

Тема 2. Психолого-педагогічні проблеми діяльності педагога.

1. Професійні та особистісні якості педагога.
2. Педагогічні здібності педагога та їх розвиток.
3. Характеристика педагогічної діяльності
4. Психологія педагогічної саморегуляції.
5. Професійний стрес та професійне "вигорання" у педагогічній діяльності. Засоби їх запобігання

1. Професійні та особистісні якості педагога.

Комплексним показником, який характеризує якість виконання науково-педагогічним працівником його функцій, є професіоналізм.

Професіоналізм педагога вищої школи полягає в ефективній реалізації системи професійних знань і умінь:

- спеціальних (знання теорії своєї науки та практичні уміння застосовувати їх у практиці викладання);

- психолого-педагогічних (знання психологічних та дидактичних основ викладання обраної дисципліни, знання і урахування психологічних особливостей студентів і власних особистісних рис, закономірностей сприймання студентами змісту навчання);

- методичних (володіння методами, прийомами і засобами донесення наукової інформації до студентів).

- організаційних (володіння уміннями здійснювати оптимальну організацію власної діяльності та керувати діяльністю студентів).

Слід, однак, зазначити що на деяких предметно-наукових кафедрах вищих навчальних закладів склалася точка зору, згідно якої навчати можна без спеціальної психолого-педагогічної підготовки. Для цього достатньо добре знати дисципліну, яку читає викладач. Проведені спостереження засвідчують, що такі педагоги використовують здебільшого репродуктивні методи навчання, не приділяють достатньої уваги розвитку індивідуальності студентів, не вміють активізувати їх навчально-пізнавальну діяльність. Досліджуючи рівень професіоналізму, М. Кузьміна здійснила диференціацію викладачів таким чином:

I рівень - репродуктивний (недостатній) полягає в умінні викладача передати студентам ту інформацію, якою володіє сам;

II рівень адаптивний (низький) передбачає уміння пристосувати виклад матеріалу до особливостей аудиторії;

III рівень - локально-моделюючий (середній) передбачає володіння педагогом стратегіями передавання знань з окремих розділів і тем;

IV рівень - системно-моделюючий (високий) полягає в умінні формувати систему знань, умінь і навичок з навчальної дисципліни загалом;

V рівень - системно-моделюючий (вищий) передбачає здатність педагога перетворювати свій предмет на засіб формування особистості студентів.

Перехід викладача з більш низьких рівнів на більш високі досягається у процесі професійного самовдосконалення: через самоосвіту (самостійне

оволодіння найновішими науковими досягненнями), залучення до системи підвищення кваліфікації, накопичення і осмислення передового педагогічного досвіду, аналізу власних здобутків і на цій основі реконструювання власної діяльності, та через самовиховання (вивчення особистісних психологічних властивостей, і на цих засадах їх удосконалення, перебудова установок, цінностей, моральних орієнтацій, потреб, інтересів, мотивів педагогічної діяльності). С.С.Вітвицька підкреслює, що єдність професіоналізму знань, професіоналізму спілкування та професіоналізму самовдосконалення дозволяє забезпечити розвиток цілісної системи - професіоналізму діяльності педагога*.

Оскільки професія викладача відноситься до типу професій "людина-людина" (за класифікацією Є.Клімова), то вимоги до якостей особистості, що визначають ефективність взаємодії педагога і вихованця, є багатоплановими і всесторонніми.

Тому як важливу вимогу до особистості викладача відомий український педагог М.М. Фіцула висуває наявність у нього "педагогічної вираженості", що розглядається як своєрідна настанова на педагогічну діяльність і психологічну готовність до неї. Вона знаходить вияв у спрямованості прагнень і бажанні виховувати і навчати студентів, удосконалювати моделі спілкування, поведінки та взаємодії з ними. Педагогічна вираженість має органічно поєднуватися з розумною любов'ю до вихованців та педагогічною вимогливістю. Тут доцільно згадати пораду А.С. Макаренка відносно того, що саме у розумній вимогливості до людини і полягає повага до неї.

Важливою рисою громадянина України визначається патріотизм. Виховувати патріотів, гідних громадян, висококваліфікованих фахівців, носіїв національної культури може тільки педагог з високими моральними якостями, патріот з усвідомленим громадянським обов'язком. Бажає того викладач чи ні, але він щоденно надає своїм вихованцям уроки моральності.

Взаємодія викладача і студента є одним із найважливіших чинників, які впливають на становлення особистості молодої людини, оскільки дуже багато з того, що людина набуває в студентські роки, залишається з нею на все життя і визначає її життєву траєкторію. Тому викладач має бути ерудитом - різнобічно освіченою людиною. Окрім фундаментальних знань свого предмета та методики його викладання він повинен володіти ґрунтовними знаннями в галузі філософії, соціології, етики, політики, мистецтва, сучасної науки і техніки. Ерудованість допоможе йому бути цікавим співрозмовником, викликати повагу студентів і бути для них взірцем творчого відношення до праці, прикладом для наслідування.

