

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕСПРИЯТЛИВИХ СТАНІВ У РОБОТІ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ (на прикладі роботи педагога)

У статті розглядаються особливості несприятливих станів у роботі сучасного вчителя та можливостей їх профілактики засобами саморегуляції. Йдеться про способи боротьби з негативними станами під час трудової діяльності вчителя.

Ключові слова: несприятливі стани, емоційне вигорання, засоби саморегуляції, професійна втома.

Постановка проблеми. Серед сучасних актуальних практичних завдань є проблема, яка пов'язана з добором кадрів, їх розташуванням, атестацією, визначенням шляхів професійного розвитку і росту. У межах вивчення професій (професіографічного підходу) здійснюється розробка професіограм (професіографічних описів), де однією із складових професіограми є психограма, яка містить повний опис психологічних характеристик, професійно значущих властивостей суб'єкта професійної трудової діяльності (визначається професійна придатність суб'єкта праці до конкретного виду професійної діяльності, виявляються психологічні та інші протипоказання). Це необхідно для ведення науково обґрунтованої роботи з кадрами і формування якісних ресурсів праці. Професіограми не лише дають змогу якісно здійснити опис професійної діяльності, а й сформулювати нормативні вимоги до спеціалістів, а психограми – до психічних процесів, функцій і психологічних властивостей, які обумовлюють ефективність професійної діяльності фахівця.

Професійна діяльність є динамічною, поліструктурною багаторівневою ієрархічною структурою. Йдеться про розгляд різноманіття взаємовідносин особистості з предметами, засобами і продуктами праці, з людьми, з рядом специфічних і неспецифічних явищ, які супроводжують трудовий процес, і визначення впливу цих взаємовідношень на функціонування психічних процесів індивіду, які актуалізуються даною діяльністю.

Отже, опис того чи іншого виду професійної діяльності має охоплювати різні сторони процесу праці педагога, його організацію, дані про здійснення даної роботи не лише за зовнішніми показниками, але і за тими, які розкривають регуляцію протікання діяльності, що виконується. Психологічний аналіз професійної діяльності враховує два взаємопов'язаних рівні, які розкривають зовнішні взаємозв'язки, що складаються між простішими елементами процесу праці: доцільною діяльністю або самою працею, предметом праці, засобами праці і людиною.

Метою розвідки є розгляд психологічних особливостей несприятливих станів у роботі сучасного фахівця педагогічної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Професіографічний опис трудової діяльності ґрунтується на принципах комплексності (комплексний аналіз особливостей професії передбачає: виробничу характеристику професії та її спеціа-

льностей, включаючи економічне значення, соціологічну і соціально-психологічну, педагогічну (перелік обсягу знань, вмінь, необхідних для успішної професійної праці, термін професійної підготовки і т. ін.) характеристики професії, а також санітарно-гігієнічну характеристику умов праці, перелік медичних протипоказань, психограму тощо); цілеспрямованості (зміст і обсяг професіограми визначаються тими практичними завданнями, заради яких здійснюється вивчення професії); особистісного підходу (психограма повинна передбачати різні психологічні вимоги, розраховані на середнього працівника і на працівника з високим рівнем розвитку професійних здібностей); надійності (врахування ускладнених умов досліджуваної професії, тобто вимог професії до емоційної стійкості людини в стресових ситуаціях чи в умовах посиленних перешкод, наприклад, професії водія, льотчика, оператора і т. ін.); диференціації (під час розробки професіограм слід враховувати специфіку різних спеціальностей, які входять до даної професії); типізації (передбачає об'єднання різних професій у певні групи за подібністю вимог до психологічної структури спеціаліста; перспективності і реальності (необхідність врахування тенденцій розвитку і змін у психологічній структурі професії). Елементи характеристики професійної діяльності складають сукупність, яка створює психологічну структуру професії (К. Платонов).

