

Розділ III. Психологічні особливості фахової підготовки та професійної діяльності практичних психологів та вчителів у закладах освіти

Драмарецька М.

Психологічна характеристика проявів синдрому професійного вигорання у педагогів

В умовах модернізації освіти вимоги до якості професійної діяльності вчителя постійно зростають, адже від ефективності його роботи багато в чому залежить майбутнє суспільства. Оскільки діяльність вчителя постійно пов'язана зі спілкуванням, це може призводити до поступового емоційного стомлення і спустошення, що негативно позначається на виконанні професійної діяльності та на психічному і фізичному самопочутті. Через це поступово формується синдром емоційного вигорання.

Актуальність вивчення професійних стресів та технологій їх подолання зумовлена не тільки їх негативним впливом на ефективність праці, але і тим, що вони змінюють психічне та соматичне становище людини, що призводить до втрати здоров'я, до появи психологічних проблем та особистісних змін.

Педагоги – одні з найбільш схильних до появи синдрому професійного вигорання, оскільки вони є представниками професії типу “людина – людина”. Тому дуже важливим є вивчення симптомів синдрому, його особливостей та шляхів подолання саме у педагогічній діяльності.

Термін “емоційне вигорання” ввів в наукову літературу американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер у 1974 році. Але родоначальником досліджень феномену професійного вигорання визнана американська психолог Х. Маслак. Окрім названих психологів із зарубіжних вчених дослідженням синдрому займалися С. Джексон, Е. Морроу, Е. Махер, К. Уолтер, Е. Хартман та інші. А серед вітчизняних психологів цим питанням займалися В. В. Бойко, Г. А. Маркова, Н. Є. Водоп'янова, О. С. Старченкова, В. Е. Орел та інші.

Х. Дж. Фрейденбергер визначив синдром емоційного вигорання як певний розлад невідомої природи, що виникає в професіоналів, які працюють в кризових центрах і психіатричних клініках [2]. За означенням Н.Є. Водоп'янової, синдром професійного вигорання – сукупність стійких симптомів, які проявляються у негативних емоційних переживаннях та установках щодо своєї роботи (професії) та суб'єктів ділового спілкування. Автор зазначає, що синдром професійного вигорання – це несприятлива реакція на робочі стреси, що включає в себе психологічні, психофізіологічні та поведінкові компоненти [5]. Деякий інший погляд на проблему висвітлює В. Бойко. Він подає таке визначення: синдром професійного вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравматичні впливи [4]. Таким чином, синдром професійного вигорання – це стан

знесилення, відчуття власної непотрібності, дегуманізація, деперсоналізація, негативне само сприйняття у професійному сенсі.

Важливо відзначити, що автори статей і робіт з емоційного вигорання, визначають його неоднозначно. В одному випадку емоційне вигорання розглядається як професійна деформація, яка негативно відбивається на професійній діяльності педагогів, а в іншому – як механізм психологічного захисту, який дозволяє регулювати психіку і захищати її від негативних емоційних впливів. Проблема професійного вигорання педагогів є не тільки теоретичною, а й має велике практичне значення, адже знайдені шляхи подолання та запобігання синдрому і результати практичного дослідження можуть бути використані в системі психогігієнічних, психопрофілактичних та психокорекційних заходів, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я педагогів.

Актуальність зазначеної проблеми зумовила необхідність у її подальшому дослідженні, тому метою даної статті є психологічна характеристика проявів синдрому професійного вигорання у педагогів навчальних закладів різних типів.

Дослідження проводилось на базі педагогічного колективу загальноосвітньої спеціалізованої школи №4 I – III ступеня та педагогічного колективу кафедри Криворізького педагогічного інституту Державного вищого навчального закладу Криворізького національного університету. У дослідженні брало участь 50 осіб.

В процесі роботи були використані дві методики: методика “Діагностики рівня емоційного вигорання” (за В. Бойко), яка дозволяє виявити основні прояви синдрому професійного вигорання такі, як напруга, резистенція і виснаження і методика “Синдром вигорання в професіях системи “людина-людина” (за Х. Маслак, С. Джексон в адаптації Н.Є. Водоп’янової), що висвітлює наступні прояви синдрому професійного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація і редукція особистих досягнень. В результаті дослідження за методикою “Діагностики рівня емоційного вигорання” (за В. Бойко) були отримані дані, представлені на рис. 1-2.

