив, переосмисленням раніше визначених переконань, зміною вимог. Людина як істота, що постійно розчаровується, періодично перебуває в стані вирішення певних протиріч та пошуку шляхів виходу з кризового становища.

Кризи розчарувань мають циклічну, спірально-вигнуту природу. На кожному витку спіралі набувається певний досвід й «мудрість»: суб'єкт ніби погоджується з недосконалістю навколишнього світу і самого себе, і це дає йому можливість подивитися на ситуацію збоку, тобто більш об'єктивно, набуваючи таким чином тимчасову гармонію з собою і світом. Однак, згодом знову настає розчарування і все повторюється уже на новому витку розвитку [2, с.112]. Отож, можна ствердити, що ситуації розчарувань стають передумовами й рушійними силами нових звершень, стимулом до самовдосконалення суб'єкта розвитку.

Також можна припустити, що самовизначення має декілька векторів розвитку. Один вектор розвитку («вглиб») або («вверх») пов'язаний з переходом на новий, більш творчий рівень ставлення до світу (наприклад, перехід від цілей, пов'язаних з пошуком більш благородних смислів свого життя і професійної діяльності). Другий вектор («вздвож») або («вшир») передбачає перехід на кожному рівні свого розвитку спочатку від розчарувань до більш спокійного сприйняття недосконалості навколишнього світу і самого себе (стан гармонії і «мудрості»), а потім знову від гармонії до розчарування [2, с.112].

Зрозуміло, поряд з традиційно деструктивним характером, кризи можуть мати і цілком позитивні наслідки. Так, під впливом кризової ситуації людина активізує усі потенціальні можливості, вдосконалює професійні вміння, шукає шляхи оптимального розв'язання конфліктів й творчого вирішення актуальних проблем. У сфері педагогічної діяльності в умовах професійної кризи вчитель може вдосконалювати методику, застосовувати інноваційні дидактичні моделі, шукати шляхи ефективної педагогічної взаємодії з учнями та батьками, набувати елементи педагогічної творчості.

У протилежному випадку криза – це ситуація коли вичерпані можливості розвитку «вверх» або «вздвож», тобто коли суб'єкт вимушений змінювати свої уявлення про навколишній світ (в тому числі і про світ професій) або уявлення про себе і про своє місце в цьому світі. Загалом, кризи дуже часто супроводжуються нечітким усвідомленням недостатнього рівня компетенції і професійної безпорадності.

Е.Зеєр виділяє основні фактори криз професійного становлення:

- 1) понаднормативна активність як наслідок незадоволення своїм становищем, статусом;
- 2) соціально-економічні умови життєдіяльності людини (скорочення робочих місць, ліквідація підприємства, переїзд і та ін.);
- 3) вікові психофізіологічні зміни (погіршення здоров'я, зниження працездатності, синдром «емоційного згорання» і та ін.);
- 4) отримання нової посади (а також участь в конкурсах на заміщення, в атестаціях і та ін.);
- 5) повна зайнятість професійною діяльністю;
- 6) зміни в життєдіяльності [1, с. 134].

В сукупності вищезгадані фактори зумовлюють формування в працівника негативного професійного психологічного балансу. Психологічний баланс визначається як пропорція між затратами та сатисфакцією. Чим більше затрат і менші результати, тим негативнішим буде баланс. У такому випадку ситуація стає складною, некерованою, безнадійною. Негативний баланс найчастіше визначають як брак задоволення, відсутність позитивних результатів.

Протягом життя баланс затрат і результатів підлягає постійному переосмисленню і пов'язується з самооцінкою суб'єкта професійного розвитку. Терплячи поразки в одній із сфер життєдіяльності, ми намагаємося рекомпенсувати їх в іншій сфері. Невдачі на роботі можуть бути компенсовані задоволенням у сімейному житті, в дозвіллі, спілкуванням з друзями. Пріоритет буде надаватися найбільш значимій для певного суб'єкта сфері. Якщо значимою сферою є лише фахова діяльність, то баланс витрат і результатів буде стосуватися лише цієї галузі й успіхи в інших напрямках не компенсують професійних поразок. Водночас задоволення від роботи стане ключовим критерієм психічного здоров'я.