Будь-яка виробнича діяльність вимагає від працівника певної активності і супроводжується виникненням несприятливих функціональних станів. Залежно від особливостей праці і виробничого середовища, а також особистісних чинників, виникають такі психічні стани як стрес, втома, монотонність і т. ін. Стреси, з якими особа має справу на виробництві, характеризуються психологічною та емоційною природою (негативна розмова зі співробітником, впевненість, що з особою вчинили несправедливо тощо). Результатом дії несприятливих функціональних станів на фахівця, неминуче стає зміна як мотивації, так і продуктивності праці [1; 2; 3].

Спрощення трудового процесу, безперервне повторення однакових дій можуть викликати тривогу, невдоволеність, втрату зацікавленості працею, втому і т. ін. Однак, те, що викликає невдоволеність і втому в одного працівника, може подобатися іншому. Тут чималу роль відіграє мотивація трудової діяльності.

Проблеми професійної втоми найбільш специфічним завданням є вивчення змін здатності виконувати певні елементи професійної діяльності, які настають в результаті втоми, тобто змін трудової дієздатності під впливом втоми. У загальному вигляді втома виникає як наслідок напруження (психічного чи фізичного). Вона може спричинити низьку продуктивність праці, виробничий травматизм, прогули. Втома, яка є наслідком тривалої і важкої фізичної роботи, викликає певні фізіологічні зміни, які піддаються вимірюванню. Психологічну (або суб'єктивну) втому виміряти важче, оскільки її наслідком є напруженість, дратівливість тощо.

Залежно від причин, які зумовлюють втому, розрізняють її форми. Серед них однобічне навантаження на м'язи (втома м'язів або периферійна втома); однобічне навантаження на органи зору (зорова втома); фізичне на-

вантаження на все тіло (загальна фізична втома); розумова праця (розумова або психічна втома); однобічна втома психомоторних функцій (нервова, або моторна втома); монотонність роботи чи одноманітність оточуючого середовища; тривалий вплив факторів втоми (хронічна втома; фізична втома та загальна, або психічна втома).

Втома має різні види прояву. Фізична і розумова втома, критерієм яких може бути вид діяльності, який викликає втому). Природна втома (звичайна, повсякденна) або така, що з'являється як наслідок впливу факторів, які сприяють появі втоми. Первинна чи вторинна втома (залежить від стажу роботи особи за цією спеціальністю). Динамічна або статична втома (залежить від характеру діяльності). Об'єктивна і суб'єктивна втома, яка визначається за внутрішніми і зовнішніми ознаками. Загальна або часткова втома (залежить від міри участі організму працівника у виробничій діяльності).

Подібним до втоми станом є монотонність. Монотонність як суб'єктивний стан зниженої психічної активності характеризується групою симптомів. Серед них: психічні симптоми (відчуття втоми, сонливості у поєднанні з легким відчуттям небажання і розумової тупості, зниження рівня уважності); симптоми результативності (зниження дієздатності в цілому, коливання продуктивності, зміна швидкості реакцій); фізіологічні симптоми (зниження загальної активності, зменшення частоти пульсу і т. ін.).

Зауважимо, що особливості виробничої діяльності є домінуючим фактором виникнення монотонності. До них належать особливості праці (повторювані операції, низький або середній рівень складності праці, відсутність ініціативи, обмежена рухливість); особливості виробничого середовища (погане освітлення, наявність одноманітних і ритмічних шумів та звуків, відсутність людей на робочому місці і т. ін.); соціальні особливості (трудова мораль, взаємовідносини між працівниками, ставлення працівника до виробничої діяльності).

Психічна перевтома (психічна сатурація) не тотожна монотонності і проявляється як стан небажання, як ефект навмисного заперечення певної діяльності. При цьому перевтома виникає під час будь-якої діяльності, а її причина криється у мотивації працівника. Перенапруження (перевантаження) виникає як розбіжність суб'єктивних мотивів та зовнішніх вимог до особи. Цей стан виникає за тих умов, коли від працівника вимагають такої продуктивності, яка перевищує рівень його можливостей, з'являється суперечність між вимогою і працездатністю особи. Стан психічного перевантаження проявляється у необміркованих реакціях, настає короткий період агресивності, коли концентруються останні резерви дієздатності, проте втрачається вольовий контроль поведінки. Потім настає період регресії, перенапруги. Результативність праці швидко знижується, коло інтересів звужується, соціальні контакти стають обмеженими. В останній період відбувається відновлення і орієнтація організму на продуктивну працю.

