

Формування позитивних цінностей та відповідних їм «сильних» рис особистості як фактори попередження емоційного вигорання педагога та збереження здоров'я суб'єктів педагогічного процесу

Грисенко Наталія Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент, Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, кафедра педагогічної та вікової психології, м.Дніпропетровськ

Феномен емоційного вигорання, яке виникає у педагога внаслідок переживання негативних емоцій під час виконання професійної діяльності, має досить широку історію висвітлення у психологічній літературі кінця ХХ ст., зокрема в аспекті дослідження його змісту та структури (Т. В. Форманюк, В. В. Бойко, Л. М. Карамушка, Н. В. Назарук та ін.), розробки психодіагностичного інструментарію для вимірювання інтенсивності вигорання (К. Маслач, В. В. Бойко, О. О. Рукавішников), виявлення можливих детермінант виникнення даного синдрому (В. Є. Орел, М. В. Борисова, Т. В. Зайчикова, К. О. Малишева, Н. М. Булатевич та ін.), визначення засобів профілактики та корекції наслідків вигорання (І. Ю. Остополець, І. В. Сергеева, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова та ін.). Але наявність суперечливих даних в дослідженнях щодо ієрархізації чинників виникнення вигорання у представників педагогічної професії та визначення методів його попередження зумовлює значущість та актуальність даної проблематики й сьогодні. Цьому можна запропонувати декілька пояснень: по-перше природа феномену емоційного вигорання є дуже складною; по-друге, емоційне вигорання педагога, попри широкі дослідження феномена, залишається розповсюдженим явищем у професійній діяльності представників педагогічної професії практично у всьому світі [Abu-Hilal MM, el-Emadi AA., 2000; Evers W. J. G., Brouwers A., & Tomic W., 2002; Pedrabissi L, Rolland JP, Santinello M., 1993; Schwarzer R., Schmitz G. S., Tang C., 2000; VanHorn JE, Schaufeli WB, Greenglass ER, Burke RJ., 1997]; по-третє, якщо до недавнього часу вигорання педагога розглядалось і обговорювалось як синдром, що виникає після достатньо тривалого періоду виконання професійних обов'язків, [Gaines J., Jermier J. M., 1983; Gold Y., 1985] то

останнім часом з'явилося чимало публікацій, що свідчать про появу емоційного вигорання як у молодих вчителів, так і навіть у студентів, що готуються стати вчителями і досвід педагогічної діяльності яких обмежується лише педагогічною практикою [Dückers-Klichowski S., 2005; Nosenko E., 2008; Schwarzer R., Schmitz G. S., Tang C., 2000; Zimmermann L., Wangler J., Unterprink T., Pfeifer R., Wirschung M., Bauer J., 2008]. Так, аналіз стану розробки досліджень проблеми вигорання педагога дає підстави виокремити цілу низку *неузгодженостей* в аспекті надання відносної значущості різним чинникам вигорання і зміщення інтересу дослідників з організаційних факторів та факторів оточуючого середовища на особистісні детермінанти цього синдрому.

Також проблема вигорання педагога зберігає свою значущість і в контексті змін загальної орієнтації досліджень у галузі психології особистості на початку XXI століття, зокрема появи нового напрямку досліджень особистості, пов'язаного з визначенням особистісних факторів позитивного функціонування людини, що забезпечують її благополуччя: суб'єктивне, психологічне та соціальне. Поява такого спрямування досліджень дає підстави вважати, що по відношенню до емоційного вигорання вчителя розмова може вестись скоріше не про визначення стратегій подолання симптомів вигорання, які вже виникли, як пропонують деякі дослідники даної проблеми, а про запобігання появи вигорання. Інтенсивний розвиток на перетині XX і XXI століть інтересу до так званої позитивної психології [Peterson C. & Seligman M., 2004], з її суттєвими досягненнями не тільки у визначенні теоретичних принципів та постулатів, а й у розробці методів і засобів практичної роботи із забезпечення оптимального функціонування людини, відкриває нові перспективи дослідження «старого» феномену вигорання.

Для вирішення проблеми побудови ієрархії особистісних факторів, що в більшій чи меншій мірі попереджують виникнення емоційного вигорання у педагога, ми звернулися до так званої *формули специфікації Р.Кеттелла*, що

є модифікацією відомої формули К.Левіна, за допомогою якої ілюструється залежність поведінки від особистісних і організаційних факторів людини та ситуації ($B=P,O,S$). Згідно з формулою специфікації Кеттелла на поведінку певного типу найбільшою мірою впливає той особистісний фактор, який відіграє суттєву роль у визначенні її успішності. Тому, нами висунуто припущення про провідну роль у попередженні емоційного вигорання педагога так званих «церебральних» позитивних рис особистості, що формуються, як стверджують представники сучасної позитивної психології, завдяки дотриманню цінності «Мудрість», а саме креативності, допитливості, любові до пізнання, відкритості досвіду, відчуття перспективи. На нашу думку, саме ці риси забезпечують педагогу можливість успішно виконувати свої професійні обов'язки як суб'єкта здобуття та передачі знань учням, а задоволеність собою, яку педагог при цьому відчуває, сприяє підвищенню його самооцінки та є джерелом позитивних емоцій, що зумовлює його гуманне та справедливе ставлення до учнів та колег.

На репрезентативній вибірці зі 125 молодих педагогів було експериментально підтверджено, що статистично більш низький рівень інтенсивності симптомів вигорання характерний для тих з них, хто має більш високі показники за рівнем сформованості цінності «Мудрість» та пов'язаними з нею церебральних особистісних характеристик, так і більш високий рівень інтелекту та метакогнітивних здібностей.

На основі проведеного дослідження можна виділити конкретні підходи до попередження емоційного вигорання та шляхи збереження здоров'я педагога та учнів, які є жертвами фрустрованого власною професійною неспроможністю педагога. По-перше, можна запропонувати внести зміни у існуючу практику відбору абітурієнтів до педагогічних ВНЗ, а саме включення до стандартних іспитів проходження діагностики інтелектуальних здібностей майбутніми педагогами. По-друге, важливим кроком нам вбачається підвищення в процесі педагогічної підготовки ролі розвитку у студентів метакогнітивних здібностей, формування умінь самостійної

структурувати знання, формування потреби в постійному поповненні знань та ін.

Література:

1. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання вчителя: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.04 – «Медична психологія» / Н.М.Булатевич. – К., 2004. – 21 с.
2. Зайчикова Т. В. Психологічні особливості прояву синдрому емоційного вигорання у студентів / Т.В.Зайчикова // Психологічна теорія і технологія навчання. Актуальні проблеми психології / за ред. С.Д.Максименка, М.Л.Смольсон. – Т. 8. – Вип. 2. – К. : Міленіум, 2006. – С. 212 – 214.
3. Форманюк Т.В. Синдром «емоціонального вигорання» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. – №6. – с. 56-64.
4. Peterson C. Character strengths and virtues: A handbook and classification / C. Peterson, M. Seligman. – Washington, DC : American Psychological Association, 2004. – P. 689.