

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ УСУНЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПЕРЕШКОД І БАР'ЄРІВ ПСИХОФІЗИЧНОГО АПАРАТУ У ВЧИТЕЛІВ

У статті розглянуто питання ефективності психологічного тренінгу як засобу усунення особистісних перешкод і бар'єрів психофізичного апарату у вчителів. Доведено, що у педагогів після участі у тренінговій програмі спостерігались позитивні трансформації в особистісній сфері, їхньому здоров'ї, мисленні, почуттях, у взаємостосунках з іншими людьми.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, особистісна перешкода, бар'єр психофізичного апарату, психологічний тренінг.

Проблема. Професійна діяльність учителя належить до числа найбільш напружених в емоційному плані видів праці: за ступенем напруги навантаження педагога в середньому більше, ніж у менеджерів та робітників банківської системи, генеральних директорів і президентів асоціацій, тобто тих, хто безпосередньо працює з людьми [5].

Педагогічна діяльність учителів відрізняється від інших категорій праці постійною нервово-психічною й емоційною напругою, зумовленою як змістом, так і умовами роботи. Професійна праця пов'язана зі спілкуванням, тому вчителі зазнають симптомів поступового емоційного стомлення й спустошення, що позначається на їхньому здоров'ї: серед педагогів спостерігається найбільший процент коронарних психосоматичних захворювань, що є першими ознаками наявності синдрому емоційного вигорання [1]. Дослідження Т.І. Ронгінської показали, що у значної частини вчителів (близько 30%) є симптоми вигорання, а більше половини з них перебувають у групі ризику [6].

З метою профілактики синдрому емоційного вигорання вчителям як представникам стресогенної професії бажано опанувати психологічними знаннями, навчитись керувати власним психоемоційним станом, механізмами психологічного захисту. Вони мають уміти знімати хронічну м'язову напругу, регулювати й керувати власним психологічним станом.

Одним з ефективних засобів психологічної підтримки вчителів, покращення їхнього психічного здоров'я є психологічний тренінг. В основу цього багатофункціонального методу навмисних змін психологічних феноменів індивіда [4] покладений науковий принцип системності, що розглядає психічні явища з точки зору їхньої структури, функцій, системоутворювальних чинників, властивостей і характеристик у зв'язку із зовнішнім середовищем [3].

Завдання усунення особистісних перешкод і бар'єрів психофізичного апарату у вчителів успішно було вирішене за допомогою розробки й впровадження в практику психологічного тренінгу, ефективність якого була експериментально доведена [2]. Основною метою створеної психокорекційної програми була профілактика синдрому емоційного вигорання вчителів.

Метою дослідження є вивчення впливу психологічного тренінгу на усунення особистісних перешкод і бар'єрів психофізичного апарату у вчителів. *Завдання* дослідження: 1) описати психологічний тренінг, розроблений для профілактики емоційного вигорання педагогів; 2) надати психологічну характеристику вправам, що спрямовані на усунення особистісних перешкод і бар'єрів психофізичного апарату у вчителів; 3) довести ефективність тренінгу для розширення психофізичної сфери вчителів, а також для профілактики синдрому емоційного вигорання.

Об'єктом вивчення є психологічний тренінг. *Предмет* дослідження – фактори розвитку емоційної сфери та профілактики емоційного вигорання вчителів.

Методи, що використовувались у дослідженні: методи математико-статистичного аналізу.

В експериментальному дослідженні взяли участь 64 педагога (30 вчителів, які були учасниками констатувального експерименту, і 34 педагога - учасники контрольної групи) загальноосвітніх шкіл Донецької області.

Результати дослідження. Основною метою тренінгової програми була профілактика емоційного вигорання вчителів. Ця мета вимагала вирішення наступних завдань:

- підвищення рівня психологічної культури педагогів, активізація їхніх внутрішніх психологічних ресурсів для вирішення різноманітних проблем;
- поглиблення пізнання педагогами себе, власних психологічних особливостей, усвідомлення своїх думок і дій, набуття навиків адекватної поведінки у певних соціальних ситуаціях;
- знаходження оптимальних шляхів спілкування з адміністрацією, колегами, дітьми, їхніми батьками;
- розвиток уміння керувати власними емоціями, психоемоційним станом, володіти собою в різних життєвих ситуаціях, під час спілкування, взаємодії з іншими людьми, розширення емоційного діапазону;
- зняття м'язової напруги, розвиток здібності усвідомлювати власні почуття;
- поліпшення суб'єктивного самопочуття, зміцнення психічного здоров'я.