Педагогічна професія вимагає особливої чутливості до постійно оновлюваних тенденцій суспільного буття, здатності до адекватного сприйняття потреб та вимог суспільства і відповідного коригування своєї роботи. Особливу значущість має ця здатність за сучасної постіндустріальної, інформаційної доби, яка потребує від особистості багатьох принципово відмінних від попередніх навичок, умінь і відповідного мислення. Вища школа як один з найважливіших інститутів соціалізації людини, підготовки молоді до ролі активних суб'єктів майбутніх суспільних процесів повинна бути винятково

уважною як до нових реалій і тенденцій суспільного розвитку, так і до нововведень у сфері змісту, форм і методів навчання та виховання. Відповідно інноваційність має характеризувати професійну діяльність викладача ВНЗ. Стрижнем інноваційних процесів в освіті є його налаштованість на творчий пошук упровадження новітніх досягнень психолого-педагогічної науки в повсякденну практику, вивчення, узагальнення та поширення передового педагогічного досвіду, прагнення до освоєння та застосування нових педагогічних технологій, активних форм і нових методів організації навчально - виховного процесу.

Важливо зазначити, що результати своєї діяльності педагог перш за все оцінює сам, і дуже важливо, щоб його оцінка була об'єктивною. Отже, необхідними рисами викладача мають бути також самокритичність та потреба у постійному самовдосконаленні, дисциплінованість і висока вимогливість до себе.

У педагогічній діяльності особливого значення набувають спостережливість та уважність. Спостерігаючи за студентами, викладач отримує інформацію про їх індивідуально-психологічні особливості, відношення до навчальної діяльності, до студентів і викладачів, складає уявлення про здібності юнаків і дівчат, їх психічні стани та настрої тощо. Ці знання викладач повинен оптимально використати при організації навчально-пізнавальної та науково-дослідної діяльності вихованців, забезпеченні індивідуального підходу до них.

Уміння довгий час концентрувати увагу особливо потрібні педагогу вищої школи у процесі проведення навчальних занять, адже йому слід логічно і науково обгрунтовано викласти значний об'єм інформації, не припуститися помилок у термінах, формулах, обчисленнях, забезпечити логіку викладу і водночас тримати в полі зору велику студентську аудиторію. Студенти добре сприйматимуть навчальний матеріал, якщо викладач може логічно, конкретно і чітко сформулювати свою думку, дохідливо, переконливо пояснити, використовуючи літературну мову.

Особливою вимогою до особистості викладача є наявність педагогічної тактовності (від лат. *tactus* - дотик, відчуття, почуття) - почуття міри у застосуванні засобів педагогічного впливу на студентів. Психолог І. Синиця зазначає, що педагогічний такт у широкому розумінні спеціальне професійне уміння вихователя, за допомогою якого він у кожному конкретному випадку застосовує до учнів найефективніший за даних обставин засіб виховного впливу. Педагогічний такт проявляється в умінні належним чином поводитися у певній педагогічній ситуації, знаходити педагогічно доцільну лінію поведінки: просто і переконливо розмовляти, сгавити розумні і педагогічно обгрунтовані вимоги, поважати гідність вихованців. Прояв педагогічної тактовності є однією з важливих умов формування авторитету викладача, одне з джерел сили і ефективності його впливу як на студентський колектив у цілому, так і на кожного студента зокрема.

2. Специфіка педагогічної діяльності

Викладач у певному сенсі є ключовою фігурою, йому належить стратегічна роль у розвитку особистості студента в ході професійної підготовки. "Педагогічна енциклопедія" дає таке визначення: "Викладач - у широкому розумінні слова - працівник вищої, середньої спеціальної або загальноосвітньої школи, що викладає який-небудь навчальний предмет, у вузькому розумінні слова - штатна посада у вузах і середніх спеціальних навчальних закладах. Педагогічну роботу у вузах ведуть професори, доценти, асистенти, старші викладачі. Старший викладач у вузі (звичайно кандидат наук) виконує роботу, що доручається доцентіві.

Викладач проводить практичні й семінарські заняття. У вузах і спеціальних навчальних закладах на викладача покладається навчальна й методична робота зі своєї спеціальності, керівництво навчальною й виробничою практикою, самостійними заняттями й науково-дослідною роботою студентів". Основний зміст діяльності викладача містить у собі виконання декількох функцій - навчальної, що виховує, організуючої й дослідницької. Найбільше специфічно для викладача вищої школи сполучення педагогічної й наукової діяльності; дослідницька робота збагачує його внутрішній світ, розвиває творчий потенціал, підвищує науковий рівень знань.

