

Операціоналізація феномену професійного вигорання педагогів

У статті представлено можливість операціоналізації феномену професійного вигорання педагога. Проаналізовано показники запобігання професійному вигоранню. Сформульовано алгоритм еко-парадигми оптимальної діяльності педагога в освітньому просторі як запобіжника його професійного вигорання.

Ключові слова: синдром професійного вигорання, самоактуалізація, суб'єктність, особистісна відповідальність, еко-парадигма.

В.Н. Тесленко
соискатель,
Университет «КРОК»

Операционализация феномена профессионального выгорания педагогов

В статье представлена возможность операционализации феномена профессионального выгорания педагога. Проанализированы показатели предотвращения профессионального выгорания. Сформулирован алгоритм эко-парадигмы оптимальной деятельности педагога в образовательном пространстве, способствующий предотвращению его профессионального выгорания.

Ключевые слова: синдром профессионального выгорания, самоактуализация, субъектность, личностная ответственность, эко-парадигма.

V.N. Teslenko
post-graduate student,
«KROK» University

Operationalization of the phenomenon of the professional burn-out within the pedagogical activity

A possibility to operate the phenomenon of the professional burn-out within the pedagogical activity has been presented in the article. The indicators for preventing the professional burn-out have been analyzed. The eco-paradigm algorithm directed to the optimal functioning within the educational sphere as the way preventing the professional burn-out has been formulated.

Key words: professional burn-out, self-actualisation, subjectivity, personal responsibility, eco-paradigm.

Постановка проблеми

Дослідження професійного вигорання педагогів є однією з найактуальніших проблем нинішнього, динамічного і непередбачуваного сьогодення. За цих умов педагог як особистість витрачає більшість своїх інтелектуальних і духовних ресурсів не на творчу діяльність та самопошук, а на пристосування до постійних і неминучих змін. А цим спричинюється втома, знесилення, емоційне та професійне вигорання. Для діагностики вигорання й пошуку можливостей його запобігання необхідно осмислити сутність феномену вигорання та операціоналізувати його, зробити його доступним для емпіричного вимірювання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

У переліку науковців, що працюють над проблемою професійного вигорання освітян в Україні, є В.Й. Бочелюк, Г.С. Абрамова, О.Ф. Бондаренко, Ж.П. Вірна, Ю.Г. Долинська, Ю.М. Ємельянов, Л.М. Карамушка, Л.А. Кияшко, В.П. Москалець, Л.Е. Орбан-Лембрик, В.Г. Панок, Л.А. Петровська, Н.І. Пов'якель, Є.І. Рогов, В.А. Семиченко, Л.М. Собчик, Н.В. Чепелева, Л.І. Уманець, Н.Ф. Шевченко, Т.С. Яценко, які обґрунтували зміни традиційної системи освіти необхідністю професійного самовдосконалення особистості, формування професійного способу мислення, професійної самосвідомості, вироблення професійної ідентичності на основі розвитку особистісної та фахової рефлексії. Аналіз літератури з проблеми синдрому професійного вигорання (СПВ) вказує на багатогранність цієї проблеми та різні підходи до її вивчення [1].

Не вирішені раніше частини загальної проблеми

З огляду на актуальність досліджень з даної проблематики, існує запит на обґрунтування якісно нових підходів у проектуванні еко-моделі як однієї з умов запобігання вигоранню у педагогічних колективах.

Формулювання цілей статті

Метою статті є операціоналізація феномену емоційного вигорання педагогів.

Виклад основного матеріалу дослідження

Існує чимало визначень професійного вигорання. Проте, як тлумачать сучасні психологічні словники, професійне вигорання – це насамперед «багатовимірний конструкт, феномен деформації особистості, який відзначається великою кількістю негативних психологічних переживань, пов'язаних із тривалими та інтенсивними міжособистісними взаєминами високої емоційної насиченості. Вчителі найчастіше зазнають впливу цього синдрому через специфіку своєї діяльності, щоденне психічне перевантаження, самовіддану допомогу, високу відповідальність за учнів тощо» [2, с.26].

В основі будь-якого дослідження, у тому числі й феномену професійного вигорання, лежить теоретична модель дослідження, яка дозволяє операціоналізувати відповідний феномен та зробити його доступним для емпіричного вимірювання.

