

Вікторія Зубченко,
Кіровоградський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ПОКАЗНИК ПОГІРШЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми. На сучасному етапі духовного відродження української нації становлення свідомої, соціально активної особистості багато в чому залежить від особистості вчителя, його професіоналізму та рівня ефективності педагогічної діяльності. При цьому професійне здоров'я педагога виступає необхідною умовою його самореалізації та професійного довголіття, визначає здатність якісно виконувати діяльність і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Лише здоровий педагог задоволений собою, власним життям, обраною професією, соціальним статусом і проявляє високий рівень працездатності. Численні дослідження останніх років показують, що педагоги відрізняються дуже низькими показниками здоров'я, тому проблема збереження і зміцнення здоров'я учителя набуває першочергового значення і для нього самого, і для суспільства в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здоров'я здавна привертала увагу науковців. Сучасна наука свідчить, що здоров'я людини є складним комплексним явищем, яке має розглядатися з медичної, біологічної, педагогічної, психологічної, філософської, соціальної і, навіть, економічної точок зору. Тому проблема розуміння здоров'я, його рівнів, складових, особливостей функціонування, умов збереження постає у працях вітчизняних і зарубіжних вчених в галузі біології та медицини (М.М.Амосов, Г.Л.Апанасенко, В.П.Казначеев, А.Г.Щедріна, Л.О.Попова та інші), філософії (О.Є.Баксанський, С.І.Некрасов, Н.А.Некрасова, І.К.Лисєв та інші), соціології (В.М.Лабскір, Б.І.Новиков, В.І.Столяров та інші), педагогіки (А.Г.Маджуга, О.С.Воронін, Л.Г.Качан, Н.Н.Малярчук та інші), психології (Ю.В.Науменко, Й.Н.Гурвич, Н.Є.Водоп'янова, Ф.Р.Філатов, О.В. Хухлаєва, І. В.Дубровіна та інші).

Особливу групу досліджень складають праці, присвячені проблемам здоров'я людини в системі освіти (Н.П.Абаскалова, В.І.Бобрицька, С.В.Болтівець, В.П.Горащук та інші), і, зокрема, професійному здоров'ю педагогів (Л.М.Мітіна, Г.М.Мешко, О.І.Мешко, Н.К.Смірнов, А.М.Мітєєва та інші).

Аналіз наукової літератури дає можливість стверджувати, що на сьогоднішній день дослідники по-різному визначають професійне здоров'я. Так, на думку В.О.Пономаренка, професійне здоров'я

представляє собою властивість організму зберігати необхідні компенсаторні та захисні механізми, що забезпечують професійну надійність і працездатність при всіх умовах професійної діяльності [12]. А.Г.Маклаков розглядає професійне здоров'я як певний рівень характеристик здоров'я спеціаліста, що відповідає вимогам професійної діяльності і забезпечує її високу ефективність [5]. Г.С.Нікіфоров розуміє професійне здоров'я як інтегральну характеристику функціонального стану організму людини за фізичними та психічними показниками, де головним показником і критерієм виступає працездатність, що відображає вказані можливості людини [11]. Л.М.Мітіна визначає професійне здоров'я вчителя як багаторівневу систему, що виявляється у здатності організму зберігати і активізовувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості вчителя в усіх умовах протікання професійної діяльності [10, с.166]. Н. В. Гончарова підкреслює, що професійне здоров'я вчителя – це цілісний багатовимірний динамічний стан організму, що дозволяє вчителю в максимальному ступені продуктивно реалізовувати свій потенціал в педагогічній діяльності, протидіючи негативному впливу професійних чинників [1].

Узагальнюючи погляди науковців необхідно відзначити, що для багатьох визначень спільним є розуміння професійного здоров'я як інтегративного утворення, стан якого визначається резервом функціональних можливостей організму людини стосовно забезпечення високої надійності професійної діяльності. Тобто професійне здоров'я залежить від здатності організму відновлювати порушений функціональний стан у відповідності до особливостей змісту, режиму та вимог професійної діяльності. У зв'язку з цим професійне здоров'я можна визначати як міру соціального благополуччя та як один з критеріїв якості професійного життя.

