

Київський національний торговельно-економічний університет

Факультет економіки, менеджменту та психології

Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

«Психодіагностика і профілактика психологічного

старіння науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти»

Студентки _ курсу 4м групи
спеціальності 053 «Психологія»
спеціалізації «Психологія»

Чавдар
Анастасія Василівна

Науковий керівник:

Корольчук
Микола Степанович

Гарант освітньої
програми:

Скрипкін Олег
Григорович

Київ 2021

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАРІННЯ У НАУКВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... | 6 |
| ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ | 14 |
| РОЗДІЛ II. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАУКОВОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ | 15 |
| ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ | 26 |
| РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ АНАЛІЗУ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ | 25 |
| ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ | 42 |
| РОЗДІЛ IV. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ | 43 |
| ВИСНОВКИ ДО ЧЕТВЕРТОГО РОЗДІЛУ | 55 |
| ВИСНОВКИ | 56 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 57 |
| Додаток А | 62 |
| Додаток Б..... | 63 |
| Додаток В | 64 |
| Додаток Г | 65 |
| Додаток Д | 66 |
| Додаток Е..... | 68 |

ВСТУП

Актуальність теми. На сьогоднішній тривалість життя людини в високорозвинутих країнах зростає, в результат чого і період старості подовжився.

Що ж може представляти собою життя людини в цей період? Розпад, згасання, хвороби, неміч, втрату працездатності? Або ж навпаки, можливість вести повноцінне (з урахуванням мінливих реальностей), цікаве життя: працювати в міру своїх сил, намагатися бути потрібним своїм близьким, друзям, прийнявши власну старість як черговий етап життя, в якому є свої радості та свої проблеми (як і на попередніх етапах життя)?

Фізіологічні зміни, які проходять в період геронтогенезу пов'язані зі зниженням інтенсивності процесів і функцій організму. У соціальному плані перехід до даного етапу характеризується частковою або повною втратою затребуваності в професійній діяльності. Сукупність змін в даний період потребують підвищену увагу до рівня психологічної зрілості особистості, її здатності адаптуватися до нових умов життя, адекватного сприйняття і оцінки ситуацій. Проблема дослідження і профілактики в період геронтогенезу набуває першорядного значення для збереження психологічного здоров'я працівника в закладах вищої освіти.

Старіння – індивідуальний, багатомірний процес фізіологічних, психічних і соціальних аспектів, який відбуваються протягом життя.

Як допомогти людині в літньому віці уникнути психологічних проблем і постаратися прожити більш спокійно і життєрадісно, ось питання, які цікавлять мене в даній роботі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологи, досліджуючи вікові зміни, на різних етапах онтогенезу, вважають, що розвиток продовжується на протязі всього життя (Б.Г.Ананьєв, Л.И.Анциферова, С.Д.Максименко). Розуміння старості, як тотальна інволюція, яка дозволяє літнім людям підтримувати фізичні та психічні показники.(М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк).

Мета роботи полягає в здійсненні аналізу різних теоретико-методичних підходів, обґрунтуванні психодіагностичного інструментарію щодо вивчення психологічного старіння, здійсненні та наданні методичних рекомендації до психогічної адаптації людей похилого віку.

Об'єкт дослідження – процес психологічного старіння в зрілому і літньому віці.

Предмет дослідження - психодіагностика і профілактика психологічного старіння науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретико-методичні аспекти вивчення психологічного старіння у науково-педагогічних працівників закладах вищої освіти.
2. Обґрунтувати психологічні інструменти, які використовуються в емпіричному дослідженні.
3. Провести результати аналізу емпіричного дослідження і обробити його результати.
4. Надати методичні рекомендації щодо застосування тренінгової програми.

Методи дослідження:

Емпіричне дослідження здійснювалося з використанням наступних психодіагностичних методик:

1. Методика вивчення темпераменту (опитувальник Г.Айзенка);
2. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко;
3. Методика "Асоціації";
4. Методика сприйняття індивідом групи (Є.В. Залубовська).

Практичне значення одержаних результатів. На основі отриманих емпіричним шляхом результатів створено умови для профілактики синдрому емоційного вигорання й підтримки психічного здоров'я педагогів та розроблено докладні методичні рекомендації по реалізації семінару-тренінгу, яким можуть послуговуватися працівники закладів вищої освіти.

Апробація роботи проходила під час заслуховування на засіданні кафедри психології та за матеріалами роботи опубліковано статтю «Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я працівників» у «Науковому збірнику магістерських робіт» 2021.

Структура випускної кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (51 найменувань) і 6 додатків. Основний зміст роботи викладено на 54 сторінках комп'ютерного тексту. Робота містить 4 таблиці.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАРІННЯ У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Останнім часом, процес старіння все більше привертає до себе увагу зі сторони різних спеціалістів області знань про людину. Перш за все, такий інтерес викликаний змінами демографічного стану у світі. Тривалість життя збільшується, при цьому зростає число літніх і старих людей, які беруть активну участь у професійній та громадській діяльності. Завдяки успіхам медицини продовжується життя і працездатність літніх і старих людей. Водночас чимале значення мають і психологічні чинники, індивідуальні стратегії старіння, якість життя, здатність протистояти труднощам і стресам, здатність використовувати власні ресурси для адаптації до змін в пізніх віках.

Нині тривалість життя людини в високорозвинутих країнах зросла, в результаті чого і період старості подовжився. Тому сучасна психологічна наука приділяє все більшу увагу внутрішньособистісному росту, розкриттю потенціалу та самоактуалізації людини в період геронтогенезу.

Згідно класифікації регіонального бюро ВОЗ літній період починається з 61 року у чоловіків і з 55 років – у жінок [12]. Важливо відмітити, що це не єдина вікова класифікація. Неможливо виявити чіткі межі, які відділяють літній вік та старість. Метрична властивість часу вказує лише на кількісні показники віку, він дуже приблизно фіксує фізіологічну і соціальну «якість» людини та її самопочуття.

Вченими старіння розглядається як трьох-компонентний процес. Перший компонент: *senescing* (від *senescence* – «старіння») – процес біологічного старіння. Другий - *eldering* (від *elder* – «старі люди, старші») - зміна соціальних ролей, статусів та шаблонів поведінки. Третя складова, названа *geronting* (від *gerontology* – «вчення про старість, геронтологія) – психологічне старіння, яке супроводжується адаптацією, прийняття рішень та стратегій щодо подолання труднощів [55, с. 334].

Період пізньої зрілості в науці називається геронтогенезом, або період старіння, який являється індивідуальним, багатомірним процесом фізіологічних, психічних і соціальних аспектів, та відбуваються протягом життя. Цей процес не обирається та не контролюється. Старіння різних органів та систем відбуваються в результаті взаємодії генетичних комбінацій та впливу навколишньої середовища [1, с. 380].

До людини процес старіння може наблизитися двома шляхами: через фізіологічне послаблення організму та шляхом зниження рухливості психологічних процесів. В останньому випадку, йдеться про психологічне старіння, яке являє собою вікові зміни вищих психічних функцій, тобто це результат часового впливу на людину та на її емоційне і духовне життя.

Фізіологічні зміни, які проходять у період старіння пов'язані зі зниженням інтенсивності процесів і функцій організму. Інволюція – біологічне старіння особистості. З цієї точки зору можна виділити наступні процеси: зміна зовнішнього вигляду, зниження м'язової сили, старіння органів рухів та основних функціональних систем організму та ін. Але навіть біологічні аспекти старіння свідчать про великі відмінності старіння та адаптивні можливості індивіда. За деякими даними вчених саме в старості досягають окремі властивості інтелекту максимального розвитку. Тому однією із досягнень старості є мудрість.

У соціальному плані перехід до даного етапу характеризується частковою або повною втратою затребуваності в професійній діяльності. Сукупність змін в даний період потребують підвищеної уваги до рівня психологічної зрілості особистості, її здатності адаптуватися до нових умов життя, адекватного сприйняття і оцінки ситуацій [32, с. 798].

Психологічне старіння – це відчуття старості, яке виявляється у відношенні при порівнянні свого віку та поведінки з іншими людьми, здається, що вона не так старіє, як інші. Вченими доведено, що психологічне «вмирання» прискорює фізіологічне. Тому люди, які притримуються активного способу життя, віддаляють

своє немічне старіння, тим самим подовжують етап зрілого віку. Кожна людина, залежно від досвіду прожитого життя, психофізіологічних особливостей, усвідомлено чи ні, здійснює індивідуальний спосіб старіння[56, с.60].

Проблема дослідження і профілактики в період геронтогенезу набуває першочергового значення для збереження психологічного здоров'я людини. Серед успіхів медицини про подовження та дієздатності життя людей похилого віку, важливе значення відіграють психологічні фактори - якість життя, здатність протистояти труднощам і стресам та використання власних ресурсів для адаптації до змін у пізній період життя. Психологічні проблеми старіння досліджує відносно молода область – геронтопсихологія. У зв'язку з цим, за останнє десятиліття, з'явилося поняття «щаслива старість», яке має повний зміст. Він визнається тим, що багато літніх людей в щасливому контексті відзначають вперше пережиті в старості нові, незнайомі почуття, задоволення собою, оточуючими та навколишнім[2, с.380].

Вчений І. Мечников відмітив особливості, які визначають можливість з роками ставати більш щасливим. По-перше, знання життя дозволяє краще адаптуватися до нього більшою мірою. По-друге, зниження загостреної чутливості, яка більш виражена у молодому віці. У літніх людей активніший розумовий процес щодо рішення питання про сенс життя, самопізнання, через що виробляється нова життєва установка, в основі якої – угода між самим собою, навколишнім світом, природнім ходом життя[24, с. 592].

Розглянемо термін благополучне старіння як здатність до збереження власної аутентичності, розвиток нових можливостей, самореалізацію, супротив до хвороби, конструктивний спосіб поведінки, подальша побудова життєвого шляху[7, с. 35]. Всі ці фактори тісно пов'язані із суб'єктивними компонентами та допоможуть зберегти психологічне здоров'я людини в період старості. Суб'єктивні компоненти – це оцінка якості життя людиною, яка залежить від різних аспектів (фізичного і психічного здоров'я, економічного становища, фінансових можливостей,

становища в сім'ї, на роботі, друзями та людьми з якими взаємодіє людина в житті та ін.)[48, с. 76].

Кожен вік по-своєму прекрасний. Андре Моруа писав: «Мистецтво старіння полягає в тому, щоб бути для молодих опорою, а не перешкодою, вчителем, а не суперником, який розуміє, а не байдужим». Здається, все не так вже й страшно[50, с. 76].

У житті необхідно все зважувати вчасно, у цьому числі і процес старіння. І тоді щасливе життя та старіння вас не омине.

Відомий швейцарський психолог Карл Густав Юнг говорив, що люди повинні прагнути до старіння, тому що лише в старості вони досягнуть мудрості та досконалості своїх можливостей. За його періодизацією – це вік зрілості, вершина життєвого шляху. Фізичні можливості знижуються, але збільшується психологічна зрілість людини, що дуже важливо. В цьому віці найголовніше прийти до примирення з сам собою, вирішуючи внутрішні протиріччя. Джерелами задоволення від життя виступають сім'я, успіхи дітей, потреба у спілкуванні, також з'являється бажання передавати свої знання іншим. Це край плодovitий період, тому що лише в старості особистість досягає самості. Це можна відстежити і в архетипічних образах похилого віку: Дід Мороз, мудрець, волхв[6, с. 149-152].

Старість – це не майбутнє, а теперішнє. Відношення до особистого життя визначає його якість. Коли течія життя відповідає замислу, воно є щасливим. Виокремлення наступних критеріїв покаже, як запобігти деструктивного старіння.

Розглянемо в цьому аспекті відношення особистості до часу. Як тільки у людини з'являється відчуття, що всі кращі події вже сталися, а для чогось вже час пройшов, то вона починає старіти. Психологічно старіюча особа живе спогадами, молода – планами. Песимізм, почуття безнадії, відсутність планів або їх «перемелювання», все це показники психологічного старіння і в цей же час каталізатори біологічного. Не дарма, в Америці, люди вступають до університетів

після шістдесяти, а в Європі – ходять на різні вечірки та курси. Все нове сприяє роботі мозку та оптимістичному настрою, а значить і молодості[25, с. 132].

Психологічна старість напряму пов'язана з жалістю до себе. В свої п'ятдесят людина не може робити того, що робила в двадцять: не пригну з парашутом, не сяду на шпагат і т.д.

З віком, зрозуміло, ставляться все більш обмежень, які пов'язані з фізичними даними та відповідальністю. Але з кожним періодом життя відкриваються нові можливості. І якщо важко робити щось фізично, можна починати розвивати творчі здібності.

Якщо розглядати види діяльності в яких можна працювати скільки завгодно, варто звернутися до класифікації професій, які створив Клімов Е.А.: людина - людина, людина - знак, людина - технік і людина – природа. Так ось, тільки в сфері людина-людина або її ще називають людина – художній образ, можна залишатися результативним до глибокої сивини. Вивчення нових іноземних мов, заняття пішим туризмом, організація різних заходів та передавання і обмін досвідом, все це – безкінечні заняття[15, с. 304].

Сучасною наукою та тисячолітньою мудрістю доведено, що вдячні та щасливі люди живуть довше та виглядають краще. Тому важливо зберігати емоційну стабільність, яка допоможе справлятися з хворобливими переживаннями і витягати з них цінні уроки, які б позитивно формували особистість. Емоційно стійкі люди здатні витримувати великі навантаження, спокійніше реагують на труднощі і швидше відновлюються після життєвих випробувань. Стабільна психіка – залог молодості. Марк Тулій Цицерон писав: «Старий вік почитається тільки при умові, що він захищає себе сам, підтримує свої права, до останнього дихання керує своєю областю». Це значить, що вже в першому столітті до нашої ери, було очевидно, що гідність старості має підтримуватися, захищатися а головне усвідомлюватися самими похилими людьми[20, с. 157].

