

ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Варгата О. В., Комар Т. В.

ВСТУП

Особливо актуальною сьогодні виступає проблема професійного вигорання педагогів закладів вищої освіти, що в свою чергу, вимагає від сучасних психологів-практиків вчасного реагування та попередження професійної деформації особистості педагога. Сучасний інформаційно-комунікативний простір зумовлений змінністю соціально-економічних, суспільно-політичних, морально-духовних цінностей суспільства та комплексом проблем, що реально склалися в системі вищої освіти.

«Професійне вигорання» – це синдром сучасного століття, який набуває широке поширення в професійній діяльності педагогів, зокрема, в закладах вищої освіти. Виникає він на фоні хронічної втоми пов'язаної з інтенсивним міжособистісним спілкуванням та постійними психоемоційними переживаннями у професійній діяльності.

Професія педагога є найбільш уразливою категорією, яка особливо піддається дезадаптивним тенденціям. Психологічними факторами, які сприяють професійному вигоранню є: психічне та фізичне перевантаження педагогів, високий рівень напруженості у педагогічному колективі, постійна емоційна, конфліктність між суб'єктами навчально-виховного процесу, наявність стресогенних факторів, які неминуче позначаються на ефективності професійної діяльності, підвищене навантаження на зоровий апарат, психоемоційна і м'язова напруга, тощо. Соціально-дезадаптуючими факторами, які сприяють професійному вигоранню є: низька соціальна захищеність і престиж професії, невисока заробітна плата та недостатня матеріально-технічна база закладів вищої освіти; блокування активних соціальних потреб учасників освітнього процесу; високий рівень емоційних, фізичних, інтелектуальних перевантажень та високий ступінь конфліктогенності.

Професія педагога відноситься до соціономічних професій типу «людина-людина», що схильні до професійного вигорання та характеризуються інтенсивністю і напруженістю психоемоційного стану. Професія педагога постійно супроводжується психоемоційними

перевантаженнями та вимагає з одного боку, від нього таких професійно-важливих якостей, як: емпатія, терпіння, етичне ставлення, доброзичливість, гуманізм, а з іншого боку постійну акумуляцію та затрати енергетичних й психічних ресурсів для вирішення складних педагогічних ситуацій та високий рівень відповідальності.

Важливо констатувати, що в педагогів, які часто зустрічаються з інформаційними, комунікативними, емоційними, інтелектуальними перевантаженнями, частіше виникає виснаження адаптивних та психо-емоційних ресурсів, що в кінцевому результаті сприяють виникненню професійному вигоранню педагогів закладів вищої освіти, а згодом – і їх професійній деформації, наслідками чого стають вияви девіантної поведінки педагогів, які призводять до негативного соціального оцінювання, порушення професійної педагогічної етики тощо.

У вітчизняній та зарубіжній психології проблемі професійного вигорання у педагогів закладів вищої освіти присвячено чимало досліджень, зокрема такими науковцями як: С. Арефнія (проблема професійного вигорання в контексті сучасних концепцій професіогенезу); М. Барабанова (вивчення психологічного змісту синдрому «емоційного вигорання»); О. Бернацька (професійне вигорання психологів); В. Бойко (синдром «емоційного вигорання» в професійному спілкуванні); М. Борисова (психологічні детермінанти феномена емоційного вигорання); О. Варгата (психологічні особливості професійного вигорання педагогів); Н. Водоп'янова, (синдром «психічного вигорання» в комунікативних професіях); К. Дзюба (профілактика професійного вигорання); Г. Думанська (синдром емоційного вигорання у педагогів); Є. Єгорова (феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти); О. Качур (профілактика професійного вигорання в закладах освіти); М. Кайдина (соціальний інтелект і емоційне вигорання педагогів середніх спеціальних навчальних закладів); Т. Колтунович (чинники ризику професійного вигорання педагогів); Т. Комар (соціально-психологічні основи корекції емоційних проявів стресу педагогів у динаміці професійних криз); О. Кулешова (психологічні чинники професійного вигорання педагогів); К. Лаврова (теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання»); С. Максименко (синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій); К. Маслач (вигорання на роботі: нові напрями в дослідженнях); О. Мірошніченко (профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах); Л. Міхеєва (психологічні умови корекції професійного вигорання педагогів); Л. Михальчук (подолання синдрому профе-

сійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емпатуерменту); Н. Перегончук (професійне вигорання) як фактор розвитку особистості педагога); С. Піговська (профілактика синдрому професійного вигорання); Г. Ришко (психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів); Є. Саламатіна (профілактика професійного вигорання); Л. Сіроха (психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи); Ю. Скорик (педагогічні умови формування резистентності до професійного вигорання майбутнього викладача вищої школи); Л. Тищук (психологічні чинники запобігання синдрому професійного вигорання педагога дошкільного навчального закладу); Т. Форманюк (синдром «емоційного вигорання» як показник професійної дезадаптації вчителя).