Педагогічні цілі часто спонукають до глибоких узагальнень і систематизації матеріалу, більш ретельного формулювання основних ідей і висновків, до постановки уточнюючих питань і навіть до породження гіпотез.

Всіх вузівських викладачів можна умовно розділити на три групи: 1. Викладачі з переважною педагогічною спрямованістю (~2/5 від загального числа). 2. Викладачі з перевагою дослідницької спрямованості (приблизно 1/5). 3. Викладачі з однаково можливою педагогічною й дослідницькою спрямованістю (не більше 1/3). Якщо педагогічна діяльність не підкріплена науковою працею, швидко згасає професійна педагогічна майстерність. Професіоналізм саме й виражається в умінні бачити й формулювати педагогічні завдання на основі аналізу педагогічних ситуацій і знаходити оптимальні способи їхнього рішення.

Як і в будь-якому виді творчості, у педагогічній діяльності своєрідно сполучаються діючі нормативи й евристично знайдені самостійно. Творча індивідуальність педагога - це вища характеристика його діяльності, як і всяка творчість, вона тісно пов'язана з його особистістю. Діяльність викладача включає три компоненти: педагогічна діяльність, педагогічне спілкування, особистість. Особистість - стрижневий фактор праці, визначає його професійну позицію в педагогічній діяльності й у педагогічному спілкуванні. Педагогічна діяльність - це технологія праці, педагогічне спілкування - його клімат і атмосфера, а особистість - ціннісні орієнтації, ідеали, внутрішній зміст роботи викладача.

Сучасність пред'являє все більш жорсткі й різнобічні вимоги до педагогічної діяльності. Вони незмірно зростають при неминучому виникненні ринку молодих фахівців, розвитку багаторівневого утворення, внутрішньодержавної й міжнародної акредитації вузів і фахівців.

Педагогічна діяльність — це професійна активність педагога, за допомогою різних дій вирішального завдання навчання й розвитку студентів

(навчальна, що виховує, організаторська, управлінська, конструктивно-діагностична). Така активність містить у собі п'ять компонентів: гностичний, вирішальне завдання одержання й передача нових знань про закони й механізми функціонування педагогічної системи, проектувальний, пов'язаний із проектуванням цілей викладання курсу й шляхів їхнього досягнення; конструктивний включає дії по відборі й композиційній побудові змісту курсу, форм і методів проведення занять; організаційний вирішує завдання реалізації запланованого; комунікативний містить у собі дії, пов'язані із установами педагогічно доцільних взаємин між суб'єктами педагогічного процесу

3. Педагогічні здібності педагога та їх розвиток.

1. Загальні педагогічні здібності:

1) дидактичні - це здібності, які складають основу уміння подати матеріал доступно, чітко, ясно, цікаво, здійснення керівництва пізнавальною діяльністю учнів;

2) академічні - здібності до оволодіння інформацією, певним навчальним предметом, який викладає вчитель;

3) організаторські - це вміння організувати діяльність учнів, учнівський клас, учбовий процес, свою власну діяльність;

4) комунікативні - здібності, які дозволяють встановити правильні взаємовідносини з учнями, батьками, колегами;

5) перцептивні - здібності, які лежать в основі уміння проникнути у внутрішній світ дитини;

6) сугестивні здібності - здатність вчителя до безпосереднього емоційно-вольового впливу на учнів;

7) мовні здібності - це здібності чітко висловлювати свої думки й почуття за допомогою різних засобів спілкування.

2. Спеціальні педагогічні здібності.

Здібності до певних видів діяльності, наприклад, музичні, артистичні тощо.

4. Характеристика педагогічної діяльності

Структурні компоненти педагогічної діяльності (Н.В.Кузьміна):

1. Гностичний - дослідницький, який передбачає постійне збільшення знань, умінь, навичок. Це здатність досліджувати процес і результат власної праці. Ця сторона діяльності вчителя найбільше цінується старшокласниками.

2. Конструктивний - планування педагогічної діяльності та прогнозування результатів. Ця сторона діяльності вчителя найбільше цінується підлітками.

3. Проектувальний - проектування віддалених, перспективних цілей навчання та виховання, а також стратегій та способів їх досягнення.

4. Організаторський - організація учбово-виховного процесу.

5. Комунікативний - встановлення взаємовідносин вчителя з іншими. Ця сторона діяльності вчителя найбільше цінується молодшими школярами.

Рівні результативності діяльності вчителя:

1) репродуктивний рівень: учитель може і вміє розповісти іншим те, що знає сам;

2) адаптивний рівень: учитель вміє пристосувати своє повідомлення до особливостей аудиторії;

3) локально-моделюючий рівень: учитель володіє стратегіями наочності знанням, умінням, наукам; вміє формулювати педагогічну ціль, передбачати результат і створювати систему включення учня в учбово-пізнавальну діяльність;

4) системно-моделюючий рівень: учитель володіє стратегіями формування потрібної системи знань, умінь і навичок учнів зі свого предмету в цілому;

5) системно-моделюючий діяльність і поведінку рівень: учитель володіє стратегіями перетворення свого предмету в засіб формування особистості учнів, їх потреб у самовихованні, самоосвіті та саморозвитку.