Людина, яка вміє спокійно адаптуватися до змін, долати труднощі, не приймати все близько до серця та не зациклюватися на проблемах, буде виглядати більш молодію. У життєрадісних людей, по іншому утворюються складки на обличчі, через це, у них менше зморшок, а отже і кращий фізичний вигляд[19, с. 175].

Нерідко людина в похилому віці асоціюється з різними стереотипам. Наприклад, прийнято вважати, що цей період пов'язаний з фізичною неповноцінністю, хворобами, недієздатністю, відсутністю інтересів та інфантильною поведінкою. В деякій мірі, це дійсно так, але якщо дивитися на це з позитивної сторони, то більшість асоціацій стають недоречними.

Корегуючи життєві установки, керуючи умонастроєм, використовуючи свої ресурсні стани, а саме: нові знання, навички, нові види діяльності, людина може переживати процес старіння позитивно.

Н. Є. Водопьянова виділяє два рубежі зрілої особистості: у віці 30 ± 2 роки переоцінюється життєвий шлях, людина не тільки задумується над правильністю вибору, а й багато в ньому виправляє ("криза середніх років" — вік Христа), передпенсійна криза у віці 55 ± 3 роки, коли настає період планування пенсійного життя [9, с. 78].

У зрілому віці основна психологічна проблема — ідентичність, самовираження і прийняття себе (тобто об'єктивізація особистості). Ідентифікація зрілого віку ґрунтується на ідентифікації в галузі професійної діяльності досягнення і статусу, а трудова діяльність є умовою і формою виявлення зрілості. В психологічній літературі описано чотири типи ідентифікації в професії [3; 8; 11].

Перший тип — ідентифікація відбувається через вибір професії, яка максимально відповідає характеристиці працівника (наприклад, якщо особа схильна до ризику, то вибирають професію, яка пов'язана з роботою в складних умовах, загрозою для життя). Другий тип — ідентифікація з професією така, що дає змогу зростати професійно, гармонійно адаптуватись до середовища. Третій тип —

професійне зростання відбувається з розвитком і удосконаленням якостей, здібностей працівника. Якщо в момент вибору професії здібності перебували у потенційному стані, то професія повинна актуалізувати їх і відкрити перспективи розвитку особистості. Четвертий тип — збігання з професією зумовлено не тільки наявними здібностями, а й творчою активністю особистості в цілому.

Криза середніх років виникає тоді, коли суттєво розмежовується життєва ситуація з віком, коли людина прагне "пожинати плоди" за ідеалами, які сформувались ще в юності. Розходження у сфері професійної ідентичності, що охоплює незадоволеність успішністю кар'єри, дезадаптивністю, сформованими авторитетами, рівнем матеріального благополуччя, це лише можливі розходження, які важливіші для чоловіка, ніж для жінки. Друга сфера — сімейне життя, в якому кризу, дезадаптацію здатне спричинити незадоволення сімейним статусом, вибором партнера та друзів, стосунками з близькими, благополуччя сім'ї. Третя сфера, за якою порівнюють ідеал і реальність, — це сфера особистісного зростання, яка охоплює задоволеність собою, самоактуалізацію, міру розкриття в процесі життя своїх потенційних можливостей і здібностей.

Переходячи до похилого віку, працівник поступово примирюється з роллю і положенням, якого він досяг. Він націлюється на відповідне завершення життя, орієнтується на власне здоров'я і загальнолюдські цінності (наприклад, справедливість). Старіння — незворотний біологічний факт, на який має вплив культурне середовище. Про це свідчить старовинне французьке прислів'я — "Кожний старіє так, як він жив" [26, с. 99-102].

У психічному плані адаптації основною проблемою похилого віку є самотність і внаслідок цього втрата необхідних і бажаних контактів, беззахисність перед оточенням, яке несе, як їм здається, загрозу їхньому благополуччю та здоров'ю. Стосунки між сусідами не завжди доброзичливі. Часто ці стосунки перетворюються у довготривалу війну, яка відбувається з перемінним успіхом. Поразки виникають у вигляді дезадаптації, інфарктів, інсультів та інших

захворювань. Часто хвороблива підвищена підозрілість самотньої людини провокує спалахи гніву в близького оточення.

Виділяють декілька основних "життєвих позицій" працівників похилого віку (К. Вісневська-Рошковська) [18, с. 382]:

"Конструктивна" позиція, Люди з таким орієнтуванням все життя були спокійними та задоволеними. Вони позитивно ставляться до життя, здатні змиритися зі смертю, яка наближається, активні та настроєні на надання допомоги іншим. Зі старості трагедії не роблять, шукають розваг і контактів із людьми.

"Захисна" позиція формується у людей з підвищеними механізмами до опору. Вони не прагнуть зближення з людьми, не хочуть отримувати ні від кого допомоги, тримаються замкнено, відгороджуючись від людей, окриваючи свої почуття. Старіння сприймають з обуренням і ненавистю.

Позиція "ворожість до світу". Це "розгнівані старики", що звинувачують оточуючих і суспільство у всіх невдачах, які вони перетерпіли в житті. Такі люди підозрілі, агресивні, нікому не довіряють, не хочуть від когось залежати, відчують відразу до старості, прагнуть триматися за роботу.

Позиція "ворожості до себе і свого життя", яка виражається у пасивності, зникненні зацікавленості та ініціативи. Такі люди схильні до погіршення настрою і фаталізму, почувають себе самотніми. Своє життя вони вважають таким, що не вдалося, ставлення до смерті нетравмуюче — як звільнення від існування [36, с. 16-22].

Наведені дані про вікові особливості психологічної адаптованості працівника дають змогу враховувати цей параметр під час проведення експериментально-психологічного обстеження, діагностики відхилень від норми, а також при інтерв'юванні та наданні психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Фізіологічні зміни, які проходять у період старіння пов'язані зі зниженням інтенсивності процесів і функцій організму. Інволюція – біологічне старіння особистості.

У соціальному плані перехід до даного етапу характеризується частковою або повною втратою затребуваності в професійній діяльності. Сукупність змін в даний період потребують підвищеної уваги до рівня психологічної зрілості особистості, її здатності адаптуватися до нових умов життя, адекватного сприйняття і оцінки ситуацій.

Вченими доведено, що психологічне старіння прискорює фізіологічне. Тому люди, які притримуються активного способу життя, віддаляють своє немічне старіння, тим самим подовжують етап зрілого віку. Кожна людина, залежно від досвіду прожитого життя, психофізіологічних особливостей, усвідомлено чи ні, здійснює індивідуальний спосіб старіння.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАУКОВОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Педагогічна діяльність у загальній типології професій відноситься до класу "людина - людина". При цьому до основних гностичних функцій педагога відноситься розпізнавання, оцінка й перевірка, а перетворюючих - організація, навчання, виховання.

Об'єктом діяльності педагога є особистість того, кого він навчає. Загальна ціль педагогічної діяльності має триєдиний характер, головними цільовими аспектами в якій виступають навчання, виховання й розвиток. Існують різні схеми розгорнення педагогічних цілей. Так, наприклад, Котрикова М. Ю. у цільовій структурі педагогічної діяльності виділяє цілі навчання учнів, тобто вистави викладача про результати навчання, і цілі виховання, тобто вистави про результати виховання.

Н. В. Кузьміна в основу аналізу педагогічної системи ставить не ціль, а педагогічне завдання. Вона виокремлює три основні класи педагогічних завдань: оперативні, тактичні й стратегічні. Передбачається також категорія "надзадачі", іншими словами - та віддалена ціль, яку система може досягти при оптимальному розвитку організації діяльності [31].

За словами Б.Ф.Ломова, педагогічна діяльність, насамперед, заснована на психологічних закономірностях комунікації. Більш конкретно, комунікація і є процес педагогічної діяльності. Як правило, у традиційній освіті в поняття комунікації включали професійну комунікацію викладача з учнем (студентами) у системі "суб'єкт-об'єкт" процесу навчання. Вхід у систему "суб'єкт-суб'єкт" дуже важливий у самореалізації учнів (студентів). Проте, педагогічна комунікація має свою спеціальну педагогічну функцію й включає в собі створення підходящого психологічного клімату.

У цілому, можна дійти висновку, що успіх педагогічної діяльності визначається рівнем психологічної підготовки особистості як учителя, так і студента. Психологічна підготовка до педагогічної діяльності вимагає всебічного аналізу.

Педагогічна праця - це постійні комунікативні взаємодії між фахівцями, що опанували професійними компетенціями, соціально-значимими якостями, культурноісторичним досвідом (педагог), і особистістю, яка має одержати певні знання, уміння, навички, компетенції й інші цінності (той, якого навчають).

Психологічна структура діяльності викладача спрямована на розв'язок основних завдань вищої школи, до якої можна віднести [42, с. 105]:

- участь у розробці "моделі" сучасного фахівця з вищою освітою;
- проведення психологічного аналізу діяльності студентів, викладачів, кафедр складу, що керує, ВНЗ і виявлення на цій основі психологічних передумов підвищення ефективності навчального процесу, виховання й навчання;
- вивчення психології студентського колективу, його вплив на навчання, суспільну, наукову й виробничу діяльність студентів;
- виявлення закономірностей формування особистості й професійно важливих якостей майбутнього фахівця з вищою освітою (з урахуванням профілю ВНЗ й курсу, вікових і соціальних особливостей);
- розробку проблеми психологічної підготовки студентів до практичної діяльності після закінчення ВНЗ;
- вивчення психології особистості й праці викладача ВНЗ, психологічних основ його педагогічної майстерності і творчості;
- дослідження проблем профорієнтації й профвідбору у вищі навчальні заклади й ін.

Методологічною основою експериментальної частини дослідження психологічних засад психологічного старіння науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти є системний підхід у вивченні діяльності й особистості, а також положення про закономірності й особливості професійної діяльності.

Організація експериментального дослідження припускає реалізацію наступних етапів:

- 1) формулювання гіпотези дослідження;
- 2) обґрунтування вибору методик;
- 3) визначення генеральної сукупності, формування репрезентативної вибірки, позначення залежних і незалежних змінних;
- 4) вибір експериментального плану;
- 5) процедура відбору засобів статистичної обробки й аналізу даних;
- 6) психолого-педагогічне обстеження;
- 7) інтерпретація статистичних показників і формулювання висновків.

Перший етап. Гіпотезою експериментального дослідження є припущення, що від загального психологічного стану викладача залежить процес його психологічного старіння.

Другий етап. Вибір методик, застосовуваних для вирішення експериментальних завдань, визначався наступними вимогами:

- вони повинні бути максимально інформативними, діагностувати якості, що цікавлять нас, при найменших витратах часу на дослідження;
- методики повинні бути надійними й валідними в одержанні кінцевих результатів [24, с. 595].

Для досягнення поставленої цілі й підтвердження висунутої гіпотези, організовано й проведено психо-діагностичне дослідження рівня психологічного старіння науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти.

Наше дослідження здійснювалося за допомогою блоку методик:

Для досягнення цілі дослідження, розв'язку поставлених завдань і перевірки висунутої гіпотези були використані наступні методи: у теоретичній частині дослідження використовувалися методи аналізу й синтезу, моделювання й

узагальнення, які дозволили виявити сутносні сторони досліджуваної проблеми. В емпіричній частині для збору даних застосовувалися методики:

1. Вивчення й теоретичний аналіз наукової психологічної літератури по досліджуваній проблемі.

2. Психодіагностичний метод.

3. Методи математичної статистики (кореляційний аналіз).

Емпіричне дослідження здійснювалося з використанням наступних психодіагностичних методик:

1. Методика вивчення темпераменту (опитувальник Г.Айзенка)

2. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко

3. Методика "Асоціації";

4. Методика "Незакінчені речення";

5. Методика сприйняття індивідом групи (Є.В. Залубовська).

Статистичними методами аналізу послужили наступні:

1) Метод кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта парної кореляції Пірсона;

2) Визначення вірогідності відмінностей по t- критерію Стьюдента.

Ціль даного дослідження - визначити рівень психологічного старіння викладачів вищої школи. Для досягнення поставленої цілі ми застосували комплекс методик. Використані методики спрямовані на вивчення синдрому емоційного вигорання, на вивчення таких негативних станів, як тривожність, фрустрація, агресія, ригідність, а також на визначення схильності до неврозів.

Цілі педагогічної діяльності - поліфункціональні, тому педагогічні завдання мають комплексний характер і припускають своєрідний синтез знань із різних областей і багатопланові функції [39, с. 53].

Ці функції проявляються в єдності, хоча в багатьох викладачів одна з них домінує над іншими. Найбільше специфічно для викладача ВНЗ комбінація

педагогічної й наукової роботи, яка підвищує рівень його праці, розбудовує творчий потенціал і підвищує науковий рівень його занять.

У праці викладача вищої школи мають місце різні комбінації соціальних, суб'єктивних, індивідуально-особистісних факторів, що впливають на формування його трудової діяльності.

У структуру професійно важливих пізнавальних психічних процесів педагогічної праці входять: системний тип мислення, розвинена оперативна пам'ять, високі показники обсягу й вибіркової уваги, при цьому ступінь розвитку конкретної пізнавальної властивості на певному етапі професіогенеза особистості у конкретному напрямку педагогічної праці має специфіку й варіативність [6, с. 384].