Зважаючи на актуальність означеної проблематики дослідження, вважаємо за доцільне, здійснити теоретико-емпіричне вивчення психологічних особливостей професійного вигорання педагогів закладів вищої освіти та запропонувати психолого-педагогічний супровід щодо профілактики та подолання професійного вигорання педагогів закладів вищої освіти.

1. Теоретичне осмислення феномену «професійного вигорання» у психологічній літературі

Психолого-педагогічні дослідження визначають «професійне вигорання», як один із проявів стресу, з яким стикається педагог у власній професійній діяльності. Педагогічна діяльність пов'язана з інтенсивним міжособистісним спілкуванням та емоційними переживаннями у професійній діяльності. Сучасний педагог постійно перебуває в комунікативному процесі з усіма членами педагогічного колективу. Комунікативний процес із суб'єктами навчально-виховного процесу неможливий без емпатійності, перцепції та інтеракції. Важливо враховувати специфічні особливості професійного вигорання педагогів закладів освіти.

У системному підході до вивчення професійного вигорання цей психологічний феномен розглядається як стан, який має такі компоненти: емоційне, розумове та фізичне виснаження. Також він включає три складові частини, які частково корелюють між собою. Це – емоційне виснаження, деперсоналізація (цинізм) та зниження професійної ефективності.

Професор психології К. Маслач деталізувала це поняття, окресливши його синдромом фізичного та емоційного виснаження, що складається з розвитку негативної самооцінки, негативного ставлення

до роботи та втрати розуміння співчуття щодо клієнтів. Вона підкреслює, що «професійне вигорання» – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а скоріше емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням. Теорія дослідниці, визначає вигорання, як «комплекс емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції персональних досягнень, який може виникати в індивідів, що працюють у системі «людина-людина»¹.

В. Бойко під емоційним вигоранням розуміє «вироблений особою механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на обрані психотравмуючі впливи»². Вчений запропонував досить містку тримірну модель синдрому емоційного вигорання. Дослідник виділив такі фази емоційного вигорання: напруження, резистенція та виснаження. Кожну фазу супроводжують характерні симптоми. Симптомами фази напруження є переживання обставин, що травмують психіку, незадоволеність собою, тривога, депресія. Фаза резистенції супроводжується неадекватним емоційним реагуванням, емоційно-моральною дезорієнтацією, економією емоцій, редукцією професійних обов'язків. Нарешті, симптомами фази виснаження є емоційний дефіцит, емоційне відчуження, деперсоналізація, психосоматичні та психовегетативні порушення.

На сьогодні синдром професійного вигорання має діагностичний статус. Задачі, які вирішує педагог у сучасному світі, вимагають від нього значних інтелектуальних зусиль. Зміст дисциплін постійно оновлюється, і його потрібно весь час освоювати, з'являються нові форми і методи викладання матеріалу, потрібно шукати ефективні шляхи виховання, реалізації гуманістичної парадигми, відповідати швидким змінам у суспільстві та інформаційному просторі та багато чого іншого. Це вимагає від педагога міцного психічного здоров'я, стійкого емоційного стану, професіоналізму та творчого потенціалу. Фізичний та психічний стан педагога безпосередньо впливає на психологічне здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу. Під дією багатьох емоціогенних факторів у педагога може погіршуватися самопочуття, настрої, наростати втома та почуття незадоволеності. Висока напруженість у роботі може призвести до стресів, емоційного і психічного виснаження, і, як результат, – до професійного вигорання. Закономірний наслідок – зниження ефективності професійної діяльності. Такий педагог вже не може ефективно справлятися зі своїми

¹ Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются: практикум по соц. психологии. СПб. : «Питер», 2001. 528 с.

² Бойко В. Психоэнергетика. URL: https://bookap.info/okolopsy/boyko_psihoenergetika

професійними обов'язками, знижується його творчий потенціал, деформуються відносини з колегами, керівництвом, студентами.

Узагальнюючи погляди науковців на феномен професійного вигорання педагогів в контексті психологічної науки, нами охарактеризовано прояви даного синдрому:

- професійне вигорання є динамічним процесом, який проходить певні етапи;

- професійне вигорання проявляється у негативному ставленні та неетичній поведінці до себе та колег;

- професійне вигорання викликає у педагогів негативні емоції та негативну установку до професійної діяльності;

- професійне вигорання складається з елементів емоційного виснаження та поганого самопочуття;

- професійне вигорання педагогів прослідковується у дистанційованні стосунків з колегами та професійними обов'язками;

- професійне вигорання педагогів характеризується низьким рівнем мотивації та низьким рівнем працездатності;

- результатом професійного вигорання є дисгармонія стосунків з колегами та прояви деструктивної поведінки педагога.

Здійснивши теоретичний аналіз означеної проблеми, ми дійшли до висновку, що педагоги є найбільш вразливою категорією, яка особливо піддається дезадаптивним тенденціям. Психологічними факторами, які сприяють професійному вигоранню є: високий рівень напруги, складність інтелектуальної роботи, підвищене навантаження на зоровий апарат, психоемоційна і м'язова напруга.