Психологічний баланс залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників, які сприятимуть професійному вигоранню.

Внутрішні чинники це характеристики актуального стану працівника, його взаємини з іншими людьми, рівень інтерперсональних умінь, стан задоволення його потреб (матеріальних і психологічних), деяких особистісних характеристик (темперамент, пізнавальна сфера, ставлення до світу, рівень егоцентризму, ступінь емоційного самоконтролю, реалізм в самооцінці своїх можливостей), система вартостей, самоконтроль, почуття задоволення низки базових потреб, а саме: потреба участі, безпеки, задоволення, змістовності праці, суспільного визнання, матеріального задоволення, особистісного розвитку та збереження здоров'я.

Приписування негараздів, несприятливості собі, своєму розвитку, методам праці та одночасно взяття на себе відповідальності за поразку, відчуття провини, спричиняють зниження загального психологічного балансу, що в свою чергу стає мотиваційним чинником до докладання працівником ще більших зусиль аж до повного виснаження.

Зовнішні чинники, що впливають на психологічний баланс не залежать від суб'єкта, наприклад: умови роботи, обсяг і рівень вимог, стиль керівництва.

У сфері вчительської роботи окрім згаданих чинників також мають місце низькі заробітки, малий престиж, негативна суспільна думка про вчительську працю, брак належної співпраці з батьками, складні умови роботи (поліфункціональність професійної діяльності, галас, переповнені класи, неоднорідність учнівського колективу, різноманітні вимоги, конфлікти у вчительських колективах).

Психологічна складність вчительської праці додатково пов'язана з особливим становищем вчителя, який дбає про майбутнє інших, їх кар'єру, а сам залишається на тому ж шаблі професійного росту. Внаслідок цього у вчителя з'являється:

- почуття невдячності (враження, що він віддає більше ніж отримує; повністю віддає себе, а в результаті може отримати або й ні лише залишкові прояви вдячності);
- почуття усамітнення (нерозуміння молодих людей, їх захоплень і переживань, останні, як правило, недооцінюють життєвий досвід і мудрість вчителів, зважаючи як швидко змінюється світ, як девальвує життєва мудрість);
- почуття меншовартості (учитель, забезпечуючи формування суспільної еліти, сам до неї не належить) [4, с.189].

Щоденне проведення занять викликає значні психічні й фізичні зусилля. Кожне навчальне заняття, пов'язане з сильним психічним напруженням, максимальною концентрацією і розподілом уваги. Вчитель одночасно слідкує за логічністю, чіткістю й доступністю викладу, контролює свій психофізичний стан, спостерігає за розумовою діяльністю учнів та їх поведінкою.

Позитивна самооцінка учителя залежить від позитивного оцінювання: співпраці з батьками; ставлення учнів до навчання; взаємовідносин, що панують у професійному колективі; зовнішніх умов роботи в школі.

На формування психологічного балансу однаковий вплив мають, як позитивні, так і негативні аспекти діяльності людини. За умов переваги позитивних досягнень і пов'язаних з ним позитивних емоцій, що визначають почуття успіху, відчуття сатисфакції у працівника буде формуватися позитивний психологічний баланс. У протилежному випадку, при негативному балансі, життєва ситуація стає щораз більш патогенною, викликає психофізичне напруження з усіма шкідливими наслідками.

У психології стан мобілізації сил організму називається стресом: це нормальна реакція на загрози і труднощі реалізації життєво важливих завдань. Однак надмірний і тривалий стрес викликає зміни в організмі, самопочутті і поведінці. Переживання стресу, немодифікованого власною активністю, є простором, на якому виникає і розвивається синдром професійного вигорання.

