ной практике: В кн."Медицинские аспекты квалитологии".-Львов-Тула-Донецк, 2003.-С. 82-84.
5. Комплексные антигомотоксические препараты. Справочник.- К.:"Каскад-Медикал",2002.-136 с.
6. Лопатинська О.І. Сучасний стан та перспективи використання гомеопатичних засобів в Україні // Аптека Галицька.-1999.-№5.-С. 6-7.
7. Львова Л.В. Связующее звено, или Синтетическая медицина // Провизор.- 2001.- №4.- С. 36-39.
8. Марьяновский А.А. Некоторые практические рекомендации к формированию схем антигомотоксической терапии при лечении хронических заболеваний внутренних органов // Биологическая медицина.-2000.-№1.-С. 51-54.
9. Основные тенденции развития рынка биологических препаратов и альтернативных форм терапии в Европе // Биологическая медицина.- 1995.- №1.- С. 12-19.
10. Сметаніна К.І. Методичні матеріали для практичних занять..."Фармацевтична опіка при забезпеченні хворих лікарською рослинною сировиною та фітопрепаратами". - Львів, 2001.- 34 с.
11. Тернова С. Гомотоксикологія та алопатія мають йти поруч // Ваше здоров'я .- №12 від 28.03-03.04.2003 р.- С. 8.
12. Хайне Х. Механизмы действия потенцированных комплексных препаратов, применяемых в антигомотоксической медицине // Биологическая медицина.- 1999.- №2.- С. 9-13.

Н. М. Калька

ПРОФІЛАКТИКА "ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ" – КРОК ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ"

В статті подано опис впливу стрес-факторів на педагогічну діяльність та появу „емоційного вигорання".

В статье дано описание влияния стресс-факторов на педагогическую деятельность и возникновение „эмоционального выгорания".

The description of influence stressfactors on the pedagogical activity and "emotional burnout" are given in this article.

У зв'язку і зміною життєвого середовища в умовах невизначеності, кризи і нестабільності соціальних структур різко зріс негативний вплив на особистість педагога. Особливість цього впливу полягає в специфіці професійної діяльності педагога, оскільки вчитель зазнає різноманітних впливів. Перш за все, це виявляється у тому, що сучасний вчитель працює в середовищі, де постійно виникають стресові ситуації, що безпосередньо стосуються його діяльності і супроводжуються певними негативними переживаннями.

Емоційні ефекти стресових ситуацій, пов'язаних з педагогічною діяльністю супроводжуються прогресуванням синдрому "емоційного вигорання" сучасного педагога. Останніми роками рівень його різко зростає.

"Емоційне вигорання" – це перш за все наслідок некерованого стресу. Термін "емоційне вигорання" вперше введений американським психологом Х. Фрейденбергером в 1974 році. Він характеризує психологічний стан людини, яка інтенсивно і тісно спілкується з людьми. Головними симптомами "емоційного вигорання" у вчителя є: погіршення стосунків з колегами по роботі та родичами; прогресуючий негативізм у ставленні до учнів; зловживання алкоголем, нікотином, кофеїном; втрата почуття гумору, постійне відчуття невдач та провини; дратівливість, надмірна образливість; нав'язливе бажання змінити рід заняття; розсіяність, неуважність; порушення сну; втрата сексуального бажання; зниження імунітету; підвищена втомлюваність, почуття втоми протягом всього робочого дня.

Отже, можна зробити висновок, що ознаками "емоційного вигорання" сучасного вчителя є зміни, що стосуються змін в поведінці, почуттях, мисленні, здоров'ї.

Через переживання великої кількості стресових ситуацій з'являються певні особливості, що впливають на когнітивну, емоційну сферу і відповідно впливають на поведінкові реакції особистості. Дані представлені у таблиці 1,2,3.

Серед факторів, що спричиняють "емоційне вигорання" у працівника системи освіти можна виділити індивідуальні та організаційні компоненти (Таблиця 4).

Таблиця 1.

Особливості когнітивної сфери

Особливості функціонування пізнавальних процесів	Характеристика
Зниження концентрації та об'єму сприймання	Свідомості все важче залишатися сфокусованою. Сила спостереження послаблюється.
Відволікання збільшується.	На половині речення втрачається думка або перестрибує на якусь іншу.
Короткочасна і довготривала пам'ять погіршується	Об'єм пам'яті зменшується. Відтворення і усвідомлення навіть знайомих об'єктів послаблюється.
Швидкість відповідей стає непередбачуваною.	Дійсна швидкість відповідей зменшується. Намагання компенсувати призводять до миттєвих, скороспілих рішень.
Частота помилок збільшується	Помилковість дій в рухових і когнітивних задач збільшується. Прийняті рішення стають ненадійними.
Сила організації та довготривале планування послаблюється	Розум не може точно оцінити існуючі умови і прогнозувати віддалені наслідки.
Ілюзії і порушення мислення зростають	Оцінка реальності робиться менш ефективною, потужність об'єктивного критичного підходу послаблюється, мислення стає заплутаним та ірраціональним.

Таблиця 2.