Серед способів боротьби з негативними станами під час трудової діяльності визначають розширення галузі діяльності, її збагачення, зміна робочого графіку, соціальних і фізичних умов праці, створення неформальних

груп працівників, надають увагу характеру активності працівників під час перерв на відпочинок та психологічним особливостям саморегуляції у процесі роботи.

Для педагогів у певні періоди професійного розвитку можуть бути характерними «хвороба спілкування», «виснаження», «вигорання» (професійне, емоційне), «герметизація особистості», уникнення контактів. Причинами професійних деформацій особистості педагога дослідники зазначають погіршення здоров'я, внаслідок чого виникають часті пропуски роботи через хвороби; відбувається зниження самооцінки особистості; мають місце в'ялість, апатія і роздратованість; підвищується тривожність через невиконання програм; підвищення або послаблення емоційної збудливості, порушення емоційних контактів у стосунках зі студентами і колегами; наявні негативні психічні стани, наприклад, надмірне збудження, пригніченість, втомлюваність, тривожність, фрустрація; неприйнятність нового, прогресивного; ригідність, «в'язкість» мислення, виникнення стереотипів та психологічних бар'єрів у спілкуванні внаслідок відсутності конструктивності в процесі прийняття рішень; використання свого положення для пригнічення студентів і колег; неадекватна, завищена самооцінка; відсутність емпатії, невміння зрозуміти думки і смаки молоді; навколо себе помічають лише негативне, говорячи про оточуючий, світ вказують переважно на його недосконалість.

Серед деформуючих ефектів виділяють особливу переоцінку своїх професійних підходів і цінностей; особливу професійну солідарність; нечутливість до інших соціальних позицій. Результатом професійної деформації є захопленість особистості виключно професійною діяльністю – йдеться про професійний фанатизм, коли особа перетворює професію на спосіб нових життєвих досягнень, стає конфліктною і жорсткою у відносинах з іншими, формує специфічну професійну етику, яка обслуговує її особисті прагнення.

На думку більшості дослідників, педагоги – це та категорія фахівців, яка найбільше піддається вигоранню через специфічність професійної діяльності. До основних чинників, які зумовлюють вигорання педагогів, належать: повсякденне психічне перевантаження, самовіддана допомога іншим, висока відповідальність за тих, кого навчають, дисбаланс між інтелектуально-енергетичними затратами і морально-матеріальною винагородою (так званий чинник соціальної несправедливості).

Професія вчителя сьогодні є фемінізованою. Дослідники виділяють три чинники, що впливають на «емоційне вигорання» вчителів. Особистісний (містить індивідуально-психологічні особливості, наприклад, мотивацію, способи реагування на стреси. Найбільш вразливими щодо цього є особи, які реагують на стреси агресивно, нестримано, прагнучи до суперництва. Також вигоранню піддаються так звані трудоголіки, тобто ті особи, які працюють з високою самовіддачею і відповідальністю, ті, хто знайшли своє покликання у праці). Рольовий (пов'язаний з високою конфліктністю і високою невизначеністю). Організаційний (залежить від специфіки характеристики професійних завдань, характеру управління, співвідношення необхідної та реально існуючої міри відповідальності).

Для здійснення структурно-функціонального аналізу процесу свідомого регулювання сенсомоторної діяльності у конкретних видах праці розроблено модель, яка відображує внутрішню функціональну структуру процесу саморегуляції. Компонентами даної структури є: прийнята суб'єктом мета діяльності (суб'єктивна модель значущих умов діяльності), програма власне виконавських дій, система критеріїв успішності діяльності, інформація про реально досягнуті результати, рішення про корекцію системи (О. Конопкін).