Педагогічна професія відноситься до професій типу "Людина -Людина". Згідно Е.А.Клімова, цей тип професій визначається наступними якостями людини: стійко гарним самопочуттям у ході роботи з людьми, потребою в спілкуванні, здатністю подумки ставити себе на місце іншої людини, здатністю швидко розуміти наміри, помисли, настрої інших людей, здатністю швидко розбиратися у взаєминах людей, здатністю добре пам'ятати, тримати в розумі знання про особисті якості багатьох і різних людей і т.д. [15, с. 304].

Розглянемо основні психологічні передумови ефективної діяльності викладача:

Особистісні:

- позитивні риси спрямованості особистості викладача (стійкий інтерес до викладання, почуття відповідальності за якість підготовки фахівців і ін.);
- прояви темпераменту, адекватні вимоги до педагогічної діяльності;
- сприятливі особливості характеру, наявність таких рис, як доброзичливість, тактовність, чуйність, вимогливість, справедливість, витримка, уважність, наполегливість, рішучість, спритність;
- педагогічні й організаторські здібності.

Ситуативні:

- ясне розуміння викладачем поточних завдань своєї діяльності й діяльності студентів;
- досить сильні ситуативні мотиви, що спонукують до досягнення вартих цілей;
- пізнавальні процеси, які протікають психологічно адекватно;
- різні психічні стани.

У структуру професійного потенціалу педагога входять: професійна підготовка, професійна компетентність, індивідуальний стиль діяльності, творче відношення до праці, розвиток творчої ініціативи; орієнтація на професію, професійне становлення, спрямованість і професійна орієнтація; інноваційна діяльність, гуманістичний світогляд, професійний ріст, професійна позиція, професійна активність, соціальна активність [13, с. 64-75].

У структурі педагогічних здатностей виділяють наступні компоненти: гностичний, конструктивний, організаторський і комунікативний.

Згідно Н.В. Кузьміної, особистісна спрямованість є одним з найважливіших суб'єктивних факторів досягнення вершини в професійно-педагогічній діяльності.

Вибір головних стратегій діяльності обумовлює, по Н.В. Кузьміній, три типи спрямованості [15, с 78]:

- 1) істинно педагогічну;
- 2) формально педагогічну;
- 3) неправильно педагогічну.

Перший тип спрямованості сприяє досягненню високих результатів у педагогічній діяльності. Істинно педагогічна спрямованість полягає в стійкій мотивації на формування особистості студента, на формування вихідної потреби студента в знанні, носієм якого є педагог.

У педагогічну спрямованість як вищий її рівень включається покликання, яке співвідноситься у своєму розвитку з потребою у вибраній діяльності, при цьому основним мотивом істинно педагогічної спрямованості є інтерес до змісту педагогічної діяльності.

Проведений системний аналіз видів науково-педагогічної діяльності викладачів вищої школи виявив, що найпоширенішим видом є діяльність викладача предметного навчання.

Психодіагностичне обстеження було проведено з використанням опитувальника Г. Айзенка Ері (1963). Адаптація А.М. Шмельова.

Опитувальник призначений для вивчення індивідуально-психологічних рис особистості з метою діагностики ступені виразності властивостей, висунутих у якості істотних компонентів особистості: нейротизма, екстра-, інтроверсії.

Опитувальник містить 57 питань, на які випробуваний повинен відповісти "так" або "ні". Час відповіді не обмежується, хоча затягувати процедуру не рекомендується.

Ціль. Визначення рис і типу особистості.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання (автор В.В.Бойко). Ця методика дозволяє виявити рівень кожного з 12 симптомів "вигорання" показники кожної з 3 фаз формування "вигорання", і інтегральний показник синдрому емоційного вигорання. Симптоми з показниками 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі або у всьому синдромі емоційного вигорання. Суттєво важливо відзначити, до якої фази формування стресу відносяться домінуючі симптоми й у якій фазі їх найбільше число [4, 273].

Оперуючи значущим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування "синдрому вигорання", можна дати досить об'ємну характеристику особистості, і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики і психокорекції. При аналізі результатів відображаються наступні питання:

- які симптоми домінують,
- якими симптомами супроводжується "виснаження",
- зрозуміло, "виснаження" (якщо воно виявлене) факторами професійної діяльності, що увійшли в симптоматику "вигорання", або суб'єктивними факторами,

- який симптом (які симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості,

- у яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервову напругу,

- які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб "емоційне вигорання" не наносило збитку їй, професійної діяльності й партнерам.

Емоційне вигорання - динамічний процес і виникає поетапно в повній відповідності з механізмами розвитку стресу: 1 етап - напруга, 2 етап - опір, 3 етап - виснаження.

1. Фаза напруги запускає механізм емоційного вигорання.

А. Симптом "переживання психотравмуючих обставин" проявляється усвідомленням, що підсилюються, психотравмуючі фактори професійної діяльності. Росте напруга, роздратування, накопичується розпач і обурення.

Б. Симптом "незадоволеність собою", проявляється в незадоволеності професією, посадою, ситуацією. Особливе значення мають внутрішні фактори. Негативні емоції спрямовані на себе, у той час як провокуються зовнішніми обставинами. Це замикає порочне коло й створює передумови до психологічного захисту.

В. Симптом "загнанність у клітку" виникає, якщо обставини сприймаються як безнадійні, у цьому випадку формується почуття безвихідності. Це інцедує розумові процеси, змінює плани, цілі, установки, змісти. У випадку безуспішності виникає емоційно-інтелектуальний затор, ("Невже це не має межі?")

Г. Симптом "тривоги й депресії" - психологічний захист сформувався за рахунок потужних моторно-енергетичних напруг. Це крайня крапка у формуванні особистісної напруженості, тривожності.

2. Фаза резистенції (опору).

А. Симптом "неадекватного виборчого емоційного реагування" проявляється в ощадливій витраті емоцій і неадекватному виборчому емоційному реагуванні. Він

обмежує емоційну віддачу вибіркового реагування в професійній діяльності ("прагну - не прагну", "якщо поррахую важливим, то приділю увагу", "буде час - вникну"). Співрозмовник фіксує емоційну черствість, нечемність, байдужість, неповагу, тобто емоції, переходять у площину моральних оцінок.

Б. Симптом "емоційно-моральної дезорієнтації" проявляється в самовиправданні, людина захищає свою стратегію ("чому я повинен за всіх хвилюватися", "такі люди не заслуговують співчуття"), вирішує проблеми виходячи з особистих переваг.

В. Симптом "розширення сфери економії емоцій" поза професійною діяльністю (рідні, приятелі, знайомі; з ними не хочеться спілкуватися). Домашні - це жертви, а на службі педагог усе ще тримається відповідно нормативам і обов'язкам. Це пересиченість діловими контактами, "отруєння людьми".

Г. Симптом "редукції професійних обов'язків" означає спрощення, полегшення або скорочення обов'язків, які вимагають емоційних витрат. Партнери по спілкуванню одержують обділену увагу. Виконання всіх своїх обов'язків вимагає від людини тих витрат енергії, яких у цей момент немає. Звідси забування, запізнення [27, с. 173].

3. Фаза виснаження.

А. Симптом "емоційного дефіциту" характеризується відчуттям, що ти вже не можеш допомогти людям як треба (не можеш співчувати), усе рідше з'являються позитивні емоції, підсилюються різкість, брутальність, дратівливість, образа, каприз.

Б. Симптом "емоційної відстороненості" проявляється у виключенні емоцій зі сфери професійної діяльності. Людину не хвилює нічого, він втратив емоційний відгук як на позитивні, так і на негативні обставини. Це "робот", "автомат" у професійній діяльності, а в інших сферах він живе повнокровними емоціями. Це професійна деформація особистості, демонстрація емоційної відстороненості ("наплювати на вас").

В. Симптом "особистісної відстороненості або деперсоналізація" проявляється як повна або часткова втрата інтересу до людини - суб'єктові професійної діяльності, який сприймається як неживий предмет, яким можна тільки маніпулювати, тобто щось "з ним робити". Об'єкт обтяжує своїми проблемами, неприємна його присутність ("взяти б автомат і всіх...").

Г. Симптом "психосоматичних і психовегетативних порушень" проявляється на рівні фізичного здоров'я й психічного самопочуття. Утворюється по умовно-рефлекторному зв'язку негативного типу, коли багато ситуацій професійної діяльності провокують відхилення в психосоматиці. Це показник того, що психологічний захист не справляється зі своїми функціями, а енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами індивіда. Хворобою організм рятує себе від руйнівної сили негативних емоцій.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Професія педагога - специфічний вид трудової діяльності в системі відносин "людина - людина", спрямований на розвиток, що навчається засобами навчальних предметів і способами самої педагогічної діяльності.

Дослідження системного підходу у вивченні діяльності й особистості, а також положення про закономірності й особливості професійної діяльності, який став методологічною основою експериментальної частини дослідження психологічних засад психологічного старіння науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти.

Під час розробки організації експериментального дослідження, на першому етапі було висунто припущення, що від загального психологічного стану викладача залежить процес його психологічного старіння.

На другому етапі був зроблений та обґрунтований вибір методик, які застосовувалися для вирішення експериментальних завдань.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ АНАЛІЗУ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

В емпіричній частині проводилося вивчення індивідуально-психологічних рис і типів особистості відповідно до теорії особистості Г.Ю. Айзенка. У діагностичному дослідженні взяли участь 25 людей.

На першому етапі діагностичного дослідження всі отримані результати ми обробили по шкалі "Щирість", результати яких представили в Додатку А.

Ґрунтуючись на отриманих результатах можна сказати наступне. Отриманим даним в 64% випадків можна із упевненістю довіряти, тому що випробувані не схильні давати соціально бажані відповіді, а відповідали на запитання тесту відверто. Для 24% опитаних характерна ситуативна щирість, тобто в різних життєвих ситуаціях вони поведуться не відверто або брехливо зважаючи на обставини, коли як 12%, що прийняли участь у діагностиці не схильні відкрито відповідати на запропоновані питання. Надалі респонденти, одержали високі бали по шкалі "брехливість", були виключені з дослідження, їх відповіді нами не враховувалися [16, с. 89-92].

На другому етапі діагностики ми підраховували, яку кількість балів набрав кожний випробуваний по шкалах "Екстраверсія - Інтроверсія", "Нейротизм", а також яка інтерпретація відповідає даній кількості балів. Отримані результати показано в Додатку Б. Опираючись на отримані дані можна сказати, що в групі опитаних до екстравертів можна віднести 23%, до потенційних екстравертів - 31,5%. Такі люди споконвічно орієнтовані на зовнішній світ. Вони будують свій внутрішній світ відповідно до зовнішнього. Екстраверти й потенційні екстраверти рухливі, говіркі, швидко встановлюють стосунки й прихильності, зовнішні фактори є для них рушійною силою. Зовні вони звичайно роблять враження холодних і догматичних людей, що живуть відповідно до встановлених правил. З екстраверсією зв'язані певні акцентуації характерів, зокрема екзальтованість, демонстративність, збудливість, гіпертимність, сензитивність.

Всі ці риси характеру, разом взяті, звичайно утворюють єдиний комплекс і зустрічаються в людини спільно. Людину, що володіє таким комплексом характерних рис, відрізняє підвищена активність і увага до того, що довкола нього відбувається. Він жваво відгукується на відповідні події і як би ними живе.

23% опитаних є потенційними інтровертами, 9 % - інтровертами. Ці люди споконвічно занурені в себе. Для них найголовніше - світ внутрішніх переживань, а не зовнішній світ з його правилами й законами. У випадку інтроверта ми зауважуємо, що вся увага людини направляється на самого себе й він стає центром власних інтересів. Інтроверсія корелює із сукупністю особистісних рис, у першу чергу із тривожністю, педантичністю. Люди, що мають цей комплекс характерних особливостей, відрізняються відстороненістю від того, що відбувається навколо, відчуженістю, незалежністю.

13,5% є амбівертами. Люди схильні до амбівертності увібрали в себе риси інтровертів і екстравертів. У різних життєвих ситуаціях вони схильні проявляти себе по різному, інакше кажучи, вони непередбачені [33, с. 386-393].

На третьому етапі діагностики, ґрунтуючись на вже отриманих результатах, дивилися, якому типу відповідає кожний випробуваний. Отримані дані відображено в Додатку В.

З таблиці видно, що в даній групі випробуваних холеричному типу особистості відповідають 32% опитаних. Холерик характеризується високою психічною активністю, енергійністю дій, різкістю, стрімкістю, силою рухів, їх швидким темпом, поривчастістю. У холеричного темпераменту діяльність швидка, але нетривала. Від діяльний, але неохоче бере на себе справи саме тому, що в нього немає витримки.

До сангвініків можна віднести 36% випробуваних. У сангвініків також як і в холериків сильна нервова система, а виходить, і гарна працездатність, він легко переходить до іншої діяльності, до спілкування з іншими людьми. Сангвінік прагне до частій зміни вражень, легко й швидко озивається на події, що відбуваються,

порівняно легко переживає невдачі. Вони характеризуються високою психічною активністю, швидкістю й жвавістю рухів, енергійністю, працездатністю, різноманітністю й багатством міміки.

Р.М. Грановська вважає, що холериків і сангвіників поєднує подібна риса - імпульсивність. Холерики й сангвіники рухливі й імпульсивні й тому більш ефективні в прояві ініціативи, у швидкості налагодження міжособистісних контактів (Грановська Р.М., 1997). Однак працюють вони уривками, швидко втрачають інтерес до своїх же пропозицій, якщо реалізація їх затягається, не дають уваги на деталі [11].