Індивідуальний стиль діяльності вчителя (А.К. Маркова)

Змістовні характеристики стилю:

1. Орієнтація вчителя: на процес навчання, результат навчання та процес і результат навчання.

2. Адекватність (неадекватність) планування учбово-виховного процесу.

3. Оперативність (консервативність) у використанні засобів і способів педагогічної діяльності.

4. Рефлексивність - інтуїтивність. Динамічні характеристики стилю:

1) гнучкість - традиційність;

2) імпульсивність - обережність;

3) стійкість - нестійкість щодо ситуації, яка змінюється;

4) стабільне емоційно-позитивне ставлення до учнів - нестійке емоційне ставлення;

5) наявність особистісної тривожності - її відсутність;

6) спрямованість рефлексії на себе - на обставини - на інших.

Результативні характеристики стилю:

1) однорідність - неоднорідність рівня знань учнів;

2) стабільність - нестійкість в учнів навичок учіння;

3) високий - середній - низький рівень інтересу до предмету.

5. Професійний стрес та професійне "вигорання" у педагогічній діяльності. Засоби їх запобігання

Поняття професійного стресу. Особливості його перебігу

Особливістю професійної діяльності в системі "людина - людина" є те, що вихователь, учитель, викладач вищої школи окрім професійних знань та умінь в значній мірі використовує інтелектуальні та емоційно-вольові ресурси власної особистості і є свого роду емоційним та інтелектуальним донором для вихованців. 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". При цьому порушується нормальна течія педагогічної діяльності, відбувається екстремізація (наближення до крайніх меж) взаємовідносин між студентами і викладачами, між колегами. Саме тому стає можливим професійний стрес.

Розглянемо основні поняття, які характеризують стресовий стан людини.

а) Стрес (англ. - stress, напруження, тиск) - емоційний стан та фізіологічні зміни в організмі, які виникають у напружених обставинах як відповідь на незвичні для людини подразники. 1972 року Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес - це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу.

б) Стресори - різноманітні екстремальні впливи, котрі викликають небажані функціональні стани - стреси.

в) Професійний стрес - емоційний стан людини, який викликається несподіваною та напруженою ситуацією у трудовому колективі, конфліктними взаємовідносинами, інтелектуальним і емоційним перевантаженням. Психологи зазначають, що у стресовому стані людина частіше припускається помилок, їй важко здійснювати цілеспрямовану діяльність, переключення і розподілення уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, уваги, мислення), спостерігається розладнання координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, виникає загальне гальмування чи повна дезорганізація діяльності. Крім негативних фізіологічних наслідків для організму людини (підвищення кров'яного тиску, серцевий напад, головний біль, розлади шлунку тощо) стреси можуть у свою чергу вкрай негативно впливати на якість педагогічного процесу.

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від психологічних, суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини, оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і можливостей з тим, що вимагається, та ін. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя може стати причиною стресу або стресом, за термінологією Г.Сельє. При цьому не має значення об'єктивна причина. Важливим є саме суб'єктивне ставлення до неї. Тому певна ситуація однією людиною може сприйматися як стресова, а у інших вона не викличе навіть хвилювання. Отже, при переживанні стресу матимуть значення тільки внутрішні психологічні особливості особистості.

Якими ж за характером бувають стресори? Вчені вивчали насамперед значні події, які втручаються у перебіг життя і вражають емоційну сферу особистості. У 1967 р. Т.Холмс і Р.Рах оприлюднили результати досліджень, які узагальнили відповіді піддослідних, що страждали від помірною та сильного стресу. На першому місці як найсильніший стресор - смерть близької людини, далі - розлучення, ув'язнення, смерть близького члена родини. Є й приємні події, які викликають стан стресу (одруження, вагітність, перехід на нове місце роботи, навчання тощо). Деякі психологи зазначають, що більшість великих

проблем люди переносять досить виважено, переймаючись часом менш драматичними стресорами: денною марнотою, буденністю життя, дріб'язковими життєвими неприємностями, поганою погодою, неритмічним рухом транспорту, загубленими ключами, підвищенням ціни на хліб, тощо. Якщо людина вважає подію неприємністю, вона, безумовно, викликає у неї негативні почуття. Сама ж подія може бути нейтральною.

