

UDC 159.99

DOI: 10.46591/MHJM.2020.0301.0003

ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ Й ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

© 2020

ORCID: 0000-0002-2459-1250

Піковець Наталія Вікторівна, аспірантка кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
(20301, Україна, Умань, вулиця Садова, 28, e-mail: natpicovets@meta.ua)

Анотація. У процесі багаторічного виконання однієї і тієї ж професійної діяльності у фахівця розвиваються професійно важливі якості (професіоналізм, професійна компетентність, професійна культура, професійні здібності). Поряд з ними формуються якості, що деформують особистість (руйнування окремих особистісних параметрів, виникнення негативних тенденцій, розвиток професійно небажаних новоутворень). Професійна деструкція – це зміна, деформація або руйнування психологічної структури особистості у процесі професійної діяльності, що негативно впливає на якість і продуктивність професійної діяльності та здатна порушувати психічне здоров'я фахівця. Одним із видів професійних деструкцій вважають психічне вигорання як динамічне психічне новоутворення, що формується у професійній діяльності та негативно впливає на її результативність. Проблема професійного вигорання глибше проаналізована у педагогічних працівників закладів загальної освіти, тоді як серед працівників вищої освіти вона є менш дослідженою. Розвиток синдрому професійного вигорання зумовлюють дві групи умов: внутрішні (індивідуально-особистісні) і зовнішні (організаційні). У складних, напружених професійних ситуаціях зростає роль індивідуально-особистісних характеристик викладачів вищої школи у регуляції діяльності, та їх активна участь у розвитку синдрому вигорання. Особистісні характеристики викладача закладу вищої освіти мають значний вплив на зменшення негативного впливу зовнішнього середовища, збереження внутрішніх ресурсів, і можуть виступати внутрішніми умовами, що попереджатимуть або сприятимуть розвитку синдрому вигорання. З метою збереження й оптимізації психічного здоров'я викладача закладу вищої освіти запропоновано тренінгову програму, спрямовану на психопрофілактику і психокорекцію професійних деструкцій та розвитку психологічної ресурсності особистості викладача. Програма сприятиме формуванню у викладача культури здоров'я та психологічної культури, підвищенню рівня самосвідомості, запобіганню та корекції негативного впливу професійного вигорання, гармонізації професійно-особистісного розвитку, успіху та професійному довголіттю у педагогічній діяльності.

Ключові слова: збереження психічного здоров'я, педагогічна діяльність, професійна деформація, психічне вигорання, психопрофілактика, психокорекція, психотренінг, психологічна допомога, психологічна ресурсність, викладач, заклад вищої освіти, психологічна культура

SUBSTANTIATION OF THE PROGRAM FOR PRESERVATION AND OPTIMIZATION OF THE TEACHER'S MENTAL HEALTH OF THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION

© 2020

Pikovets Nataliia Victorovna, postgraduate student of the Psychological Department
Uman State Pedagogical University named Pavlo Tychnina
(20301, Ukraine, Uman, Sadova street, 28, e-mail: natpicovets@meta.ua)

Abstract. The specialist develops professionally important qualities (professionalism, professional competence, professional culture, professional abilities) in the process of long-term performance of the same professional activity. Along with them are formed qualities that deform the personality (the destruction of certain personality parameters, the emergence of negative trends, development of professionally undesirable neoplasms). Occupational destruction is a change, deformation or destruction of the psychological structure of the individual in the process of professional activity, which negatively affects the quality and productivity of professional activity and can disrupt the mental health of the specialist. One of the types of professional destruction is considered to be mental burnout as a dynamic mental neoplasm that is formed in professional activity and negatively affects its effectiveness. The problem of burnout is more deeply analyzed by teachers of general education institutions, while among employees of higher education it is less studied. The development of burnout syndrome is determined by two groups of conditions: internal (individual-personal) and external (organizational). The role of individual and personal characteristics of high school teachers in the regulation of activities, and their active participation in the development of burnout increases in complex, stressful professional situations. The personal characteristics of a teacher of a higher education institution have a significant impact on reducing the negative impact of the external environment, conservation of internal resources, and can act as internal conditions that will prevent or promote the development of burnout. The program will promote the formation of a teacher's culture of health and psychological culture, increase self-awareness, prevention and correction of the negative impact of burnout, harmonization of professional and personal development, success and professional longevity in teaching.

Keywords: preservation of mental health, pedagogical activity, professional deformation, mental burnout, psychoprophylaxis, psychocorrection, psychotraining, psychological help, psychological resourcefulness, teacher, institution of higher education, psychological culture.

ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ СОХРАНЕНИЯ И ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

© 2020

Пиковец Наталья Викторовна, аспирантка кафедры психологии
Уманский государственный педагогический университет имени Павла Тычины
(20301, Украина, Умань, улица Садовая, 28, e-mail: natpicovets@meta.ua)

Аннотация. В процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности у специалиста развиваются профессионально важные качества (профессионализм, профессиональная компетентность, профессиональная культура, профессиональные способности). Наряду с ними формируются качества, деформирующие личность (разрушение отдельных личностных параметров, возникновение негативных тенденций, развитие профессионально нежелательных новообразований). Профессиональная деструкция – это изменение, деформация или разрушение психологической структуры личности в процессе профессиональной деятельности, негативно влияющая на качество и производительность профессиональной деятельности, способна нарушать психическое здо-

вєе спецiалiста. Одним из видов профессиональных деструкций считают психическое выгорание как динамическое психическое новообразование, которое формируется в профессиональной деятельности и негативно влияет на ее результативность. Проблема профессионального выгорания глубже проанализирована у педагогических работников учреждений общего образования, тогда как среди работников высшего образования она менее исследована. Развитие синдрома профессионального выгорания обуславливают две группы условий: внутренние (индивидуально-личностные) и внешние (организационные). В сложных, напряженных профессиональных ситуациях возрастает роль индивидуально-личностных характеристик преподавателей высшей школы в регуляции деятельности, и их активное участие в развитии синдрома выгорания. Личностные характеристики преподавателя учреждения высшего образования имеют значительное влияние на уменьшение негативного влияния внешней среды, сохранение внутренних ресурсов, и могут выступать внутренними условиями, предупреждая или способствуя развитию синдрома выгорания. С целью сохранения и оптимизации психического здоровья преподавателя учреждения высшего образования предложено трениговую программу, направленную на психопрофилактику и психокоррекцию профессиональных деструкций, развития психологической ресурсности личности преподавателя. Программа будет способствовать формированию у преподавателя культуры здоровья и психологической культуры, повышению уровня самосознания, предотвращению и коррекции негативного влияния профессионального выгорания, гармонизации профессионально-личностного развития, успеху и профессиональному долголетию в педагогической деятельности.

Ключевые слова: сохранение психического здоровья, педагогическая деятельность, профессиональная деформация, психическое выгорание, психопрофилактика, психокоррекция, психотренинг, психологическая помощь, психологическая ресурсность, преподаватель, учреждение высшего образования, психологическая культура.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Дослідження проблеми психічного здоров'я професіонала, на думку дослідників (О. Прийменко [1], В. Толочека [2], В. Шостака [3]) є одним з найважливіших напрямків психології особистості та її реалізації у професійній діяльності.

Останніми роками проблема збереження психічного здоров'я педагогів вищої освіти стала досить актуальною (Н. Мирончук [4], Л. Наугольник [5], З. Ржевська-Штефан [6]).

Перетворення в системі освіти систематично піднімають планку: вітається творчий підхід до роботи, новаторство, проектна діяльність, збільшується навчальне навантаження, а разом з ним зростає нервово-психічна напруга особистості та перевтома. Така ситуація досить швидко призводить до емоційного виснаження педагогів, відомого як «синдром емоційного вигорання» [1, С. 164]. Використання психопрофілактичних та психокорекційних засобів, вважають науковці (Х. Вайбах, У. Дакс [7], Н. Лук'янчук [8], М. Миколайчук [9]), сприятиме попередженню психологічних стресів та подальшому психічному вигоранню фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких розглядалися аспекти цієї проблеми і на яких обґрунтовується автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Науковці, вивчаючи професійну кар'єру як наукову і практичну проблему, підкреслюють високу особистісну значущість у сприйманні людиною її кар'єри як успішної чи неуспішної. Останнє пов'язане як із повнотою і мірою самореалізації у праці, так і з повнотою й повноцінністю її самореалізації в інших сферах. За зовнішнім боком «кар'єри» відкривається також її зворотний бік – її психофізіологічна і особистісна «ціна», майже неминучі порушення здоров'я, деструкції і деформації особистості [2].

Якщо на початку вивчення даної проблеми зміст кар'єри пов'язувався виключно з посадовим просуванням і професійним зростанням, то пізніше предметом досліджень стали зміни людини як особистості і як суб'єкта впродовж її трудової діяльності, а саме – питання професійного здоров'я, гармонійних соціальних зв'язків, самореалізації у різних сферах життєдіяльності, вдосконалення людини, підвищення якості її життя, психологічного супроводу впродовж і після закінчення активної кар'єри. [3].

