

ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ “ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ” В ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ

У статті висвітлено психологічні особливості синдрому “професійного вигорання” як одного з наслідків хронічного професійного стресу в представників педагогічних професій. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури розкрито особливості, зміст та етапи розвитку типів і механізмів психологічного захисту в умовах синдрому “професійного вигорання”. Зазначено розбіжності між феноменами “механізми психологічного захисту” та “копінг-механізми”. З’ясовано особливості захисно-долаючої поведінки сучасного педагога в умовах синдрому “професійного вигорання”.

Ключові слова: синдром “професійного вигорання”, механізми психологічного захисту, копінг-механізми, копінг-стратегія, копінг-ресурси.

Інтенсифікація життя, соціально-політичні та соціально-економічні зміни, які відбуваються в Україні сьогодні, висувають до педагогів нові, більш складні вимоги, що, безумовно, впливає на їхній психологічний стан, зумовлює виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів. Особливо яскраво вплив стресів виявляється в педагогічній діяльності, через перенасиченість її такими стресогенами, як: відповідальність за розвиток підростаючого покоління, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, недостатня соціальна оцінка тощо.

Аналіз літератури свідчить, що проблему синдрому “професійного вигорання” висвітлено у працях зарубіжних і вітчизняних учених, присвячених змісту та структурі цього синдрому (М. Буриш, Г. Діон, Л. Карамушка, Н. Левицька, Г. Ложкін, М. Лейтер, С. Максименко, Л. Малець, Е. Махер, В. Орел, М. Смульсон, Т. Форманюк, Х. Фрейденбергер, У. Шуфелі та ін.), а також методам його діагностики (В. Бойко, Н. Водоп’янова, С. Джексон, К. Маслач, Т. Ронгинська, О. Старченкова та ін.).

Суттєву роль у розробці технології підготовки педагогічних працівників до профілактики та подолання синдрому “професійного вигорання” відіграли праці, що розкривають зміст і форми активного соціально-психологічного навчання (В. Семиченко, В. Татенко, Н. Чепелева, Ю. Швалб, Т. Яценко). Одним із дуже важливих аспектів цієї проблеми є питання про якісні зміни особистості майбутнього фахівця в процесі професіоналізації.

Мета статті – визначити й проаналізувати зміст та особливості запобігання й профілактики синдрому “професійного вигорання” в працівників освітніх організацій.

Синдром “професійного вигорання” є найбільш характерним для представників соціальних або комунікативних професій – системи “людина – людина” (медичні працівники, консультуючі психологи, психотерапевти, психіатри, представники різноманітних сервісних професій, педагоги, викладачі). Дані щодо рівня “професійного вигорання” у представників різних професій свідчать, що одними з найбільш схильних до вигорання є представники педагогічної сфери.

В українській педагогічній літературі останніх років до проблеми особистості сучасного викладача звертались такі вчені, як С. Гончаренко, Л. Губерський, М. Євтух, І. Зязюн, В. Кремень, І. Надольний, О. Савченко.

Із синдромом “професійного вигорання” пов’язують проблему особистісної захищеності педагога. Особистісна проблематика завжди супроводжується дією захисної системи психіки, що дестабілізує людину, спричиняє ригідність психіки та закритість до нового досвіду. Що більшою мірою актуалізуються особистісні проблеми, то інтенсивнішими є вияви захисних тенденцій суб’єкта, супроводжуваних відступами від реальності на користь ідеалізованого “Я”. За твердженням Т. Яценко, психологічні захисти, “знижуючи рівень емоційного переживання, дають можливість людині підтримувати переконання в тому, що вона є тим, ким хоче вважати себе, незважаючи на те, що існує багато даних, які заперечують ці переконання”, а тому “при психологічному захисті суб’єкт не завжди усвідомлює справжню доцільність власних дій” [22, с. 24].

