

Білан Т. О., кандидат філософських наук,
доцент, доцент кафедри психології
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич

ДО ПИТАННЯ ПРО ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА

Актуальність дослідження проблеми емоційного вигорання в сьогоденні очевидна, і причини її виникнення слід шукати в сучасних цивілізаційних аспектах становлення людини ХХІ століття, у складній соціоментальній ситуації України.

Метою дослідження є обґрунтування чинників та визначення шляхів уникнення педагогом емоційного вигорання.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Термін «burnout» – «вигорання» ввів у науковий обіг у 1974 році американський вчений Герберт Фрейденбергер, котрий детермінував психічний стан здорової людини емоційно нестабільною атмосферою та інтенсивною професійною комунікацією, що привело здорову людину до емоційного вигорання (відомо, що у Фрейденбергера мова йде про емоційне виснаження волонтерів, котрі працювали в клініках для наркоманів). Українські вчені С. Максименко, В. Наумова, Л. Орбан-Лембрик, М. Савчин у наукових розвідках проаналізували чинники і симптоми синдрому емоційного вигорання у різних сферах професійної діяльності особистості, зокрема і педагогічній діяльності, обґрунтували шляхи його діагностування та подолання.

Загальновідомо, що до емоційного вигорання може привести як перевантаження роботою, так і неможливість впоратися з тими професійними завданнями, котрі варто вирішувати педагогу; до емоційного вигорання схильні люди, чиї умови роботи тісно і постійно пов'язані зі спілкуванням з іншими людьми, зокрема їх професійна діяльність відбувається у системі «суб'єкт – суб'єкт». Принагідно можна згадати про «сім уроків шкільного вчителя» відомого американського експерта освіти Джона Тейлора Гатто, котрий веде мову про емоційну та інтелектуальну «залежність», що також призводить до появи синдрому емоційного вигорання, у Гатто «четвертий урок – емоційна залежність», а «п'ятий урок – інтелектуальна залежність» [1, с. 29]. Синдром емоційного вигорання є станом, коли педагог відчуває себе виснаженим як морально, так і фізично, і до цього, власне, призводить професійне виснаження, зниження мотивації, зростаюча незадоволеність педагогічною діяльністю. Педагогу, щоб убезпечити себе від професійного вигорання, варто правильно організувати свій час, знаходити час для відпочинку, встановити для себе переваги в діяльності, якщо потрібно, попросити професійної підтримки, відвідувати тренінги щодо подолання синдрому емоційного вигорання для педагогів, і, зрештою, навчитися самому надавати собі допомогу, адже

«реалізація ресурсу здоров'я залежить від ефективності людини при подоланні складних, невизначених, проблемних, конфліктних і стресових ситуацій, труднощів, що актуалізує здібності, індукує вольові стани, викликає позитивні емоції як джерело енергії» [2, с. 17].

Висновки. Основними шляхами, що дозволяють уникнути емоційного вигорання педагога, є: постійне «прислухання» до індивідуально-психологічних можливостей власного організму; створення особистісного ресурсу «психологічної безпеки» для уникнення емоційного вигорання; піклування про своє фізичне, моральне, духовне, душевне, емоційне здоров'я; ведення здорового способу життя; адекватне оцінювання своїх здібностей; підвищення рівня власної професійної діяльності. Перспективою подальших досліджень є аналіз ознак емоційного вигорання педагога як проблеми професійної підготовки і діяльності.

Список використаних джерел:

1. Джон Тейлор Гатто. Прихована програма обов'язкової шкільної освіти. Отуплення / Переклала з англ. Олександра Літвіняк. Львів : Літопис, 2016. 100 с.
2. Савчин М. Здоров'я людини : духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич : ПП «ПОСВІТ», 2019. 232 с.



Гапоненко Л. О., кандидат педагогічних наук, доцент
Криворізький державний педагогічний університет,
м. Кривий Ріг

ПАРАДИГМА МЕТОДОЛОГІЧНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ

Актуальність означеної проблеми полягає в слабкій розробленості методологічної бази з підготовки студентів-психологів до роботи в інклюзивній освіті. Такий стан обумовлений потребою методологічного відрефлексування переваги та обмеження існуючої системи з професійної освіти майбутніх психологів. Не менш впливовим негативним фактором гальмування ефективної роботи психолога можна виокремити й такий показник як недостатньо високий рівень соціально-психологічної культури в розподілі рольових позицій усіх учасників інклюзивної освіти. Становлення інклюзивної освіти дещо випередило наукову базу соціально-психологічного обґрунтування як цілісного