Флегматичному типу відповідають 14% опитаних. У флегматиків сильна, працездатна нервова система, але він із труднощами включається в іншу роботу й пристосовується до нової обстановки. У них переважає спокійний, рівний настрій. Почуття звичайно відрізняються сталістю. Флегматичний тип особистості характеризується низьким рівнем психічної активності, повільністю, невиразністю міміки, схильністю до бездіяльності й здатністю починати рухатися, хоча й не легко й не швидко, але зате надовго.

До меланхолічного типу відносяться 18% випробуваних. Таким людям властивий низький рівень психічної активності, сповільненість рухів, стриманість моторики й мови, швидка стомлюваність. Меланхоліка відрізняє висока емоційна чутливість до всього, що відбувається довкола нього. Чуйність до інших робить їх універсально уживчивими (сумісними) з іншими людьми, але сам меланхолік схильний переживати проблеми усередині себе й, отже, схильний до саморуїнування.

Флегматики й меланхоліки стримані й урівноважені, вони більш точно й економічно виконують роботу, краще її планують.

За нашим даними, більш третини випробуваних педагогів (36%), що прийняли участь у дослідженні, можна віднести до типу "сангвіник", що характеризує їх як людей з вираженою екстраверсією й стійкістю нервової системи. Однак, 32%

опитаних відносяться до типу "холерик", що відповідає високому рівню екстраверсії, але нестійкому типу нервової системи [38].

За результатами дослідження самооцінки психічних станів людей похилого віку (згідно Г.Айзенка) встановлено, що у більшості досліджуваних виявлено середній рівень тривожності, фрустрації та ригідності (див. таблицю 3.1).

Таблиця 3.1.

Показники самооцінки психічних станів людей (згідно Г.Айзенка)

| Показник | Рівень (у %) | | |
|--------------|--------------|----------|---------|
| | Високий | Середній | Низький |
| Тривожність | 36,4% | 54,5% | 9,1% |
| Фрустрація | 27,3% | 63,6% | 9,1% |
| Агресивність | 0% | 45,5% | 54,5% |
| Ригідність | 0% | 81,8% | 18,2% |

Що стосується рівня агресивності, то високих показників не було виявлено в жодного досліджуваного (як і високого рівня ригідності), а низький рівень спостерігається у 54,5% людей похилого віку.

Під час дослідження невротичних станів людей похилого віку нами були виявлені наступні показники (див. таблицю 3.2): у багатьох досліджуваних високий рівень тривоги (42,8%), середній рівень невротичної депресії (57,1%), астенії (57,1%), вегетативних порушень (57,1%), тривоги (42,8%), істеричний тип реагування (42,8%) та obsesивно-фобічні порушення (42,8%).

Таблиця 3.2.

Результати виявлення та оцінки невротичних станів

| Показник | Рівень (у %) | | |
|-----------------------------|--------------|----------|---------|
| | Високий | Середній | Низький |
| Тривоги | 42,8% | 42,8% | 14,4% |
| Невротичні депресії | 28,5% | 57,1% | 14,4% |
| Астенії | 14,4% | 57,1% | 28,5% |
| Істеричний тип реагування | 28,5% | 42,8% | 28,5% |
| Обсесивно-фобічні порушення | 14,4% | 42,8% | 42,8% |
| Вегетативні порушення | 28,5% | 57,1% | 14,4% |

В ході дослідження рівня депресії за опитувальником Бека нами було встановлено, що у більшості досліджуваних (45,4%) спостерігається середній рівень депресії ситуативного або невротичного генезу.

Таблиця 3.3.

Рівень депресії

| Показник | Рівень (у %) | | |
|----------|--------------|----------|---------|
| | Високий | Середній | Низький |
| Депресія | 9,2% | 45,4% | 45,4% |

І лише в 9,2% досліджуваних виявлено високий рівень депресії. Відсутність депресивних тенденцій і гарний емоційний стан досліджуваних також спостерігається у значній кількості досліджуваних (45,4%).

Аналізуючи дані дослідження, можна сказати, що в цілому синдром емоційного вигорання перебуває на середньому рівні, симптомів з показниками 20

балів, тобто домінуючих симптомів у кожній фазі, не виявлені. Найбільший середній бал виявлений у таких симптомах: симптом "неадекватне виборче емоційне реагування", симптом "розширення сфери економії емоцій", симптом "редукція професійних обов'язків". Кожна фаза емоційного вигорання ("напруга", "резистенція", "виснаження") перебуває в стадії формування.

Викладачі скорочують обов'язки, які вимагають емоційних витрат, намагаються ощадливо витратити емоції, і реагують на різні ситуації вибірково. Вони обмежують емоційну віддачу у виконанні професійної діяльності, не знижуючи кількості нормативних контактів. Також ощадливо викладачі "витрачають" емоції й поза професійною діяльністю.

Аналіз індивідуальних показників у чоловіків і жінок виявив наступне. Жінки більше усвідомлюють психотравматуючі фактори професійної діяльності, у них більше, чим у чоловіків росте напруга, роздратування, накопичується розпач і обурення. У жінок більше проявляється перенасичення діловими контактами, тому вони прагнуть ощадливо витратити емоції не тільки в сфері професійної діяльності, але й поза неї, жінки частіше проявляють повну або часткову втрату інтересу до суб'єкта професійної діяльності. У них у більшій мірі міняється фізичне здоров'я й психічне самопочуття, це свідчить про те, що психологічний захист не справляється зі своїми функціями, і енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами індивіда.

Далі ми виконали аналіз інших негативних станів у випробуваних, таких, як тривожність, фрустрація, агресія, ригідність, схильність до неврозу. У цілому по всій вибірці випробуваних усі параметри перебувають на низькому ("фрустрація", "схильність до неврозів") або на середньому, припустимому рівні ("тривожність", "агресивність", "ригідність"). Порівняльний аналіз даних у групі чоловіків і жінок показав, що тільки один параметр ("фрустрація") вище у викладачів-жінок, інші параметри не мають статистично значимих відмінностей, але можна виявити

тенденцію: такі стани, як "тривожність", "ригідність" і "схильність до неврозу" вище в групі випробуваних жінок, але "агресія" вище в групі випробуваних чоловіків [51].

Стаж роботи не впливає на появу синдрому емоційного вигорання й інші негативні стани.

Проводячи корекційну роботу, необхідно враховувати, що формування синдрому емоційного вигорання детерміноване зовнішніми й внутрішніми факторами. Деякі фактори неможливо зняти при виконанні професійної діяльності (умови й оплата праці; підвищена відповідальність за виконувані функції; соціальна оцінка педагогічної діяльності з боку колег, адміністрації ВНЗ, студентів; відсутність можливості емоційної розрядки; велика кількість контактів протягом робочого дня і т.д.). Але є фактори, які можна передбачити й урахувати у своїй роботі. До них відноситься, насамперед, мотивація професійної діяльності.

Педагог, орієнтований на виконання педагогічної діяльності буде мати більше шансів протистояти такому стану, як емоційне вигорання. Наступним фактором є неблагополучна психологічна атмосфера при виконанні професійної діяльності. Можна змінити психологічний клімат у колективі, якщо правильно виконувати функції керування, урахувати індивідуальні особливості при розміщенні кадрів, розподілі навантаження, виконанні суспільної роботи. Емоційне вигорання, як правило, супроводжується іншими негативними станами - фрустрацією, тривожністю, ригідністю. Поява цих станів веде до того, що в людини виникають дисфункціональні зміни комунікативної й психосоматичної спрямованості. Індивідуальні особливості відіграють більшу роль у появі синдрому емоційного вигорання; він може виникнути при інтенсивній інтериоризації, тобто в ситуації, коли індивід занадто гостро сприймає й переживає обставини професійної діяльності. Для розв'язку цього питання необхідно вчити викладачів упевненості в собі, підвищувати їхню самооцінку, створювати ситуацію успіху в професійній діяльності.

Грунтуючись на отриманих результатах, можна розробити корекційну роботу, яку важливо проводити з викладачами комплексно, можна розробити тренінгові програми, спрямовані на оптимізацію негативних станів. Робота зі зміни одного з негативних станів обов'язково спричинить і зміна інших станів. Крім того, необхідно вчити викладачів навичкам грамотного педагогічного спілкування. Це необхідно зробити особливо в групі викладачів-жінок. Необхідно вчити правильно вишиковувати спілкування з партнерами, учити так проявляти свій емоційний стан, щоб воно не ушкодило подальшим відносинам.

Результати, отримані при тестуванні педагогів за допомогою методики діагностики емоційного вигорання особистості Бойко В.В. (див. Додаток Г).

Як видно з даної таблиці, усі випробувані розділяються по кількості набраних балів, як в окремих фазах, так і по загальній кількості набраних балів.

Усю вибірку можна розділити на три групи, за таким критерієм як, сформованість фаз:

1 група - синдром повністю сформувався хоча б в одній з фаз (тобто підсумкова кількість балів в одній з фаз більше або рівно 61);

2 група - синдром перебуває в стадії формування хоча б в одній з фаз (тобто підсумкова кількість балів в одній з фаз перебуває в проміжку від 37 до 60 балів);

3 група - синдром не сформувався (тобто підсумкова кількість балів у жодній з фаз не перевищує 36 балів).

1. У першу групу ввійшло 10 педагогів, що становить 47,5%;

2. у другу групу 8 людей, що становить 32,5%;

3. у третю групу 7 людей, що становить 20%.

Таким чином, можна побачити, що самої численної виявилася група педагогів із синдромом вигорання, що сформувалися хоча б в одній з фаз. А самої нечисленної - група із синдромом, що не сформувався.

У наступній таблиці (див. Додаток Е) представлена виразність фаз і симптомів у різних групах.

Аналізуючи показники таблиць можна сказати, що у фазі "напруга", у першій і в другій групах домінує симптом "переживання психотравмуючих обставин" (відповідно 37,5 % педагогів і 15 %), це означає, педагоги цих груп у цей час випробовують вплив психотравмуючих факторів, наростає напруга, яка виливається в розпач і обурення. Нерозв'язність ситуації приводить до розвитку явищ "вигорання". Для порівняння, у третій групі, немає жодної людини з даним симптомом, що сформувався.

Відчуття "незадоволеності собою" сформувалося в дуже невеликої кількості педагогів 1- й і 2- й груп (5 % і 2,5 %), це говорить про те, що в основному педагоги не випробовують невдоволення собою в професії й конкретними обставинами на робочому місці. Але в 45 % педагогів із усіх трьох груп цей симптом починає складатися, і можна говорити про те, що починає діяти механізм "емоційного переносу", тобто вся сила емоцій направляється не в поза, а на себе. Це проявляється в інтенсивній інтериоризації обов'язків, підвищеної совісності й почутті відповідальності, що, безсумнівно, нагнітає напругу, а на наступних етапах "вигорання" може провокувати психологічний захист.

Симптом "загнаності в клітку" у перших двох групах склався в 25 % педагогів і ще в 25 % перебуває в стадії формування. Це значить, що дані люди відчують або починають відчувати стан інтелектуально-емоційного затору, тупика. До цього можуть приводити організаційні недоліки, повсякденна рутинна і т.д. У третій групі цей симптом не спостерігається.

Останній симптом у даній фазі, симптом "тривоги й депресії" склався в значної кількості педагогів (22,5 %) з першої групи, це свідчить про те, що дані люди випробовують напругу у формі переживання ситуативної й особистісної тривоги, розчарування в професії. Створений симптом нервової тривожності означає початок опору стресовим ситуаціям і початок формування емоційного захисту. У другій групі даний симптом виражений набагато менше (2,5 %). У третій групі симптом не склався й складається в дуже невеликої кількості людей (5 %). У цілому

фаза "напруги" сформувалася в 27,5 % педагогів, перебуває в стадії формування в 30%, і не сформувалася в 42,5 %.

У фазі "резистенція" домінуючим є симптом "розширення сфери економії емоцій". Цей симптом склався в 47,5 % педагогів, в 17,5 % - складається. З них 32,5 % припадає на першу групу, 12,5 % на другу й тільки 2,5 % на третю групу. Це говорить про те, що дана форма захисту здійснюється поза професійною областю - у спілкуванні з рідними, друзями. На роботі ці люди тримаються відповідно нормативам, а вдома замикаються або, гірше того готові послати всіх подалі [54, с. 304].

Далі впливає симптом "неадекватного емоційного реагування". Цей симптом склався в 32,5 % педагогів. З них на першу групу доводиться 30 % і 2,5 % на другу. У третій групі даний симптом не склався. Сформованість даного симптому говорить про те, що професіонал перестає вловлювати різницю між двома принципово відмінними явищами: ощадливим проявом емоцій і неадекватним виборчим емоційним реагуванням. Неадекватна "економія" емоцій обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування в ході робочих контактів. При цьому людині здається, що він надходить припустимим образом. Суб'єкт спілкування фіксує при цьому інше - емоційну черствість, байдужість і неповагу до особистості.

Наступним по ступеню виразності є симптом "редукції професійних обов'язків". Цей симптом склався в 25 % педагогів з першої й другої груп (22,5 % і 2,5 %) і складається в 17,5 % педагогів, з них: 5% відноситься до першої групи, 7,5 % до другої групи й 5 % до третьої групи. Це значить, що в даних педагогів проявляються спроби полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат. Одним із прикладів такого спрощення є недолік елементарного впливу до учнів і колегам.

Найменш вираженим у даній фазі виявився симптом "емоційно-моральної орієнтації". Він склався в 17,5 % педагогів, причому це виявилися педагоги тільки з першої групи. Складається цей симптом в 22,5 % педагогів, з них: 5 % відносяться

до першої групи, 7,5 % - до другої й 5 % до третьої групи. Для таких педагогів настрою й суб'єктивні переваги впливають на виконання професійних обов'язків. Педагог намагається вирішувати проблеми підопічних по власному вибору, визначає гідних і невартих, "гарних" і "поганих". У цілому фаза "резистенції" сформувалася в 35 % педагогів, перебуває в стадії формування в 37,5 %, і не сформувалася в 27,5 %.