Як зауважує Л.П. Сергієнко, вимірювання відбувається:

1) за допомогою прийнятої моделі (парадигми) з постановкою завдання (наприклад, виміряти параметри, характеристики тощо);

2) за допомогою планування (вибір методів, апріорна оцінка як система вимірювання);

3) за допомогою експерименту: у взаємодії засобів вимірювання і об'єкта вимірювання; переформатування сигналу вимірювання в інформацію; відтворення сигналу заданого розміру; порівняння сигналів і реєстрація результатів;

4) за допомогою обробки експериментальних даних: попередній аналіз інформації; розрахунок і внесення поправки у систему погрешностей; алгоритм обробки та розрахунки; аналіз й інтерпретація одержаних результатів.

За видами вимірювання поділяються на: 1) евристичні (за інтуїцією); 2) попарні

(з відповідним ранжуванням); 3) непрямі (у відповідності до наявної залежності); 4) сукупні (коли значення дорівнює результату ретестових вимірювань); 5) сумісні (одночасні, прямі та непрямі, які вказують на неоднорідність величин для визначення пошукового результату в їх функціональній залежності); 6) багаторазові вимірювання (більше ніж 3 рази) – перевага (менший вплив випадкових факторів на точність вимірювання); 7) відносні (відносно іншої величини вимірювання) [3].

У ході експериментального дослідження постають задачі:

1. Довести, що готовність до самореалізації визначається з врахуванням наступного: 1) різноманітність артикуляції проходження особистістю певних етапів дає певний досвід; 2) здібності шліфуються навичками, які слід повернути на свою користь систематизацією та цілеспрямованістю у застосуванні; врахуванням гуманістичних засад у пошуку ніші самозбереження; 3) особистісний досвід впливає на «досяжницький тип» поведінки. Особистісне трактування своїх досягнень як цінностей і засобів зростання у професії – приклад аналітико-синтетичної діяльності; 4) досягнення особистісного «профілю» закладається на основі комунікативно-когнітивного підходу в екстраполяції особистісних семантичних ознак на інші форми психологічних трактувань у соціально-психологічній та психолого-педагогічній сферах.

2. Довести, що здатність особистості до професійної мобільності – це критерій антиподу професійного вигорання у констеляції морфологічних, поведінкових чинників та функціональних компонентів, оскільки, апіорі, слугує процесу особистісних змін під дією зовнішніх чинників впливу. Особистісні зміни досягаються відповідно особистісним цінностям, в ієрархії яких особистість представляє себе у вигляді самопрезентації як проекту, націленого на певний результат.

3. Довести, що особистісна відповідальність є вершиною процесу само-

конструювання, оскільки в його основі лежать динамічні тенденції саморозвитку, а відтак, оптимальне функціонування особистості базується на її здатності до трансцендентального аналізу, саморефлексії та самоконструювання. Йдеться про суб'єктність особистості, яка виступає суб'єктом опанованої поведінки «... як поведінки суб'єкта, визначеної рядом факторів, а саме диспозиційним або особистісним фактором, динамічним або ситуаційним..., соціокультурним ... та регулятивним... така поведінка є проявом активності суб'єкта і належить самому суб'єкту» [4, с.148].

Існують різні підходи до операціоналізації феномену вигорання та визначення як його показників, так і критеріїв його запобігання. Так, наприклад, за С. Д. Максименком, до таких показників належать:

- 1) уникання стимулів;
- 2) наявність психогенної амнезії;
- 3) зниження зацікавленості в діяльності;
- 4) відчуття відчуженості;
- 5) зниження враженості афекту;
- 6) відчуття відсутності перспективи у майбутньому [5].

Одним з показників суб'єктності є зріла Я-концепція особистості, яка виявляється у: 1) здатності до рефлексії, підпорядкуванні індивідуального мислення у своїх вчинках та діях до соціально-значущого мислення; 2) цілісній організації психологічних структур особистості; 3) узгодженні емоційних суперечностей; 4) адаптивних процесах та компенсаторних можливостях особистості [6].

В основу опитувальника В. Бойка [7] входять вимірювання стресостійкості; тривоги, напруги; виснаження, астенизації; а також визначення детермінант Я-концепції особистості відносно того: 1) як структурні складові особистості виявляються під дією соціального впливу в контексті реалізації особистістю певних ролей та навантажень; 2) як соціально-психологічні механізми впливають на задоволення потреб індивіда (підпорядкування).