Особливості емоційної сфери

Особливості функціонування емоційних процесів
Фізична і психологічна напруга зростає
Хвороблива образливість зростає
Особистісні особливості змінюються
Особистісні проблеми посилюються
Моральні і емоційні обмеження послаблюються
З'являються депресія і безпорадність
Самооцінка різко падає

Таблиця 3

Загальні поведінкові реакції

Особливості функціонування поведінкових процесів	Характеристика
Зростають мовленнєві проблеми	Зростає нерішучість, заїкання і наявні порушення збільшуються
Задоволення послаблюється	Прагнення і життєві цілі можуть бути залишені. Захоплення закинуті. Деякі предмети втрачають свою привабливість.
Відхилення в поведінці посилюються	Завдяки реальним або видуманим хворобам, запізнення чи відсутність на роботі стає проблемою.
Зловживання ліками, алкоголем посилюється	Вживання алкоголю, нікотину, кофеїну стає частішим та більш очевидним
Рівень енергетичного забезпечення поведінки знижується	Енергетичне забезпечення падає чи може коливатися без якоїсь видимої причини
Картина сну порушується	Виникають труднощі із засипаням і збереженням активної бадьорості протягом 4 годин
Цинізм по відношенню до оточуючих та колег по роботі зростає	Розвивається тенденція перекладати вину на інших
Сприймається нова інформація	Навіть потенційно корисні нові відомості і нові ініціативі відкидаються
Відповідальність перекладається на інших	З'являється тенденція переглядати межі відповідальності
Проблеми вирішуються поверхово	Є тендеція до „здачі позицій"
Проявляються поведінкові особливості	Виявляються дивні манери, непередбачуваність
Суїцидальні думки	Депресивні емоції та почуття

Таблиця 4

ІНДИВІДУАЛЬНІ ФАКТОРИ	*ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФАКТОРИ*
Соціально - демографічні	Умови роботи
Вік	Робочі перевантаження
Стать	Дефіцит часу
Рівень освіти	Тривалість робочого дня
Сімейний стан	Зміст праці
Стаж роботи	Кількість учнів
Особистісні особливості	Гострота проблем
Витримка	Глибина контактів з учнями
Стиль опору	Участь в прийнятті рішень
Самооцінка	Зворотній зв'язок
Тривожність	-
Екстраверсія	-

Першою ознакою виникнення синдрому "емоційного вигорання" є те, що людина розчаровується у своєму житті, зокрема, в професії, а це розчарування є результатом формування неправильних мисленнєвих моделей. Саме ці моделі, які вибудовує педагог у своїй діяльності, відбиваються на його емоційній сфері.

Схема 1.

Неправильні мисленнєві моделі (нереалістичні очікування)

↓

Заперечення, образа, біль
(будь – які несприятливі обставини)

↓

Розчарування

↓

Страх / гнів
(миттєва реакція на несприятливі обставини)

↓

Жаль до самого себе
(результат думок про минуле, майбутнє або результат фантазій)

↓

Депресія

↓

Відчай

Якщо розглядати високий рівень освіти можна сказати, що це двосічний меч. З одного боку, все вищі вимоги суспільства до вчителів можуть стимулювати до творчого росту і самовдосконалення, але при відсутності належного забезпечення викликають спустошення, тобто „загострюють" емоційну сферу. Це проявляється через фрустрації у відповідь на особисті та соціальні стреси, відчуття неузгодженості з своїми діями, зростання дратівливості, персональну та соціальну байдужість.

Різноманітні нововведення зумовлюють стресовість педагогічної діяльності і тільки посилюють "емоційне вигорання". Вчитель, не ознайомившись з усіма позитивними та негативними моментами починає висловлювати своє незадоволення, що є своєрідним захисним механізмом і виявляється у таких висловлюваннях: „це у нас вже є"; „це у нас не вийде"; „це не вирішить наших проблем"; „це потребує доопрацювання"; „тут не все правильно"; „є й інші пропозиції".

Вчителям досить важко уникнути ефекту "емоційного вигорання", оскільки він присутній у всіх працюючих в системі "людина – людина". Ряд рекомендацій, які допомагають подолати труднощі професійної діяльності: вчитель повинен розумно розподіляти свій робочий час та навантаження, навчитися вчасно змінювати види діяльності, керувати своїми емоціями при вирішенні конфліктів, що виникають; необхідно навчатися "позитивно" мислити.

Дотримуючись всіх вищенаведених рекомендацій, педагог зможе ефективно адаптуватися до різноманітних стрес-факторів та знизити рівень "емоційного вигорання".

Література

1. Кан – Калик В. А. Педагогическая деятельность как творческий процесс (эмоционально – когнитивные аспекты педагогического творчества): Автореферат диссертации доктора психологических наук. – Л., 1981. – 31 с.
2. Кашанов М. М. Педагогическое мышление. – С – Пб, "Алетейя", 2000. – 189 с.
3. Либин А. В. Дифференциальная психология. – М.: "Смысл", 2000. – 347 с.
4. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. – М.: "Флинта", 1998. – 200 с.
5. Практическая психология для педагогов // под. ред. Тутушкина М. К. – С-Пб, "Дидактика", 2000. – 352 с.
6. Психология и педагогика // под. ред. Хмелевской С. Л. – М.: "Логос", 2002. –176 с.
7. Юсупов М. Психология взаимопонимания. – К.:, 1998. – 287 с.
8. Якунин В. А. Педагогическая психология. – К., 1999. – 622 с.
9. Якунин В. А. О связи психологических состояний и свойств личности // Психологические состояния – Л., 1981. – С. 17 – 23.

Г.Д. Кондрацька

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Одним із найважливіших завдань освіти є виховання в учнів культури здоров'я, формування навичок здорового способу життя і безпечної поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях. Державна політика „Основи безпеки життєдіяльності" щодо дітей і молоді значною мірою реалізується саме в освітній галузі „Фізична культура і здоров'я".

Одним из заданий образования есть воспитание в школьников культуры здоровья, формирования навыков здорового образу жизни и безопасного поведения в разнообразных ситуациях. Политика страны „Основы безопасности жизнедея-