У фазі "виснаження" домінуючим є симптом "особистісної відстороненості". Він склався в 27,5 % педагогів тільки з першої групи. Але складається цей симптом майже в такого ж кількості педагогів - 25 %. З них: 7,5 % відноситься до першої групи, 12,5 % - до другої й 5 % - до третьої. Даний симптом проявляється в процесі спілкування у вигляді часткової втрати інтересу до суб'єкта професійної діяльності ("До всього, що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття").

Наступним по ступеню виразності є симптом "психосоматичних і психовегетативних порушень". Симптом склався в 25 % педагогів. З них: 22,5 % відноситься до першої групи й 2,5 % до другої. Складається він в 30 % педагогів, які відносяться теж, тільки до першої й другої груп (12,5 % і 17,5 %). Таким чином, даний симптом зовсім не склався в третій групі педагогів.

Симптом "емоційного дефіциту", склався в 22,5 % педагогів. З них: 20 % відноситься до першої групи й 2,5 % до другої. У третій групі симптом не склався. Складається даний симптом 20 % педагогів, з них: 10 % відноситься до другої групи й 2,5 % до третьої. Він проявляється у відчутті своєї нездібності допомогти суб'єктам своєї діяльності в емоційному плані, не в змозі ввійти в їх положення. При цьому особистість переживає появу цих відчуттів. Якщо позитивні емоції проявляються усе рідше, а негативні частіше, виходить, симптом підсилюється. Брутальність, дратівливість, образи - усе це прояву симптому "емоційного дефіциту".

Найменш вираженим виявився симптом "емоційної відстороненості". Він склався в 17,5 % педагогів, усі вони відносяться до першої групи. Але складається

цей симптом в 30 % педагогів, з них: 17,5 % відносяться до першої групи, 10 % до другої й 2,5 % до третьої групи. Педагоги, уражені цим симптомом, майже повністю виключають емоції із професійної діяльності. Їх майже не хвилюють, не викликають емоційного відгуку - ні позитивні обставини, ні негативні. У цілому фаза "виснаження" сформувалася в 27,5 % педагогів, у стадії формування в 22,5 % і не сформувалася в 50 % педагогів.

Таким чином, ми бачимо, що найбільша кількість педагогів перебуває в другій фазі емоційного вигорання, у фазі "резистенції" - опору; у фазі "виснаження" 50 % випробуваних не піддані синдрому емоційного вигорання. Даний факт може говорити про те, що, при проведенні певної корекційної роботи більша кількість педагогів може впоратися з негативними проявами синдрому емоційного вигорання [17, с. 91-95].

Виділяють декілька моментів, на які необхідно звертати увагу при проведенні експериментів в області психології старіння. Людям похилого віку потрібно більше часу для адаптації до ситуації опитування або тестування. Така адаптація потрібна для того, щоб опитувана людина відчула себе спокійно і невимушено. Ситуація опитування вимагає атмосфери взаємної довіри і співпраці, тому людям похилого віку треба допомагати, схвалюючи і підбадьорюючи їх під час тестування. Іноді корисно пояснювати, що кожна людина може впоратися з деякими завданнями.

Таблиця 3.4.

Показник самооцінки ситуативної та особистісної тривожності у педагогів

| Тривожність | Рівень (у %) | | |
|-------------|--------------|----------|---------|
| | Високий | Середній | Низький |
| Ситуативна | 27,3% | 27,3% | 45,4% |
| Особистісна | 81,8% | 9,1% | 9,1% |

Так, зокрема значна кількість досліджуваних (81,8%) має високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про схильність суб'єкта до тривоги і

передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозовий, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Високий та середній рівні ситуативної тривожності виявився в однакової кількості досліджуваних (по 27,3%). Стан цих людей характеризується суб'єктивними емоціями: напруженням, хвилюванням, нервовістю, дратівливістю.

Людина похилого віку більше звертає увагу на себе, знижується ініціативність, зростає пасивність. Зміни при старінні відбуваються і на біологічному рівні (погіршується рухливість, а також робота сенсорних систем – слух, зір, смак і нюх). Найважливішою характеристикою пізнього віку є прагнення до осмислення життя, підведення підсумків своєї діяльності. В ході проведеного дослідження психологічних особливостей у людей похилого віку нами було встановлено, що для більшості досліджуваних характерними є тривожність, невротична депресія, фрустрація, астения, істеричний тип реагування та вегетативні порушення.

Аналіз результатів проведення методики "Незакінчені речення" дозволив довести протилежну точку зору, якої дотримуються Д.В. Роуі й Р.Л. Кан, що розділили старіння на "успішне" і "звичайне", яке відрізняється від першого зниженням функцій по представлених нижче компонентах:

1. Здатність зберігати ключові патерни поведінки для запобігання ризиків захворювань і інвалідності.
2. Високу схоронність розумових і фізичних функцій.
3. Активне залучення в соціальне життя.

Вони також приводили наступні рекомендації для осіб старшого віку:

1. Підтримка фізичної активності (заняття аеробікою, ходьба, танці, садівництво й ін);
2. Дотримання дієти для зниження ймовірності появи й загострення хронічних і вікових хвороб;
3. Відмова від паління й інших шкідливих звичок;

4. Підтримка відносин із друзями й родиною;

5. Регулярна когнітивна стимуляція за допомогою читання, інтелектуальних ігор, вправ.

Незважаючи на активний інтерес до вивчення проблеми старіння, разом з тим залишаються невирішеними питання про формування позитивного портрета старості серед населення. З метою вивчення відносини до старіння в педагогів і виявленню факторів, його зумовлюючих, нами було проведено спеціальне дослідження соціально-психологічних характеристик особистості.

Вибірку склали педагоги вищих навчальних закладів (25 людей). Щодо гендерної приналежності, респонденти розподілилися в такий спосіб - 89% жінки, 11% чоловіків. Вікові категорії учасників дослідження – 46-55 років - 73%, 56-67 років - 27%. У рамках дослідження важливим аспектом є викладацький стаж.

Результати, отримані на основі методики "Незакінчені речення" показали, що педагоги всіх віків планують дотримуються або будуть дотримуватися таких рекомендацій як: підтримувати фізичну активність, оскільки вважають, що, коли состаряться, їхнє тіло буде струнким і підтягнутим (34%), будуть відповідати віку (52%), будуть регулярно читати, грати в інтелектуальні ігри або робити вправи (14%).

Усі респонденти вважають, що вони будуть оточені в старості друзями й рідними (100%), а близькі відносини з родиною стануть лише ближче (100%). Усі респонденти планують займатися улюбленими справами, подорожувати з онуками, відпочивати за містом, допомагати своїм дітям, багато читати, учити іноземні мови, малювати, займатися садівництвом - усі відповіді можна віднести до показників "успішного" старіння (100%).

У цілому, необхідно відзначити, що для респондентів характерне планування, значимими є індивідуальні характеристики (тіло, зовнішня привабливість), включеність у діяльність, спілкування, що є основними факторами успішного старіння. У ході дослідження була також використана методика, спрямована на

вивчення відносини до старіння педагогів, була методика "Асоціації". Педагогам пропонувалося назвати прикметники, з якими в них асоціюється старість.

Були отримані наступні результати. Найчастіше називали прикметник "мудрий", воно асоціюється зі старістю в 57% респондентів. На другому місці прикметник "спокійний", його назвали 32% опитаних. Також досить часто педагоги називали прикметники "вільний" (19%), "улюблений" (19%), "сімейний" (18%), "активний" (17%), "щасливий" (16%), "спокійний" (14%), "теплий" (12%). Рідше всього серед відповідей педагогів можна було зустріти асоціації, що несуть негативний відтінок - "терплячий" (7%), "хворобливий" (6%), "тихий" (5%).

Важливим аспектом старіння було й залишається взаємодія з іншими. Сприйняття індивідом групи являє собою тло, на якому протікає міжособистісне сприйняття. З метою визначення відносини індивіда із групою була використана методика сприйняття індивідом групи (авт. Е.В. Залюбовская). У результаті дослідження були виявлені наступні особливості й визначені типи сприйняття педагогами своєї групи. Так, серед учасників дослідження була виявлена роз'єднаність типів сприйняття індивідом групи: колективістичний тип - 47% опитаних, індивідуалістичний - 36%, змішаний тип: колективістичний + індивідуалістичний - 7%, колективістичний + прагматичний - 7% і індивідуалістичний + прагматичний - 3%. Така роз'єднаність, як правило, характеризується тим, що з віком людина воліє поєднуватися в невеликі підгрупи, засновані на взаємних симпатіях.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Таким чином, гіпотеза дослідження про те, що представники педагогічних професій мають виражені риси екстраверсії й емоційної стійкості, знайшла своє фактичне підтвердження, але лише частково.

Викладачі скорочують обов'язки, які вимагають емоційних витрат, намагаються ощадливо витратити емоції, і реагують на різні ситуації вибірково. Вони обмежують емоційну віддачу у виконанні професійної діяльності, не знижуючи кількості нормативних контактів. Також ощадливо викладачі "витрачають" емоції й поза професійною діяльністю.

Отримані результати говорять про те, що для педагогів характерне планування, значимими є індивідуальні характеристики (тіло, зовнішня привабливість), включеність у діяльність, спілкування, що є основними факторами успішного старіння. Для успішного старіння характерні такі фактори, як: позитивні емоції, залучення, взаємини, зміст, досягнення, позитивна оцінка матеріального благополуччя й стану здоров'я. Велике значення мають життєве залучення (контакти й взаємодія з іншими людьми, емоційна підтримка й взаємодопомога) і продуктивна активність (робота або волонтерство). Таким чином, отримані результати дозволяють говорити про те, що старість, всупереч сложившимся стереотипам, це не тільки вгасання фізичних сил, зниження здоров'я й психічних процесів, бідність, але й сенситивний час для акумуляції знань, досвіду й інтелекту, яке дозволяє адаптуватися до вікових особливостей.

РОЗДІЛ IV. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Психологічні й фізіологічні зміни тісно взаємозалежні. Деякі психологічні характеристики людей похилого віку (наприклад, негативне сприйняття дійсності), можуть бути наслідком фізіологічних змін в організмі.

Фахівці розрізняють фізіологічне (нормальне) старіння й передчасне (пов'язане із захворюваннями).

Передчасне старіння починається раніше (на 5, а іноді 10 років) і є наслідком перенесених захворювань, впливу негативних факторів навколишнього середовища.

При цьому, треба мати на увазі, що навіть при нормальному (фізіологічному) старінні, відбуваються вікові зміни.

Це впливає на сприйняття людиною навколишнього світу, його самооцінку, психоемоційний стан і поведінка.

При патологічних формах старіння, сполучених із захворюваннями, залежністю й втратою самостійності, зміни, як правило, виражені сильніше [21, с. 654].

Старіння проявляється в психологічних і фізіологічних змінах:

- може знижуватися фізична й розумова працездатність,
- сутужніше виробляються нові умовні рефлекси, вгасають старі,
- уповільнюються й стають менш точними рухи, змінюється хода.
- літні люди змушені більше часу витратити на підготовку й більше контролювати власні дії.

Коли довгостроково відзначається стан стресової напруги, яка позначається на здоров'я.

Негативні переживання, що вимагають допомоги можуть виражатися:

- у гострому переживанні власної непотрібності, спустошеності,

- гнівних і дратівливих реакціях на світ ("необґрунтована агресія", спрямована як на інших, так і на себе).

Розробка семінара-тренінга містить у собі як відомі методики, так і авторські наробітки – позитивні технології.

Ціль семінара-практикуму: створити умови для профілактики синдрому емоційного вигорання й підтримки психічного здоров'я педагогів.

Завдання семінара-практикуму:

- 1) Актуалізувати процес самоаналізу співробітників.
- 2) Познайомити із прийняттям саморегуляції.
- 3) Навчити психотехнічних прийняттям саморегуляції емоційного стану.
- 4) Сформувати позитивне мислення педагогів (самосприйняття й сприйняття навколишньої дійсності).

Матеріали й обладнання:

1. Інтерактивна дошка, проектор або комп'ютер (ноутбук) для демонстрації слайдової презентації (теоретична частина семінару).
2. Заздалегідь приготовлені картинки з журналів для проведення розминки.
3. Картки з незакінченими фразами для проведення вправи 3 "Відверто говорячи".
4. Калоші, бажано, кольорові й великого розміру, і картки із ситуаціями, рефлексивний кубик до вправи 5 "Калоші щастя".
5. Заздалегідь намальоване дерево на ватмані, магнітна дошка, листочки двох кольорів до вправи 6 "плюс - мінус".
6. Магнітофон із записом спокійної релаксійної музики (на даному семінарі були використані музичні композиції альбому "Еолія. Любов на вітрі"), релаксійний текст, папір формату А4, фломастери, олівці, маркери до вправи 7 "Сад моєї душі".

7. Заздалегідь приготовлені картки з афірмаціями до вправи 8 "Моя афірмація".
8. Заздалегідь роздрукована анкета для педагогів "Зворотний зв'язок".
9. Пам'ятки – буклети.

Умови для реалізації: спеціально обладнаний кабінет психолога із приглушеним освітленням, м'якими стільцями (як показує практика у звичайному навчальному класі педагоги почувають себе незатишно, звична обстановка не дає можливості добре розслабитися), гарною звукоізоляцією.