Обґрунтування актуальності дослідження. У житті сучасної людини професійна діяльність відіграє важливі, а часом – незамінні функції. Зазвичай приховані і непомітні у потоці трудових буднів, ці функції стають помітними і очевидними у ситуаціях психологічного неблагополуччя. До таких можна віднести ситуації: професійної деривації, деформації професійної діяльності, професійного неуспіху. Зазначені ситуації

здатні породжувати спектр психологічних проблем – від стресу, що з часом мине, – до затяжних професійних криз.

Критерієм професійного здоров'я викладача закладу вищої освіти (далі – ЗВО) доцільно вважати здатність організму зберігати та активізувати захисні, компенсаторні, регулятивні механізми, що забезпечують продуктивність і працездатність, ефективність і розвиток особистості викладача в умовах здійснення науково-педагогічної діяльності.

На якість психічного здоров'я викладача ЗВО істотно впливають професійні стреси, що є предметом досліджень сучасної психології, зокрема психології праці та педагогічної психології. Чинники, що можуть зумовити професійний стрес і, як наслідок, професійне вигорання викладача вищої школи, можна позначити як об'єктивні та суб'єктивні [4].

Вивчаючи професійний стрес, не можна розглядати його, як щось окреме, як стрес, спричинений лише чинниками професійного середовища [5, с. 152]. Провідною причиною виникнення стресу зазначають індивідуальні (психологічні, фізіологічні, професійні) особливості суб'єкта праці. Крім того, доцільно виділити велику групу додаткових факторів життя та діяльності індивіда, що супроводжують та обумовлюють причини, які призводять до виникнення і посилюють прояви професійного стресу.

З професійними стресами тісно пов'язане явище, що в різних джерелах позначається як «феномен професійного вигорання», «синдром емоційного вигорання» тощо. Найчастіше його вважають наслідком дії професійного стресу. Це один із чинників, що перешкоджають гуманізації освітнього процесу у закладі вищої освіти. Деструктивний вплив особистості «вигорілого» педагога торкається мотиваційної, комунікативної та ціннісно-сміслові сфери особистості студентів [6, с. 380].

Формування цілей статті. Професійне здоров'я викладача закладу вищої освіти є актуальною проблемою педагогічної психології і потребує пошуку шляхів і засобів його збереження та оптимізації. З цією метою у рамках нашого дослідження було розроблено тренінгову програму психопрофілактики і психокорекції професійних деструкцій та розвитку психологічної ресурсності особистості викладача ЗВО.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Провідним методологічним принципом організації психологічного розвивально-корекційного впливу на особистість є визнання того, що «психіка людини є складним, нелінійним, відкритим механізмом, а отже нав'язати їй шляхи розвитку практично неможливо, можна лише сприяти її розвитку та саморозвитку» [7, с. 37].

Серед основних видів психологічної допомо-

ги людині традиційно розглядають індивідуальну та групову. Індивідуальна допомога може надаватися у формі індивідуальної бесіди, консультації чи психотерапевтичної сесії. Найчастіше у роботі з викладачами ЗВО використовуються саме перші дві форми.

Групова психологічна допомога передбачає участь людини у групових психологічних заходах, зокрема, у психологічних тренінгах, які спрямовані на зміни психічної сфери людини з кінцевою метою вдосконалення самосвідомості, поведінки або професійної діяльності людей або груп [8].

На жаль, у нашому суспільстві все ще побутує думка про те, що звернення до психолога можливе і необхідне лише в разі психічного захворювання. Натомість фундаментальні та прикладні розробки в галузі професійної психології за багато десятиліть нагромадили достатньо знань, що допомагають людині розуміти свій організм і психіку, зокрема розуміти те, як підтримувати здоровий стан органів і систем та розширювати межі особистісного і духовного розвитку [9].

Загальні положення програми. Програма є необхідним компонентом заходів психологічного супроводу професійної діяльності викладача ЗВО, реалізується у формі психологічного тренінгу. Даний тренінг сприятиме формуванню культури здоров'я загалом та психологічної культури зокрема, запобіганню та корекції негативного впливу професійних деструкцій, гармонізації професійно-особистісного розвитку, прагненню до того потенціалу енергії, що сприятиме успіху та професійному довголіттю у педагогічній діяльності.