Уперше поняття психологічного захисту було використане З. Фрейдом [7, с. 18]. Психологічні захисти він тлумачить як засіб витіснення неприйнятних для свідомості уявлень у несвідоме, що сприяє вирішенню внутрішнього конфлікту невротичної особи та досягненню нею стану емоційної рівноваги [17, с. 54].

Визначаючи захист як діяльність “Я”, яка актуалізується, коли афективність і конфліктність стають небезпечними для “Я”, Анна Фрейд вказує, що не лише внутрішні конфлікти становлять небезпеку для “Я”, а й фактори зовнішнього середовища [15, с. 20].

У ряді теорій, які спираються на вчення З. Фрейда, питання про формування психологічного захисту тісно пов’язане з проблемою особистісних типологій. У неофрейдизмі, наприклад, інакше розуміють джерела активності особистості, а також джерела захисної поведінки. Так, для А. Адлера детермінантою розвитку особистості є потреба в перевищенні. Поняття компенсації в концепції А. Адлера прийнято розглядати як аналог поняття психологічного захисту. Психологічний захист, згідно з концепцією Г. Саллівена, являє собою вибірковість уваги, функція якої – нейтралізація тривоги [9, с. 22]. К. Хорні стверджує, що людина створює навколо власного “Я” захисну структуру, яка покликана приховати від неї самої та її оточення внутрішній конфлікт. Відповідно до такої позиції, захисти формуються, насамперед, під тиском соціальних умов [11, с. 11]. На думку Е. Фромма, захисти продукуються почуттям ізоляції, що породжує неусвідомлюване бажання позбутися неприємного відчуття самотності [21, с. 77].

Таким чином, дослідження неофрейдистів засвідчують, що система психологічних захистів деструктивно впливає на життєдіяльність особи, адже такі тенденції зазвичай є наслідком травмуючих переживань, негативних емоцій [16, с. 312].

Представники гуманістичної психології (С. Джуард, К. Роджерс, А. Маслоу) вважають, що розвиток людиною власних альтруїстичних, конструктивних прагнень може нівелювати дезадаптивну функцію захисної системи, поставивши її на службу конструктивному потенціалу. Таке розуміння реалізується й у вітчизняній психології особистості (В. Бассін, М. Бурлакова, В. Волков), і в клінічній психології (Б. Зейгарнік) [1, с. 21]. Ф. Бассін вказує на те, що психологічний захист є нормальним, механізмом людської свідомості, який працює щодня. Він має значення в знятті різних напружень, здатен до профілактики дезорганізації людини. Гарантом захищеності є адекватна самооцінка, рівень домагань, схильність до надситуативної активності, відсутність підвищеного рівня тривожності, неврозів [6, с. 35]. Ф. Бассін вважає, що “психологічний захист” є спрямованим на запобігання розладам поведінки і біологічних процесів, причому не тільки при наявності конфліктів “свідомого” та “несвідомого”, але й при зіткненні цілком усвідомлюваних афективно насичених установок [2, с. 82]. Ф. Василюк розглядає процеси психологічного захисту розглядаються як прототипи

“теоретичного типу переживання, яке підпорядковане закономірностям легкого та простого світу” [4, с. 104].