Дослідники вважають, що соціально-дезадаптуючими факторами для даної професії є низька соціальна захищеність і престиж професії, блокування активних соціальних потреб, високий рівень перевантажень та високий ступінь конфліктогенності. Серед багатьох особливостей і труднощів педагогічної роботи особливо виділяють її високу психологічну напруженість.

Психологічними чинниками, що сприяють виникненню професійного вигорання у педагогів визначають зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників відносять: хронічно напружена психоемоційна діяльність, пов'язана з інтенсивним спілкуванням; дестабілізуюча організація діяльності: нечітка організація та планування праці, погано структурована й розпливчата інформація; підвищена відповідальність за функції, що виконуються педагогом; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності; психологічно важкий контингент спілкування. До внутрішніх чинників професійного вигорання відносять: емоційну ригідність; слабкий рівень

мотивації до діяльності; дезорієнтація особистості до виконання професійних завдань та небажання вдосконалюватися³.

У ході дослідження психологічних особливостей професійного вигорання педагогів нами визначено основні стресогенні чинники, зокрема: проблеми, що пов'язані з хвилюванням за власне здоров'я та здоров'я рідних в умовах пандемії; постійними стресогенними та конфліктами у сім'ї та на роботі; надмірним інформаційним та інтелектуальним перевантаженням; страхом втратити роботу; відчуттям нереалізованості власних можливостей, або нездатністю їх реалізувати; відчуттям самотності та спустошеності; відсутністю підтримки близьких та рідних. Педагоги, що відчувають на собі дію синдрому «професійного вигорання», зазвичай емоційно виснажені та деморалізовані. Важливо констатувати, що повернути педагога, який «вигорів» до нормального способу життя дуже важко. Актуальним постає питання щодо профілактики цього синдрому та розуміння суті проблеми. Таким чином, професійне вигорання являє собою динамічний процес, що виникає майже непомітно, розвивається поступово і відповідає механізмам розвитку стресу.

2. Емпіричне вивчення психологічних особливостей професійного вигорання педагогів закладів вищої освіти

У ході емпіричного вивчення психологічних особливостей професійного вигорання педагогів закладів освіти нами розроблена програма дослідження, яка включала в себе три етапи, а саме: підготовчий, діагностичний та психокорекційний.

1. Підготовчий етап передбачав: ретроспективний аналіз психологічної, наукової літератури з досліджуваної проблеми (ознайомлення з існуючими розробками, психокорекційними програмами та методиками щодо означеної проблеми).

2. Діагностичний етап передбачав: підбір психодіагностичних методик з метою вивчення психологічних особливостей професійного вигорання педагогів закладів освіти.

3. Психокорекційний етап передбачав: визначення психологічних умов корекції психологічних особливостей професійного вигорання педагогів та розробки рекомендацій.

У ході діагностичного етапу, який передбачав вивчення рівня й особливостей виразності показників професійного вигорання педагогів закладів освіти нами підібрано психодіагностичний інструментарій: опитувальник «Інтегральна задоволеність роботою» (А. Батаршева),

³ Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні чинники професійного вигорання. URL: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/75/part_1/15.pdf

«Методика дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберга), анкета «Емоційне виснаження» (модифікована Методика «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина – людина» (Г. Нікіфорова), методика «Професійний стрес» (К. Ваймана).

У дослідженні прийняло участь 35 науково-педагогічних працівників. За умов ситуації карантину на території України, дослідження було проведено дистанційно та за децю спрощеними й модифікованими опитувальниками та методиками.

За опитувальником «Інтегральна задоволеність роботою», ми дослідили ставлення педагогів до своєї професійної діяльності, а саме загальну задоволеність працею. За результатами дослідження ми виявили, що переважна більшість респондентів мають високий рівень задоволення роботою – 54%, що може лише позитивно впливати на їхню професійну діяльність так як їм подобається те, чим вони займаються і є інтерес до роботи. У них переважає задоволеність досягненнями у роботі, взаємовідносинами з колегами, взаємовідносинами з керівництвом, професійним статусом, змістом роботи порівняно із заробітком, умовами праці.

Середній рівень – 26%, тобто певні з перерахованих раніше критеріїв не задовольняють досліджуваних, а саме переважно респонденти не задоволені заробітком і умовами праці. Так 20% досліджуваних мають низький рівень задоволеності роботою, тобто робота майже не викликає інтересу, переважає незадоволення взаєминами на роботі та умовами праці невідповідності заробітку. Ілюстративні результати дослідження рівнів задоволеності роботою подані на рисунку 1.