Очікуваний результат від реалізації програми: сформованість відповідальності за свої думки, проживання емоцій, дії, що сприятимуть збереженню і оптимізації психічного здоров'я; підвищення професійної самооцінки, що дала б змогу відчувати задоволеність собою, своєю професійною діяльністю; оволодіння навичками піклування про себе у напружених та стресових ситуаціях як умови попередження / подолання психічного вигорання; розвиток професійно значущих якостей педагога: емоційної рівноваженості, позитивного погляду на життя, гнучкості у взаєминах тощо; сформованість навичок планування і самоорганізації особистого та професійного часу.

Організаційні аспекти проведення занять. Змістовно-психокорекційна програма складається з трьох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих блоків: «Психічне здоров'я як складова психологічної культури», «Профілактика і корекція стресів», «Розвиток особистості та психологічної ресурсності». Триває кожне тренінгове заняття 3 години впродовж 12 тижнів (загальний обсяг: 36 год.). На тиждень проводиться по 2 заняття.

Кожен з блоків передбачає вирішення низки завдань. До першого блоку входять 1–4 заняття.

Заняття 1. Я у світі людей, Я у власному світі.

Мета – самопрезентація, виявлення цінностей, їх детермінації.

Завдання: знайомство учасників тренінгу, інформування про мету та завдання програми, вироблення правил роботи; самопрезентація учасників; з'ясування очікувань від тренінгу, сприяння згуртованості групи; пізнання стану власного здоров'я, індивідуальних особливостей та потенційних можливостей свого організму відповідно до біологічного віку, статі тощо; формування розуміння того, що здоров'я є загальнолюдською і індивідуальною цінністю, дбайливого ставлення до нього, формування норм поведінки, що дають змогу педагогу здійснювати активну життєдіяльність і досягати успіху у професії.

Заняття 2. Саногенне мислення і особистісна рефлексія.

Мета – розкрити позитивний вплив саногенного мислення на психологічне здоров'я особистості

Завдання: психологічне інформування про саногенне мислення, як таке, що впливає на ефективність

діяльності, адаптивність і стресостійкість, сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному одкровенню людини; формування навичок спостерігати розумові операції, що не усвідомлюються, та навчитися робити їх об'єктом рефлексії.

Заняття 3. Самооцінка і самоцінність. Шляхи побудови гармонійних взаємин з собою і з світом.

Мета – розглянути поняття самооцінка та самоцінності, як вони формуються;

Завдання: розгляд себе з позиції різних соціальних ролей, потреб; обґрунтування активного характеру особистості; дослідження свого балансу у різних сферах життя, моделювання бажаного результату та процесу його досягнення; формування позитивного самоставлення, самоприйняття, підвищення впевненості у собі і своїх можливостях.

Заняття 4. Я і Професія.

Мета – розвиток позитивного ставлення до професійної діяльності та власних досягнень, осмислення процесу професійної самореалізації.

Завдання: психологічне інформування про професіоналізм, професійну компетенцію, кар'єру, професіоналізм особистості, рівні його розвитку; активізація процесу самоактуалізації; ознайомлення з обмеженнями і перешкодами професійної самореалізації; побудова учасниками групи власного шляху реалізації професійного потенціалу; створення мотивації на самозміну; самоаналіз позитивних і негативних якостей особистості, перетворення їх в можливості та оцінювання можливості їхнього використання для професійної самореалізації; моделювання власного професійного іміджу.

Другий блок програми «Профілактика і корекція стресів», охоплює 5-8 заняття.

Заняття 5. Кризи: обмеження чи можливість?

Мета – розглянути явище кризи, види, значення в житті людини.

Завдання: пошук загального та індивідуально-сміслового навантаження поняття «криза»; психологічне інформування про кризу, її види, характерні особливості, індивідуальні особливості переживання кризи; візуалізація, моделювання сприймання, переживання кризи та етапів виходу з неї; об'єктивні та суб'єктивні детермінанти кризи; виявлення конфліктуючих частин особистості; трансформування кризи-обмеження у кризу-можливість.

Заняття 6. Ризики професійної діяльності педагога.

Мета – ознайомити з поняттями «професійне здоров'я», «професійний стрес», «професійне вигорання», розглянути їх взаємозв'язок і взаємозалежність.

Завдання: створення мотивації для подолання професійних деформацій; аналіз переконань і цінностей; формування вміння усвідомлювати й визначати реальні та «свої» цілі; поведінковий аналіз.

Заняття 7. У світі емоцій.

Мета – формувати і розвивати стресостійкість.

