

програмі. Крім того були розроблені відповідні рекомендації, які допоможуть працівникам у їхній професійній діяльності.

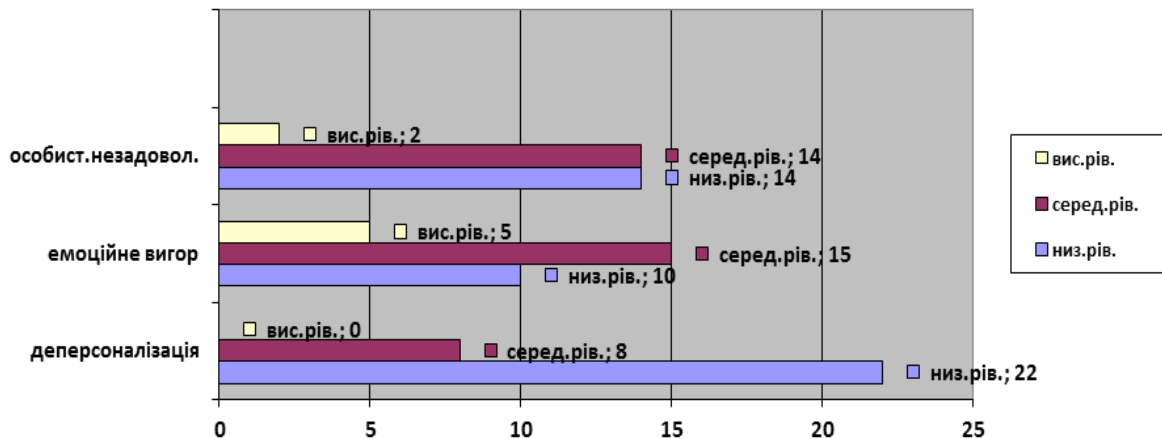


Рис. 4. Графік результатів дослідження власного потенціалу вигорання

Висновки з проведеного дослідження. Професія лікаря відчуває великі психологічні навантаження, тому у більшості працівників медичної сфери розвивається синдром вигорання, який може бути у працівників у різноманітних фазах розвитку, але безсумнівно, що симптоми вигорання найбільш присутні у роботі медичного персоналу швидкої допомоги, тобто фельдшерів, які по службовим обов'язкам постійно перебувають у контакті з хворими, у постійному напруженні та стресі.

Найбільш сформованими симптомами у лікарів служать такі симптоми, як переживання психотравмуючих обставин і незадоволеність собою.

Головні гіпотези підтверджені – у медичному закладі швидкої допомоги майже всі працівники відчувають на собі вплив синдрому вигорання. Крім того, за допомогою тестування та розробленого анкетного питальника встановлено, що психологічна профілактика «емоційного вигорання» медичних працівників повинна включати уявлення про причини виникнення даного феномену. Значення одержаних результатів полягає в тому, що з'ясовано особливості феномену «емоційне вигорання», психологічні особливості протікання, та відповідні уявлення, які супроводжують працівників станції швидкої допомоги. Велике значення при аналізі даного феномену серед медичних працівників показник деперсоналізації медичних працівників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Пастрик Т.В. Психологічні особливості емоційного вигорання в діяльності лікарів швидкої допомоги / Т.В. Пастрик // Психологічні перспективи. – 2011. №17
2. Maslach S. Job burnout / С. Maslach, W. B. Schaufeli, M. P. Leiter // Annu. Rev. Psychol. – 2001. – № 52. – Р. 397–422.
3. Малец Л. Внимание: «выгорание» / Л. Малец // Персонал. – 2000. – № 2. – С. 99–102.
4. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются : практикум по соц. психологии / К. Маслач. – СПб. : Питер, 2001. – 528 с.
5. Юр'єва Л. М. Професійне вигорання у медичних працівників: формування, профілактика і корекція / Л. М. Юр'єва. – К., 2004.

Матіяш В.

Науковий керівник – доц. Пеньковська Н.М.

ПРОСВІТНИЦЬКА РОБОТА ШКІЛЬНОГО ПСИХОЛОГА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВЧИТЕЛІВ-ПРЕДМЕТНИКІВ

Актуальність та постановка проблеми. Нове століття в освітній політиці позначилося впровадженням в життя ідей і стратегій модернізації освітнього процесу, що було зумовлене прагненням вивести вітчизняну систему освіти на європейський, а то й світовий рівень. Під цим кутом зору актуалізується проблема повернення сучасній школі її культурно-творчої ролі.