Час проведення: приблизно 1,5 години. Загальний час залежить від кількості учасників.

Учасники: педагоги, що працюють у початковій ланці, молоді фахівці. (Вправи також можуть бути використані в роботі з дітьми - підліткового віку, студентами, батьками).

Вибір методик і технік.

Основними методами є позитивні технології, спрямовані на розвиток позитивного мислення педагогів. В основі позитивних технологій лежить метод НЛП - нейро-лінгвістичне програмування або "мистецтво й наука вдосконалювання особистості". Наприклад, вправа "Моя афірмація", яка спрямована на розвиток позитивного мислення. Або вправа "Колоші щастя". Ці вправи були успішно випробовані на міському фестивалі творчих досягнень (є сертифікат). Дані вправи унікальні тим, що їх також можна використовувати в роботі з підлітками. Методи позитивних технологій також використовувалися нами в роботі з дітьми в класі СКК, у роботі з дітьми дезадаптантами на тренінгу для п'ятикласників у рамках програми "Перший раз у п'ятий клас!". Вправа "Я - Молодець!" запозичене нами в автора програми психологічного тренінгу "Формування й розвиток стресової стійкості педагогів до впливу зовнішнього середовища" Шарипової Олени Володимирівни (Луцьк, 2005). Цю вправа також можна віднести до методів

позитивних технологій, тому що основна її ціль - розвиток навичок позитивного самосприйняття. Тут ми його приводимо без будь-яких доповнень.

Вибір методів арт-терапії й медитативних технік також на сьогоднішній день актуальні й усе більш й більш входять як універсальні методи в роботі з дітьми й дорослими. Медитативна вправа "Сад моєї душі" також запозичена в того ж автора, але ця чудова вправа доповнена нами арт-терапевтичним закріпленням ефекту при його виконанні. Після вимовленого тексту педагогам пропонується намалювати те, що вони представили - квітку.

Вибір проєктивних методів цікавий тим, що ці методи дозволяють "витягти" те, що хвилює викладача, визначити діапазон проблем, вивести на групове обговорення цих проблем. Проєктивний метод широко використовується як сукупність психологічних методик діагностики особистості за допомогою аналізу його дій і висловлень із приводу слабоструктурованного матеріалу. Найбільш істотною ознакою проєктивних методик є використання в них невизначених стимулів, які випробуваний повинен сам доповнювати, інтерпретувати, розбудовувати й т.д.

Вправа "Картинка" унікальна тим, що може виконувати як розвиваючу, так і діагностичну функцію, тому було використано нами в якості розминки й для того, щоб зрозуміти з яким настроєм прийшли педагоги. Вибираючи ту або іншу картинку, людина несвідомо проєктує свій внутрішній емоційний стан, який буває складно описати словами. Картинки допомагають визначити цей стан, вербалізувати його. Вправу "Відверто говорячи" ми знайшли в тій же програмі, про яку згадували вище, але текст пропозицій доповнений і складений нами самостійно. Ця вправа цікава саме з погляду вербалізації й усвідомлення проблем педагога, оскільки ці два супутні процеси допомагають "виговоритися" учасникам і створити почуття "спільності", що звичайно ж сприяє "виходу емоцій". Спільне обговорення проблем зближає й таким чином, допомагає емоційно розрядитися в безпечній для педагогів

обстановці. Вправа "Плюс-мінус" досить відома, дозволяє побачити як негативні сторони роботи педагога, так і позитивні, об'єктивно оцінити свою діяльність.

Форми, методи й приймання роботи на семінарі-тренінгу.

- Позитивні технології (методи НЛП)
- Медитативні й релаксійні техніки
- Елементи арт-терапії
- Метод рефлексії (обговорення)
- Слайдова презентація
- Пам'ятки
- Анкетування

Перераховані методи й техніки обрані з урахуванням репрезентативної системи педагогів [34, с. 156]:

- Візуальна система - слайдова презентація, картинки, малюнок дерева, рефлексивний кубик, картки, пам'ятки, анкети.
- Аудиальна система - міні-лекторій по темі, релаксійна музика.
- Кінестетична система - практичний досвід у вправах, візуалізація текстового супроводу, малюнок квітки.

Хід семінара-тренінга

1. Розминка (10 хв). Вправа "Картинка".

Ціль: вправа спрямована на розкріпачення, зімкнення, неформальне спілкування, самосвідомість.

Матеріали й обладнання: педагогам видають картинки різного емоційного навантаження, вирізані зі старих журналів.

Інструкція: "Виберіть 1 або кілька картинок, які відображають ваш настрій, світовідчуття, переконання або вона вам просто сподобалася". Розповідайте, чому ви вибрали цю картинку.

Учителі розповідають - чому вони вибрали ту або іншу картинку, пояснюють свій вибір.

Очікуваний результат: педагоги емоційно розкріпачуються, стають сплоченіше.

Слайдова презентація "Профілактика емоційного вигорання й підтримка психічного здоров'я педагогів".

Ціль: Введення в тему семінару, познайомити педагогів із способами профілактики емоційного вигорання. Профілактика емоційного вигорання й підтримка психічного здоров'я педагогів. Термін "burnout" - "вигорання", "згорання" запропонував Г. Фрейденбергер (H. Freudenberger) в 1974 році для опису деморалізації, розчарування й крайньої втоми, спостережуваних у фахівців, що працюють у системі професій "людина-людина".

Емоційне вигорання - це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу й веде до виснаження емоційних, енергетичних і особистісних ресурсів працюючої людини.

Причини, що призводять до емоційного вигорання:

1. Особлива відповідальність педагога за виконання своїх професійних функцій;
2. Завантаженість робочого дня;
3. Високі емоційні й інтелектуальні навантаження;
4. Чутливість до наявних труднощів;
5. Неприятливі соціальні умови й психологічна обстановка вдома або на роботі;
6. Вимога творчого відношення до професійної діяльності;
7. Нестабільність заробітної плати.

Найчастіше в педагогів зі стажем роботи від 5 до 7 і від 7 до 10 років; 8-11% - від 1 року до 3 років, і в педагогів з 10-літнім стажем; (адаптація у педагогів зі стажем більш 10 років, вироблені певні способи саморегуляції й психологічного захисту); 22% - від 15 до 20 років.

Стадії емоційного вигорання:

1. Зниження самооцінки.
2. Стадія самотності.
3. Емоційне виснаження, соматизація,

Супутник стресу - це м'язовий затиск. М'язовий затиск - залишкове явище напруги, що з'явилася через негативні емоції і нереалізованих бажань.

"М'язовий панцир". Він утворюється в людей, що не вміють відпочивати, тобто знімати стрес.

Способи фізіологічної саморегуляції:

1. Різні рухи потягування й розслаблення м'язів.
2. Відвідування басейну, тренажерного залу, заняття йогою і т.д.

Релаксація - це метод, за допомогою якого можна частково або повністю позбутися від фізичної або психічної напруги.

Способи емоційної саморегуляції:

- сміх, посмішка, гумор;
- роздуми про хороше, приємне;
- розглядання кольорів у приміщенні, пейзажу за вікном, світлин, інших приємних або дорогих речей;
- уявне звертання до вищих сил (Богу, Всесвіту, великій ідеї);
- "купання" (реальне або уявне) у сонячних променях;
- вдихання свіжого повітря;
- читання віршів;
- висловлення похвали, компліментів кому-небудь просто так;
- заняття улюбленою справою - хобі;
- самонавіяння й самозаохочення.

А також:

1. Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня не менш 3-5 раз.

2. У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки говорячи: "Молодець!", "Розумник!", "Здорово вийшло!", "Я відмінно впорався(-лась)!", "Як я люблю себе!".

3. Даруєте собі подарунки й милі дрібнички.

Вправа "Відверто говорячи" (5- 7 хв).

Ціль: Вербалізація й усвідомлення проблеми педагогів.

Матеріали: картки з незакінченими фразами. (Інструкція: "Вам потрібно витягнути будь-яку каточку з незакінченою пропозицією й спробувати закінчити фразу, відверто й чесно".

Очікуваний результат: вправа допомагає усвідомити проблеми педагога, вербалізувати їх, згуртувати групу педагогів, зрозуміти, що проблеми у всіх педагогів схожі.

Вправа "Молодець!" (5-7 хв).

Ціль: Оптимізація самооцінки педагогів, зняття емоційної напруги. Інструкція: педагоги діляться на два кола - внутрішній і зовнішній. Педагоги встають друг на проти друга. Учасники, що знаходяться у внутрішньому колі повинні говорити про свої досягнення, а учасники зовнішнього кола хвалити свого партнера, олошуючи наступну фразу: "А це ти молодець - раз! А це ти молодець - 2! І т.д.", при цьому загинаючи пальці. Учасники зовнішнього кола по команді пересуваються в одну сторону, міняючись місцем із сусідом. Потім внутрішнє й зовнішнє коло міняються місцями й гра повторюється доти, поки кожний учасник не побудет на місці хвалька, що хвалить.

Очікуваний результат: емоційна розрядка педагогів (як правило ця вправа проходить дуже весело), підвищення самооцінки педагогів.

Робота в групах. Вправа "Калосі щастя" (10 хвилин).

Ціль: Розвиток позитивного мислення педагогів.

Завдання:

1) Розвиток навичок самопізнання.

- 2) Формування навичок позитивного сприйняття світу.
- 3) Розвиток позитивної Я - концепції. Розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Матеріали й обладнання: Калоші щастя (ігровий елемент, звичайні гумові колоші, бажане великого розміру, з веселим дизайном), картки із ситуаціями, рефлексивний кубик.

Інструкція: "Я прагну запропонувати вам пограти в гру, яка називається "Калоші щастя". У Ганса Християна Андерсена є казка з такою назвою. Згідно із цією казкою камеристці феї щастя подарували на день народження калоші щастя, які вона вирішила віддати людям, щоб вони допомогли їм стати щасливіше. Людина яка надягала ці калоші, ставав самою щасливою людиною. Калоші виконували всі його бажання, він міг перенестися в будь-який час або епоху. Отже, я пропоную Вам взути ці калоші й стати щасливою людиною. Я також буду зараховувати вам різні ситуації, а ваше завдання полягає в тому, щоб надівши ці калоші знайти в ситуації, запропонованої Вам, позитивні сторони. Інакше кажучи, подивитися на ситуацію очима щасливої людини- оптиміста".

Очікуваний результат: Учасники гри надівши "калоші щастя", відповідають на запропоновану ситуацію в позитивному ключі. Тому, хто затрудняється дати позитивну відповідь, інші учасники гри допомагають, пропонуючи свої варіанти. Учасники одержують емоційну розрядку й позитивний настрій.

Вправа "Плюс-Мінус". (10 хвилин)

Ціль: допомогти педагогам усвідомити позитивні моменти педагогічної діяльності.

Завдання:

1. Вербалізувати негативні й позитивні моменти своєї педагогічної діяльності.
2. Зімкнення групи.

Матеріали й обладнання: ватман із заздалегідь намальованим деревом, яке кріпиться на дошку. Самоклеючі стікери у формі листочків. Ручки на кожного учасника.

Інструкція: учасникам видають стікери й ручки й дається наступна інструкція: "Вам потрібно написати на листочках одного кольору мінуси вашої роботи, а на листочках іншого кольору - плюси своєї роботи". Учасники пишуть, а потім їм пропонується почерзі прикріпити свої листочки із плюсами й мінусами на дерево. Кожний учасник оголошую те що написав. Потім проводиться рефлексія вправи. Учасники обговорюють, чого більше вийшло й чому - плюсів педагогічної діяльності або мінусів.

Очікуваний результат: педагоги повинні побачити, що плюсів у роботі все-таки більше, і дійти висновку, що робота педагога важка, але приємна. А також побачити всі сторони педагогічної діяльності, усвідомити єдність праці педагогів.

Вправа - медитація "Сад моєї душі" (15 хвилин).

Перша частина вправи - медитативна й релаксійна.

Ціль: зняття напруги, відновлення гармонічного стану.

Матеріали й обладнання: магнітофон або музичний центр із записами спокійної, релаксійної музики, зручні м'які стільці або крісла, медитаційний текст.

Інструкція: "Зараз я вам зачитаю текст-медитацію. Намагайтеся представити все те, що я вам скажу". Після візуалізації, педагогам пропонується описати враження, почуття, відчуття й образи. Кожний ділиться враженнями. Описує свій стан і те, що він побачив.

Очікуваний результат: розслаблення всіх груп м'язів, зняття психоемоційної напруги.

Друга частина вправи - терапія.

Учасникам видають папір, олівці, фломастери й пропонується зробити малюнок того що вони представили - квітка, або сад.

Вправа "Моя аффірмація".

Ціль: створення позитивного настрою, розвиток позитивного самосприйняття, закріплення придбаних навичок позитивного мислення.

Матеріали й обладнання: картки з позитивними твердженнями - аффірмаціями.

Інструкція: "Я Вам пропоную витягнути картки з позитивними твердженнями-аффірмаціями, якщо вам вона не подобається, то можете витягнути іншу, яка Вам близька". Учасники тягнуть по черзі картки з аффірмаціями й зачитують їх. Після завершення вправи можна поставити наступні запитання: які у Вас відчуття від цієї вправи? Чи важко було прочитати фразу? Учасники діляться враженнями.

Очікуваний результат: закріплення позитивного досвіду. Позитивний настрій.

Підведення підсумків семінару.

Ціль: Шеррінг - вербальна рефлексія семінару, завершення, підведення підсумків.

Матеріали й обладнання: По закінченню семінару учасникам видають анкети "Зворотній зв'язок".