Програма складалася з 14 занять, кожне з яких тривало 2 години. Усі заняття поділялись на декілька груп, кожна з яких виконувала свої функції. Перша група занять (заняття 1 і 2) була присвячена тому, як зробити спілкування з учнями, їхніми батьками, колегами ефективнішим, як справлятися зі своїми емоціями, уникати конфліктів у взаємодії з іншими людьми. Друга група занять (заняття 3 і 4) присвячена розширенню можливостей учителів розуміти себе і дітей, поліпшувати рефлексії своїх взаємостосунків з іншими людьми, активізувати комунікації. Третя група занять (заняття 5 і 6) стосувалась проблем когнітивної регуляції поведінки педагогів у різних життєвих ситуаціях. Четверта група занять (заняття 7 і 8) була спрямована на розвиток емоційної сфери педагогів, розширення їхнього емоційного діапазону. П'ята група занять (заняття 9 і 10) – присвячена оволодінню методами створення й посилення робочої мотивації, розвитку можливостей самоврядування. Шоста група занять (заняття 11 і 12) була спрямована на розвиток можливостей органів почуття, уваги, уяви, позбавлення від хронічної напруги у м'язах. Сьома група занять (заняття 13 і 14) сприяла усуненню особистісних перешкод і бар'єрів психофізичного апарату.

Під час тренінгової програми використовувались різноманітні методичні прийоми, такі як рольова гра, групова дискусія, брейн-стормінг, розгляд реальних проблемних ситуацій, аналіз власного життєвого досвіду. Для розробки тренінгової програми пропонувались вправи, створені Л.В. Грачовою, М.В. Дзеном, О.К. Лютовою, І.М. Марковською, Г.Б. Моніною, В.Г. Ромеком, Н.В. Самоукіною, О.В. Сидоренко та адаптовані з урахуванням мети та завдань тренінгу.

Завданню усунення особистісних перешкод і бар'єрів психофізичного апарату у вчителів відповідає сімнадцять група занять. У табл. 1 надано опис вправ, спрямованих на досягнення цього завдання.

Таблиця 1

Опис вправ, спрямованих на усунення особистісних перешкод і бар'єрів психофізичного апарату у вчителів

№	Назва вправи	Мета вправи	Передбачувані психологічні риси, що формуються
1.	М'язова гімнастика	М'язова релаксація окремих груп м'язів, зняття напруги, усвідомлення розділення груп м'язів	Уміння розслаблювати групи м'язів
2.	Пожвавлення тіла	Досягнення стану рівноваги свідомості, зняття хронічної м'язової напруги	Уміння знімати хронічну м'язову напругу
3.	Хитання	Послідовно звільнити групи м'язів від напруги, наповнити тіло енергією	Уміння знімати психічні блокування
4.	Малюю внутрішнє мовлення	Стимулювання безперешкодного переходу психічного імпульсу в зовнішнє вираження	Здатність виражати власні відчуття
5.	Враження	Регулювати самооцінку, вміння розуміти іншу людину	Уміння долати особистісні бар'єри, корегувати самооцінку
6.	Групове дихання	Розширення сфери усвідомлення власного тіла	Загострення відчуттів
7.	Гнів	Стимулювати вираження почуттів, дослідити власні почуття в контрольованих умовах; посилити циркуляцію крові та кисню	Здатність «віддатись реакції»
8.	Влаштувати суперечку	Звільнення реакцій від контролю свідомості	Уміння дати вихід заблокованому почуттю
9.	Спостерігати за диханням	«Витягування» ланцюжка асоціацій та включення тіла в уявлюваний процес за допомогою зміни засобів подиху	Здатність змінити психічну структуру характеру
10.	Відображення	Стимуляція усвідомлення тіла, міжособистісної емпатії, тренування уваги	Уміння взаємодіяти з іншою людиною; ставити себе на місце іншої людини; емпатія
11.	Кола відчуттів	Внутрішньо структурувати впливи, проаналізувати їхню значущість для «Я» й тіла	Здатність усвідомлювати почуття; розвиток тілесної уваги
12.	З'єднання непеєднуваного («Думати думку»)	Тренування керованої уваги	Здатність шукати і знаходити парадоксальні зв'язки у логічному просторі
13.	Мовчання	Тренування концентрації уваги на внутрішніх об'єктах та здобуття	Розширення усвідомлення повсякденності; усвідомлення

		незалежності від зовнішніх подразників	гостроти безпосередніх вражень
14.	Остання зустріч	Усвідомити особистісно значуще, досягти атмосфери довіри й співпричетності	Довіра; співпричетність до спільного діла

Було припущено, що через усвідомлення власних думок і дій, уміння керувати психоемоційним станом, покращення рефлексії взаємин з іншими людьми, розвиток можливостей узгодження суперечливих спонукань і самокерівництва можна сприяти покращенню фізичного, психічного й соціального здоров'я вчителів. Ці шляхи сприятимуть профілактиці стану емоційного вигорання педагогів, а також служитимуть психологічними заходами корекції емоційного вигорання.