В усі історичні епохи вчитель репрезентував виховну функцію суспільства і завжди був предметом особливої уваги з боку психологічної науки і педагогічної практики. А складність та актуальність поставлених перед ним завдань вимагали адекватного поєднання його психологічних, психофізіологічних та соціально-психологічних якостей, тобто відповідної психологічної культури.

Сьогодні, як ніколи раніше, психологічна культура має бути обов'язковою складовою професійної культури працівників різних соціальних сфер. Це, з одного боку, обумовлено ускладненням людського життя та діяльності, а з іншого – прагненням людини до самовдосконалення, гармонізації стосунків з іншими людьми, зі світом в цілому. Недостатній рівень психологічної культури призводить до виникнення

стресових ситуацій, хворобливих станів, криз в житті і діяльності як окремих людей, так і суспільства в цілому.

Просвітництво як форма практичної професійної діяльності найбільш звичний і найбільш безпечний вид роботи шкільного психолога. Водночас саме просвітницька діяльність заслужено може розглядатися серед основних засобів формування психологічної культури. Підтвердження цьому слугує основне значення просвітницької діяльності – ознайомлення суб'єктів освітнього процесу з сучасним станом психологічної науки, основними закономірностями й умовами психічного розвитку дитини. Саме тому, на нашу думку, така діяльність практичного психолога покликана і оптимально спроможна формувати, підтримувати та підвищувати психологічну культуру педагога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Велика частина відомих нам робіт присвячені дослідженню психологічної культури в контексті професійної діяльності як складової професійної культури (Н.І. Ісаєва, Г.І. Марасанов, А.Б. Орлов, Н.Т. Селезньова, О.Є. Смирнова та ін.). У цих роботах аналізуються різні аспекти, характеристики психологічної культури у зв'язку з особливостями педагогічної та інших видів діяльності, виділяються функції психологічної культури, робляться спроби виділення її компонентів або складових і опису її структури. До системного аналізу психологічної культури, як базової культури особистості, вдається Л.С. Колмогорова. С.М. Щербакова також розглядає психологічну культуру особистості як системне утворення, що є єдністю цінностей, сутнісних сил особистості, спрямованих на творчу реалізацію діяльності.

Перші дослідження психологічної культури як наукової категорії пов'язані з вивченням проблем психології праці та професійних якостей учителя у 70-х – 80-х рр. ХХ ст. (В.І. Войтко, Н.В. Чепелева). Особлива увага вивченню змісту поняття «психологічна культура» приділяється в акмеологічних дослідженнях А.О. Деркач, Є.О. Клімова, Ф.Ш. Мухаметзянова. Вивченню психологічної культури учнівської молоді та майбутніх фахівців різних професій присвячені праці сучасних вітчизняних науковців Г.О. Балла, О.Г. Видри, Н.І. Волошко, П.С. Перепелиці, О.В. Проскури, В.В. Рибалки, З.Л. Становських та ін.

Мета статті – дослідження структурних компонентів психологічної культури задля її підвищення засобами просвітницької діяльності шкільного психолога.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічне просвітництво, здійснюване практичним психологом, виконує наступні чотири завдання: 1) формування наукових установок і уявлень про психологічну науку та практичну психологію зокрема (психологізація соціуму); 2) інформування населення з питань психологічного знання; 3) формування стійкої потреби в застосуванні і використанні психологічних знань з метою ефективної соціалізації підрастаючого покоління і з метою власного розвитку; 4) профілактика дидактогенії. Основними формами даного виду роботи шкільного психолога є лекції, бесіди, семінари, виставки, добірка літератури, просвітницькі тренінги.

Вченими-психологами виявлений величезний дефіцит психологічних знань і навичок вчителів. Насамперед, мова йде про психологічні компетентності, що дозволяють педагогам: організувати ефективний процес предметного навчання школярів, і з змістовної, і з методичної точки зору вибудувати стосунки зі школярами та колегами на взаємовигідних засадах, усвідомити й осмислити себе в професії та спілкуванні з іншими учасниками внутрішньо-шкільних взаємин.

Аналіз літератури з окресленої проблематики засвідчує, що на зараз не існує загальноприйнятого розуміння феномену психологічної культури та логічно завершеного його визначення. Так, Л.С. Колмогорова вводить термін «загальна психологічна культура», відділяючи його від поняття професійної психологічної культури, і дає йому наступне визначення: складова базової культури особистості як системної характеристики людини, яка дозволяє їй ефективно самовизначитися і самореалізуватися в житті, а також сприяє успішній соціальній адаптації і саморозвитку.

