

САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІВ

Метельська Н. Й.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
natametelskaz@gmail.com*

Сьогодні нестабільність у суспільстві пред'являє підвищені вимоги до емоційної стійкості особистості, зокрема, при здійсненні нею професійних функцій. Діяльність педагога можна вважати однією з найбільш емоційно напружених, оскільки вона тісно пов'язана з міжособистісною взаємодією. Це висуває проблему емоційного вигорання на перший план при вивченні особистості працівників освіти.

Узагальнення низки досліджень, в яких здійснені спроби вивчення феномену емоційного вигорання у працівників освіти (М. Амінов, О. Грицун, Т. Котлунович, М. Кузнецов, О. Марусенко, А. Мудрик та ін.) засвідчило, що вчені не доходять єдиної точки зору щодо визначення самого поняття «вигорання», виділення його структури та основних чинників виникнення.

Метою статті є аналіз самоствавлення як чинника попередження емоційного вигорання у професійній діяльності педагогів.

Вигорання визначають як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виявляється у професіях соціальної сфери, і тлумачать здебільшого як результат професійних проблем, а не як психіатричний синдром [3]. Розглядаючи вигорання як процес, Д. Етціон вказує на те, що воно починається без попередження, до конкретного моменту розвивається повільно, латентно, а потім раптово й несподівано у людини з'являється відчуття виснаження [2].

Як чинник, що протидіє емоційному та професійному вигоранню, розглядають позитивне самоствавлення. Самоствавлення – психологічне утворення, що взаємодіє із компонентами самосвідомості (самопізнанням, саморегуляцією та самоконтролем) і проявляється у самооцінці особистості та емоційному ставленні до себе. Воно є одним із внутрішніх чинників, що сприяє або протидіє формуванню емоційного вигорання [1].

Проте, незважаючи на посилену увагу дослідників до проблеми емоційного вигорання педагогів, її не можна вважати

повністю вирішеною, оскільки до цього часу не проведено ґрунтовних досліджень впливу професійної самосвідомості працівників освіти чи її компонентів на схильність до формування емоційного та професійного вигорання.

З метою вивчення особливостей самоставлення як чинника попередження емоційного вигорання у професійній діяльності педагогів було використано «Методику діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка, метою якої є діагностування емоційного вигорання у професіоналів, що пов'язане з психічним стомленням, дефіцитом мотивації та пригніченими емоційними реакціями щодо різних виробничих ситуацій. Також був використаний «Тест-опитувальник самоставлення» В. Століна, С. Панталеєва, що дозволяє виявити три рівні самоставлення, відмінні за ступенем узагальненості: глобальне самоставлення; самоставлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе; рівень готовності до конкретних дій відносно свого «Я». Вибірка дослідження становила 275 педагогічних працівників (вчителів-предметників, вчителів початкової школи, вихователів ДНЗ, логопедів і шкільних психологів).

Результати дослідження особливостей емоційного вигорання працівників освіти (за методикою В. Бойка) свідчать, що фаза «Напруження» (33%) у досліджуваних працівників освіти не сформована, так само, як і фаза «Виснаження» (36%). На стадії формування перебуває фаза «Резистенція» (середній показник – 56%). Це є свідченням певної емоційної закритості, відстороненості та байдужості працівників освіти, що може бути показником їх емоційного виснаження. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ і комунікацій може викликати у педагогів відчуття надмірної перевтоми, згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання своїх професійних обов'язків та бажання припинити будь-які комунікації.

Вивчення особливостей самоставлення працівників освіти засвідчило, що середній показник глобального самоставлення по вибірці складає 80,18%. Такий результат є свідченням загального позитивного самоставлення педагогічних працівників та високого рівня їх самооцінки.

Високий показник за шкалою «Самоінтерес» (77,20%), дозволяє говорити про наявність у респондентів інтересу до

власних думок і відчуттів. За шкалою «Самоповага» виявлено середні показники (70,28%), що свідчить про тенденцію до високого рівня саморозуміння, а також віру педагогічних працівників у свої сили, здібності, енергію. За показниками 64,28% за шкалою «Аутосимпатія» можемо говорити про схвалення досліджуваними себе в цілому і в істотних частинах, довіру до себе і позитивну самооцінку. За шкалою «Очікуване ставлення від інших» були отримані показники середнього рівня (61,47%), що є свідченням можливого очікування досліджуваними як позитивного, так і негативного ставлення від оточуючих.

Аналіз шкал, спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті або інші внутрішні дії відносно «Я» досліджуваних, показав, що найвищі показники отримані за шкалою «Самоприйняття» (72,41%). Це констатує наявність у досліджуваних почуття симпатії до себе, прийняття себе такими, якими вони є. За шкалою «Самоінтерес» були виявлені середні показники (69,56%). Така картина свідчить про існування у досліджуваних тенденції до самозміни, а також може вказувати на наявність внутрішніх ресурсів для досягнення успіху у професійній діяльності педагогічних працівників.

За шкалою «Саморозуміння» були діагностовані показники середнього рівня (67,40%), що є відображенням цінності власної особистості для працівників освіти. Значення такого ж рівня за шкалою «Самокерівництво, самопослідовність» (66,65%) вказують на недостатню здатність педагогічних працівників до контролю власного життя. За шкалою «Самовпевненість» були виявлені показники середнього рівня (63,53%), що є свідченням ставлення досліджуваних до себе як до вольових та надійних.