Згідно з дослідженнями Т. Яценко, захист – це диспозиційне утворення, яке є впорядкованим і самодостатнім. Психологічний захист реалізується через задоволення потреб суб’єкта, тому можна спостерігати його злиття з професійною діяльністю, тобто використання ним її засобів з власною метою [19, с. 21]. Індивідуально-неповторні різновиди захистів, що знижують рівень професіоналізму в будь-якій сфері, пов’язаній зі спілкуванням, утворюють індивідуально-неповторні викривлення. За таких умов професійна діяльність педагога, що “вигорає”, може перетворитися на невидиму для нього реалізацію захисних тенденцій, що призводить до зниження мотивації, відчуття незадоволення та фахової нереалізованості. При цьому під впливом захистів викривлюється когніція щодо своєї особистості й професійної діяльності. У такому процесі прагнення до ідеалу “Я” підмінюється реалізацією тенденцій ідеалізованого “Я”. Внаслідок захисної дії може відбутися зміщення нормального психологічного функціонування на задоволення від страждань та залучення до цього процесу інших людей для створення середовища енергетичного живлення. Тоді ситуація професійного спілкування може набути умовності, що унеможливить адекватне відображення особливостей іншої людини. Це породжує відчуження від навколишніх, небезпеку занурення в агресивний, депресивний та апатичний стани, що, у свою чергу, гальмує професійний інтерес. Захисна тенденція може при цьому спонукати педагога нівелювати інтереси професійного становлення, тоді суб’єкт змушений маскувати деструктивно-конкурентні тенденції професійними цінностями. Зокрема, спостерігаються такі вияви: удавана відданість професійній справі, показне приєднання до цінностей значущих людей, генералізація фрагментарного успіху на всю професійну діяльність, що сприяє підтвердженню прагнення захисної системи “до сили”.

На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури виокремимо найбільш поширені типи психологічного захисту, що актуалізуються під час розвитку синдрому “професійного вигорання” в педагогів:

– **проекція** – це захисний механізм, який використовується несвідомою сферою “Я”, шляхом якого внутрішні імпульси та почуття, несприятливі в цілому для особистості, приписуються зовнішньому об’єктові й тоді проникають у свідомість як змінене сприйняття зовнішнього світу. Проекція виявляється також у перенесенні емоцій із внутрішнього джерела конфлікту на якийсь зовнішній об’єкт. Розмежовують: атрибутивну проекцію (несвідоме приписування власних негативних якостей іншим); раціоналістичну (усвідомлення в себе негативних рис і проектування їх за схемою “усі так роблять”); компліментарну (інтерпретація власних негативних рис як позитивних); симулятивну (приписування недоліків за схемою “батьки – дитина”) [3, с. 2]. Проектування в педагога, що підпав під дію професійного вигорання, відбувається за формулою “усі так роблять” та виявляється в намаганнях суворо покарати студента (учня), мотивуючи це тим, що зайва суворість не завадить; у застосуванні покарання без урахування позиції студента (учня); у намаганні викладача будь-якими засобами зберегти свій соціальний статус за рахунок зниження статусу студента (учня), інших колег [5, с. 258]. Проекція в педагогічній сфері може виявлятися у двох напрямках: зниження емоційного напруження, яке виникло під час взаємодії з адміністрацією або під час взаємодії зі студентами та колегами. У першому випадку проекція набуває вигляду нездатності педагога до самоконтролю, підвищення свого статусу за рахунок зниження статусу студента. Викладач вживає вирази низького стилю (“розвісив вуха”, “роззявив рота”, “Що ти верзеш?”), починає оцінювати не окремий вчинок

студента, а його особистість (“роззява”, “дурень”, “нахаба”). У другому випадку проєкція може бути перенесеною на відносини з родиною, близькими людьми;

– **раціоналізація** – пошук розумної основи поведінки, виправдань імпульсним вчинкам, форма фальшивого “розумування”, мета якого – приховати дійсні мотиви вчинків, наслідки своїх дій, щоб зробити позитивним образ власної особи. Це помилкове “розуміння” пояснення власних ірраціональних та несвідомих дій. Велику кількість прикладів можна навести, спостерігаючи за висловлюваннями студентів після іспиту: “я відповів на усі запитання, але викладач прискіпувався до мене, хотів мене “посадити”... Раціоналізація підрозділяється на актуальну, передбачувану, постгіпнотичну, проєктивну та має наступні засоби: дискредитація мети, дискредитація жертви, перебільшення ролі обставин, затвердження негативного для блага, самодискредитація [18];