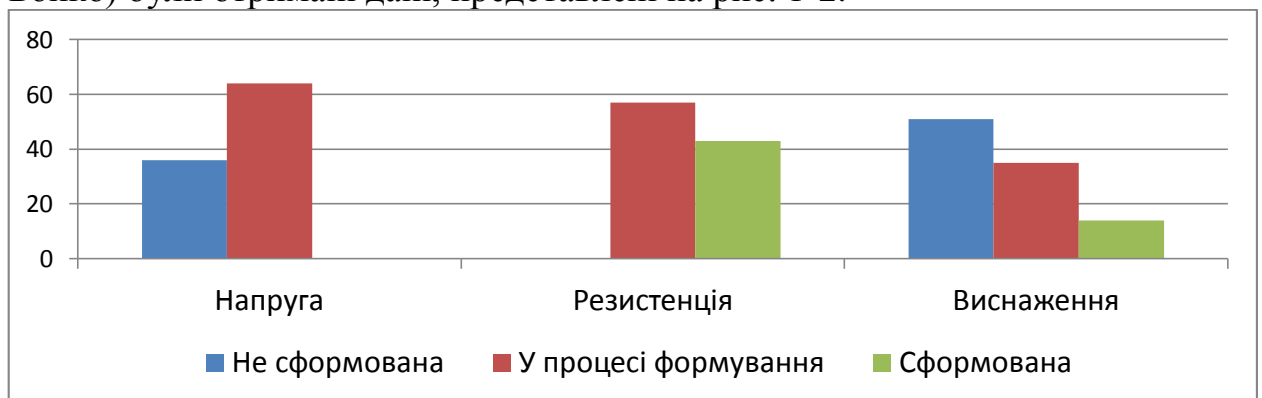


Рис. 1. Особливості прояву емоційного вигорання у працівників кафедри ВНЗ

Як видно з діаграми, фаза “Напруги” знаходяться у процесі формування у 64% працівників ВНЗ, а у 36% - не сформована. Фаза “Резистенція” у 57%

знаходиться у процесі формування, а у 43% - сформована. Фаза “Виснаження” у 14% працівників – сформована, у 35% - в процесі формування і не сформована у 51% працівників.

Проаналізуємо прояви аналогічних показників у працівників школи.

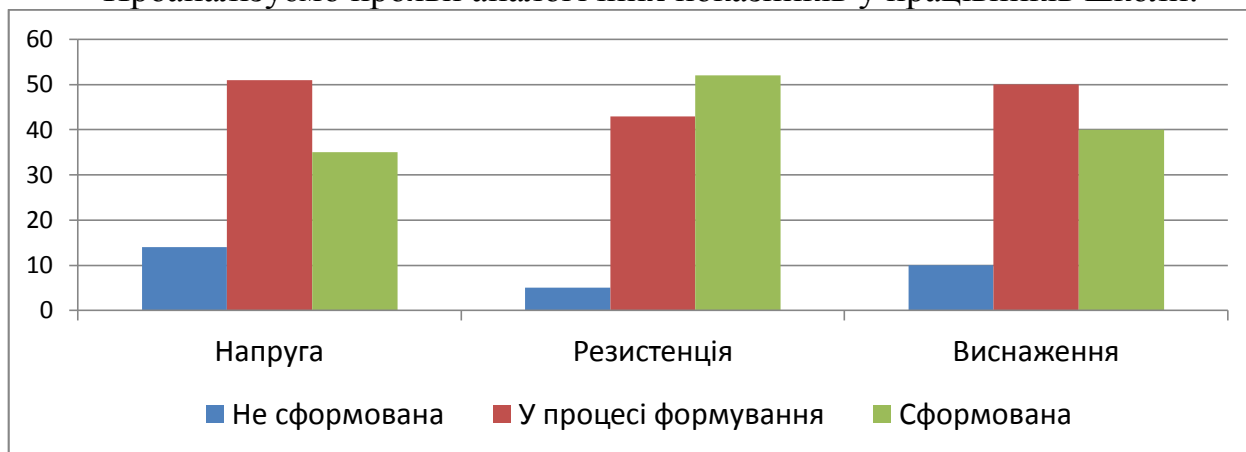


Рис. 2. Особливості прояву емоційного вигорання працівників школи

Дані представлені на рис. 2 свідчать про те, що фаза “Напруги” сформована у 35% працівників, у 51% - знаходиться у процесі формування і у 14% - не сформована. Фаза “Резистенція” сформована у 52% працівників, у 43% - знаходиться у процесі формування і у 5% - не сформована. Фаза “Виснаження” сформована у 40% працівників, у 50% - у процесі формування і у 10% - не сформована.