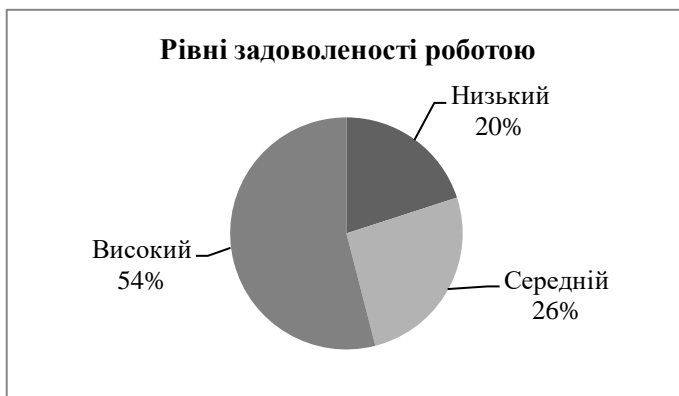


Рис. 1. Результати опитувальника «Інтегральна задоволеність роботою»

Для нашого дослідження ми використали «Методику дослідження синдрому «вигорання», для визначення того який рівень вигорання переважає серед наших респондентів і чи актуальною проблема «вигорання» педагогів у наш час. За результатами опитування більшість педагогів мають середній рівень вигорання, а саме – 49%, це майже половина респондентів, які вже можуть зіштовхуватись з проблемами на роботі та відчувати втому й незадоволення у професійній діяльності, але поки що у змозі виконувати свою роботу добре, але інтерес уже починає згасати і не має відчуття задоволеності професійною діяльністю.. Високий рівень мають 20% респондентів – це ті, кому вже варто звернути увагу на те, що робота не приносить потрібного задоволення, вони можуть відчувати черствість, загнаність у певні рамки, відчуття постійної втоми на фізичному та емоційному рівнях. У ході дослідження визначено 31% – низький рівень «вигорання», педагоги відчувають задоволеність роботою, бажання навчати, вносити щось нове у навчальну програму, переважає лише позитивне ставлення до свого предмету. Ілюстративні результати методики та рівні синдрому «вигорання» подані на рисунку 2.



Рис. 2. Результати «Методики дослідження синдрому «вигорання»

На наш погляд у дослідженні професійного вигорання є важливим також вивчення емоційної сфери педагогів, через те, що емоційне виснаження є основною складовою «професійного вигорання педагогів», яке характеризується низьким емоційним ресурсом, байдужістю або емоційним перенасиченням. Для дослідження емоційного вигорання ми модифікували методику, використавши для анкети питання з субшкали емоційне виснаження. У результаті ми склали анкету з 10 питань, для дослідження вираженості емоційного виснаження. За результатами анкети «Емоційного виснаження», у респондентів переважає середній рівень емоційного виснаження – 46%, у 37% – низький рівень і у 17% – високий.

Аналізуючи результати дослідження проведеної методики, можемо сказати, що емоційне виснаження проявляється у таких формах: зниженні емоційної компетентності, емоційна напруженість, почуття браку сил до завершення виконання роботи, неадекватне сприйняття ситуації, відчуття відчуження, байдужість до професійної педагогічної діяльності.

Психологу важливо пам'ятати, що у особливо тяжких випадках можливі емоційні зриви. Тому необхідно розробляти психокорекційні заходи з відповідною категорією педагогів щодо подолання негативних емоційних наслідків професійного вигорання. Також у роботі з такими проявами, вважливо враховувати індивідуально-професійні характеристики педагогів, адже стадії протікання професійного вигорання у кожного педагога відбувається індивідуально, захисні механізми також є індивідуальними та рівень виходу із стрес-ситуацій має індивідуальний характер. На цій стадії синдром вигорання ще може розглядатися як захисний механізм, оскільки допомагає людині дозувати й заощаджувати енергетичні ресурси. Ілюстративні результати дослідження подані на рисунку 3.

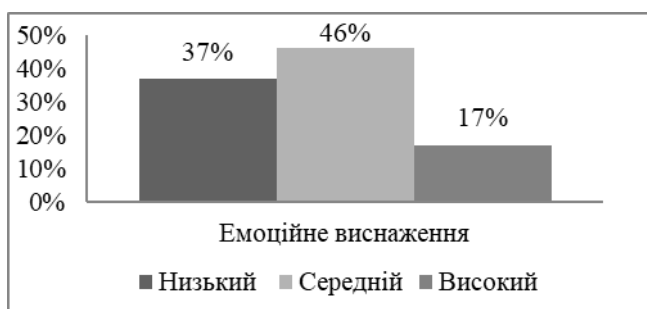


Рис. 3. Результати анкети «Емоційне виснаження»

Для дослідження рівнів професійного стресу нами була використана методика «Професійний стрес».

За результатами методики виявлено, що низький рівень мають 43%. Низькому рівню притаманна психоемоційна напруженість. В більшості складних ситуацій у педагогічно-професійній діяльності, педагогу необхідно швидко знаходити адекватне рішення, через, що може виникнути збудження, яке швидко минає і організм знову повертається до стану рівноваги. У даному контексті йдеться про високий рівень оволодіння професійними якостями, які дозволяють швидко знаходити вихід зі складних професійних ситуацій.

Середній рівень мають 31% – цей рівень характеризується високою психічною напруженістю та необхідністю витратити її на подолання складних ситуацій, при цьому залишається змога нормально функціонувати організму педагога. Результатом є відчуття задоволеності від своєї професійної педагогічної діяльності. Тобто, такий педагог рівноцінно розподіляє навантаження, яке немає негативних наслідків.