У розумінні вченої культура може розглядатися як специфічно людські способи діяльності; сукупність духовних цінностей; процес самореалізації творчої сутності людини. Виходячи з цього, дослідниця здійснила спробу виділення структурних елементів базової культури людини, виводячи їх з певних компонентів культури у філософії і культурології:

- 1) когнітивний (грамотність);
- 2) компетентність;
- 3) ціннісно-смысловий;
- 4) рефлексивно-оцінний;
- 5) культуро-творчий.

Психологічна грамотність як сукупність елементарних психологічних знань й умінь являє собою ази психологічної культури. М.А. Холодна вважає, що психологічна компетентність – це особливий тип організації предметно-специфічних знань, що дозволяє приймати ефективні рішення у відповідній області діяльності. Вона означає ефективне застосування знань, умінь для вирішення поставлених перед людиною завдань. Ціннісно-смысловий компонент психологічної культури особистості являє собою сукупність, систему особистісно-значущих і особистісно-цінних прагнень, ідеалів, переконань, поглядів, позицій, відносин, вірувань в області психіки людини, її діяльності, взаємовідносин з оточуючими, як основа внутрішнього світу людини. Рефлексія являє собою осмислення людиною цілей, процесу та результатів своєї діяльності з присвоєння психологічної культури, а також усвідомлення тих внутрішніх змін, які в ній відбуваються, зміну своєї особистості, себе, як суб'єкта діяльності і відносин. Культуро-творчість означає, що людина вже в дитячому віці є не тільки творінням культури, але і її творцем. Психологічна культура особистості формується тільки в умовах довгочасного і активного впливу системи об'єктивних та суб'єктивних факторів навчання, виховання і побудови соціальних відносин.

Емпіричне дослідження. Якісний та кількісний аналіз.

ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

Наше емпіричне дослідження передбачало вивчення рівня розвитку структурних компонентів психологічної культури вчителів-предметників. З цією метою ми включили до програми психодіагностичного дослідження наступні методики:

1. Методика «Психологічна культура особистості» (О.І. Мотков);
2. Методика діагностики стилів педагогічного спілкування (З.В. Масаєва);
3. Методика визначення рівня саморозвитку й професійно-педагогічної діяльності (Л.М. Бережнова).

Дослідження проводилося серед педагогів загальноосвітньої школи I-III ступенів №4 м. Броди Львівської області. Вибірка становила 60 педагогів, які працюють із підлітками та старшокласниками.

За допомогою обраного діагностичного інструментарію ми визначили рівень розвитку компонентів психологічної культури у педагогів-предметників, виділені О.І. Мотковим. За нашими даними, найбільш розвинутими компонентами психологічної культури, що відповідає високому рівню у даній вибірці виявились конструктивне ведення своїх справ – 3,84 б., самопізнання – 3,66 б. та конструктивне спілкування – 3,62 б. із 5 балів. Дещо нижчим виявились саморозвиток, гармонійно розвинена творчість та саморегуляція своїх емоцій. По цих складових діагностовано середній рівень.

На рисунку 1 подано рівні гармонійності компонентів психологічної культури у групи досліджуваних у вигляді графіку.