Багато дослідників стресу вважають, що люди наділені достатньою здатністю протистояти різкому і короткочасному стресу. Справжня проблема постає тоді, коли стрес переростає у нескінченний: життя з батьками-тиранами, виснажлива робота, релігійний фанатизм, відчуття пастки ситуації, якої неможливо уникнути та ін. Теперішнього часу стрес відіграє психологічно настільки важливу роль у житті людини, що викликає підвищений інтерес до вивчення цього явища з боку вчених - психологів. Так, американський дослідник Вейтц досконально вивчив та описав вісім стресогенних ситуацій: необхідність прискорення переробки інформації; шкідливе оточення; усвідомлена загроза; порушення фізіологічних функцій, у т.ч. і хвороба; ізоляція; ув'язнення; остракізм (вигнання і переслідування); груповий тиск.

Шведська дослідниця Френкенхайзер додала до цього переліку відсутність контролю над подіями, безсилля, неможливість змінити ситуацію. Перелік можна продовжити такими стресорами як необхідність прийняття особливо відповідальних рішень та швидкої зміни стратегії поведінки.

Що ж шкідливого у тривалому стресі? Людина може роками герпіти труднощі, якщо відчуває здатність впливати на ситуацію або принаймні передбачати її. І зовсім інша річ, коли людина відчуває себе безпорадною і безсилою, що й спричиняє іноді незворотні зміни у її психічному та фізичному здоров'ї. Інший підхід до шкідливості стресу полягає у розумінні стресорів як очевидних загроз ресурсам особистості. Ресурси - це речі, особистісні характеристики, умови, джерела енергії, які особистість цінує, зберігає, яких дотримується. Якщо певна подія загрожує особистісному статусу, економічній стабільності, близьким людям, власності, перешкоджає творчій діяльності, тобто конкретним ресурсам, то, як наслідок, людина, потрапляє у стресову ситуацію. Іноді стрес може бути результатом неспроможності особистості набути нових ресурсів або збільшити наявні.

На думку Д. Фонтана стресори професійної діяльності слід розподілити на загальні і специфічні. До загальних стресорів слід віднести:

1. Відсутність наукового підходу до організації сумісної діяльності (безвідповідальність, неритмічність або відсутність системи в роботі). Колектив час від часу лихоманить, він діє в режимі "пожежної" команди.

2. Недостатня кількість співробітників, що примушує інших працювати у виснажливому режимі. Обсяг роботи дуже великий і робота виконується або неякісно, або її висока якість забезпечується надзусиллями.

3. Порушення режиму робочого часу. Мас місце робота в понадурочні години, зміна ритму діяльності, що призводить до накопичення втоми, знесилення організму, психологічного вигорання.

4. Статусні проблеми, пов'язані з низьким службовим статусом, низькою заробітною платнею, недостатніми перспективами кар'єрного зростання.

5. Заорганізованість і формалізм, які знаходять прояв у великій кількості нарад, засідань, на яких нічого не вирішується, "паперовій творчості", великій кількості планів і звітів.

6. Невизначеність і непередбачуваність розвитку подій в організації.

Невизначеність може приймати вигляд швидких, непрогнозованих дій, які порушують стабільність функціонування колективу без пояснення необхідності змін.

Окремого розгляду вимагають специфічні професійні стресори, серед яких можна виокремити:

1. Нечіткі функціональні обов'язки. Іноді співробітники не знають власних службових повноважень, не розуміють, що вони повинні робити і де кордони їх відповідальності. Відсутність регламентації функціональних обов'язків ставить особистість в скрутну ситуацію: якщо вона бездіяльна, від неї вимагають активних дій, а якщо виявляє ініціативу, то звинувачують у перевищенні повноважень.

2. Нереалістично високі домагання. Співробітник може чекати від себе дуже багато, примушуючи працювати в повну силу, у той же час залишаючись незадоволеним результатами діяльності. Ці нереалістичні домагання мають низку характеристик:

- використання категоричного імперативу типу: "У любому випадку я повинен";

- глобальна негативна самооцінка і самоприпинення: "Я отримав

- поразку, тобто я невдаха"; ^ низька межа фрустрації, що випліскується висловами типу: "Я такого

- не витримаю", "Я цього не перенесу" і т. п.

- стан "катастрофи", який знаходить прояв у висловах і установках типу: "Якщо ми цього досягнемо, то вважай, що всі зусилля пішли нанівець";

- немотивовані узагальнення типу: "Якщо ми навіть цього не зробили, то вважай, що нічого не зробимо в майбутньому".

За нереалістичною оцінкою перспектив обов'язково йдуть негативні, важкі переживання і невдачі. Наприклад, якщо аспірант перед виступом на науковому семінарі налаштовує себе так: "Мене сьогодні розіб'ють", то це викликає невпевненість і сприяє стану стресу.

3. Ігнорування керівником думок підлеглого. Керівник своїми діями може викликати стрес у підлеглого тому, що може впливати на його життєдіяльність морально і матеріально: більша чи менша заробітна платня, премія, можливості кар'єрного просування, безкінечні критичні зауваження і т.п.