Рівень вищий середнього має 6% респондентів. Важливо врахувати, що цей рівень показує занадто підвищене функціонування організму і психіки педагога, що призведе до дезорганізації та деформації у професійній діяльності. Психологу слід пам'ятати, що результатом можуть бути симптоми емоційного, фізичного виснаження, різноманітні захворювання. Цей рівень психічного напруження може негативно вплинути на психічне здоров'я педагога.

Так, у ході дослідження 20% педагогів мають високий рівень професійного стресу. Важливо відмітити, що цей рівень характеризує повне психоемоційне та фізичне виснаження. Психологу слід пам'ятати, у даному випадку виникає загроза хронічних захворювань унаслідок тривалої дії професійних стресорів. Від чого організм, відповідаючи на стресори вичерпує свої резерви. Педагоги, які мають високий рівень професійного вигорання, зазвичай емоційно виснажені і деморалізовані.

Психологу необхідно прослідковувати різні характеристики та зміни в поведінці педагогів, як до себе, так і до колег в цілому.

У ході виявлення високого рівня професійного вигорання необхідно терміново реалізовувати різні заходи щодо їх корекції.

Важливо розробляти та впроваджувати профілактичні антистресові заходи, оскільки можуть початися незворотні фізіологічні зміни в організмі та психічні розлади у педагогів закладів середньої освіти. Ілюстративні дані методики «Професійний стрес» подані на рисунку 4.

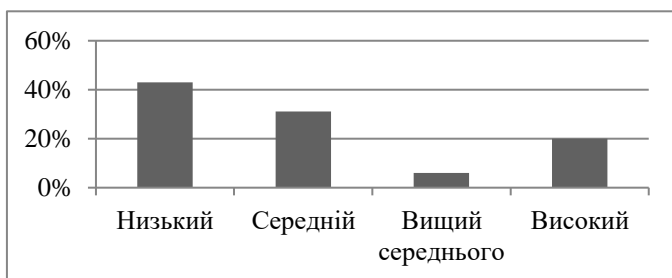


Рис. 4. Результати методики «Професійний стрес»

За результатами досліджень було виявлено, що майже половина досліджуваних респондентів знаходяться на середньому рівні емоційного вигорання, вони відчувають емоційне виснаження, професійний стрес і задоволенні своєю роботою не у повній мірі. Є частина педагогів, які не відчувають стресу пов'язаного з роботою, задоволені професійною діяльністю і не відчувають емоційного виснаження, тобто їм не є властивим синдром «професійного вигорання» на сьогоднішній день. Але виявлено і певна кількість педагогів, які вже зіштовхнулись з проблемою «вигорання», як емоційного, так і як наслідок професійного, що може мати негативний вплив і на професійну діяльність, і на здоров'я у цілому.

Результати діагностичного дослідження свідчать про те, що проблема професійного вигорання є достатньо актуальною у наш час і потребує детального вивчення і дослідження. У нашому дослідженні ми виявили, що педагоги мають різноманітні прояви синдрому професійного вигорання і потребують подальшої корекції та розробки методичних рекомендацій щодо профілактики та попередження професійного вигорання у педагогів закладів освіти.

Проведене емпіричне дослідження дозволило нам визначити психологічні умови корекції професійного вигорання педагогів: врахування психологічних чинників, специфічних особливостей та бар'єрів, які впливають на розвиток професійного вигорання педагогів; діагностування педагогів щодо означеної проблеми; формування психологічної культури у педагогів закладів освіти; розвиток емоційної сфери у педагогів закладів освіти щодо подолання негативних емоцій та формування психоемоційної стабільності; розвиток вольової сфери щодо цілеспрямованої діяльності педагогів у професійній діяльності; розвиток інтелектуальної сфери у педагогів середньої школи щодо сприятиме формуванню критичного мислення та активності у пізнавально-професійній діяльності; розвиток мотиваційної сфери у вчителів з метою формування позитивної мотивації та активності у професійній діяльності; розвиток рефлексивності у педагогів щодо становлення та формування адекватної самооцінки; забезпечення психологічних умов рівня розвитку педагогічної компетентності та педагогічної гнучкості у закладах освіти; розроблення корекційно-розвивальних програм щодо подолання професійного вигорання педагогів; розробка та впровадження ефективних форм та методів щодо подання професійного вигорання педагогів; підсилення уваги адміністрації закладу до психічного здоров'я педагогів закладів освіти; створення здоров'язберігаючого гармонійного середовища для подолання стрес-факторів у педагогічній діяльності⁴.

⁴ Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні умови корекції професійного вигорання педагогів. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9121/Ordu?sequence=1&isAllowed=y>

3. Психолого-педагогічний супровід щодо профілактики та подолання професійного вигорання педагогів закладів вищої освіти

У сучасній психолого-педагогічній науці під поняттям «супровід» розуміється система професійної діяльності психолога та педагога, спрямована на створення спеціальних умов для повноцінного розвитку й успішного навчання дитини в конкретному освітньому середовищі.