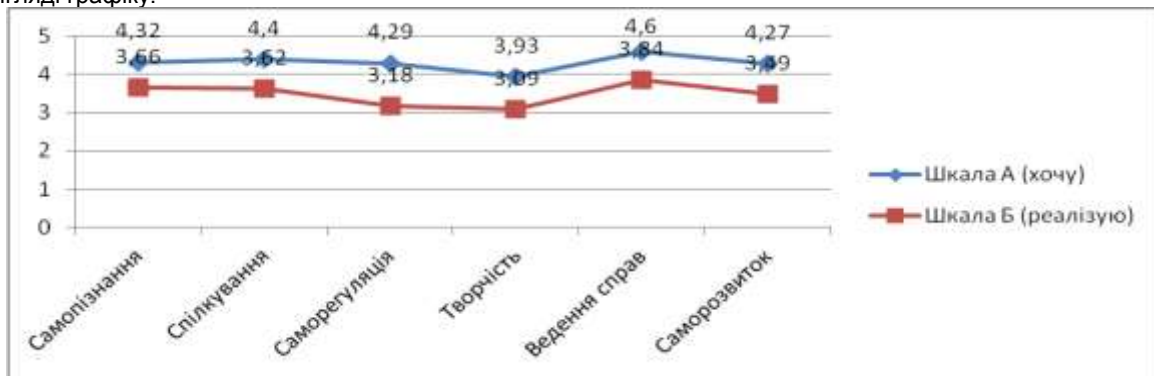


Рис. 1. Рівні гармонійності компонентів психологічної культури

Досліджувані із високим рівнем розвитку самопізнання, конструктивного спілкування та конструктивного ведення справ характеризуються як такі, що регулярно здійснюють самопізнання, самоаналіз своїх особистісних і поведінкових особливостей, у результаті якого починають усвідомлюватися своє життєве призначення, утворюють та підтримують конструктивне самоставлення і самооцінку, що допомагає жити, ставити здійсненні цілі та завдання, спрямовувати конкретні зусилля у напрямку, що відповідає власним нахилам і перевагам, бути самим собою. Конструктивне спілкування з близькими та далекими людьми їм допомагає продуктивному вирішенню особистих, ділових і громадських питань. Конструктивне ведення своїх справ, для якого характерним є реалістичне планування, доведення, як правило, початої справи до кінця, уміння працювати систематично, а не імпульсивно – значно проявляється у професійній діяльності.

Досліджувані із середнім рівнем гармонійно організованої творчості, саморегуляції своїх емоцій та саморозвитку характеризуються як такі, що прагнуть і частково мають свою цікаву творчу справу, уміння підтримувати переважно позитивний емоційний тон, зберігати спокій. Саморозвиток спостерігається через наявність цілей і діяльності із самовиховання особистісних установок і поведінки, які гармонізують бажання, емоції, думки й уявлення про себе, інших людей, навколишній світ, природу.

Середньостатистичні значення прагнення до саморозвитку у найбільшій кількості респондентів знаходяться на середньому та нижче середнього рівні – по 41 % від загальної вибірки досліджуваних, на низькому рівні у 9 %, на дуже низькому – 4 %, і лише у 5 % – на високому рівні.

На рисунку 2 подано зведені показники прагнення до саморозвитку в досліджуваній вибірці педагогів у вигляді діаграми.

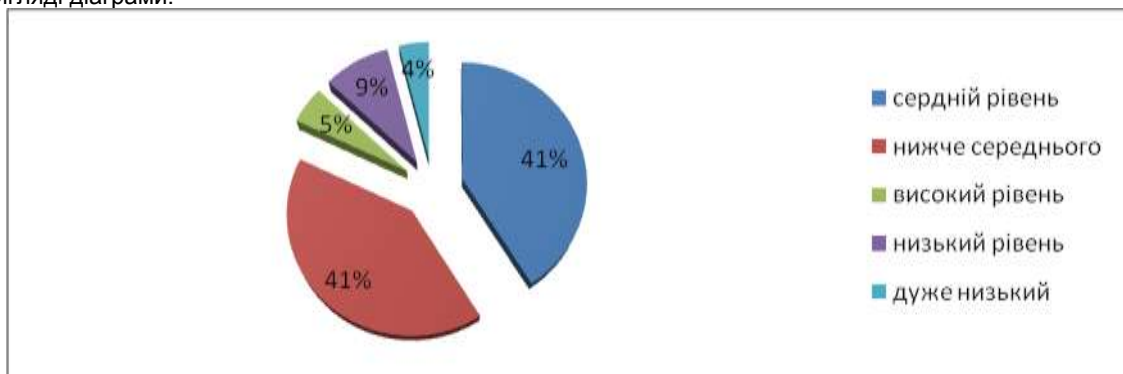


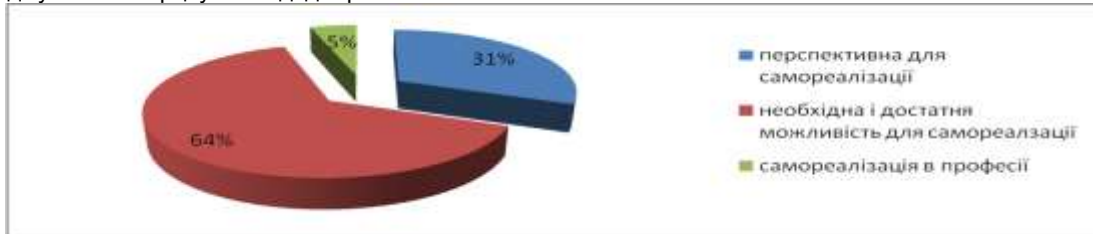
Рис. 2. Рівень прагнення до саморозвитку

Прагнення до саморозвитку, самовдосконалення – важливий чинник, який спонукає індивіда багато

працювати і розвиватися. На думку А. Маслоу, це прагнення до повної реалізації своїх здібностей і бажання відчувати свою компетентність. Вчений стверджував, що розвиток відбувається тоді, коли наступний крок вперед об'єктивно приносить більше радощів та внутрішнього задоволення, ніж попередні надбання і перемоги. Коли вдається актуалізувати у людини мотив саморозвитку, збільшується сила її мотивації до діяльності.