Професійна діяльність педагога передбачає значне розумове та фізичне навантаження і характеризується складними умовами протікання. Педагоги працюють в емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги, зібраності, самовладання, терплячості. Особиста відповідальність вчителя за учнів, необхідність приймати адекватні рішення та виконувати великий об'єм роботи в умовах обмеження часу, значні комунікативні навантаження, нерегламентований режим діяльності, висока ймовірність конфліктів та постійні, часто несподівані, стресові ситуації виступають факторами ризику учительської професії і негативно впливають на стан здоров'я педагога. Якщо педагог реагує адекватно, адаптуючись до впливу стресових факторів, він успішно й ефективно працює та підвищує власну впевненість і функціональну активність. Коли ж постійно діючі зовнішні та внутрішні вимоги переважають над ресурсами і резервними

можливостями організму, у людини порушується стан рівноваги та процеси адаптації, що призводить до професійного вигорання.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі наукових поглядів на феномен професійного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі нещодавно. Починаючи з 70-х років ХХ століття, завдяки психіатру Н. J. Freudenberger, який у своїй статті використав даний термін для характеристики психічного стану здорових людей, що інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами та постійно перебувають в емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги (людей, які працюють у системі «людина-людина»), феномен професійного вигорання став предметом дослідження багатьох вчених.

Аналіз наукової психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що проблема «професійного вигорання» знайшла своє відображення у працях вітчизняних та зарубіжних вчених (К.Маслач, С.Джексон, Г.Сельє, С. Д. Максименко, В.В.Бойко, Н.Є.Водоп'янова, Л.М.Карамушка, Т. І. Ронгинська, О. С. Старченкова, Н. О. Левицька, Г. В. Ложкін, М. П. Лейтер та інші).

Варто зазначити, що на сьогодні відсутнє єдине розуміння даного феномену, причин його виникнення та закономірностей розвитку. Вчені по-різному розглядають професійне вигорання: як прояв професійної деформації (А.Маркова, О.Рукавішніков), як компонент професійної деформації (Г.Абрамова, К.Юдціц), як показник дезадаптації педагога (Т.Форманюк), як професійну кризу, пов'язану із професійною діяльністю, а не тільки із міжособистісними стосунками (В. Орел), як прояв стресу в педагогічній діяльності, наслідок професійного стресу, результат хронічного впливу стресових факторів у педагогічній діяльності (В. Водоп'янова, Н.В. Гришина, К.Маслач, Б.Перлман, Е.Хартман), як синдром «хронічної втоми» (Е.Аронсон, А.Пайнз), як наслідок душевної перевтоми, «хворобу спілкування» (А.Смик). Але всі науковці єдині в тому, що професійне вигорання педагога – один із найпоширеніших негативних наслідків професійної діяльності [9].

Згідно визначення ВООЗ (2001) «синдром вигорання» (burnoutsyndrome) – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки[4].

Тому можна сказати, що професійне вигорання представляє собою комплекс соматичних, психічних і поведінкових порушень, які можуть виникати у професіоналів, діяльність яких вимагає встановлення

глибоких емоційних контактів з людьми і нерідко призводить до емоційних перевантажень, в результаті чого розвивається негативна самооцінка, негативне ставлення до роботи та втрачається співчуття до інших [3]. При цьому науковці підкреслюють той факт, що професійне вигорання не виступає як втрата творчого потенціалу, не представляє собою реакцію на нудьгу, а є емоційним виснаженням, яке виникає внаслідок впливу стресової ситуації, викликаной напруженим спілкуванням [6]. Професійне вигорання виникає в результаті накопичення негативних емоцій і призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини.

В даний час використовують три основні підходи до визначення природи професійного вигорання.

Перший підхід розглядає професійне вигорання як стан фізичного, психічного і, перш за все, емоційного виснаження, що викликаний професійною необхідністю довготривалого перебування в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування. При цьому пояснення суті професійного вигорання згідно першого підходу схоже на характеристику синдрому «хронічної втоми».