За результатами досліджень Ю. Найди та А. Колупаєвої психолого-педагогічний супровід⁵ – це:

– по-перше, один із видів цілісної і комплексної системи соціальної підтримки та психолого-педагогічної допомоги, що здійснюється у межах діяльності соціально-психологічних та психолого-педагогічних служб;

– по-друге, інтегративна технологія, змістом якої є створення умов для відновлення потенціалу розвитку та саморозвитку особистості й у результаті: ефективне виконання людиною своїх основних функцій;

– по-третє, процес особливого виду стосунків між особами, які надають супровід, та тими, хто потребує допомоги.

Психолого-педагогічний супровід включає в себе профілактику, діагностику (індивідуальну і групову), консультування (індивідуальне і групове); розвивальну роботу (індивідуальну і групову); корекційну роботу (індивідуальну і групову); психологічну просвіту і навчання: формування психологічної культури, розвиток психолого-педагогічної компетенції учнів, педагогів, батьків щодо формування адекватної самооцінки дітей молодшого шкільного віку.

Модель психолого-педагогічного супроводу включає наступні етапи:

Перший етап – початковий, адміністрація навчального закладу забезпечує нормативно-правові, матеріально-технічні, навчально-методичні, соціально-психологічні та інші умови, необхідні для організації процесу супроводу.

Другий етап – психолого-педагогічна діагностика, на якому психологічна діагностика передує педагогічній (підбір методик, тестів).

Під час третього етапу – корекційного – відбувається корекційна робота у відповідності до виявлених проблемам (розробка психокорекційних та розвивальних програм).

Основними завданнями психолого-педагогічного супроводу щодо профілактики та подолання професійного вигорання педагогів закладів вищої освіти вбачаємо:

⁵ Синьова Є. П., Федоренко С. В. Тифлопедагогіка: підручник. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 325 с.

– формування психологічної компетентності педагогів щодо професійного вигорання;

– забезпечення психолого-дидактичних умов щодо профілактики та подолання професійного вигорання педагогів закладів вищої;

– психодіагностика рівня професійного вигорання педагогів закладів вищої;

– попередження і корекція професійного вигорання педагогів закладів вищої;

– створення сприятливого освітнього середовища щодо профілактики та подолання професійного вигорання педагогів закладів вищої.

Сприятливий соціально-психологічний клімат характеризується такими чинниками:

– комфортні умови для всіх суб'єктів освітнього процесу;

– відмова від жорсткої субординації між керівником та співробітниками; колегіальний стиль керівництва і партнерська взаємодія завідувача з колективом;

– оперативна позитивна реакція керівництва на найменші успіхи працівника у розв'язанні професійних проблем; установка на кооперування, а не на конкуренцію;

– доступність та відкритість досвіду кожного педагога;

– продуктивна партнерська взаємодія;

– індивідуально-корекційна робота психолога з педагогами, невпевненими у своїх можливостях;

– вправлення у рефлексії професійної діяльності;

– зміщення акцентів у роботі психолога з діагностично-корекційного напрямку на просвітницький і профілактичний;

– організація підтримки педагога колегами;

– просвітницька робота та психокорекція поведінки педагога, з огляду на його значний вплив на вихованців;

– розширення та збагачення традицій колективу, публічне повідомлення проміжних підсумків із персоналізацією внеску кожного працівника в спільну справу.

Завдання для рівня розвитку комунікативних навичок і психологічної культури педагога, зокрема, передбачало:

– введення у практику сталонів коректних висловлювань у формі прохання, зауваження, схвалення, заперечення, заборони і т. ін.;

– збагачення активного словника педагога варіативними висловлюваннями, спрямованими на заохочення та підтримку ініціативи й творчості дитини;

– збагачення словника психологічними термінами;

– збагачення арсеналу вербальних і невербальних засобів спілкування;

– навчання прийомів презентації власного досвіду;

– залучення педагогів до активної участі у педагогічних радах, засіданнях творчої групи, у роботі «майстер-класів»;
навчання основ саморегуляції психічного стану.

Усі зазначені заходи, на нашу думку, сприятимуть:

– підвищенню здатності педагогів чітко й лаконічно характеризувати свій психічний стан і стан дитини;
– успішному розв’язанню проблем мовленнєвої комунікації;
– удосконаленню вміння вихователів висловлювати власну думку, формулювати педагогічне завдання.

Розв’язанню проблеми формування проблемно-центрованої допінг-поведінки педагога, сприяли:

– інтерактивне навчання педагогів виходу зі стресових ситуацій у професійній діяльності;

– активізація потенційних можливостей особистості;

– вправлення у спостереженні за поведінкою вихованців та в її аналізі, в адаптуванні різних педагогічних прийомів до конкретної дитини й ситуації;

– навчання педагогів прийомів довільної саморегуляції психічного стану з використанням «правил успішного педагога»;

– підвищення рівня орієнтування на самопізнання;

– активізація потенційних можливостей особистості.