Завдання: створення умов для занурення у свій емоційний світ, розширення знань про емоції, усвідомлення домінуючих емоцій, їхніх детермінант, впливу на професійну діяльність та особисте життя; розвиток здатності безоцінкового прийняття своїх емоцій, формування вміння управляти вираженням своїх почуттів та емоційних реакцій, навчити вербалізувати свої почуття, думки, емоції; відреагування скутих емоцій і почуттів, структурування почуттів і діяльності; оволодіння вміннями і навичок саморегуляції емоційного стану.

Заняття 8. Організація самоорганізації.

Мета – теоретичне вивчення та практичне освоєння технологій продуктивного та раціонального управління часом.

Завдання: засвоєння теоретичних основ щодо значення, особливості, структури часу як ресурсу та аналіз ефективності використання ресурсу; обговорення і порівняння понять «особиста дезорганізація» і «відсутність самодисципліни»; оцінка та планування свого

часу, як важливого ресурсу, формування навичок структурування простору і часу, постановка довготривалих і короткочасних цілей.

Заняття 9. Життєвий шлях.

Мета – ознайомити з поняттям «життєвий шлях», сформулювати уявлення про спосіб життя, задоволеність життям, роботою, життєтворчість, творчість у професії.

Завдання: психологічне інформування про теорії життєвого шляху; визначення потреб та розвиток навичок постановки цілей і розробки стратегічного планування власного життя; з'ясування основних завдань у різних сферах життя, шляхів і засобів їх досягнення; розширення кола інтересів, захоплення, розгляд шляхів розвитку здібностей; проектування власного життєвого шляху через створення колажу «Мій життєвий шлях».

Заняття 10. Ресурси.

Мета – усвідомлення власних ресурсів, вміння їх віднаходити, оперувати ними.

Завдання: конкретизація понять «ресурс» і «ресурсність», трансформація нересурсного стану у ресурсний, активізація творчого потенціалу, створення «карти своїх ресурсів»; усвідомлення ресурсу як основи для особистісної зрілості.

Заняття 11. Особистісна зрілість.

Мета – актуалізувати особистісну зрілість.

Завдання: психологічне інформування про особистісну зрілість, дослідження рівня своєї особистісної зрілості, розгляд компонентів даного поняття, їх розвиток; корекція самоставлення; усвідомлення взаємозв'язку особистісної зрілості та здатності до професійного розвитку, протистояння стресам.

Заняття 12. Підсумкове.

Мета – підвести підсумки роботи

Завдання: рефлексія психотренінгу, усвідомлення змін та огляд перспектив, підведення підсумків психокорекційної роботи.

Висновки дослідження. Однією з важливих цілей психотренінгу є оптимізація психічного здоров'я через розвиток самосвідомості викладача ЗВО. За нашою моделлю рушійною силою психопрофілактики та психокорекції професійного вигорання та розвитку ресурсності постає процес саморозвитку, який ми розглядаємо як внутрішню активність особистості щодо якісного перетворення себе, особистісні самозміни. Тобто, фундаментальною психологічною умовою ефективної професіоналізації та кар'єрного зростання, реалізації особистістю власних цілей і цінностей вважаємо перехід на більш високий рівень розвитку самосвідомості.

Перспективи подальших досліджень цього напрямку. Вважаємо за необхідне проаналізувати ефективність впровадження програми збереження й оптимізації психічного здоров'я викладача ЗВО з метою наступного впровадження її у діяльність психологічної служби закладу освіти.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Приймєнко О. І. Здоров'я педагога як один з головних факторів розвитку його професійної компетентності. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. № 5 (288), Ч. II, 2014. С. 161–167, С. 164.
2. Толочек В. А. Профессиональная карьера как социально-психологический феномен. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. 262 с.
3. Шостак В. И. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. С. 508–517.
4. Мирончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи: зб. наук.-метод. праць. Житомир: Вид-во Євенок О. О., 2017. С. 62–67.
5. Наугольник Л. Б. Психология стресса: учебник. Львов: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Ржевська-Штефан З. О. Влияние «професійного вигорання» особистості педагога на особистісний розвиток та професійне становлення майбутніх вчителів. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012. Т. 24, ч. 6. С. 374–38.
7. Вайбах Х., Дакс У. Эмоциональный интеллект. Москва, 1998. 128 с.

8. Лук'янчук Н. Класифікація видів тренінгів. Навчання і виховання обдарованої дитини. 2013. Вип. 1. С. 272–279.

9. Миколайчук М. І. Екологічність психологічної допомоги як чинник культури психічного здоров'я індивіда. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2014. Т. 7 : Екологічна психологія, Вип. 36. С. 290–297.