Синдром вигорання в аспекті особистісної деформації професіонала розглядають, як тривалу негативну реакцію на стрес на роботі, як фазовий стресовий процес, хворобливе розчарування в роботі, як спосіб набуття смислу життя. Отож, синдром професійного вигорання – довготривала стресова реакція, що виникає внаслідок професійних стресів, яка призводить до виснаження емоційно-енергетичних ресурсів людини.

Вирішальним чинником професійного вигорання є негативний досвід боротьби зі стресом і формування переконання про неможливість результативного вирішення конфліктів, подолання труднощів, перешкод і фрустрацій в професійному житті.

Синдром вигорання, байдужості, втоми від виконання роботи на перших етапах зумовлений багатьма чинниками: непомірністю обов'язків, особистими невдачами, а іноді навіть порою року.

Серед найбільш вагомих чинників, що стимулюють професійне вигорання, дослідники визначають: постановку високих цілей при незначних можливостях їх досягнення; діяльність, що суперечить власним вартостям, надмір агресивних форм поведінки у різних ролях (дім, робота, суспільне життя); сприйняття бажаного за дійсне, надмірна раціоналізація, захисна позиція перед труднощами, перебільшення невдач; занедбування фізичним здоров'ям (здорове харчування, фізична активність, режим дня, відпочинок); перфекціонізм і гіпервідповідальність; відсутність партнерських взаємин і системи взаємопідтримки; недостатнє зацікавлення професійним розвитком; погана організація робочого і особистого часу.

Накладаючись та взаємодіючи між собою, згадані чинники зумовлюють певні стійкі ситуації, які збільшують ризик появи професійного вигорання:

- ✓ кількість і якість з взаємопов'язаних особистих проблем;
- ✓ почуття безпорадності і незадоволення (робота вчителя-вихователя не підлягає точному вимірюванню, її успіх не верифікований);
- ✓ необхідність збереження «суспільного обличчя» (вчителям необхідно приховувати власні переконання та емоції, оскільки від них очікують певного стилю поведінки);
- ✓ недостатність здібностей для досягнення запланованих цілей, готовності виконувати роль учителя-вихователя, особистого успіху [3, с.53].

Серед основних ознак синдрому професійного вигорання виділяють:

- *виснаження фізичне* (втома, безсоння, безпричинні болі, головний біль, втрата ваги й апетиту), *емоційне і психологічне*, як наслідок втоми або перенасичення інтенсивністю контактів з великою кількістю людей; неспроможність прийняти рішення, нетерплячість й вибухові реакції, байдужість, нездатність приймати рішення, почуття провини за результати своєї роботи, втрата ентузіазму;
- *деперсоналізація*, що спочатку виявляється у втраті зацікавлення, стереотипності й апатії, а згодом – в цинізмі та самоусуненні від складних професійних проблем, від контактів з учнями та їхніми батьками, небажанні позаурочних занять, звинуваченні у власних невдачах учнів, батьків, дирекції, колег; пригніченні позитивних почуттів, зловживання заспокійливими та психоактивними засобами (ліки, алкоголь, нікотин);
- *почуття приниження власної гідності*, яке веде до втрати сатисфакції і професійного задоволення, обвинувачення себе за незадовільну роботу з учнями, почуття неадекватності своїх можливостей відносно вимог ситуації, інертність у роботі, автоізоляція [3, с. 53].

Запобігти професійному вигоранню можна лише знаючи його причини, набуваючи умінь ефективного подолання стресу. Цьому насамперед сприяють: визначення реалістичних цілей; розгляд актуальних проблем із різних перспектив; усвідомлення власних недоліків і визнання особистих обмежень; задоволення власних фізичних, психічних, емоційних, духовних й суспільних потреб; визначення нових перспектив; вміння зауважувати й отримувати задоволення від повсякденного життя; налагодження партнерської взаємодії; почуття гумору; повноцінне життя поза професією [5, с.272].