Було проведено формувальний експеримент, направлений на вивчення можливостей психологічного впливу на складові синдрому емоційного вигорання вчителів, у тому числі й на усунення особистісних перешкод і бар'єрів психофізичного апарату, а також рівня їх вираженості після проведення тренінгу.

Критеріями покращення психічного здоров'я, усунення особистісних перешкод і бар'єрів психофізичного апарату у вчителів виступали позитивні трансформації, що відбувалися в особистості педагогів, їхньому здоров'ї, мисленні, почуттях, у взаємостосунках з іншими людьми. Реалізація психологічного змісту тренінгової програми забезпечувалась у процесі самопізнання, саморозкриття, самовираження.

У формуальному експерименті взяли участь 64 педагога, що увійшли до експериментальної та контрольної груп. До експериментальної групи були шляхом рандомізації відібрані 30 педагогів, які за результатами констатувального дослідження увійшли до груп вигорілих (12 осіб), частково вигорілих (11 осіб) і стабільних педагогів (7 осіб). До контрольної групи увійшли 34 педагога, що в констатувальному дослідженні участі не брали. Експериментальна і контрольна групи були подібні за статевим складом, віком і стажем.

До складу контрольної групи увійшли вчителі, із них 14 педагогів належали до групи вигорілих, 12 – до групи частково вигорілих і 8 педагогів – до групи стабільних. Експериментальна група включала 12 вигорілих, 11 частково вигорілих і 7 стабільних педагогів.

Психологічні вимірювання здійснювались на першому занятті тренінгу (перший зріз) і на чотирнадцятому (завершальному) занятті (другий зріз). За допомогою зрізів ми, порівнюючи результати двох вимірювань, могли робити висновки про ефективність використання тренінгу для вчителів.

Контрольна група істотно випередила експериментальну за ступенем сформованості двох фаз емоційного вигорання – напруги ($p < 0,01$) і виснаження ($p < 0,05$). Фаза резистенції в контрольній групі також сформувалась більше, ніж в експериментальній, проте відмінності за цим показником не досягли рівня статистичної значущості. Загальний показник емоційного вигорання у двох групах розрізняється на значущому рівні ($p < 0,01$) на користь експериментальної групи.

Після проведеного тренінгу педагоги менше відчували нервову (тривожну) напругу, незадоволеність собою, обраною професією і своїми професійними обов'язками. У них з'явився інтерес до суб'єктів професійної діяльності, зменшилися неприємні соматичні відчуття, відчуття страху. Педагоги використовували більше емоцій для реагування на різні ситуації та психотравмуючі дії. У вчителів поліпшилась якість міжособистісних зв'язків. Вони почали орієнтуватися на саморозвиток, гармонійність та інтегрованість своєї особистості. У педагогів поліпшилось самопочуття, підвищився настрій, збільшилась працездатність.

Одержані дані доводять ефективність тренінгу для істотної трансформації на краще самооцінок здоров'я на соціальному ($p < 0,05$), психічному ($p < 0,01$) і особливо фізичному ($p < 0,0001$) рівнях у вчителів експериментальної групи.

Висновки. Виходячи з одержаних результатів, можна стверджувати, що запропоновану тренінгову програму можна використовувати для вчителів у цілях профілактики емоційного вигорання, а також як ефективний засіб усунення особистісних перешкод і бар'єрів психофізичного апарату. Усе зазначене вище дозволяє підтвердити можливість зниження рівня емоційного вигорання у вчителів у ході цілеспрямованої роботи шляхом формування у них конструктивних стратегій у спілкуванні з іншими людьми, поглиблення пізнання педагогами самих себе, своїх психологічних особливостей, усвідомлення своїх думок і дій, вироблення навичок керувати своїми емоціями у різних життєвих ситуаціях, зміцнення психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Климов Е. А.* Педагогический труд: психологические составляющие: [Учеб. пособие] / Е. А. Климов. – М.: Издательство Московского университета; Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с.].
2. *Кузнецов М. А.* Емоційне вигорання вчителів: Основні закономірності динаміки / Кузнецов М. А., Грицук О. В. - Харків: ХНПУ, 2011. – 206 с.
3. *Кузнецов М. А.* Эмоциональная память: [монография] / М.А. Кузнецов. – Харьков: Крок, 2005. – 568 с.
4. *Макшанов С. И.* Принцип психологического тренинга / С. И. Макшанов // Журнал практического психолога. – 1999. – №3. - С. 13-38.
5. *Реан А. А.* Факторы стрессоустойчивости учителей / Реан А. А., Баранов А. А. // Вопросы психологии. – 1997. – №1. – С. 45-54.
6. *Ронгинская Т. И.* Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – №3. – С. 85-95.

Подано до редакції 29.08.12