– **заперечення** – це найбільш онтогенетично ранній і найбільш примітивний механізм захисту, що трактується як несвідоме ігнорування подій чи бажань, за яких суб’єкт відчуває себе винним. Заперечення розвивається з метою стримання емоцій прийняття оточення, якщо вони демонструють емоційну індиферентність, що може призвести до самонеприйняття. Це сенсорна чи перцептивна глухота. Наприклад, директор довго читає мораль, а педагог “відключився” і не чує його. Під час заперечення інформація, яка непокоїть і може привести людину до конфлікту, не сприймається нею. Зокрема, інформація, яка загрожує престижу, самооцінці, самозбереженню тощо, заперечується [5, с. 258]. Викладачі, яким притаманне заперечення, можуть безболісно виявляти власні почуття прийняття навколишнього світу й себе самого лише завдяки блокуванню негативних аспектів на стадії сприйняття, постійному поверненню до себе уваги оточення всіма підсильними йому засобами;

– **реактивне утворення** (формування реакції, показова реакція) – захисний механізм, розвиток якого пов’язують із завершенням засвоєння “вищих соціальних цінностей”, настає в поєднанні з витісненням і часто є його протилежністю. Ілюстрацією є надмірна нав’язлива охайність, яка єзахисним механізмом заміщення у свідомості імпульсу, що продукує тривогу, чи почуття його протилежності [14, с. 118].

– **регресія** – повернення особистості під впливом стресу до ранніх ступенів психічного розвитку, що спостерігається у формах ригідності, “дитячої” поведінки. Доросла людина може тупотіти ногами, як дитина, вередувати, словом, поводитися так, що “спрацьовувало” раніше, у певний період життя, аби захистити себе від психотравм, отримати бажане. Завдяки регресії формуються емоційні, психологічні бар’єри, які людина часто долає з великими труднощами. Люди схильні регресувати до тієї стадії, на якій до цього були фіксовані. Якщо в дитинстві вони були дуже залежні, то скоріше за все стануть такими в ситуації дуже високої тривоги [18, с. 68; 10, с. 70]. Для викладачів з високим рівнем актуалізації регресії характерні невміння доводити справу до кінця, загострене почуття ностальгії, здатність лише до поверхневих контактів;

– **компенсація** – онтогенетично найбільш пізній і когнітивно складний захисний механізм. Основна функція – стримання почуття горя, втрати, меншовартості. Особливості поведінки в нормі: подолання труднощів, схильність пригадувати, ностальгія, заняття спортом, колекціонування, літературна творчість [12, с. 123].

– **витіснення (репресія)** – виключення зі свідомості людини неприємного мотиву поведінки чи неприємної інформації. Справжні мотиви витісняються для того, щоб їх людина замінила іншими з погляду норм соціального середовища і які не викликають сорому й докорів сумління. Після витіснення спонукання постійно прагнуть

повернутися у свідомість, але вона їх блокує. Витіснений мотив дає себе знати у вигляді тривоги, дискомфорту, обмовок, описок, причини яких не усвідомлюються [8, с. 64].

– **заміщення** – це стійка форма організації та втілення у практику психічної енергії, пов'язаної з нереалізованими потребами дитинства. Заміщення впливає на структурування інших способів психологічного захисту. Неусвідомлювана “енергетичність” безконтрольно стимулює дії суб'єкта, націлені на завершення справ дитинства, які були пов'язані із сильними емоційними лібідозними об'єктами. Динаміка цієї енергії може бути спрямована в напрямі творчості, самореалізації, а також руйнації, яка із часом стає особистісною проблемою. Індивід знімає напруження, звертаючи гнів на слабший об'єкт або на самого себе, тому заміщення має як активні, так і пасивні форми [13, с. 114].

Велика кількість педагогів, “стикаючись” з вигоранням, використовують одночасно декілька психологічних захистів, серед яких спостерігаються як конструктивні, так і неконструктивні.

Огляд праць з проблеми захисно-долаючої поведінки викладача як суб'єкта педагогічної діяльності дає змогу констатувати інший напрям досліджень професійного вигорання. Так, ряд дослідників вважають, що усунення ознак професійного вигорання залежить не лише від удосконалення психологічного захисту у процесі професійного та особистісного зростання, а й виявлення зв'язку між вигоранням та індивідуальними стратегіями опору стресу. Більшість дослідників цього напрямку дотримуються думки, що високий рівень “вигорання” тісно пов'язаний із пасивними тактиками подолання стресу.

Отже, пасивною тактикою подолання стресу є “долаюча поведінка”, або “coping”. Долаючу поведінку розуміють як індивідуальний спосіб взаємодії особистості зі складною, кризовою, стресовою ситуацією [25]. Цілеспрямовану поведінку, спрямовану на подолання або зменшення впливу стресора на особистість, вважають активною копінг-поведінкою, яка реалізується шляхом вибору копінг-стратегій на основі особистісних копінг-ресурсів. Психологічне призначення coping полягає в тому, щоб якомога найкраще адаптувати людину до потреб ситуації; головне завдання coping – забезпечення та підтримка благополуччя людини.

Перші праці, присвячені вивченню феномена копінг-поведінки, з'явилися в зарубіжній психології в другій половині ХХ ст. На думку деяких російських дослідників (Л. Анциферова, С. Нартова-Бочавер), у психології особистості та інших сферах психологічної науки питання подолання не набуло належного рівня розробки [23, с. 21].

Введення в науковий ужиток терміна “копінг” незмінно призвело до питання про співвідношення понять “механізми психологічного захисту” та “копінг-механізми”. Єдність думок щодо цього питання відсутня, а точки зору коливаються від визнання лише психологічного захисту, визнання паралельного співіснування психологічного захисту й копінг-механізмів, до розгляду психологічного захисту як пасивного виду копінг-поведінки. Ф. Крамер вперше, узагальнюючи досвід багатьох психологів, надає чіткі параметри розбіжностей психологічного захисту та психологічного подолання: процеси подолання – свідомі лінії поведінки, належать до навмисних когнітивних або поведінкових спроб індивідуума подолати стрес та характеризуються відсутністю чіткої ієрархії [24].

Копінг передбачає велику варіативність реакцій і велику мінливість поведінки. Але, незважаючи на значне індивідуальне різноманіття поведінки людини у стресі та відсутність єдиної загальноприйнятої класифікації, існує декілька глобальних копінг-

стратегій, навколо яких інші дослідники конструюють власні типи психологічного подолання:

1) копінг, орієнтований на вирішення проблеми (проблемно-орієнтований) – спосіб взаємодії особистості зі складною, кризовою, стресовою ситуацією, який спрямований на раціональне вирішення проблеми та виявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз того, що трапилось; планування власної діяльності з урахуванням стресової ситуації; пошук додаткової інформації;

2) копінг, орієнтований на емоції (суб'єктно-орієнтований) – наслідок емоційного реагування на ситуацію, що не супроводжується конкретними діями та виявляється у вигляді занепокоєння власним емоційним станом та думкою оточення, залученні у власні переживання;

3) копінг, орієнтований на уникання, – спосіб психологічного подолання, за якого людина поводить себе так, начебто нічого не трапилось;

4) соціальне відволікання – пошук соціальної підтримки, залучення ресурсу середовища з метою забезпечення та підтримки власного благополуччя [20].

Тобто копінг-стратегії розглядають як спосіб керування стресом і як актуальні відповіді особистості на загрозу, що сприймається. Копінг-ресурсами ж є відносно стабільні характеристики особистості (Я-концепція, локус контролю, емпатія, сприйняття соціальної підтримки) та середовища (підтримка соціальних зв'язків, які сприяють розвитку копінг-стратегій вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникання).

Висновки. На основі вивчення історико-педагогічної літератури, психолого-педагогічних досліджень учених варто підкреслили той факт, що розвиток професійного вигорання багато в чому визначається умовами професійної педагогічної діяльності, професійним середовищем, у якому працює педагог. Це, перш за все, робочий простір, режим роботи, обсяг праці.

Для підвищення ефективності педагогічної діяльності викладачеві повинні бути притаманні такі особистісні властивості, як ввічливість, самовладання, гнучкість поведінки, доброта, сумлінність, доброзичливість, емпатія тощо. Вагому роль в особистісній характеристиці педагога відіграє професійна педагогічна самосвідомість, позитивна Я-концепція. Уточнено, що саме особистісні властивості є важливою детермінантою характеру поведінки викладача в стресогенних ситуаціях професійної діяльності. Найбільш суттєвими властивостями при вивченні “професійного вигорання” визначено такі: екстраверсія/інтроверсія, сумлінність, доброзичливість, емоційна стійкість при подоланні складних ситуацій життєдіяльності та відкритість новому досвіду. Нами з'ясовано особливості захисно-долаючої поведінки сучасного викладача вищезазначеного феномена.

Отже, наголошуємо на необхідності вивчення особистісних властивостей сучасного викладача та особливостей професійної педагогічної діяльності з метою подальшої розробки превентивних заходів, спрямованих на розвиток та зміцнення ресурсів, необхідних для запобігання розвитку професійного вигорання в педагогічній діяльності.

Список використаної літератури

1. Андрущенко В. Формування особистості вчителя в сучасних умовах / В. Андрущенко, Т. Табачек // Політичний менеджмент. – 2005. – № 1. – С. 58–69.
2. Бассин В. Ф. Проблема психологической защиты / В. Ф. Бассин, М. К. Бурлакова, В. Н. Волкова // Психологический журнал. – 1988. – № 3. – С. 30–41.
3. Блінова О. Є. Відкритість як мотиваційна готовність майбутнього педагога до педагогічного спілкування / О. Є. Блінова // Педагогіка і психологія. – 2002. – № 1–2. – С. 97–104.
4. Бурлачук Л. Ф. Адаптация опросника для диагностики пяти факторов личности / Л. Ф. Бурлачук, Д. К. Королёв // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 126–134.

5. Выдай А. Психическое “выгорание” лидера / А. Выдай, Г. Ложкин // Персонал. – 1999. – № 6. – С. 36–43.
6. Домнич Т. М. Опитувальник на визначення механізмів захисту / Т. М. Домнич // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – № 6. – С. 18–21.
7. Емоційне вигорання / [упор. В. Дудяк]. – Київ : Главник, 2007. – 128 с.
8. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання синдрому “професійного вигорання” у вчителів: соціально-психологічні та гендерні аспекти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. – Київ : Міленіум, 2004. – 24 с.
9. Захарова Ю. Б. О моделях психологической защиты на уровне межгруппового взаимодействия / Ю. Б. Захарова // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 1991. – № 3. – С. 11–20.
10. Коломінський Н. Л. Психологія педагогічного менеджменту / Н. Л. Коломінський. – Київ : МАУП, 1996. – 236 с.
11. Митина Л. М. Эмоциональная устойчивость учителя / Л. М. Митина // Биология в школе. – 1997. – № 1. – С. 56–59.
12. Мунипов В. М. Эргономика: человекоориентированное проектирование техники, программных средств и среды / В. М. Мунипов, В. П. Зинченко. – Москва : Логос, – 2001. – 956 с.
13. Орел В. Е. Феномен “выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 90–101.
14. Педагогічна майстерність : підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін. ; [за ред. І. А. Зязюна]. – 2-е вид., допов. і переробл. – Київ : Вища школа, 2004. – 422 с.
15. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – № 3. – С. 85–95.
16. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1987. – 123 с.
17. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учеб. пособ. / Е. М. Семёнова. – 2-е изд., доп. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
18. Сергеев И. С. Основы педагогической деятельности : учеб. пособ. / И. С. Сергеев. – Питер, 2004. – 316 с.
19. Словарь-справочник психологической диагностики / сост.: Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Киев : Наук. думка, 1989. – 198 с.
20. Форманюк Т. В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–63.
21. Юр’єва Л. М. Професійне вигорання у медичних працівників: Формування, профілактика і корекція / Л. М. Юр’єва. – Київ : Сфера, 2004. – 272 с.
22. Юрьева Л. Н. Синдром “эмоционального выгорания” у врачей-психиатров / Л. Н. Юрьева, А. Е. Юрьев // Актуальные проблемы медицины. – Днепропетровск, 2001. – Т. 2. – С. 105–106.
23. Якубовські М. А. Проблема професійного удосконалення і професійного вигорання у діяльності вчителя / М. А. Якубовські // Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. – 2002. – Вип. 16. – Ч. 1. – С. 51–58.
24. Яценко Т. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Частина 1 / Т. Яценко, Б. Іваненко, І. Євтушенко. – Київ : Главник, 2008. – 176 с.
25. Cramer P. Coping and defense mechanisms: what’s the difference? / P. Cramer // Journal of Personality. – 1998. – Vol. 66. – P. 895–918.

Стаття надійшла до редакції 10.09.2014.

Сиваш С. В. Предупреждение и профилактика синдрома “профессионального выгорания” у работников образовательных организаций

В статье освещены психологические особенности синдрома “профессионального выгорания” как одного из последствий хронического профессионального стресса у представителей педагогических профессий. На основе анализа психолого-педагогической литературы

раскрыты особенности, содержание и этапы развития типов и механизмов психологической защиты в условиях синдрома “профессионального выгорания”. Определено расхождение между феноменами- “механизм психологической защиты” и “копинг-механизм”. Выяснено особенности защитно-преодолевающего поведения современного педагога в условиях синдрома “профессионального выгорания”.

Ключевые слова: синдром “профессионального выгорания”, механизмы психологической защиты, копинг-механизмы, копинг-стратегия, копинг-ресурсы.

Sivash S. Prevention of and Prophylaxis of the Syndrome of “Burnout Syndrome” Among Employees of Educational Organizations

The article deals with the psychological characteristics of the syndrome of “professional burnout” as a consequence of chronic occupational stress among representatives of educational professions. On the basis of psychological - pedagogical literature series features a variety of types and stages of development, psychological defense mechanisms in terms syndrome “professional burnout.” For the first time the concept of psychological defense was used Z. Freydom. Psychological defense treated him as a means of repression unacceptable ideas in the minds of the unconscious that helps resolve internal conflict neurotic person and achievement of the state of emotional balance.

On the basis of psychological and educational literature, determined the most common types of psychological defense that are updated during the syndrome “burnout” of teachers, projection, rationalization, denial, jet formation (formation reactions indicative of reaction), regression, compensation, displacement (repression) substitution.

Review papers on the issue of protective behavior as a subject teacher pedagogical activity reveals that another line of research burnout. Thus, some researchers believe that the elimination of signs of burnout depends not only on improving the psychological defense in the professional and personal growth, but also identify the link between burnout and stress resistance of individual strategies. Most researchers believe that the direction that the high level of “burnout” is closely associated with passive coping tactics.

Thus, passive coping tactics are “overcoming behavior” or “coping”. overcoming behavior is understood as an individual way of interacting with a complex personality, crisis, stressful situation. Purposeful behavior aimed at overcoming or reducing the impact on the individual stressor is considered active coping-behavior, which is realized by choosing coping-strategies based on personal coping-resources. Psychological coping purpose is to adapt as best man to the needs of the situation; the main task of coping – providing support and well-being.

The article described the differences between phenomena – “psychological defense mechanisms” and “coping mechanisms”. The features Protective – overcoming modern teacher behavior in the above-mentioned phenomenon. The necessity of studying personality characteristics of the modern teacher to further develop preventive measures aimed at developing and strengthening the resources necessary for the prevention of burnout in teaching activities.

Key words: syndrome of “burnout”, psychological defense mechanisms, coping-mechanisms, coping- strategy, coping-resources.