Виділені ланцюги мають специфічні функції і зв'язки у цілісному процесі саморегуляції. Мета діяльності визначається як системотвірна функція, оскільки саме вона (у тому її вигляді, в якому є зрозумілою і приймається суб'єктом), визначає не лише загальну усвідомлювану спрямованість діяльності, але (в результаті цього) й чимало особливостей конкретної реалізації інших ланок процесу саморегуляції.

Одним із важливих аспектів викладацької роботи є здібність фахівця самостійно керувати власними психічними станами і поведінкою, з метою продукування адекватних і оптимальних дій у тих чи інших педагогічних ситуаціях. Тобто важливою є проблема педагогічної саморегуляції. Її необхідність виникає у випадках коли: викладач має справу з новою проблемою, яку важко вирішити; проблема не має однозначного вирішення, коли з низки альтернативних, слід обрати найбільш оптимальний; потрібно швидко прийняти педагогічне рішення в умовах дефіциту часу, надлишку або дефіциту інформації; домінування емоційної складової Я-концепції, коли можливі імпульсивні дії [6].

Саморегуляція відбувається на кількох рівнях: пізнавальних процесів (сприймання, уява, мислення, пам'ять, мовлення); особистості (увага до власної поведінки, емоцій, дій). Саморегуляція психічних процесів, станів і властивостей пов'язана з волею і внутрішнім мовленням. Відомо, що внутрішнє мовлення є основою для довільності в управлінні всіма психічними явищами, а воля забезпечує збереження спрямованості та енергійності дій. Проте не всі психічні процеси однаково піддаються саморегуляції. Зокрема, саморегуляція сприймання передбачає чітку постановку задачі сприймання (що спостерігати?, як спостерігати? і т. ін.). Свідоме продукування таких питань вимагає процедури вибору і слідування здійсненому вибору, що, у свою чергу, передбачає саморегуляцію [5].

Мимовільна та довільна увага по-різному піддаються саморегуляції. Так, управління мимовільною увагою можливе лише за допомогою регуляції психофізіологічних станів організму, тобто опосередковано (наприклад під час хвороби, виснаження, емоційного напруження чи втоми). Зазвичай пропонується відпочинок, аутотренінг і навіть лікування.

В ході самоуправління мисленням, серед основних прийомів його дослідники вказують на уважний аналіз умов задачі, що вирішується; співвіднесення потрібного результату із заданими умовами, з метою встановлення того, чого бракує для отримання потрібного результату; систематичне тренування мислення; вироблення певної дисципліни мислення, яка передбачає послідовний пошук і достатню прорахованість альтернативних варіантів рі-

шення; промовляння вголос або про себе певних ідей, пов'язаних з пошуком вирішення задачі; систематичне нотування прийнятих ідей і рішень.

Висновки. У життєвих ситуаціях стресу, конфлікту та ін. навички саморегуляції є особливо актуальними. Дослідниками розроблено типологію «життєвих світів», де системотвірними чинниками є чотири критичні життєві ситуації: стрес, фрустрація, конфлікт, криза. Життєвий світ поділяється на зовнішній і внутрішній, де виділяють два можливі стани «зовнішнього світу» – «легкий» (тобто, гарантоване забезпечення всіх актуалізованих потреб) або «важкий» (відповідно, відсутність забезпечення актуалізованих потреб). «Внутрішній світ» поділяють на «простий» або «складний». «Простота» світу тлумачиться як наявність єдиної (домінантної) потреби чи єдиного життєвого ставлення, а «складність» – як існування декількох ставлень, які знаходяться у зіткненні. Перехрестя цих опозицій зумовлює тип того чи іншого життєвого світу:

Інфантильний життєвий світ (внутрішньо простий і зовнішньо важкий) – характеризується потягом людини до негайного (тут і тепер) задоволення єдиної (це завжди) своєї потреби. Норма цього світу – повна задоволеність. Реалістичний світ (внутрішньо простий і зовнішньо важкий) обумовлюється предметною діяльністю через простоту внутрішнього світу; наявна спрямованість життя на задоволення єдиної потреби (хронотоп (це завжди)); людина постійно енергетично заряджена, не відволікається і має лише зовнішні технічні проблеми (як досягти?). Оскільки принцип задоволення з вимогою «тут і тепер» при цьому не зникає зі складу світу, то в ньому формується фундаментальний механізм «терпіння – надія», який контролює ефекти під час відволікань у задоволенні потреб.

