

Список використаних джерел

1. Большунов А.Я. Динамика рефлексивных актов в продуктивной мыслительной деятельности.//А.Я.Большунов,В.А.Молчанов,Н.М.Трофимов.- Вопросы психологии.- 1984.-№5,С.117-124.
2. Гуткина Н.И. О психологической сущности рефлексивных ожиданий. – В кН.:Психология личности:теория и эксперимент.М.,1982.- С.100-108.
3. Тернер Дж. Социальное влияние.-Спб.:Питер,2003.-256с.
4. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания: теория,диагностика и практика педагогической рефлексии/ И.В.Орлова.- Спб.:Речь,2006.-128с.
5. Панина Т.С. Современные способы активизации обучения: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/ Т.С.Панина,Л.Н.Вавилова; под ред. Т.С.Паниной. – 2-е изд.,стер.-М.: Издательский центр «Академия»,2006.- 176с.
6. Пилипенко Л.К. Соціальна рефлексія як складова життєвого самовизначення сучасної молоді/ соціально-психологічний вимір демократичних пертворень в Україні/[За ред. Максименко С.Д.,Циби В.Т.,Шайгородського Ю.Ж. та ін.].-К.: Український центр політичного менеджменту,2003.- С.258-269.

Миза О. С.

Рівні прояву синдрому професійного вигорання у викладачів соціально-гуманітарних дисциплін

Для професії педагога характерною є робота у системі «людина-людина», яка пов'язана з тривалим спілкуванням, наданням підтримки та допомоги учням і студентам. А тому протиріччя між динамічно зростаючими вимогами до якості професійно-педагогічної діяльності, об'єктивізовані сучасними соціально-педагогічними реаліями (зростання обсягів інформації, ускладнення науково-методичної роботи, викликане переходом до модульно-рейтингової системи навчання згідно європейських стандартів, соціально-економічні пульсації тощо), та психо-фізіологічними, інтелектуальними і емоційними ресурсами особистості педагога, широким спектром професійних функцій підвищує ризик професійного стресу та синдрому так званого професійного вигорання [6, 603].

Навчальне навантаження педагога складає приблизно 22 - 27 годин на тиждень, окрім цього, 13 - 18 годин відводиться додатково на інші види педагогічної діяльності. Отже, робочий тиждень становить у середньому 35 - 45 годин. Такі перевантаження можуть призвести до виснаження моральних і фізичних сил, а згодом і до професійного вигорання. Викладачі, діяльність яких пов'язана із одноманітними діями під час роботи, більш схилі до прояву

синдрому, ніж викладачі, діяльність яких орієнтована на реалізацію творчого потенціалу.

Ця проблема на сьогодні ґрунтовно висвітлена у науковій літературі, про що свідчать дослідження з даної теми. Ними займалися науковці

В. Бойко, Н. Водоп'янова, Дж. Гринберг, Т. Зайчикова, Л. Карамушка,

С. Максименко, К. Маслач, Т. Туркот, Х. Фрейденбергер та багато інших [1; 2;3;4;5;6].

Не зважаючи на розробленість проблеми, питання залишається актуальним, тому що причини виникнення синдрому не лише не зникають з педагогічного оточення, а й призводять до появи симптомів, які можна помітити неозброєним оком.

Мета статті полягає в тому, щоб визначити рівні професійного вигорання викладачів гуманітарного напрямку КП ДВНЗ «КНУ».

Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з учнями, студентами, постійно перебувають у стані емоційного напруження.

У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ) навіть виділяють окремий стан - «професійний стрес», визначаючи його як «стрес керування своїм життям». Одним з наслідків тривалого професійного стресу є синдром професійного вигорання, під яким сьогодні розуміють захисну поведінку, спрямовану на уникнення або зменшення витрачання сил та емоцій.

Появі синдрому професійного вигорання передують довготривала дія несприятливих чинників та причин, головними серед яких можна назвати такі: напруженість і конфлікти у професійному оточенні, недостатня підтримка колег; погані умови для самовираження, експериментування та інновацій; одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконання роботи; вкладення в роботу значних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивного оцінювання керівництва; робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру; невмотивованість учнів, результати роботи з якими «непомітні»; невирішені особистісні конфлікти.

Синдром вигорання - це процес поступової втрати емоційної, розумової та фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистісної відстороненості та зниження задоволення від роботи, тому основними симптомами є: швидка втомлюваність; негативізм у спілкуванні з учнями та колегами; безсоння; почуття провини; зниження самооцінки; порушення пам'яті, уваги; підвищення дратівливості; розвиток тривожного й депресивного розладів; потреба у психостимуляторах; порушення у харчуванні; соматичні захворювання; головний біль; тахікардія, аритмія, гіпертонія.

Взявши за основу симптомами професійного вигорання, науковець Дж. Гринберг розробив методику дослідження синдрому [3, 351]. Нею ми і послуговувались під час діагностики рівнів професійного вигорання серед викладачів КПІ ДВНЗ «КНУ».

У дослідженні взяли участь 50 викладачів із трьох факультетів: української філології, психолого-педагогічного та іноземних мов. Анкетування було анонімним і складалося з 20 питань.

У результаті опитування було встановлено, що 68 % викладачів мають низький рівень вигорання. Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі, а тому мало хто звертає на них увагу. Напруження має динамічний характер, що обумовлюється однотипністю, що виснажує, або посиленням впливу негативних факторів.

Середній рівень прояву синдрому мають 28 % опитаних. Він характеризується надмірним емоційним виснаженням. Спостерігається відсутність інтересу до роботи, потреби в спілкуванні: не хочеться бачити тих, з ким спеціаліст працює, тиждень триває нескінченно, поява стійких соматичних симптомів: немає сил, енергії, особливо, в кінці тижня, головний біль вечорами, підвищена дратівливість, збільшення кількості застудних захворювань. Людина може почувати себе виснаженою після повноцінного сну і навіть після вихідних.

Високий рівень вигорання у 4 % респондентів. На цьому рівні можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми на кшталт виразок і депресій. Викладач може почати сумніватись у цінності своєї роботи, професії та самого життя. Характерні повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігається порушення пам'яті і уваги, порушення сну. Людина прагне до усамітнення. Отримані результати дослідження представлені у Таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні прояву синдрому професійного вигорання серед викладачів соціально-гуманітарних дисциплін (%)

Рівні вигорання		
Низький	Середній	Високий
68	28	4

Отже, можна зробити висновок, що діяльність адміністрації КПІ ДВНЗ «КНУ» спрямована у напрямку створення відповідних умов праці, тому у викладачів соціально-гуманітарних дисциплін розвиток синдрому професійного вигорання знаходиться на низькому рівні. Однак не варто забувати про дії, спрямовані на запобігання його розвитку. Для цього потрібно розраховувати й обдуманно розподіляти свої навантаження; вчитися переключатися з одного виду діяльності на інший; не намагатися бути найкращим завжди й в усьому; простіше ставитися до конфліктів на роботі;

брати участь у групових формах психологічної допомоги, тренінгах спілкування. Варто пам'ятати, що своєчасна діагностика рівнів прояву синдрому професійного вигорання уповільнює та попереджує розвиток хвороби.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: [2-е изд., доп. и перераб.] / В. В. Бойко - СПб. : Пресса, 2004. - 474 с.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» / Н. Е. Водопьянова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности [под ред. Г.С. Никифорова и др.]. - СПб.: Пресса, 2001. - 282 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг - СПб.: Питер, 2002.-496 с.
4. Маслач К. Практикум по социальной психологии / К. Маслач -СПб.: Питер, 2000.-522с.
5. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: тендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. - К. : Міленіум, 2006.-368с.
6. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи: [навч. посібник] / Т. І. Туркот. - К.: Кондор, 2011.-628с.

Омелюсік Л. П.

Стереотипи в педагогічній діяльності

Проблема стереотипів знайшла своє відображення в численних дослідженнях психологів. Вся людська культура - це, головним чином (за інтерпретацією Ліппмана) відбір, реорганізація, відстеження різних моделей середовища. Тобто можна сказати, що використання стереотипів економить власні зусилля, оскільки дозволяє сприймати оточуючих людей та їх поведінку. Особливо важливим це явище є для педагогічної діяльності.

В педагогічній практиці часто зустрічається стереотипне сприймання учнів, що знижує результативність навчально-виховного процесу, але в той же час стереотипи іноді допомагають вчителю.

Дану проблему вивчали такі зарубіжні вчені як У.Ліппман, який започаткував теоретичний розгляд явища стереотипізації, Т. Адорно, Б. Девіс, Т. Шибутані, Д. Шнейдер, а також ті, що реалізують когнітивні підходи, тобто виділяють стереотипізацію з закономірностей процесу пізнання, а саме Г. Теджфелл, Д. Тейлор, С. Т. Фіске, Т. К. Трейлер, Д. Л. Гамільтон та інші, в працях яких акцент робиться на процесах сприйняття та категоризації. Категоризація зумовлюється потребами особистості створити саме такі уявлення, які б сприймалися у їхньому