Інструкція: "Наш семінар підійшов до кінця, Вам пропонується в завершення заповнити невеликі анкети, у яких Ви можете написати свої враження від семінару. Ваша думка для нас дуже важлива. Після того як ви напишете ваші враження, по черзі розповідайте про них".

Очікуваний результат: педагоги заповнюють анкети, говорять, що їм сподобалося, а що ні. І свої побажання.

Дана програма була реалізована у педагогічному колективі ВНЗ. У заняттях, направлених на профілактику синдрому емоційного вигорання, взяло участь 25 педагогів з 40, що брали участь в первинній діагностиці. При формуванні тренінгової групи враховувався принцип добровільної участі. Таким чином, були сформовані експериментальна (12 люд.) і контрольна (13 люд.) групи. Після проведення занять мі провели повторне діагностичне обстеження всіх випробовуваних і отримали наступні результати.

Методичні рекомендації щодо застосування тренінгової програми

У рамках опитування з'ясуувалася думка респондентів відносно можливих заходів профілактики психологічного старіння, їх можливого й реального застосування. Аналіз отриманих даних показав, що учасники опитування в цілому володіють інформацією про способи попередження психологічного старіння, але застосовують далеко не все з них.

Отримані результати (див. Додаток В) показали, що ефективними заходами профілактики психологічного старіння викладачів вважають ведення здорового способу життя. Таким чином, респонденти розуміють значимість рухової активності, правильного харчування й дотримання режиму роботи й відпочинку на загальний стан здоров'я й професійну працездатність. Позитивним аспектом є застосування даних заходів у повсякденному житті в 70,5% опитаних.

Разом з тим, останні дані не корелюють із тим, що в 70,6% опитаних проявляються симптоми вигорання. Очевидно, відносно ведення здорового способу життя викладачі більшою мірою видають бажане за дійсне.

Більш 80% опитаних ефективними заходами вважають активний відпочинок, спілкування із природою й саморозвиток, що в загальному близько до першої позиції в рейтингу заходів щодо змісту й значимості, однак використовують цей захід суттєво менше викладачів.

Звертає на себе увагу істотний розрив у значимості заходу, його можливості й використанні стосовно такої позиції, як медична допомога й санаторно-курортне лікування. Очевидно, що подібний вид профілактичних заходів не доступний викладачам у силу високої вартості й практично повної відсутності матеріальної підтримки на ці цілі з боку роботодавця.

Таким чином, у ході анкетування викладачів вищої школи отримані дані, що підтверджують наявність у них емоційного вигорання практично у всіх його проявах. При цьому викладачі займають досить об'єктивну рефлексивну позицію стосовно себе й колегам, хоча й не у всіх аспектах. Так, незважаючи на в цілому

правильне сприйняття викладачами заходів попередження й подолання емоційного вигорання, виявлений розрив у їхній значимості, можливості й використанні в повсякденній практиці із цілого ряду позицій переліку.

Проведене дослідження показало, що психологічному старінню як синдрому професійного виснаження, що характеризується різними симптомами й проявами в психологічному, емоційному й фізичному стані, піддані практично всі викладачі ВНЗ в, тому що їхня професійна діяльність відноситься до групи ризику по даному аспекту через дію безлічі несприятливих факторів. У сучасних умовах ситуація ще більш ускладнюється в силу різкої активізації таких факторів як високо динамічні зміни в освітньому процесі при одночасно зростаючих вимогах до його якості.

Це обумовлює наукове осмислення проблеми як з теоретико-методологічних позицій, так і вивчення склавшої практики розв'язку даної проблеми. Теоретико-методологічне дослідження припускає вивчення й диференціацію феномена емоційного вигорання від подібних станів, а також добір і розробку методик для виявлення й оцінки ступені виразності вигорання. Практичне дослідження повинне бути спрямоване на пошук ефективних способів його попередження й подолання.

У якості прикладів напрямків роботи з розв'язку даної проблеми слід виділити, з одного боку, розробку методик, що дозволяють виявити проблемні зони й ризику професійної діяльності, передумови й перші ознаки вигорання у викладачів ВНЗ в, а, з іншого боку, розробку профілактичних програм і заходів. При цьому при реалізації останнього напрямку слід ураховувати, що сучасні вузи, як правило, мають розвинену інфраструктуру, добре оснащені кафедри фізичного виховання й спорту, можливості яких слід активно використовувати й для розв'язку даних завдань.

ВИСНОВКИ ДО ЧЕТВЕРТОГО РОЗДІЛУ

Таким чином, "психологічне старіння - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на психологічні фактори впливу".

Терапія застосовується як метод гармонізації й розвитку особистості, як засіб для заспокоєння й зняття стресового стану. Цінність терапії укладена в тому, що вона звертається до внутрішніх самозцілювальних ресурсів людини. На основі цих припущень було розроблено семінар-тренінг, щодо створення умов для профілактики синдрому емоційного вигорання й підтримки психічного здоров'я педагогів.

Головний профілактичний захід даного стану - визнання будь-якою людиною права на вільний прояв його індивідуальності. Людині необхідно бути більш гнучким в оцінках інших людей, не намагатися переробити партнерів по спілкуванню, підігнати їх під себе. Для профілактики "загнаності в клітку" рекомендується використовувати навички рефлексії, зіставляти бажане й дійсне, оцінювати власні цілі й плани з погляду можливості виконання.

ВИСНОВКИ

Психологічне старіння – це відчуття старості, яке виявляється у відношенні при порівнянні свого віку та поведінки з іншими людьми, може здаватися, що вона не так старіє, як інші.

Особливу увагу психологічному старінню слід приділити педагогічній діяльності. При вивченні професійної діяльності педагога важливо враховувати вплив професійного стресу на особистість фахівця в процесі виконання їм професійних функцій. Професійний стрес вчені розглядають як процес взаємодії особистості й професійного середовища, при якому вимоги професійного середовища значно перевищують особистісний і професійний ресурс суб'єкта професійної діяльності й загрожують його професійному розвитку.

Професійний стрес - це напружений стан працівника, що виникає в нього при впливі емоційно-негативних і екстремальних факторів, пов'язане з виконуваною професійною діяльністю.

Таким чином, професійна діяльність педагога незалежно від різновиду, яка виконується, відноситься до групи професій з підвищеною моральною відповідальністю за здоров'я й життя дітей. Педагоги, як представники групи соціальних професій характеризуються високим рівнем емоційного вигорання.

Проаналізувавши отримані в ході дослідження результати, можна дійти висновку, що особливості соціономічних професій як виду діяльності є факторами, що сприяють виникненню й формуванню симптомів емоційного вигорання.

У якості профілактики професійного вигорання рекомендується розвиток особистісної витривалості, яка визначається як здатність особистості бути високоактивною щодня, здійснювати контроль над життєвими ситуаціями й гнучко реагувати на зміни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. М.: Наука, 1977. 380 с.
2. Анциферова Л. І. Пізній період життя людини: типи старіння і можливості поступального розвитку особистості // Психологічний журнал. 1996. Т. 17. № 6. 60-71 с.
3. Бойко В.В. Синдром емоціонального вигорання: діагностика и профілактика / В.В. Бойко. – СПб: Питер, 2008. – 336 с.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении / Бойко В.В.; [2-е изд., доп. и перераб.]. – СПб.:Пресса, 2004. – 474 с.
5. Бондаревська Л. Вплив психотравмуючих переживань на виникнення психічного вигорання / Л. Бондаревська. – К.: Либідь, 1996. – С. 59
6. Вікова психологія : навч.посіб. / О.П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К. : ЦУЛ, 2012. – 384 с.
7. Вікова та педагогічна психологія: навч. Посіб. (Скрипченко А.В., Долинська Л.В., Огороднийчук З.В. и др.) – К.:Просвіта, 2001.
8. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек–человек» / Водопьянова Н. Е. // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности [под ред. Г.С. Никифорова и др.]. – СПб.: Пресса, 2001. – 282 с.
9. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
10. Гриник І. Психологічний аналіз синдрому професійного «вигорання» педагогічних працівників. Проблеми гуманітарних наук. Дрогобич, Ред. -вид.відділ ДДПУ. 2010. Вип. 25. С. 48–59.
11. Грановская Р.М. Элементы практической психологии.— 2-е изд.— Л.: Издательство Ленинградского университета. 1988.—560 с.

12. Здоров'я літніх [Інтернет ресурс]: Доповідь комітету експертів ВООЗ. – ВООЗ.
URL: https://lifestyle.segodaya.ua/lifestyle/food_wellness/vooz-oficialno-prodlila-molodost-642767.html
13. Знакова Т.А. Професійне «вигорання» керівників / Т.А. Занкова, А.С. Огнев // Управління персоналом. – 2003. – № 11. – С. 64–75.
14. Климів Е.А. Психологія професійного самоопределення. – М.: Академія, 2004. – 304 с.
15. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л.В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89–92.
16. Коновчук Н.С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів / Коновчук Н.С. // Правничий вісник університету “КРОК”. – 2012. – Вип. 14. – С. 91-95.
17. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е вид., випр. та доп. К. : Ельга, НікаЦентр, 2012. 400 с.
18. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Косенко А.Ф., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. / За заг. ред. Корольчука М.С. – К.: ІНКОС, 2014. – 272 с.
19. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2010. – 432 с.
20. Крайг Г. Психологія розвитку / Грейс Крайг. – СПб. : Питер, 2000. – 992 с.
21. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3-16.
22. Максименко С.Д. Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід. Монографія / С.Д. Максименко. – К.: Видавничий дім «Слово», 2013. – 592 с.
23. Максименко С.Д. Теоретичні основи психології особистості / С.Д. Максименко // Психологія особистості: Хрестоматія: навч. посіб. / Мельничук О.Б., Пасічняк Р.Ф., Вольнова Л.М. та ін. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. – 532 с.

24. Малец Л. Внимание: выгорание / Л. Малец // Персонал. – 2000. – № 5. – С. 99–102.
25. Малкина-Пых И. Г. Кризисы пожилого возраста / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 368 с.
26. Маслач К. Практикум по социальной психологии / Маслач К. – СПб.: Питер, 2000. – 522с.
27. Маслач К. Професійне вигорання: як люди справляються [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.top-personal.ru>
28. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. – [Електронний ресурс] – <http://www.personal.in.ua/>
29. Мечников И. И. Избранные биологические произведения. – М.: Изд-во Академии наук СССР, 1950. – 798 с.
30. Мирончук Н.М. Педагогічні та психологічні чинники професійного здоров'я викладача вищої школи / Мирончук Н.М. // Проблеми освіти: наук. – метод. зб. / Ін-т модернізації змісту освіти МОН України. – К., 2006. – Вип. 86. – С. 386-393.
31. Мірошніченко О. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навчально-методичний посібник. Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
32. Никифоров Г. Психология здоровья : учебное пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 256 с.
33. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 16–22.
34. Пономарева Г.А. Синдром «эмоционального выгорания» у педагогов, работающих с особыми детьми» и способы его профилактики в условиях образовательного учреждений / Г.А. Пономарева // Специальная психология. – 2006. – № 1 (7). – С. 48–57.

35. Прокопенко, І. А. (2019). Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. Наукові записки кафедри педагогіки, 1(45), 59-64.
<https://doi.org/10.26565/2074-8167-2019-45-07>
36. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації / за заг. ред. М.Л. Авраменка. – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с.
37. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / підготовлені Балакіревою К. О.; Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». К., б. р. 45 с.
38. Психология среднего возраста, старения, смерти / В. А. Аверин, А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин и др. ; под ред. А. А. Реана. – СПб. ; М. : Прайм-еврознак : ОЛМАпресс, 2003. – 384 с.
39. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000. 705 с.
40. Самоукина Н.А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. / Самоукина Н.А. – М.:ИТОН, 1997. – 242 с.
41. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К., 2006. – 365 с.
42. Скорик Ю. М. Передумови професійного вигорання викладачів вищої школи. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, 2014. Вип.19. С. 119–121.
43. Смульсон М.Л. Психология развития интеллекту / М.Л. Смульсон. – К.: Институт психологии ім. Г.С.Костюка АПН України, 2001. – 276 с.
44. Стюарт-Гамільтон Я. Психология старения /Я.Стюарт-Гамільтон/ – СПб.: Питер, 2002. – 145 с.
45. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. – К.: Марич, 2009. – 76 с.