Другий підхід розглядає професійне вигорання як двовимірну модель, яка включає в себе емоційне виснаження та деперсоналізацію.

Але найбільш поширеним серед науковців є третій підхід, запропонований американськими дослідниками Maslach C. і Jackson S. E. [6]. Вони розглядають синдром професійного вигорання як трьохкомпонентну систему, яка складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень. Емоційне виснаження визначається авторами як основна складова професійного вигорання, що проявляється в емоційному перенапруженні, схвильованості, агресивності, конфліктності, емоційних зривах, вичерпаності емоційних ресурсів, відчутті спустошеності та пониженні емоційного фону. Деперсоналізація полягає в деформації стосунків з людьми і є тенденцією до розвитку негативного цинічного ставлення до інших (в тому числі до друзів та близьких). При цьому контакти з учнями стають формальними та знеособленими, кількість професійних контактів зменшується, а у всіх видах взаємовідносин збільшується дистанція та самоізоляція. Редукція особистих досягнень виявляється у зниженні самооцінки та відчуття компетентності, незадоволенні собою, байдужому ставленні до роботи, негативному оцінюванні власних професійних досягнень і успіхів.

Симптоми професійного вигорання багаточисельні та різноманітні і можуть проявлятися на різних стадіях його розвитку. Узагальнюючи погляди науковців, можна виділити певні ознаки, що характеризують синдром «професійного вигорання»: почуття емоційного виснаження, байдужості, хронічної втоми; втрата почуття гумору, відчуття

спустошеності; дегуманізація, розвиток негативного ставлення до своїх колег та учнів; негативне самосприйняття у професійному плані (втрата почуття особистих досягнень та власної компетентності); психосоматичні розлади; безсоння; зловживання тютюном, кавою тощо; відсутність апетиту або переїдання; прояви агресивних почуттів (дратівливість, напруженість, тривога, неспокій, гнів); пригнічений настрій і пов'язані з ним емоції (цинізм, песимізм, апатія, депресія, почуття безнадії); переживання почуття вини.

Синдром професійного вигорання розвивається поступово і відповідно до наявних симптомів в даному процесі можна виділити три стадії [13].

На першій стадії всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі. У педагогів спостерігаються певні проблеми на рівні виконання функцій і довільної поведінки: проявляється «забування» окремих робочих моментів, зустрічаються незначні погіршення самопочуття, коливання настрою тощо. Емоції «згасають»: зникає гострота відчуттів, характерна для початку професійної діяльності, з'являється відчуття нудьги на фоні нервово-психічного напруження.

На другій стадії спостерігається зниження інтересу до роботи в цілому та зменшення потреби в спілкуванні, поява стійких негативних симптомів (підвищеної дратівливості, безсилля, поганого самопочуття тощо). Симптоми проявляються регулярно, мають постійний характер і важко піддаються корекції. Людина може почувати себе виснаженою після гарного сну і навіть після вихідних.

Ознаки та симптоми третьої стадії вигорання є яскраво вираженими та стають хронічними. Можуть розвиватися фізичні та психологічні проблеми. Людина починає сумніватись в цінності своєї роботи, професії та самого життя. Для неї характерна емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігаються порушення пам'яті та уваги, порушення сну, особистісні зміни. Людина прагне до усамітнення і не бажає спілкуватись з оточуючими.

Аналіз феномену професійного вигорання дозволяє виділити фактори, що відіграють визначальну роль у його формуванні і традиційно об'єднуються в дві групи: внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні або організаційні). До особистісних факторів належать такі особливості особистості як відчуття власної значущості, задоволеність / незадоволеність професійним зростанням, залежність від думки оточуючих, низький рівень емпатії, авторитаризм, емоційна холодність та інші. До соціальних факторів можна віднести неадекватну оцінку діяльності педагога, рольові конфлікти, постійну понаднормову роботу, зменшення соціального престижу професії тощо.