4. Особливості взаємодії з колегами по горизонталі можуть призводити до стресів у випадках психологічної несумісності, наявності яскраво виражених акцентуацій, різних поглядів на стратегію навчального підрозділу чи навчального закладу в цілому.

До специфічних стресорів можна віднести також позаслужбові стресори, викликані сімейними обставинами: поведінкою дітей, ревнощами, зрадою чоловіка або дружини, хворобою близьких родичів, фінансовими та побутовими проблемами тощо.

У педагогічній та науково-педагогічній діяльності особистість може переживати:

– інформаційний стрес - явище напруженого стану організму людини, яке виникає, коли працівник не встигає приймати рішення, не справляється з поставленими завданнями і обов'язками в обставинах жорсткого обмеження часу або в умовах опрацювання надзвичайно великих об'ємів інформації;

– емоційний стрес - явище напруженого стану організму при переживанні вини, гніву чи образи, у випадках глибоких протиріч чи конфліктів між викладачами і студентами тощо;

– комунікативний стрес - явище напруженого стану організму, викликане реальними проблемами професійного спілкування, що знаходить прояв у підвищеній подразливості, невмінні захиститися від комунікативної агресії, невмінні сформулювати відмову там, де це необхідно. Можливою причиною комунікативного стресу може бути також неспівпадіння темпів та стилів спілкування.

Коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, цей процес, згідно з дослідженнями Г. Сельє, проходить три фази (стадії).

I стадія. Фаза тривоги. Зростання напруженості (АВ);

II стадія. Фаза опору. Безпосередньо стрес (ВС);

III стадія. Фаза виснаження. Зменшення внутрішньої напруженості (емоційна розрядка - СД).

DE - залишкові наслідки стресу (індивідуальні для кожної людини).

Під час першої фази організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції та певні фізіологічні зрушення: згущення крові, підвищення тиску" викиди гормонів у кров тощо. Відбувається спроба психологічної боротьби - "втеча" від загрози стресу.

Під час другої фази організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, що робить організм вразливішим для інших стресорів.

Під час третьої фази, якщо дія стресорів продовжується і людина неспроможна адаптуватися, може відбуватися виснаження ресурсів організму. Фаза виснаження, вразливість до втоми, фізичні проблеми можуть спричинити важкі хвороби. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короточасним стресорам, за тривалої дії дуже шкідливі.

Пізнішими дослідженнями було встановлено, що не лише біологічні умови можуть спричинити хворобу. Між стресором і стресом міститься індивідуальна оцінка події - деякі люди можуть сприйняти подію як неприємну, деякі цю ж саму подію сприймають як приємну або ж як нейтральну.

Тривалість сталій перебігу стресу, їх зміст та психофізіологічні наслідки для кожної людини абсолютно індивідуальні. Поведінка особистості у стресовій ситуації багато в чому залежить від її індивідуально-особистісних властивостей:

особливостей нервової системи, темпераменту;
уміння швидко оцінювати ситуацію;
навичок миттєвої орієнтації за несподіваних обставин;
вольової зібраності, рішучості, витримки;
нааявного досвіду поведінки в аналогічних ситуаціях тощо.

Є люди, котрі в стані стресу розгублюються, втрачають самовладання, здатність до продуктивної діяльності, що негативно впливає на професійну діяльність. Тому викладачеві слід знати і користуватись засобами саморегуляції поведінки в умовах професійного стресу.

Засоби саморегуляції поведінки в умовах професійно-педагогічного стресу

Відомо, що в професійній діяльності більш успішними є люди, котрі навчались володіти собою, знають засоби психотехніки особистої саморегуляції. Приведемо приклади суджень індивідів з розвиненою системою саморегуляції: "Не слід обвинувачувати в неприємностях себе та інших, немає сенсу також без кінця мучитися докорами совісті. Але й "перекидати" свою стресову агресію на оточуючих негуманно і невігідно, бо порушуються взаємовідносини, губляться важливі контакти, можлива втрата поваги оточуючих, а проблема не вирішується. Можна тільки втратити, нічого не придбавши!".

Треба постійно вивчати себе і спостерігати за собою. Важливо вчасно відчутти зміну свого внутрішнього стану, коли "закипають" емоції, вибухає подразнення і з'являється ледве стримувана агресія. Тому при виникненні професійного стресу педагогам можна рекомендувати використовувати правила саморегуляції.

Правило 1. Спостерігайте за собою в процесі психологічного напруження. Аналізуйте:

- o Що Ви відчуваєте на першій стадії стресу?
- o Які відчутні зміни відбуваються у Вашому організмі на цій стадії?
- o Скільки продовжується перша стадія Вашого стресу?
- o Що з Вами відбувається, коли Ви втрачаєте самовладання?

Правило 2. Знайдіть індивідуальні засоби зупинки самого себе! На першій стадії стресу намагайтесь "перервати" свої дії:

Зробіть паузу у спілкуванні, помовчіть декілька хвилин, не відповідайте на несправедливі обвинувачення, підвищення голосу співрозмовника тощо.

Підійдіть до вікна Порахуйте до 10. Випийте води, повільно її ковтаючи.

Вийдіть з кімнати на свіже повітря та ін.

Правило 3. Необхідно перевести свою "негативну" енергію в іншу форму діяльності ("Розрядити" домінанту в головному мозку і створити нову, конкурентну їй). Можна виконати такі дії:

Привести до ладу свої ділові папери.

За допомогою калькулятора підрахувати скільки днів Ви прожили, врахувавши високосні роки, а скільки годин?

Вийти в коридор і поговорити з симпатичними співробітниками на нейтральні теми (про погоду, косметику, футбольний матч тощо);

Зайти до туалетної кімнати і 2-3 хвилини потримати руки під холодною водою і т.п.

Такі перерви слід практикувати тоді, коли Ви втрачаєте самовладання. Важливо, щоб дія "зупинка самого себе" стала звичкою, адже непедагогічні дії викладача можуть спричинити "ланцюгову реакцію" у поведінці студентів.

Правило 4. Слід проаналізувати, які моменти Вашого життя спричиняють позитивні емоції. Намагайтеся щодня приділяти хоч небагато часу заняттям, котрі приносять Вам задоволення та радість.

Стреси та стресові стани пов'язані зі ще одним феноменом педагогічної діяльності, який отримав назву "психологічне вигорання".

Симптом професійного "вигорання": особливості виникнення і засоби подолання

Термін "психологічне вигорання" запропонував американський учений Х.Дж.Фрейденберг у 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивній взаємодії з іншими людьми в емоційно напруженій атмосфері при виконанні професійних обов'язків. Спочатку цей термін слугував для характеристики станів психологічного спустошення, викликаного відчуттям неможливості позитивних змін. У дослідженнях К.Кондо синдром "психологічного вигорання" визначається як дезадаптованість особистості, викликана надмірним професійним навантаженням та неадекватними міжособистісними відносинами.

Така надмірно емоційна діяльність супроводжується великою втратою психічної енергії, приводить до психосоматичної втоми і емоційного виснаження. В результаті у людини з'являються безпричинна тривога, подразливість, гнів, знижується самооцінка, погіршується самопочуття.

У 1981 році С. Маслач окреслила симптом "психологічного вигорання" як особливий психологічний стан особистості, для якого характерними є емоційне пригнічення, деперсоналізація, негативне сам о сприйняття, а в професійному плані - втрата професійної майстерності та потреби у творчій діяльності.

І 1983 року Е. Махер узагальнює перелік симптомів "емоційного вигорання", указуючи на такі ознаки як постійна втома, психосоматичні порушення, погіршення сну, негативізм, звуження репертуару професійних дій, негативна "Я-концепція", агресивне відношення до оточуючих. С. Маслач охарактеризувала основні ознаки синдрому "психологічного вигорання", зокрема:

- хронічний стрес;
- відчуття емоційної та інтелектуальної перенапруги;
- наявність негативних почуттів до оточуючих;
- негативна самооцінка.

Слід зауважити, що визначений синдром може стати причиною непорозумінь та конфліктів між вихователем та вихованцями, викликати

дидактогенії. Отже, закономірно постало питання щодо виявлення чинників, які гальмують чи навпаки стимулюють розвиток цього синдрому. В результаті системних досліджень вчені дійшли висновку, ЩО суттєву роль у "психологічному вигоранні" відіграють три основні чинники:

- особистісний;
- рольовий;
- організаційний (А.К. Маркова).

При вивченні властивостей особистісного чинника П.Торнтон запропонував зважати на такі показники як вік, стать, сімейний стан, професійний стаж, соціальне положення. А.Пайнс підкреслив необхідність вивчати мотиви трудової діяльності, задоволеність рівнем самостійності, можливість творчого зростання та рівень контролю зі сторони керівництва. У процесі досліджень було виявлено, що посилений контроль педагогічної діяльності фахівців, орієнтованих на творчу діяльність, є для них безперечним стресовим чинником. К. Кондо зазначає, що "креативні особистості" особливо чутливі до зовнішнього тиску, який може спричинити у них відмову від активної діяльності, пасивні форми протесту та психологічну пригніченість.

Нині посилюється увага дослідників до тендерних аспектів проблеми "психологічного вигорання". Аналізуючи статеві відмінності за такими симптомами "вигорання" як "загнаність у кут", "емоційне відчуження", "психосоматичні та психовегетативні порушення", Л. Карамушка та Т. Зайчикова стверджують, що 12,3% чоловіків у стресовій ситуації відчувають себе "загнаними у кут" (жінки - 9,1%). Чоловіки більш схильні до емоційного відчуження (17,5%), у жінок цей показник - 9,7%. У той же час жінки більше, ніж чоловіки, схильні до психосоматичних та психовегетативних порушень (жінки - 32,1%, чоловіки - 5,3%). Чоловіки менш схильні до пошуку соціальної підтримки, вони намагаються бути "сильними і мужніми", вирішувати проблеми власними силами і в результаті наслідування тендерних стереотипів виявляються "загнаними у кут". Жінки більш емоційно відкриті, однак їх схильність до емпатії, емоційного заглиблення у переживання оточуючих (на роботі, вдома, серед друзів) ставить під загрозу емоційне здоров'я, збільшує ймовірність емоційного та фізичного виснаження, отримання психосоматичних та психовегетативних порушень. Ризик "вигорання" залежить також від того наскільки функції, які виконують фахівці, відповідають їх статево о рольовій орієнтації. Встановлено, що чоловіки більш чутливі до ситуацій, які вимагають від них демонстрації маскуліних якостей, таких як фізичні дані, відвага, емоційна стриманість, демонстрація власних успіхів у роботі. Жінки більш чутливі до чинників "вигорання" при виконанні тих обов'язків, які потребують від них співчуття, виховних умінь, підкорення. Жінки схильні займати позицію "матері", що особливо помітно у царині освітньої діяльності. Ураховуючи, що велику частину професійної роботи жінка - учитель, жінка - викладач виконує поза межами навчально о виховного закладу (підготовка до занять, самоосвіта, підготовка дидактичних матеріалів, наукових праць тощо), поєднуючи професійні обов'язки з додатковими у порівнянні з чоловіками домашніми та

родинними функціями, то ризик "психологічного вигорання" жінок - освітянок значно вищий, ніж чоловіків - педагогів.

Суттєву роль у виникненні симптому "психологічного вигорання" має рольовий чинник. Вченими отримані статистично достовірні дані відносно наявності кореляції між рольовою невизначеністю та "вигоранням". Аналіз рівнів "вигорання", показав, що розподіл відповідальності і колегіальності в роботі обмежує розвиток синдрому "вигорання", незважаючи на те, що робоче навантаження може бути значно вищим норми. Зазначимо, що процес реформування освіти в Україні, потреба зламу педагогічних стереотипів, авторитарної системи взаємовідносин між учителем та учнем, студентом і викладачем, вихователем та вихованцями загострює вплив рольового чинника, адже "... освітня діяльність відповідно до вимог Болонської декларації - це не тільки і не стільки рівні, модулі, експерименти, кредити, рейтинги. Це перш за все - нова філософія освітньої діяльності, це нові принципи організації навчального процесу, новий тип відносин між викладачем і студентом, нові "технології" опановування знань, унеможливлені репродуктивних методів навчання, прозорість навчального процесу і ще багато іншого". Вочевидь, у вищих навчальних закладах, у системі підвищення педагогічної кваліфікації слід упроваджувати елективні курси, спеціальні семінари, участь у яких допомагала б педагогу осмислити свою нову роль та місце в системі взаємовідносин "Учитель - Учень" чи "Викладач - Студент".

Особливо значущим у виникненні синдрому "психологічного вигорання", з точки зору К. Кондо, є організаційний чинник. Вчений виокремлює такі його елементи як недосконале керівництво (спонтанне чи імпульсивне), постійні зміни режиму діяльності, невизначеність функцій та залучення співробітників до діяльності, котра за змістом та функціями є нижчою рівня їх кваліфікації, авторитарний стиль керівництва, відсутність у менеджерів здібностей прогнозування наслідків прийнятих рішень, і байдужість вищого керівництва до нагальних професійних проблем пересічних співробітників. Вчені підкреслюють, що недосконалість організації науково-педагогічної діяльності, що спричиняє "гальмування" особистісного зростання, відсутність творчої автономії, є достатньо впливовим стресором, котрий викликає "психологічне вигорання". Таким чином, на думку психологів, професійна допомога щодо запобігання "психологічного вигорання" повинна полягати у першу чергу в пом'якшенні організаційного чинника. Відтак, слід звернути увагу менеджерів освіти на необхідність інтенсифікації пошуку шляхів попередження цього негативного професійного синдрому.

У першу чергу слід урахувати, що особистісний чинник корегується розвитком у викладачів емоційної стійкості, умінь володіння собою та запобігання болісних емоційних реакцій. Тому педагогам слід ознайомитися з методами попередження професійного стресу (релакс-масаж, ауторелаксація, дихальна гімнастика, ароматерапія, засоби, які сприяють розслабленню нервової системи), вміти виконувати вправи для діагностування і самокорекції поведінки, опанувати засоби психологічного захисту.