Таким чином, це дозволить сформувати у педагогів:

– вміння оперативно й адекватно реагувати на проблему;

– здатність стабілізувати власний психологічний стан у складних професійних та особистих життєвих ситуаціях;

– оперативно знижувати психологічне напруження в окремих вихованців;

– уміння долати негативні емоції та мобілізувати власні резерви організму.

Ще одним чинником запобігання виникненню професійного вигорання є оптимізація творчості педагога у професійній діяльності, що передбачає:

– створення творчого середовища;

– формування базисної потреби та психологічної готовності до творчості;

– закладення позитивної емоційної основи для творчості;

– актуалізацію творчого потенціалу педагога;

– вправлення у колективних формах творчої співпраці;

– культивування педагогічної творчості, спонукання до спільного творчого пошуку;

– вправлення у нетрадиційному використанні набутого досвіду;

- поєднання нових елементів із минулим досвідом, традиційних та
- активних методів навчання, прийомів активізації творчості дітей;
- розвиток творчості у педагогічному колективі і на рівні окремої особистості;
- комплектування пар з творчого та конформного вихователів;
- оволодіння творчими вміннями, стратегіями і тактиками як професійним інструментарієм;
- зміщення акцентів зі стратегії репродуктивної діяльності на співтворчість вихователя-методиста з вихователями зміцнює віру педагога в себе, сприяє підвищенню його творчої активності.

Оптимізація творчості педагога у професійній діяльності сприяє збереженню позитивного життєвого тону педагогів та конструктивному розв'язанню професійних проблем, долаттю труднощів.

Профілактика синдрому «професійного вигорання» розпочинається з виявлення психологічних бар'єрів на шляху до стресу та характеризується невміння:

- спілкуватися з учнями, колегами та керівництвом;
- стримувати власні негативні емоції у взаємодії з учнями та колегами;
- долати невпевненість у собі;
- організувати навчально-виховний процес, згідно вимог сучасної системи освіти;
- подолати власні психокомплекси та страхи;
- контролювати власні емоції та переживання;
- використовувати вербальну та невербальну комунікацію;
- долати труднощі та перепони;
- об'єктивно оцінювати учнів та колег;
- вирішувати конфліктні ситуації та проблеми;
- знаходити компроміс та поступатися;
- критично мислити та аналізувати;
- мотивувати себе та інших колег до будь якого виду діяльності;
- планувати свою діяльність та прогнозувати;
- розвивати свій творчий та інноваційний потенціал;
- співпрацювати у команді в педагогічному колективі;
- використовувати нестандартні підходи до навчання.

З метою подолання психологічних бар'єрів у педагогічній діяльності рекомендуємо прослідкувати власний стрес та вивчати, які стресори впливають на його появу. Педагогу важливо володіти такими техніками, як:

- технікою мовлення та викладання;
- технікою самопрезентації серед колег та учнів;
- технікою педагогічного спілкування з учнями;
- психотехнікою, що передбачає керування емоціями;

– технікою педагогічної майстерності та самовдосконалення.

Необхідно прослідкувати власний стрес та вивчати, які стресори впливають на його появу. Визначивши основні стрес-фактори, які викликають професійний стрес, людині необхідно прийняти на себе певні зобов'язання щодо подолання стресу.

Профілактика професійного вигорання педагогів передбачає:

– розвиток умінь і навичок рівномірного розподілу професійних навантажень;

– швидке переключання з одного виду діяльності на інший; конструктивне вирішення конфліктів;

– підвищення майстерності та кваліфікації шляхом самоосвіти та короткострокового навчання; вивчення досвіду успішних фахівців тощо.

Практичні-психологи підтверджують той факт, що самопочуття і стан педагога мають межі ресурсів психічного здоров'я, і тому щоб продуктивно працювати, педагог повинен здійснювати у своїй професійній діяльності раціональний підхід до витрачання своєї психічної енергії і відповідно знати, як її відновлювати. Отже це допоможе йому ефективно робити розподіл своїх сил на потрібний йому період, крім того володіти ситуацією і собою, підтримувати працездатність і оптимізм, відчувати впевненість у собі і, нарешті, бути успішним педагогом.

Вважаємо доцільним окреслити наступні практичні рекомендації для педагогічних працівників з метою запобігання розвитку професійної деформації та професійного вигорання:

– навчитися викликати в собі позитивні емоції;

– створювати доброзичливий вираз обличчя;

– розвивати вміння зосереджувати увагу в конкретний момент на потрібному об'єкті;

– навчитися створювати психологічну модель кінцевого результату;

– регулювати свій фізичний стан та знімати напругу;

– удосконалювати професійні та особистісні якості;

– обирати правильний стиль і тон у спілкуванні з учнями та колегами;

– розвивати перцептивні та комунікативні уміння;

– розвивати науковий світогляд;

– прагнути до професійного зростання.