Шкала «Самозвинувачення» має досить невисокі показники (52,80%), що говорить про відсутність у педагогів схильності до висловлювання необґрунтованих звинувачень на власну адресу. Вони не схильні вважати себе причиною неприємностей, що трапляються з ними та іншими людьми.

Показники за шкалою «Ставлення інших» є найнижчими серед шкал, які розкривають рівень конкретних дій відносно свого «Я», і складають 49,77%. За результатами дослідження можемо зробити припущення, що педагогічні працівники не вважають власну особистість цікавою для інших. Проте ця шкала фіксує не стільки реальне ставлення інших до індивіда, а швидше те, що прогнозується ним самим. Отримані результати вказують на певну суперечність в оцінках самоствавлення працівників

освіти, що підтверджують показники, виявлені за шкалою «Очікуване ставлення інших» у диференційованому самостваленні, яка описувалась попередньо.

Для виявлення характеру зв'язку між самостваленням працівників освіти та чинниками, що можуть призводити до емоційного вигорання, був здійснений аналіз статистично значущих кореляційних зв'язків між змінними. Було виявлено, що самоствалення працівників освіти знаходиться у статистично значущій кореляції із такими симптомами емоційного вигорання: «Переживання психотравмуючих обставин» ($r=-0,210$, $p<0,01$), «Незадоволеність собою» ($r=-0,227$, $p<0,01$), «Тривога і депресія» ($r=-0,391$, $p<0,01$), «Розширення сфери економії емоцій» ($r=-0,244$, $p<0,01$), «Редукція професійних обов'язків» ($r=-0,179$, $p<0,01$), «Емоційний дефіцит» ($r=-0,316$, $p<0,01$), «Особистісне відчуження» ($r=-0,310$, $p<0,01$), «Психосоматичні та психовегетативні порушення» ($r=-0,256$, $p<0,01$). Коефіцієнти кореляції негативні, тобто чим вищий рівень позитивного самоствалення педагога, тим менш імовірний прояв зазначених симптомів у його професійній діяльності. Це свідчить, що педагогічним працівникам із позитивним самостваленням менше притаманне нівелювання професійних досягнень, незадоволення собою як професіоналом, сприйняття умов професійної діяльності та міжособистісних стосунків у професійній сфері як психотравмуючих.

Проаналізувавши кореляційні зв'язки самоствалення із фазами розвитку емоційного вигорання досліджуваних, можемо говорити про статистично значущі кореляції із фазами «Напруження» ($r=-0,329$, $p<0,01$), «Резистенція» ($r=-0,212$, $p<0,01$), «Виснаження» ($r=-0,332$, $p<0,01$). Коефіцієнти кореляції негативні, тобто чим вищим є рівень позитивного самоствалення педагога, тим менше зазначені фази виявляються у професійній сфері. Це означає, що працівникам освіти із позитивним самостваленням менше властиве відчуття емоційного виснаження, втоми, спустошеності, яке викликане професійною діяльністю.

Отже, за результатами проведеного дослідження можемо говорити про те, що високий рівень позитивного самоствалення педагогів співвідноситься із низьким рівнем прояву симптомів та фаз вигорання у їх професійній діяльності. Отримані результати вивчення емоційного вигорання та його зв'язку із

самостваленням працівників освіти вказують на загальний високий рівень самоствалення, проте не виключають сформованість у них професійних деформацій. Виявлені особливості можуть бути свідченням початкових етапів формування емоційного вигорання фахівців та вимагають здійснення корекційних впливів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Колтунович Т.А. Як не згоріти в полум'ї професії: корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2012. 200 с.
2. Etzion D. Burnout: The hidden agenda of human distress, IIBR series in Organizational Behavior and Human Resources. Israel: The Israel Institute of Business Research, Faculty of Management, Tel Aviv University, 1987. P. 16-17.
3. Maslach C., Schaufeli B. Historical and conceptual development of burnout. *Professional burnout: Recent developments in the theory and research*. Washington D.C.: Taylor & Francis, 1993. P. 1-16.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Міщенко Д. В., Давидова О. В.

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського
diana240240@gmail.com, 71kseniya@gmail.com*

Актуальність дослідження на тему психологічних аспектів адаптації осіб з порушенням зору в умовах війни має велике значення у сучасному світі з зростаючими військовими конфліктами і збільшенням кількості осіб із порушеннями зору.

Світова ситуація характеризується різноманітними військовими конфліктами і військовими діями, що впливають на фізичний і психологічний стан населення, включаючи осіб з порушеннями зору. Особи із порушеннями зору в умовах війни стикаються зі значними труднощами у доступі до інформації, медичних послуг, освіти та різних соціальних можливостей. Це може призвести до погіршення їхнього психічного стану та якості життя. Сприяння адаптації осіб з порушеннями зору в умовах війни є важливим аспектом інклюзивного суспільства. Дослідження може сприяти розробці політик і програм, спрямованих на полегшення умов для цієї групи населення. Розуміння психологічних аспектів адаптації осіб з порушеннями зору у військових умовах дозволить розробити більш ефективні психологічні інтервенції та підтримку для цієї групи населення.