На думку К. Масляч та С. Джексон,

опитувальник психологічного вигорання для вчителів [8] представлений для операціоналізації згідно з критеріями «емоційного виснаження», «деперсоналізації», «редукції професійних досягнень».

1. «Емоційне виснаження» виявляється в переживаннях зниженого емоційного тону, підвищеного психічного виснаження та афективної лабільності, втрати інтересу й позитивних почуттів до оточуючих, відчутті «перенасиченості» роботою, незадоволеністю життям загалом. У контексті СПВ «деперсоналізація» передбачає формування особливих, деструктивних взаємовідносин з оточуючими людьми.

2. «Деперсоналізація» виявляється в емоційному відстороненні та байдужості, формальному виконанні професійних обов'язків без особистісного включення та співпереживання, а в окремих випадках – в негативізмі та цинічному ставленні. На поведінковому рівні «деперсоналізація» виявляється у пихатій поведінці, використанні професійного сленгу, гумору, ярликів.

3. «Редукція професійних досягнень» відображає ступінь задоволеності працівника освіти собою як особистістю та як професіоналом. Незадовільне значення цього показника відображає тенденцію до негативної оцінки своєї компетентності та продуктивності та, як наслідок, – зниження професійної мотивації, наростання негативізму у відношенні до службових обов'язків, тенденцію до зняття з себе відповідальності, до ізоляції від оточуючих, відстороненість та байдужість, ухиляння від роботи спочатку психологічно, а потім фізично.

Ч.Д. Спілбергер та Ю.Л. Ханін поклали в основу своєї методики визначення рівня особистісної тривожності [7] такі показники: 1) ступінь індивідуальної чутливості людини до різних стресових ситуацій; 2) схильність людини до переживання, страху як особистісних властивостей індивіда, що входять до мобілізаційної складової мотиваційної сфери; 3) категорії мотивів з формування: вмінь та нави-

чок; здатності до рефлексії об'єктивної реальності; здатності до когнітивних процесів у встановленні зв'язку між свідомістю та підсвідомістю в підключення інтуїції; здатності до побудови особистісних конструктів для мотивації; 4) детермінація особистісної поведінки стосовно соціокультурних цінностей суспільства за здатністю особистості до інтеріоризації своїх дій; 5) рівень перцептивних можливостей індивіда та якість його комунікацій.

П. Хьюїтт та Г. Флетт у методиці «Багатовимірна шкала перфекціонізму» [9], що спрямована на відображення дійсності для індивіда, дозволяють виміряти рівень перфекціонізму і визначити характер співвідношення його складових у досліджуваного. Автори методики описують три складових перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС), перфекціонізм, орієнтований на інших (ПОІ), соціально приписаний перфекціонізм (СПП).

За допомогою методики «Визначення мотивації професійної діяльності» [10] вимірюється внутрішня мотивація, зовнішня позитивна мотивація та зовнішня негативна мотивація з визначенням міжпарадигмальних зв'язків особистісної сфери для розширення можливостей їх практичного застосування для виявлення діапазону розвитку особистості.

В.І. Моросанова розробила опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки», в основу якого було покладено критерії, що дозволяють визначити ступінь розвитку усвідомленої саморегуляції та її індивідуальні профілі, компонентами яких виступають особистісні регуляторні процеси. Також методика виступає в якості інструменту практичної діагностики різноманітних аспектів індивідуальної саморегуляції. Ступінь сформованості індивідуальної саморегуляції виступає значущим предиктором продуктивності виконання професійної освітньої діяльності. Таке прогнозування направлене на визначення певних перспектив як для індивіда, так і для освітнього середовища із залучанням методу складання матриці дозвільних

можливостей у діапазоні їх дії впродовж поточного стану індивіда / середовища та їх розвитку. За В.І. Моросановою, для аналізу визначення складу та якості інформаційних ніш, які сприяють реалізації особистісних можливостей за їх узагальненістю (методика векторного моделювання), широтою діапазону їх використання, соціальною активністю індивіда, його інтенсивністю, мобільністю, когерентністю, доміантністю тощо задані параметри потребують виявлення співвідношення змінних експериментальної ситуації предмету дослідження за допомогою обґрунтування методик уточнення реальності, що буде вивчатися; корекцією експериментального плану, визначенням набору залежних та незалежних змінних (чинник, який спеціально змінюється дослідником – незалежна змінна; чинник, зміну якого викликає незалежна змінна – залежна змінна). Задля достовірності результатів дослідження проводиться в полі як суб'єктивних, так і об'єктивних причин відповідно у вигляді анкетування, тематичних опитувальників та із застосуванням методів полярного шкалювання (для вивчення здатності середовища опосередковувати розвиток особистості), методики векторного моделювання [11].

Оскільки йдеться про особистість, доцільно враховувати широкий спектр індивідуальних властивостей, можливостей, схильностей, здатностей, відповідності до певних норм та критеріїв, а також ступеня узгодженості в їх конфігурації. Регуляторні психічні функції цікаві не тільки своїми оперативними властивостями (адекватність, усвідомлення, гнучкість, надійність та стійкість), а й особистісними параметрами, такими як самостійність, обережність, критичність, ініціативність, упевненість, відповідальність тощо. Відповідно, в дослідженні СПВ розгляд можливих конфігурацій враховуватиметься при визначенні загального рівня або ступеня усвідомленої саморегуляції за наявності особистісної мотивації, а також у використанні індивідом певних можливостей для оволодіння певними вміннями та навич-

ками для оптимального функціонування в освітній організації. В силу універсальності функціональної структури регуляції для найрізноманітніших видів психічної активності та діяльності в стилі саморегуляції проявляється загальна регуляторна основа індивідуальності, яка є передумовою формування конкретних стилів діяльності в різних її видах.

Визначення показників оптимального функціонування (парадигма «система в системі») надають можливості для: 1) визначення сформованості стійких особистісних рис для готовності індивіда до поведінкових актів та певних орієнтацій; 2) визначення сформованості дивергентного мислення як здатності особистості до пошуку різноманітних форм для застосування її особистісного досвіду; 3) конструювання «інтегральної індивідуальності» як моделі для наслідування у протидії СПВ; 4) виявлення багатofакторної динаміки соціальних процесів, що сприяють упровадженню «рухливих процесів»; 5) прослідковування певної еволюції в полі парадигми «система в системі».

Сучасні дослідники вигорання акцентують на необхідності створення еко-парадигми як оптимального, «найкращого з кращих» результатів самоактуалізації особистості у відповідності до існуючих змін, що становить надійну гарантію проти професійного вигорання. Стійкість еко-парадигми з урахуванням впливу соціальних факторів виявляється у: 1) сформованості здатності особистості до правильного самоменеджменту; 2) сформованості здатності особистості до правильних висновків як інструментарію вчителя в протистоянні СПВ; 3) актуалізації та активації ресурсів на самозбереження особистості в її направленості на самореалізацію та самоідентичність.

Визначенню сформованості індивідуалізованої особистості в ніші еко-парадигми, на думку Ю.П. Сурміна, сприяють такі методи [12]:

1. Метод інтуїтивного мислення як метод мозкового штурму – дозволяє генерувати безліч ситуативних варіантів (знайти

місце ідеї в системі і знайти систему під ідею), а відтак, унеможливує дію страху, оскільки сприяє конструктивізму.

2. Проблемно-орієнтований метод як проєктивний та асоціативний методи – направлений на пошук конструктивних рішень з відповідним встановленням причинно-наслідкових зв'язків.

3. Метод індукції – дозволяє приймати рішення згідно з минулим досвідом та виходити з певних його частин на формування цілого.

4. Метод дедукції – дозволяє приймати рішення, виходячи з цілого на часткове.

5. Метод емпатії – осмислене оцінювання дій у прийнятті виваженого рішення з позицій учасника експерименту.

6. Метод узагальнення або генералізації – дозволяє здійснити перехід від індивідуального до загального.

7. Метод «Проектна гра» – метод проєктів (парадигма задум-наміри-втілення є показовою творчою основою).

8. Метод «Психобіографія» – діагностичний інструментарій для визначення внутрішнього та зовнішнього факторів впливу на особистісний розвиток індивіда.

9. Метод екстраполяції на розвиток, діяльність, компетенції та компетентність особистості на шляху учителя як оновленої особистості з відповідною його соціалізацією.

10. Метод установок як готовності особистості у визначеності особистісної поведінки як способу її пристосування до об'єктивної реальності.