Таким чином, варто зауважити, що у розробці психолого-педагогічного супроводу щодо профілактики синдрому професійного вигорання важливе значення мають різні фактори, чинники, оскільки його виникнення може мати багато причин та посилюється лише тоді,

коли межі між професійним та особистим життям розпочинають стиратися, а професійна діяльність потребує значного часу. Для збереження психологічного здоров'я педагогів слід обмежувати вплив професійної діяльності на життя у родинному колі, взаємодію з друзями. Якщо виникає загроза професійного, емоційного вигорання, психологу необхідно зважати на індивідуально-психологічні характеристики особистості, вивчити психологічний клімат у професійній групі, вдосконалювати та поліпшувати умови праці та відпочинку педагогів, вивчати характер професійних деформацій та особливості спілкування.

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретико-емпіричне вивчення професійного вигорання педагогів в сучасній психологічній науці, нами констатовано, що існує широкий спектр трактувань цього поняття. Професійне вигорання розглядається, як психологічний феномен, який включає в себе ряд характеристик, таких як: емоційне виснаження, порушення психічного здоров'я та гармонійних відносин, уникання виконання професійних обов'язків та низьким рівнем компетентності. Таким чином, професійне вигорання педагога – це психологічний феномен, зумовлений фізичним, інтелектуальним та психоемоційним виснаженням.

За результатами емпіричного дослідження було виявлено, що майже половина досліджуваних респондентів знаходяться на середньому рівні емоційного вигорання, вони відчують емоційне виснаження, професійний стрес і задоволенні своєю роботою не у повній мірі. Є частина педагогів, які не відчують стресу пов'язаного з роботою, задоволені професійною діяльністю і не відчують емоційного виснаження, тобто їм не є властивим синдром «професійного вигорання» на сьогоднішній день. Але виявлено і певна кількість педагогів, які вже зіштовхнулись з проблемою «вигорання», як емоційного, так і як наслідок професійного, що може мати негативний вплив і на професійну діяльність, і на здоров'я у цілому. Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження свідчать про те, що проблема професійного вигорання є достатньо актуальною у наш час.

За результатами дослідження розроблено психолого-педагогічний супровід щодо профілактики та подолання професійного вигорання педагогів закладів вищої освіти з метою запобігання розвитку професійної деформації та професійного вигорання. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці психокорекційної програми щодо профілактики та подолання професійного вигорання педагогів закладів вищої освіти.

АНОТАЦІЯ

Професія педагога вважається однією з найуразливіших серед соціономічних професій типу «людина-людина», що характеризуються інтенсивністю і напруженістю психоемоційного стану. Здійснивши теоретико-емпіричне вивчення професійного вигорання педагогів у сучасній психологічній науці, нами констатовано, що професійне вигорання розглядається, як психологічний феномен, який включає в себе ряд характеристик таких, як: емоційне перевантаження та виснаження, порушення психічного здоров'я та гармонійних відносин, уникання виконання професійних обов'язків та низьким рівнем компетентності. У ході емпіричного вивчення психологічних особливостей професійного вигорання педагогів закладів вищої освіти нами розроблена програма дослідження, яка включала в себе три етапи, а саме: підготовчий, діагностичний та психокорекційний. За результатами емпіричного дослідження було виявлено, що майже половина досліджуваних респондентів знаходяться на середньому рівні емоційного вигорання, вони відчувають емоційне виснаження, професійний стрес і задоволенні своєю роботою не у повній мірі. Виокремлено групу психологічних чинників, які зумовлюють професійне вигорання педагогів: зовнішні (організаційні) та внутрішні (індивідуально-особистісні). Обґрунтовано психологічні умови корекції професійного вигорання педагогів, врахування яких забезпечить значне підсилення рівня особистісної стресостійкості педагога до професійної діяльності. Розроблено психолого-педагогічний супровід щодо профілактики та подолання професійного вигорання педагогів закладів вищої освіти з метою запобігання розвитку професійної деформації та професійного вигорання. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці психокорекційної програми щодо профілактики та подолання професійного вигорання педагогів закладів вищої освіти.

Література

1. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются: практикум по соц. психологии. СПб. : «Питер», 2001. 528 с.
2. Бойко В. Психоенергетика. URL: https://bookap.info/okolopsy/boiko_psihoenergetika
3. Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні чинники професійного вигорання. URL: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/75/part_1/15.pdf
4. Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні умови корекції професійного вигорання педагогів. URL: <https://>

repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9121/Ordu?sequence=1&isAllowed=y

5. Синьова Є. П., Федоренко С. В. Тифлопедагогіка : підручник. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 325 с.

Information about the authors:

Varhata Oksana Valeriivna,

PhD in Pedagogy,

Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogics

Khmelnytsky National University

17, Proiizd Gogola str, Khmelnytsky, 29000, Ukraine

Komar Taisiia Vasylivna,

Doctor of Psychological Sciences,

Professor at the Department of Psychology and Pedagogics

Khmelnytsky National University

14, Prospilkova str, Khmelnytsky, 29000, Ukraine