Висновки. Багатофункціональність, висока напруженість, психологічна складність педагогічної діяльності зумовлюють її стресогенність й сприяють виникненню криз професійного розвитку. Додатній психологічний баланс вчитель формує шляхом гармонійного професійного й особистісного зростання, запобігаючи професійним деструкціям і вигоранню. Більше того, використовуючи раціональні підходи щодо конструктивного подолання кризових ситуацій, сучасний вчитель виходить на якісно новий рівень професійного розвитку, вдосконалює педагогічну майстерність, збагачує свій духовний світ.

Summary. Reasons, factors and regularities of the crises' rise of pedagogical development are analysed in this article. Possibilities and perspectives of constructive and destructive determination of crisis situations of pedagogical development are determined here. Internal and external factors of determination of psychological balance of teacher's job are clarified in this article. Conditions of the formation of the negative psychological balance of teacher's job and, as a result, development of the syndrome of "professional burnout" are determined. Factors of professional burnout, its main features (physical, emotional and psychological exhaustion, depersonalization, sense of self-respect's loss), as well as the ways of the burnout's prevention (awareness of personal drawbacks and restrictions, determination of the new perspectives of professional development, organizing of partner's interaction, diversion of the of leisure's and rest's sphere) are analysed in this article. **Keywords:** crises of personal development, professional pedagogical destructions, professional teacher's burnout, psychological balance of teacher's job.

Резюме. В статті отражено предпосылки, факторы и закономерности возникновения кризисов профессионального развития современного учителя. Определены возможности и перспективы конструктивного и деструктивного решения кризисных ситуаций профессионального развития. Выяснено внутренние и внешние факторы определения психологического баланса труда учителя. Обозначены условия формирования негативного психологического баланса учительского труда и возникновения в результате этого синдрома профессионального выгорания. Детально проанализированы факторы профессионального выгорания, его главные признаки (физическое, эмоциональное и психологическое истощение, деперсонализация, чувство потери собственного достоинства), а также пути предотвращения выгорания (осознание собственных недостатков, определения новых перспектив профессионального развития, налаживания партнерского взаимодействия, разнообразия сферы досуга и отдыха). **Ключевые слова:** кризисы профессионального развития, профессиональные педагогические деструкции, профессиональное выгорание учителя, психологический баланс труда учителя.

Резюме. У статті висвітлено передумови, фактори та закономірності виникнення криз професійного розвитку сучасного вчителя. Визначено можливості та перспективи конструктивного й деструктивного вирішення кризових ситуацій професійного розвитку. З'ясовано внутрішні та зовнішні чинники визначення психологічного балансу праці вчителя. Описано умови формування негативного психологічного балансу вчительської праці й виникнення внаслідок цього синдрому професійного вигорання. Детально проаналізовано чинники професійного вигорання, його головні ознаки (фізичне, емоційне й психологічне виснаження, деперсоналізація, почуття втрати власної гідності), а також шляхи запобігання вигоранню (усвідомлення власних недоліків й обмежень, визначення нових перспектив професійного розвитку, налагодження партнерської взаємодії, урізноманітнення сфери дозвілля та відпочинку). **Ключові слова:** кризи професійного розвитку, професійні педагогічні деструкції, професійне вигорання вчителя, психологічний баланс праці вчителя.

Література

1. Зеер Э. Ф. Психология профессий: учеб. пособие для вузов. – Екатеринбург, 1997.
2. Пряжников Э. Ю. Профориентация. – М.:, 2005.
3. Якубовскі М. Проблема професійного удосконалення і професійного вигорання у професійній діяльності вчителя // Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. Випуск 16, част. 1, 2002.
4. Cibor R. Bilans psychologiczny w pracy nauczyciela // Rozwój pracy socjalno-opiekuńczej / pod. red. J. Stochmiałka. – Cieszyn, 2000.
5. Willan-Horla L. Wypalenie zawodowe u pracowników socjalnych // Działania społeczne w pracy socjalnej na progu XXI wieku. / pod.red. nauk. E. Kantowicz. – Toruń, 2003.