Становлення професійної педагогічної кар'єри пов'язано зі значним емоційним напруженням, комунікативними навантаженнями,

соціальною незахищеністю, що призводить до порушення професійного здоров'я, одним з основних проявів якого є професійне вигорання. Педагоги, для яких характерний синдром «професійного вигорання», мають проблеми на різних рівнях свого здоров'я, незадоволені роботою, а основними стресовими факторами вважають все, що пов'язано з педагогічною діяльністю. Вже через 5-7 років роботи у закладі освіти у вчителя з'являються порушення здоров'я та різноманітні захворювання, що відчутно знижують його працездатність, ефективність професійної діяльності і роблять неможливим творче зростання та професійне довголіття педагога.

Висновки. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволяє визначити професійне здоров'я вчителя як інтегративне утворення, що відповідає вимогам професійної діяльності і дозволяє вчителю максимально продуктивно реалізовувати свій потенціал в педагогічній діяльності, забезпечуючи її високу ефективність. При цьому педагогічна діяльність належить до емоційно напружених та стресогенних і значною мірою впливає на стан здоров'я вчителів, призводячи до появи професійного вигорання. Розуміючи суть даного феномену і володіючи знаннями щодо профілактики його виникнення педагоги зможуть вирішити дану проблему.

Використані джерела:

1. Гончарова Н. В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя : дис. канд. пед. наук : 13.00.08 / Н.В. Гончарова. – Волгоград, 2005. – 181 с.
2. Зоріна М.О. Професійне здоров'я вчителя як важлива складова його діяльності [Електронний ресурс] / М.О.Зоріна // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2013. – Вип. 33. – С.175-179. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2013_33_31. – Назва з екрану.
3. Ковальчук Л. Формування культури здоров'я як умова запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання педагога (аспект дослідження культури професійного мислення) [Електронний ресурс] / Л.Ковальчук // Вісник Львівського університету. Серія:Педагогічна. – 2012. – Вип. 28. – С.3-15. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VLNU_Ped_2012_28_3. – Назва з екрану.
4. Лук'янчук В.А., Тертична Н.А. Характер прояву емоційного виснаження лікаря в умовах професійної діяльності/ В.А.Лук'янчук, Н.А.Тертична // Український науково-медичний молодіжний журнал. – 2014. – № 3. – С. 147-151. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Unmmj_2014_3_37. – Назва з екрану.
5. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих [Текст]: дис. доктора психол. наук / А.Г.Маклаков. – СПб., 1996.

6. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К.Маслач. – СПб: питер, 2001. – 234 с.
7. Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери» / За заг. ред. М.Л.Авраменка // Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с.
8. Мешко Г.М., Мешко О.І. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності / Г.М.Мешко, О.І.Мешко // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – Випуск 24. – Житомир: ЖДУ, 2005. – С. 94-96.
9. Мешко Г.М. Педагогічна діяльність як детермінанта професійного здоров'я вчителя [Електронний ресурс] / Г.М.Мешко. – Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/488>. – Назва з екрану.
10. Митина Л.М. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепция, технология / Л.М.Митина // Народное образование. – 1998. – №9-10. – С. 166-170.
11. Никифоров Г.С. Психология здоровья / Г.С.Никифоров. – СПб.: Речь, 2002.
12. Пономаренко В.А. Психология жизни и труда летчика / В.А.Пономаренко. – М.: Воениздат, 1992.
13. Сушенцова Л.В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика / Инновационная сельская школа: от идеи к результату: сб. ст. / Л.В.Сушенцова. – Йошкар-Ола: ГОУВПО «Мар.гос.ун-т», 2006. – С.190-198.

Олександр Брояковський,
Кіровоградський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНА ТА БІОМЕХАНІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Постановка проблеми. Настільний теніс – гра захоплююча. Вона надзвичайно підходить для задоволення потреб широких мас населення у руховій активності. Молодь і люди похилого віку із захопленням займаються цим видом спорту.

Перед тим, хто захоче навчитися грати в настільний теніс на високому рівні, що межує з мистецтвом, встане вельми важке завдання, що вимагає наполегливого навчання і постійних тренувань. Настільні теніс - один із найскладніших видів спорту, з великою кількістю