Таким чином, емпіричні результати демонструють відмінності у проявах показників синдрому професійного вигорання у працівників середніх і вищих навчальних закладів, а саме в той час як у школі працює 35% вчителів з сформованими симптомами, серед працівників ВНЗ немає жодного викладача, у якого б всі прояви були сформовані.

Використання методики “Синдром вигорання в професіях системи “людина-людина” (за Х. Маслак, С. Джексон в адаптації Н. Є. Водоп’янової) дало можливість виявити такі прояви синдрому професійного вигорання, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень, які представлені на рис. 3-4.

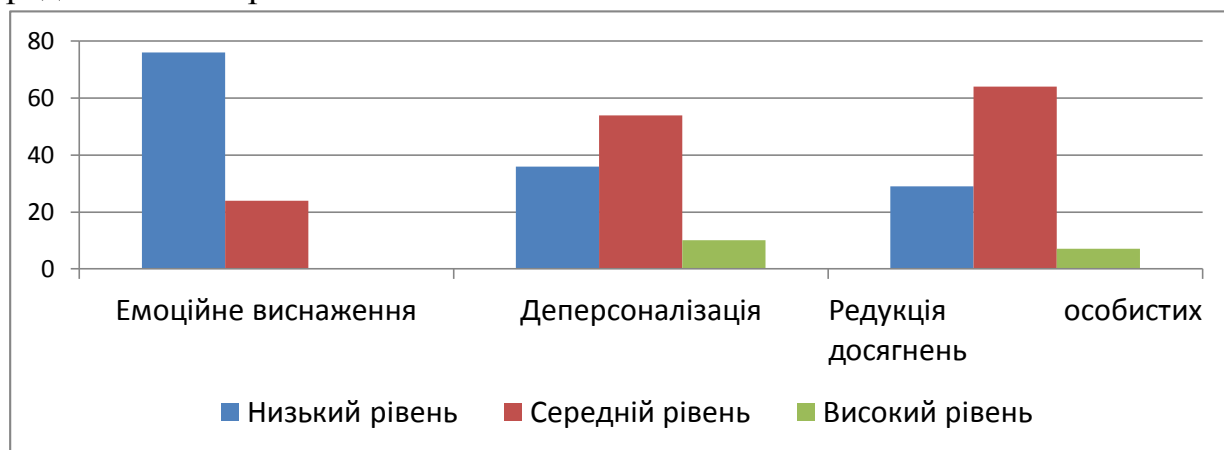


Рис. 3. Особливості прояву емоційного вигорання працівників кафедри ВНЗ

З даних, представлених на діаграмі, видно, що середнього рівня досягають такі складові синдрому, як емоційне виснаження у 24% працівників ВНЗ, деперсоналізація – у 54% і редукція особистісних досягнень – у 64%.

Отже, переважаючим рівнем сформованості проявів синдрому професійного вигорання є середній.

Щоб співставити прояви цих показників з результатами дослідження синдрому вигорання у працівників середніх шкіл, розглянемо дані представлені на рис. 4.