Досліджуючи самооцінку можливостей реалізації себе в професійній діяльності, було виявлено наступні рівні її розвитку серед респондентів: перспективний і можливий для самореалізації в професійній діяльності – 31 %, достатній і необхідний – 64 % та рівень самореалізації особистості у професії – 5 %.

На рисунку 3 представлені дані самооцінки можливостей реалізації себе в професійній діяльності у досліджуваній вибірці у вигляді діаграми.



Професійна самореалізація – соціалізований шлях гармонійного розвитку особистості, поєднаний із здобуттям професійно-практичного та духовного досвіду в процесі отримання кваліфікації спеціаліста в період первинного професійного становлення (навчання у вищій школі) та вдосконалення фахового зростання в процесі виконання професійних ролей і обов'язків, що є невід'ємним атрибутом розкриття і здійснення особистісного професійного потенціалу.

Висновок. Психологічна культура, як психічне утворення, пронизує всі основні іпостасі людини: особистість, суб'єкт, індивідуальність. Психологічна культура має ієрархічну багаторівневу будову і багатокомпонентний склад. Тут виявляються і особливості сприймання іншої людини, і глибина її розуміння, і адекватність знань про неї, характер переживань, пов'язаних з іншою людиною, а також вміння спілкуватись, співпрацювати і продуктивно виконувати спільну справу. В психологічній культурі проявляється міра конгруентності людини і соціуму, її здатність вписуватись в оточуючий світ, і відповідати духовній природі світу. Психологічна культура є результатом соціалізації, освіти, виховання, а також великої внутрішньої роботи людини по гармонізації власних інтересів і потреб з інтересами соціуму.

Виховуючи майбутню людину, що з часом змінюватиме саме суспільство, педагог покликаний створити усі умови для гармонійного розвитку учня, його самореалізації в житті, а тому зобов'язаний володіти достатнім рівнем професійної та психологічної культури. Оскільки її формування, підтримка та підвищення передбачене завданнями просвітницької діяльності шкільного психолога, на наш погляд, ця форма роботи буде найбільш ефективною, адже, допоможе досягнути поставлених цілей перед психологом і загалом оптимізує педагогічний процес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова. – М.: Генезис, 2000. – 298 с. (Практическая психология в образовании).
2. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала / А. А. Деркач. – Воронеж : НПО «МОДЭК», 2004. – 752 с.
3. Климов Е.А. Введение в психологию труда / Е. А. Климов. – М.: МГУ, 1998. – 350 с.
4. Колмогорова Л.С. Становление психологической культуры личности как ориентир современного образования / Л.С. Колмлгорова. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 2006. – 167 с.
5. Мотков О.И. «Психологическая культура личности» // Школьный психолог. – № 15. – 1999. – С. 8-9.
6. Степанов О.М. Психологічна культура як компонент професійної культури вчителя / О.М. Степанов, Г.Г. Коломієць. – Київ: Главник, 2007. – 120 с.
7. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 339 с.

Гірняк Наталія Ярославівна
педагогіки і психології
Науковий керівник – доц. Корміло О.М.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження. Сучасні умови життя і діяльності пов'язані із впливом на людину багатьох негативних факторів: травми, хвороби, надлишкові фізичні та розумові навантаження, конфлікти, проблеми пов'язані з навчанням і виконанням трудової діяльності та ін. Все це сприяє виникненню нервово-психічної напруги, накопиченню невдоволеності, що порушує внутрішню рівновагу особистості.

Очевидно, що іноді стрес є майже неминучим наслідком практично всіх аспектів сучасного життя, однак при цьому мають місце величезні і, як правило, непояснені індивідуальні відмінності в сприйнятливості (чутливості) людей до нього.

Крім того, стрес може проявлятися в формі неймовірно широкого спектру негативних відчуттів і викликати ще більш широкий спектр наслідків. Велика кількість повсякденних стресових ситуацій таких як: