

Список використаних джерел:

1. Сучасні інформаційні засоби навчання: навч. посіб. / [П. К. Гороль, Р. С. Гуревич, Л. Л. Коношевський, О. В. Шестопалюк]. - К.: Освіта України, 2007, -536 с.
2. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; гол. ред. В. Г. Кремень. - К.: Юрінком Інтер, 2008. -1040 с.
3. Освітні технології: навч.-метод. посіб. / [О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.]; за заг. ред. О. М. Пехоти, - К.: А.С.К., 2001. - 256 с.
4. Шолохович В. Ф. Информационные технологии обучения / В. Ф. Шолохович // Информатика и образование. - 1998. - № 2. - С. 5-13.

Бізнес-психологія. Тренінги

К. пед. н. Волошко Л. Б., к. т. н. Лапенко Т. Г.

Полтавська державна аграрна академія, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Проблема професійного вигорання традиційно досліджується науковцями у контексті професійного самовизначення та професійної адаптації представників різних професій. Особливої актуальності це питання набуває для професій типу «людина-людина», до яких відноситься професія викладача вищого навчального закладу.

Термін «професійне вигорання» належить Х. Дж. Фрейденбергеру (1974 рік), під яким автор розумів характеристику психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженої атмосфері при наданні професійної допомоги. Найпоширенішим у науковій літературі для оцінки професійного вигорання є підхід, запропонований К. Маслач, С. Джексоном. Вони характеризують синдром «професійного вигорання» як трикомпонентну систему, що складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних прагнень [1; 2].

Рівень професійного вигорання серед викладачів у силу специфіки фаху вважається одним із найвищих. Наукові дослідження особливостей педагогічної діяльності показали, що праця викладача знаходиться у «групі ризику»,

характеризується напруженістю, підвищеною відповідальністю, наявністю широкого кола обов'язків, що зумовлює її хронічну стресогенність. Діяльність викладачів постійно пов'язана із спілкуванням з великою кількістю осіб, тому цими схильні до симптомів поступового емоційного стомлення. До того ж професійна діяльність викладача зобов'язує мати високий рівень професіоналізму, легко й швидко адаптуватися до складних умов педагогічної діяльності та адекватно реагувати на різні обставини.

Суттєвим стресогенним фактором виступає організаційно-методична та і трудова робота, яка часто буває понаднормовою, що призводить до фізичного та психічного виснаження. У порівнянні з початком у кінці навчального року у викладачів збільшуються показники пересичення діяльністю, стресу, знижуються показники гедонічних відчуттів, фізичного здоров'я. Отже, безліч стресогенів, які безперервно діють протягом професійної діяльності викладача, формують синдром професійного вигорання.

Прояви стресу у роботі викладача різноманітні: підвищена тривожність, виснаження, роздратованість, фрустрованість, вибіркові неадекватні емоційні реакції, спустошеність, редукція професійних обов'язків. Серйозним негативним проявом професійного вигорання може стати порушення професійної комунікації та ригідність. Зокрема, закріплення впливу настрою на педагогічну діяльність негативно позначається на якості викладацької діяльності, стосунках з студентами. Ригідність мислення педагога означає закритість до змін, небажання вносити елементи новизни в методику викладання, відсутність творчого підходу до роботи, оскільки це вимагає ризику та додаткових втрат енергії, які є великою загрозою для вже виснаженої особи. На нашу думку, для педагога професійне вигорання можна розглядати як функціональний стереотип, оскільки він дає змогу дозувати та економно використовувати наявні ресурси. Через пересиченість контактами сфера економії емоцій у викладачів часто розповсюджується навіть на близьких людей.

Професійне вигорання педагога виявляється на психофізіологічному, емоційному та поведінковому рівнях організації особистості. Наслідки професійної

деформації проявляються індивідуально по-різному в кожного викладача, але загалом вони є типовими для працівників освіти.

На психофізіологічному рівні вигорання часто проявляється як хронічна втома, відчуття емоційного і фізичного виснаження, астенія, зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості, розлади різних систем організму. На емоційному рівні синдром вигорання проявляється в депресивних станах, частому переживанні негативних емоцій без видимих зовнішніх причин, неусвідомленому неспокої, підвищеній тривожності. Прояви професійного вигорання на поведінковому рівні: зниження ентузіазму в роботі, зростаюча радикальність негативних оцінок студентів і колег та їхньої діяльності, постійний брак часу, втрата інтересу до улюблених занять і зосередження на якійсь одній стороні життя. У сфері міжособистісних відносин може спостерігатися дистанціювання, підвищена неадекватна критичність, нетерпимість, звинувачення, спалахи невмотивованого гніву.

Дані літератури та власний педагогічний досвід свідчить, що до більш швидкого розвитку синдрому вигорання закономірно схильні найбільш сумлінні викладачі, віддані справі й захоплені роботою. Зневіра себе у професії для викладача є вкрай негативним явищем, оскільки від цього страждають студенти.

Професійне вигорання педагога поступово руйнує особистість фахівця, у результаті відбуваються порушення і деформація професійної діяльності, знижується результативність праці в цілому. Цей феномен стосується не лише професійної діяльності, але й всіх сфер життєдіяльності, зачіпаючи гармонію внутрішнього світу особистості. Професійна деформація є передвісником професійної деструкції педагога.

Таким чином, синдром вигорання педагога є особистісною професійною деформацією внаслідок емоційно утруднених або напружених відносин у системі «людина-людина», яка розвивається в часі. Оскільки професійна деформація має негативний вплив на особистість та на професійну діяльність викладача, актуальним питанням залишається здійснення необхідних профілактичних заходів з метою запобігання її виникненню та подальшого подолання.

Список використаних джерел:

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Огарченкова. - СПб.: Питер, 2008. - 336 с.
2. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются [Електронний ресурс] / К. Маслач. - Режим доступу: <http://www.resources.com.ua/news/48034.html>

Капацнна А. О.

Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна

ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДАТНОСТІ ДО САМОУПРАВЛІННЯ У МЕНЕДЖЕРІВ ПО РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ ЗАСОБАМИ КОУЧИНГУ

В умовах докорінної перебудови всіх сторін життя суспільства, утвердження української держави на міжнародному рівні надзвичайно гостро виступає проблема професіоналізму в усіх сферах буття: в політиці, економіці, освіті, виробництві і ін. Соціальна та політична нестабільність, економічна криза і умовляють суттєві зміни традиційних структур як системи підготовки взагалі, кж і професійної зокрема. Отже, виникає гостра соціальна потреба в ефективній підготовці нового типу спеціалістів - професійних менеджерів з розвинутим економічним і особливо творчим мисленням. Нова система господарювання іацікавлена у формуванні особистості, яка здатна діяти демократичними методами, реагувати адекватно на критику, об'єктивно оцінювати себе та інших. Саме тому професійно зрілі, компетентні особистості, котрі б характеризувалися високими організаторськими, комунікативними, проєктивними і креативними здібностями, вкрай необхідні в сфері менеджменту.

Аналіз наукової літератури показує, що проблема професійного становлення особистості, висвітлюючись в роботах К. О. Абульханової-Славської, А. Г. Асмолова, М. Й. Боришевського, Л. Ф. Бурлачука, О. І. Власової, А. О. Деркача, В. М. Дюкова, В. П. Казміренка, Л. В. Кондрашової, Л. А. Кияшко, І. А. Кузьміна, С. Д. Максименка, Н. Ю. Максимової, Л. Е. Орбан, Л. В. Сохань, В. О. Та-тенка, Т. М. Титаренко, А. В. Фурмана, Т. С. Яценко та ін., знаходить своє