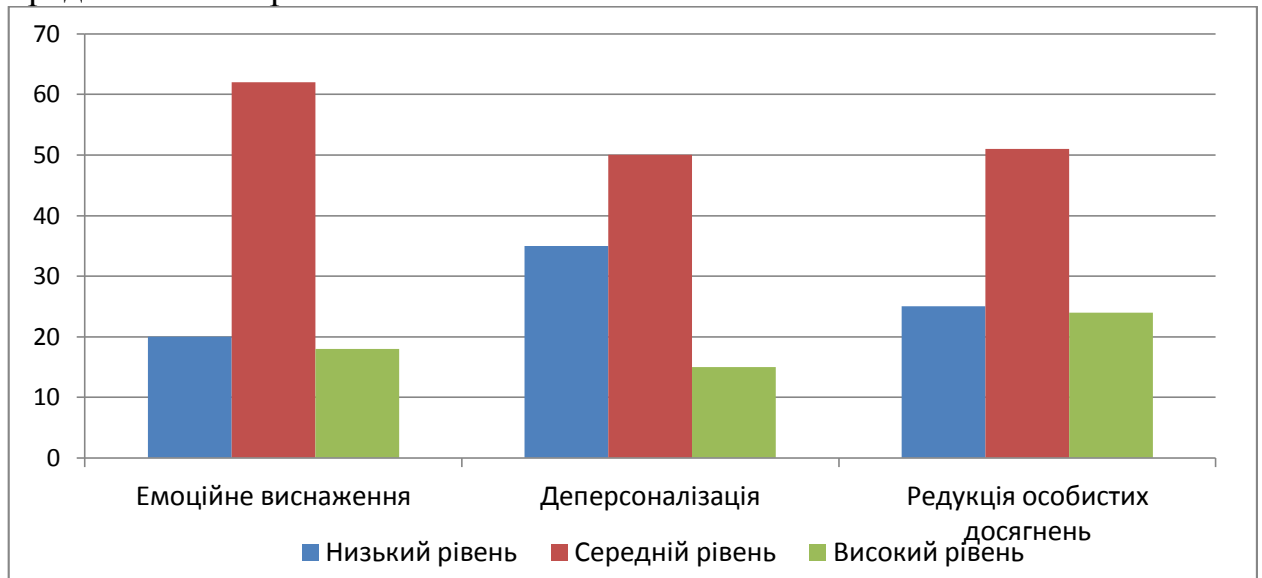


Рис. 4. Особливості прояву емоційного вигорання працівників школи

Як видно з діаграми, прояв складової синдрому професійного вигорання “Емоційне виснаження” досягає високого рівня у 18% вчителів школи, середнього рівня – у 62%, а низького рівня – у 20%. Деперсоналізація досягає високого у 15% вчителів, середнього рівня – у 50%, а низького рівня – у 35%. А прояв “Редукції особистих досягнень” досягає високого рівня у 24% працівників школи, середнього рівня – у 51%, а низького рівня – у 25%.

Співставимо показники проявів синдрому професійного вигорання у працівників ВНЗ і школи. В той час як у викладачів ВНЗ переважає низький рівень прояву емоційного виснаження, то у вчителів школи – середній рівень. А яскраво виражені деперсоналізація та редукція особистих досягнень в колективах обох навчальних закладів досягають середнього рівня.

Отже, яскраво виражений середній рівень прояву симптомів синдрому професійного вигорання може свідчити про те, що при остаточно сформованому емоційному вигоранні такі працівники можуть схилитися до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів.

Таким чином, можна бачити, що шкільні вчителі більш емоційно виснажені та напружені. А серед викладачів ВНЗ відсоток працівників, у яких не сформовані симптоми синдрому професійного вигорання, значно більший, ніж серед педагогів школи. Отже, дослідження за обома методиками показали, що менші показники емоційного вигорання мають педагоги, які працюють у вищому навчальному закладі, на відміну від колег, які працюють у школі.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Подальшого вивчення потребують окремі аспекти організації діяльності педагога, методи та шляхи профілактики і усунення професійного вигорання у працівників навчальних закладів.

Список використаних джерел

1. Профілактика та подолання емоційного вигорання у педагогів // Емоційне вигорання – К.: Главник, 2007. – С.4-36.
2. Семібраторова Т. Будьмо здорові! (Тренінгове заняття з профілактики емоційного вигорання) / Т. Семібраторова // Психолог. – 2011. – №42. – С.12-19.
3. Водопьянова Н. Синдром вигорання: диагностика и профилактика / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 258с.
4. Густелева А. Н. Позитивное самоотношение учителей как фактор устойчивости к “выгоранию” // А. Н. Густелева // Психология обучения. – 2011. – №3. – С.90-98.
5. Ожогова Е. Синдром “психического выгорания” в работе педагога и профессиональные стратегии поведения / Е. Ожогова // Психология и школа. – 2006. – №2. – С.107-120.
6. Орел В. Е. Феномен “выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования [Електронний ресурс] / В. Е. Орел // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – №3. – Режим доступу: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2901>

Макара Л.М.

Педагогічний такт вчителя як передумова ефективної професійної діяльності

Постановка проблеми. Гуманізація освітньо-виховного процесу в сучасних умовах несталого соціокультурного простору потребує динамічного реформування суб'єкт-суб'єктної взаємодії на засадах паритетного діалогу. Модернізація педагогічних систем передбачає зокрема перехід від тоталітарної уніфікації, усталених стереотипів, неефективних шаблонів до творчої ініціативи й індивідуальної відповідальності педагогів у проектуванні й організації педагогічного процесу.

Важливим напрямом фахової ідентифікації педагога у закладах освіти є формування професійно важливих рис спеціаліста, і зокрема, психолого-педагогічного світогляду, особистісних цінностей адекватних професійній діяльності і педагогічного такту.

На жаль, як свідчить практика, у педагогічних університетах пріоритетним є напрямок формування системи знань, умінь та навичок професійної діяльності педагога. Питанням професійної етики та особистісного становлення приділяється недостатньо уваги, що спричиняє ускладнення міжособистісної взаємодії вчителя із учнями на різних етапах