11. Конекціоністський метод полягає у виробленні певної активації дій (в основі лежить метод навчання у вигляді так званого «шляху спроб та помилок»).

12. Метод-прийом «дерево цілей» – полягає в побудові певних проблем та поступового їх вирішення, можна прослідкувати успішність/неуспішність спроб індивіда/групи у констатації їх причин та наслідку.

13. Метод «чорного ящика» – дозволяє впровадити візуалізовану модель.

14. Метод оптимізації – пошук відповідно до певного критерію якнайкращої

в певних умовах характеристики стану, функції, оцінки тощо.

15. Метод декомпозиції – розчленування будь-якого складного явища на прості складові з подальшим декомпозиційним моделюванням, що полягає у відтворенні декомпозиційної моделі та порівнянні нової моделі з системою декомпозиції.

16. Метод порівняння – призводить до вибору найкращого, найдієвішого – в нашому випадку дослідження – найбезпечнішого рішення для практичного застосування (на прикладі пошуку еко-парадигми як запоруки від руйнівної дії СПВ).

Окремо слід зазначити так звані інтерактивні методи, зокрема, рольові ігри, кейс-метод, метод фокус-груп та інші дискусійні методи, що направлені на уточнення оновленої в своїй циклічності дискусії з визначенням певного імпульсу, що здатний зрушити з точки невизначеності та сфокусувати у нове гіпотетичне (дослідницьке) русло.

Висновки

1. Спроба операціоналізації феномену професійного вигорання педагога сприяє виділенню найбільш значущих елементів психічної діяльності людини для пошуку її ресурсності та бачення очевидних валідностей, надає можливість аналізу та синтезу щодо інформативності тестів.

2. Показники професійного вигорання дозволяють оцінити певні переваги та недоліки в контенті виборок та надають ґрунтовне переконання відносно цінності певних методик, що базуються на певних теоріях і виступають певним оціночним критерієм у самовизначеннях особистості з певних питань.

3. Сформульовано алгоритм еко-парадигми оптимальної діяльності педагога в освітньому просторі як запобіжника його професійного вигорання. При фокусуванні на пошук певного алгоритму еко-парадигми, направлено на оптимальну діяльність вчителя в освітньому середовищі – на прикладі застосування тренінгу як методу рефлексивно-інноваційного практикуму (рефлектопрактикум), націленого на моделювання особистістю ситуативного рі-

шення з можливістю активного соціально-психологічного навчання у фокус-групах – можна обґрунтовано довести, що такі аспекти функціонування як готовність до

самореалізації, мобільність функціонування та особистісна відповідальність на фоні особистісного зростання мають певну динаміку.

Література

1. Бочелюк В. Й. Психологічні основи професіоналізації особистості в умовах освітньої взаємодії : монографія / В. Й. Бочелюк, Н. Є. Завацька та ін. ; за ред. В. Й. Бочелюка. – Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2014. – 226 с.
2. Психолого-педагогічний глосарій : нові та маловідомі терміни з педагогіки і психології / уклад. С. І. Пелимська, І. А. Мороз ; ред. В. С. Гадомський. – Вінниця : ВДПУ, 2012. – 53 с.
3. Сергієнко Л. П. Основи наукових досліджень у психології: кваліфікаційні та дипломні роботи. Навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», 2009. – 240 с.
4. Професіоналізм педагога в контексті європейського вибору України : якість освіти – основа конкурентоспроможності майбутнього фахівця : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Ялта, 22-24 вересня 2011 року). – Ч. 3. – Ялта : РВНЗ КГУ, 2011. – 184 с.
5. Максименко С. Д. Актуальні проблеми психології. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія : зб. наук. праць / За ред. С. Д. Максименка. – Т. X. – Вип. 16. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. – 656 с.
6. Эриксон Э. Проблемы Эго-идентичности / Э. Эриксон // Реферативный журнал. Социология. – № 1. – 1991. – С. 173-200.
7. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.
8. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 339 с.
9. Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта / И. И. Грачева // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 6. – С. 73-89.
10. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
11. Моросанова В. И. Стиль саморегуляции поведения (ССПМ) : руководство / В. И. Моросанова. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.
12. Сурмін Ю. П. Майстерня вченого: Підручник для науковця / Ю. П. Сурмін. – К.: Навчально-методичний центр «Консорціум з удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2006. – 302 с.