46. Тополь О.В. Теоретичний аналіз дослідження старості: соціологічний підхід // О.В.Тополь [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.zgia>.
47. Трунов Д.Г. «Синдром згорання»: позитивний підхід до проблеми / Д.Г. Трунов // Журнал практичного психолога. – 1998. – № 5. – С. 29–37.
48. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость : учеб. пособие / О. В. Хухлаева. – М. : Академия, 2002. – 208 с.
49. Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное / Н. Ф. Шахматов. – М. : Медицина, 1996. – 304 с.
50. Rohr M.K. Aging well together – A mini review / Margund K. Rohr, Frieder R. Lang // Gerontology. – 2009. – № 3. – Vol. 5. – P. 333-343.
51. Юнг К.Г. Про відродження. Архетипи і колективне несвідоме / К.Г. Юнг / переклад з німецької Катерини Котюк; науковий редактор Олег Фошевець. Львів: Астролябія, 2013. 149–195 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Показники згідно шкалі "Щирість"

| № | Респондент | Бал |
|----|------------|-----|
| 1 | Педагог | 0 |
| 2 | Педагог | 1 |
| 3 | Педагог | 0 |
| 4 | Педагог | 4 |
| 5 | Педагог | 3 |
| 6 | Педагог | 5 |
| 7 | Педагог | 0 |
| 8 | Педагог | 5 |
| 9 | Педагог | 7 |
| 10 | Педагог | 0 |
| 11 | Педагог | 5 |
| 12 | Педагог | 0 |
| 13 | Педагог | 0 |
| 14 | Педагог | 6 |
| 15 | Педагог | 1 |
| 16 | Педагог | 8 |
| 17 | Педагог | 0 |
| 18 | Педагог | 0 |
| 19 | Педагог | 4 |
| 20 | Педагог | 0 |
| 21 | Педагог | 1 |
| 22 | Педагог | 3 |
| 23 | Педагог | 8 |
| 24 | Педагог | 0 |
| 25 | Педагог | 0 |

Додаток Б

Показники й інтерпретація по шкалах "Екстраверсія ", "Нейротизм"

| ФІО | Шкала | | | |
|----------|--------------|------------------------|-----------|------------------------|
| | Екстраверсія | | Нейротизм | |
| | бал | Інтерпретація | бал | Інтерпретація |
| Педагог | 15 | Потенційний екстраверт | 7 | Потенційний конкордант |
| Педагог | 20 | Екстраверт | 16 | Потенційний дискордант |
| Педагог | 5 | Інтроверт | 17 | Потенційний дискордант |
| Педагог | 13 | Амбіверт | 14 | Нормостенік |
| Педагог | 8 | Потенційний інтроверт | 6 | Конкордант |
| Педагог. | 10 | Потенційний інтроверт | 11 | Нормостенік |
| Педагог | 6 | Інтроверт | 12 | Нормостенік |
| Педагог | 15 | Потенційний екстраверт | 8 | Потенційний конкордант |
| Педагог | — | - | — | - |
| Педагог | 22 | Екстраверт | 8 | Потенційний конкордант |
| Педагог | 18 | Потенційний екстраверт | 6 | Конкордант |
| Педагог. | 17 | Потенційний екстраверт | 19 | Дискордант |
| Педагог | 22 | Екстраверт | 20 | Дискордант |
| Педагог | 14 | Амбіверт | 15 | Потенційний дискордант |
| Педагог | 7 | Потенційний інтроверт | 15 | Потенційний конкордант |
| Педагог | — | - | — | - |
| Педагог | 20 | Екстраверт | 9 | Потенційний конкордант |
| Педагог | 18 | Потенційний екстраверт | 20 | Дискордант |
| Педагог | 18 | Потенційний екстраверт | 7 | Потенційний конкордант |
| Педагог | 20 | Екстраверт | 5 | Конкордант |
| Педагог | 14 | Амбіверт | 6 | Конкордант |
| Педагог | 10 | Потенційний інтроверт | 16 | Потенційний дискордант |
| Педагог | — | - | — | - |
| Педагог | 9 | Потенційний інтроверт | 15 | Потенційний дискордант |
| Педагог | 17 | Потенційний екстраверт | 18 | Потенційний дискордант |

Додаток В

Ступінь емоційного вигорання педагогів

| № | Респондент | I фаза | | | | | II фаза | | | | | III фаза | | | | | загальний бал |
|----|------------|--------|----|----|----|-------|---------|----|----|----|-------|----------|----|----|----|-------|---------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | разом | 5 | 6 | 7 | 8 | разом | 9 | 10 | 11 | 12 | разом | |
| 1 | педагог | 20 | 10 | 10 | 21 | 61 | 2 | 10 | 10 | 20 | 42 | 7 | 3 | 7 | 18 | 35 | 138 |
| 2 | педагог | 7 | 10 | 11 | 5 | 33 | 26 | 5 | 21 | 15 | 67 | 10 | 12 | 10 | 13 | 45 | 145 |
| 3 | педагог | 24 | 13 | 13 | 28 | 78 | 5 | 3 | 25 | 10 | 43 | 9 | 10 | 7 | 18 | 44 | 165 |
| 4 | педагог | 17 | 10 | 22 | 5 | 54 | 20 | 27 | 27 | 25 | 99 | 21 | 23 | 18 | 8 | 70 | 223 |
| 5 | педагог | 25 | 10 | 8 | 18 | 61 | 2 | 12 | 28 | 25 | 67 | 10 | 13 | 25 | 30 | 78 | 206 |
| 6 | педагог | 30 | 15 | 11 | 25 | 81 | 13 | 2 | 26 | 27 | 68 | 27 | 12 | 10 | 15 | 64 | 213 |
| 7 | педагог | 27 | 15 | 20 | 16 | 78 | 15 | 15 | 30 | 23 | 83 | 22 | 23 | 30 | 30 | 105 | 266 |
| 8 | педагог | 22 | 8 | 18 | 28 | 76 | 18 | 20 | 28 | 28 | 94 | 26 | 20 | 23 | 28 | 97 | 267 |
| 9 | педагог | 28 | 8 | 2 | 26 | 64 | 12 | 7 | 23 | 8 | 50 | 7 | 3 | 13 | 10 | 33 | 147 |
| 10 | педагог | 19 | 11 | 0 | 0 | 30 | 23 | 0 | 25 | 14 | 62 | 6 | 8 | 2 | 15 | 31 | 123 |
| 11 | педагог | 4 | 21 | 26 | 22 | 73 | 28 | 25 | 15 | 17 | 85 | 28 | 25 | 3 | 8 | 64 | 222 |
| 12 | педагог | 22 | 11 | 11 | 5 | 49 | 17 | 18 | 30 | 27 | 92 | 15 | 28 | 25 | 30 | 98 | 239 |
| 13 | педагог | 30 | 18 | 13 | 0 | 61 | 10 | 0 | 26 | 12 | 48 | 27 | 7 | 28 | 22 | 84 | 193 |
| 14 | педагог | 17 | 5 | 5 | 0 | 27 | 18 | 17 | 12 | 25 | 72 | 7 | 20 | 17 | 25 | 69 | 168 |
| 15 | педагог | 5 | 3 | 5 | 12 | 25 | 28 | 5 | 28 | 12 | 73 | 5 | 8 | 23 | 15 | 51 | 149 |
| 16 | педагог | 20 | 13 | 6 | 3 | 42 | 20 | 20 | 0 | 23 | 63 | 25 | 10 | 18 | 8 | 61 | 166 |
| 17 | педагог | 20 | 7 | 16 | 23 | 66 | 30 | 9 | 23 | 30 | 92 | 30 | 15 | 18 | 20 | 83 | 241 |
| 18 | педагог | 27 | 11 | 21 | 15 | 74 | 20 | 10 | 11 | 17 | 58 | 4 | 16 | 28 | 8 | 56 | 188 |
| 19 | педагог | 4 | 3 | 7 | 7 | 21 | 17 | 22 | 5 | 25 | 69 | 5 | 15 | 8 | 5 | 33 | 123 |
| 20 | педагог | 15 | 6 | 21 | 3 | 45 | 10 | 2 | 2 | 7 | 21 | 5 | 3 | 13 | 5 | 26 | 92 |
| 21 | педагог | 17 | 0 | 6 | 5 | 28 | 15 | 7 | 8 | 15 | 45 | 2 | 3 | 10 | 4 | 19 | 92 |
| 22 | педагог | 24 | 0 | 6 | 0 | 30 | 5 | 12 | 28 | 5 | 50 | 3 | 13 | 8 | 10 | 34 | 114 |
| 23 | педагог | 3 | 10 | 6 | 3 | 22 | 15 | 5 | 17 | 12 | 49 | 7 | 5 | 0 | 5 | 17 | 88 |
| 24 | педагог | 18 | 8 | 6 | 7 | 39 | 5 | 18 | 0 | 6 | 29 | 10 | 8 | 0 | 13 | 31 | 99 |
| 25 | педагог | 17 | 13 | 13 | 10 | 53 | 7 | 2 | 20 | 7 | 36 | 10 | 3 | 13 | 15 | 41 | 130 |

Показники типів особистості

| № | Респондент | Тип особистості |
|----|------------|-----------------|
| 1 | Педагог | Сангвінік |
| 2 | Педагог | Холерик |
| 3 | Педагог | Меланхолік |
| 4 | Педагог | Холерик |
| 5 | Педагог | Флегматик |
| 6 | Педагог | Флегматик |
| 7 | Педагог | Флегматик |
| 8 | Педагог | Сангвінік |
| 9 | Педагог | — |
| 10 | Педагог | Сангвінік |
| 11 | Педагог | Сангвінік |
| 12 | Педагог | Холерик |
| 13 | Педагог | Холерик |
| 14 | Педагог | Холерик |
| 15 | Педагог | Меланхолік |
| 16 | Педагог | — |
| 17 | Педагог | Сангвінік |
| 18 | Педагог | Холерик |
| 19 | Педагог | Сангвінік |
| 20 | педагог | Сангвінік |
| 21 | Педагог | Сангвінік |
| 22 | педагог | Меланхолік |
| 23 | Педагог | — |
| 24 | Педагог | Меланхолік |
| 25 | Педагог | Холерик |

Додаток Д

Представленість фаз і виразність симптомів синдрому емоційного вигорання в педагогів

| Фаза | | 1 група | | 2 група | | 3 група | | разом | |
|---------------|---|---------|------|---------|------|---------|-----|-------|------|
| | | люд. | % | люд. | % | люд. | % | люд. | % |
| «Напруга» | 1 «симптоми переживання психотравмуючих обставин» | | | | | | | | |
| | створений | 6 | 37,5 | 4 | 15,0 | | | 10 | 52,5 |
| | створюваний | | | 3 | 7,5 | | | 3 | 7,5 |
| | 2 «незадоволеності собою» | | | | | | | | |
| | створений | 2 | 5,0 | 1 | 2,5 | | | 3 | 7,5 |
| | створюваний | 6 | 27,5 | 6 | 15,0 | 1 | 2,5 | 13 | 45,0 |
| | 3 «загнанності в клітку»: | | | | | | | | |
| | створений | 4 | 15,0 | 4 | 10,0 | | | 8 | 25,0 |
| | створюваний | 3 | 15,0 | 4 | 10,0 | | | 7 | 25,0 |
| | 4 «тревоги та депресії»: | | | | | | | | |
| | створений | 3 | 22,5 | 1 | 2,5 | | 7 | 10 | 25,0 |
| | створюваний | 2 | 5,0 | 3 | 7,5 | 2 | 5,0 | 7 | 17,5 |
| «Резистенції» | 1 «неадекватного емоційного реагування» | | | | | | | | |
| | створений | 8 | 30,0 | 1 | 2,5 | | | 9 | 32,5 |
| | створюваний | 4 | 10 | 7 | 17,5 | | | 11 | 27,5 |
| | 2 «емоційно-моральної дезорієнтації» | | | | | | | | |
| | створений | 7 | 17,5 | | 0,0 | | | 7 | 17,5 |
| | створюваний | 4 | 10,0 | 4 | 10,0 | 1 | 2,5 | 9 | 22,5 |
| | 3 «розширення сфери економії емоцій» | | | | | | | | |
| | створений | 7 | 32,5 | 4 | 12,5 | 1 | 2,5 | 12 | 47,5 |
| | створюваний | 4 | 10,0 | 3 | 7,5 | | | 7 | 17,5 |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|------|------|------|------|-----|-----|------|------|
| «Виснаження» | 4 «редукції професійних обов'язків»: | | | | | | | | |
| | створений | 9 | 22,5 | 1 | 2,5 | | | 10 | 25,0 |
| | створюваний | 2 | 5,0 | 3 | 7,5 | 2 | 5,0 | 7 | 17,5 |
| | 1 «емоційного дефіциту» | | | | | | | | |
| | створений | 8 | 20,0 | 1 | 2,5 | | | 9 | 22,5 |
| | створюваний | 3 | 8 | 4 | 10 | 1 | 2,5 | 8 | 20,5 |
| | 2 "емоційної відстороненості" | | | | | | | | |
| | створений | 7 | 17,5 | | | | | 7 | 17,5 |
| | створюваний | 7 | 17,5 | 4 | 10,0 | 1 | 2,5 | 12 | 30,0 |
| | 3 "особистісної відстороненості": | | | | | | | | |
| створений | 11 | 27,5 | | | | | 11 | 27,5 | |
| створюваний | 3 | 7,5 | 5 | 12,5 | 2 | 5,0 | 10 | 25,0 | |
| 4 «психосоматичних і психовегетативних порушень»: | | | | | | | | | |
| створений | 9 | 22,5 | 1 | 2,5 | | | 10 | 25,0 | |
| створюваний | 5 | 12,5 | 7 | 17,5 | | | 12 | 30,0 | |

Додаток Е

Розподіл відповідей відносно заходів, спрямованих на попередження психологічного старіння (в % від опитаних)

| Заходу профілактики | Ефективність заходів | Є можливості у ВНЗ | Використовують у повсякденному житті |
|---|----------------------|--------------------|--------------------------------------|
| Ведення здорового способу життя: правильне харчування, заняття фізкультурою й спортом, раціональний режим дня | 91,1 | 44,1 | 70,5 |
| Активний відпочинок, спілкування із природою | 88,2 | 14,7 | 58,8 |
| Культивувати інтереси, не пов'язані з роботою (хобі, навчання) | 82,3 | 5,9 | 73,5 |
| Підтримування позитивного настрою, радити досягнення, зауважувати успіхи | 67,6 | 17,6 | 67,6 |
| Освоєння нових видів діяльності, внесення різноманітності у свою роботу | 67,6 | 17,6 | 61,7 |
| Медична допомога, лікування, у тому числі санаторно-курортне лікування | 64,7 | 14,7 | 17,6 |
| Психологічні методи: аутотренінги, релаксація, терапія, консультування | 47 | 2,9 | 11,7 |
| Зниження напруги: проказування, звертання до друзів і близьким, фактам | 38,2 | 14,7 | 35,3 |