Ціннісний світ (внутрішньо складний і зовнішньо легкий). Основна проблема життя у легкому і складному світі не зовнішня (як досягти цілі? Як задовольнити потребу?), а внутрішня (яку ціль поставити? Заради чого діяти?). Якщо в реалістичному світі розвивається психіка, то в легкому і складному – свідомість як «орган», призначенням якого є узгодження різних життєвих відносин. Внутрішня цілісність є головною життєвою необхідністю цього світу, а єдиний принцип, спроможний узгодити різноскеровані відносини – це принцип цінності.

Творчий світ – у внутрішньо складному і зовнішньо важкому світі виникають специфічні проблеми, які зводяться до суми проблем «реалістичного» і «ціннісного» світів. Головною внутрішньою необхідністю суб'єкта з таким світом є втілення ідеального надситуативного задуму свого життя. Цю задачу доводиться вирішувати на матеріалі ситуативних дій в умовах зовнішніх труднощів із постійним відновленням внутрішніх розбіжностей та суперечностей. Ця задача є творчою, оскільки ніколи не має готового алгоритму вирішення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности / В.А. Бодров. – М., 2001. – 511 с.

2. Дьяченко М. И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М. И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск : БГУ, 1976. – 176 с.
3. Иванова Е. М. Психотехнология изучения человека в труде / Е.М. Иванова. – М., 1992.
4. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці: навч. – метод. пос. / Я.В. Крушельницька. – К. : КНЕУ, 2002. – 182 с.
5. Леонова А. Б. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности : уч. пос. / А.Б. Леонова, В.И. Медведев. – М. : Изд-во МГУ, 1981. – 111 с.
6. Пальова О. Є. Особистість та пізнавальні процеси студентів у вч: діагностика, розвиток, корекція : навч. пос. / О.Є. Пальова, Є.В. Заїка. – Краматорськ : КЕГІ, 2005. – 404 с.

Гагарінова Н. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ НЕГАТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В РАБОТЕ СОВРЕМЕННОГО ПРОФЕССИОНАЛА (на примере работы педагога)

В статье рассматриваются особенности негативных состояний в работе современного учителя и возможностей их профилактики средствами саморегуляции. Речь идёт о способах борьбы с негативными состояниями в процессе трудовой деятельности учителя.

Ключевые слова: *негативные состояния, эмоциональное выгорание, средства саморегуляции, профессиональное утомление.*

Gagarinova N. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF NEGATIVE STATES IN THE WORK OF MODERN PROFESSIONAL (on the example of teachers' work)

In article the features of negative states are examined in work of modern teacher and possibilities of their prophylaxis by facilities of self-regulation. Speech goes about the methods of fight against the negative states burning down work activity of teacher.

Keywords: *negative states, emotional burning down facilities of self-regulation, professional tiredness.*

УДК 159.9

Доцевич Т. І. (м. Харків)

**РОЗВИТОК МЕТАКОГНІТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ**

У статті розглянуто шляхи та засоби розвитку метакогнітивної компетентності викладача. Представлені програма та методи розвитку мета когнітивної компетентності педагога вищої школи. Програма включає чотири етапи: мотиваційний, компетентнісний, рефлексивний та метакогнітивний, які передбачають розвиток професійної компетентності викладача, педагогічної рефлексивності, та мета когнітивного досвіду, що відповідають мета когнітивній компетентності викладача вищої школи.

Ключові слова: *метакогнітивна компетентність викладача, педагогічна рефлексивність, розвивальна програма.*

Постановка проблеми. *Метакогнітивна компетентність викладача вищої школи є структурною складовою його професійної компетентності, тому розвиток процесів метапізнання педагога передбачає включення у загальну систему розвитку професійної педагогічної компетентності.*