

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ЯКИМЧУК ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА

Допускається до захисту:  
Завідувач кафедри психології,  
д.е.н, к.психол.н., професор  
В.А. Оверчук

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ  
У ВИКЛАДАЧІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:  
Васюк К.М., доцент кафедри  
психології,  
к.психол.н., доцент

Оцінка: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)

Голова ЕК: \_\_\_\_\_  
(підпис)

Вінниця – 2022

## АНОТАЦІЯ

**Якимчук О.М.** Психологічні особливості професійної деформації у викладачів з різним стажем роботи. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет ім. Василя Стуса, Вінниця, 2022.

У кваліфікаційній (магістерській роботі) досліджена проблема розвитку професійної деформації викладачів з різним стажем роботи шляхом теоретичного та практичного аналізу. Створений та реалізований план емпіричного дослідження. Розроблені й запропоновані рекомендації щодо корекції професійних деформацій в умовах формуючого експерименту для викладачів з різним стажем роботи. Досліджена ефективність програми та визначені напрями застосування результатів.

Ключові слова: професійна деформація, професійне вигорання, професійна діяльність, педагогічна діяльність, стаж роботи.

Табл. 10. Рис.3. Бібліограф.: 56 найменування.

**Yakymchuk O.** Psychological Specificities of Professional Deformation among Teachers with Different Length of Service. Specialty 053 «Psychology». Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsya, 2022.

The problem of the development of professional deformation, which teachers with different seniority generally have, has been searched in the Master's thesis through theoretical and practical analysis. The empirical study plan has been created and implemented. Recommendations, concerning correcting of professional deformations in the conditions of a forming experiment for the teachers with different length of service, were developed and proposed. The effectiveness of the program is studied and the vectors of the results' usage are defined.

Key words: professional deformation, professional burnout, professional activities, tutorial activities, length of service.

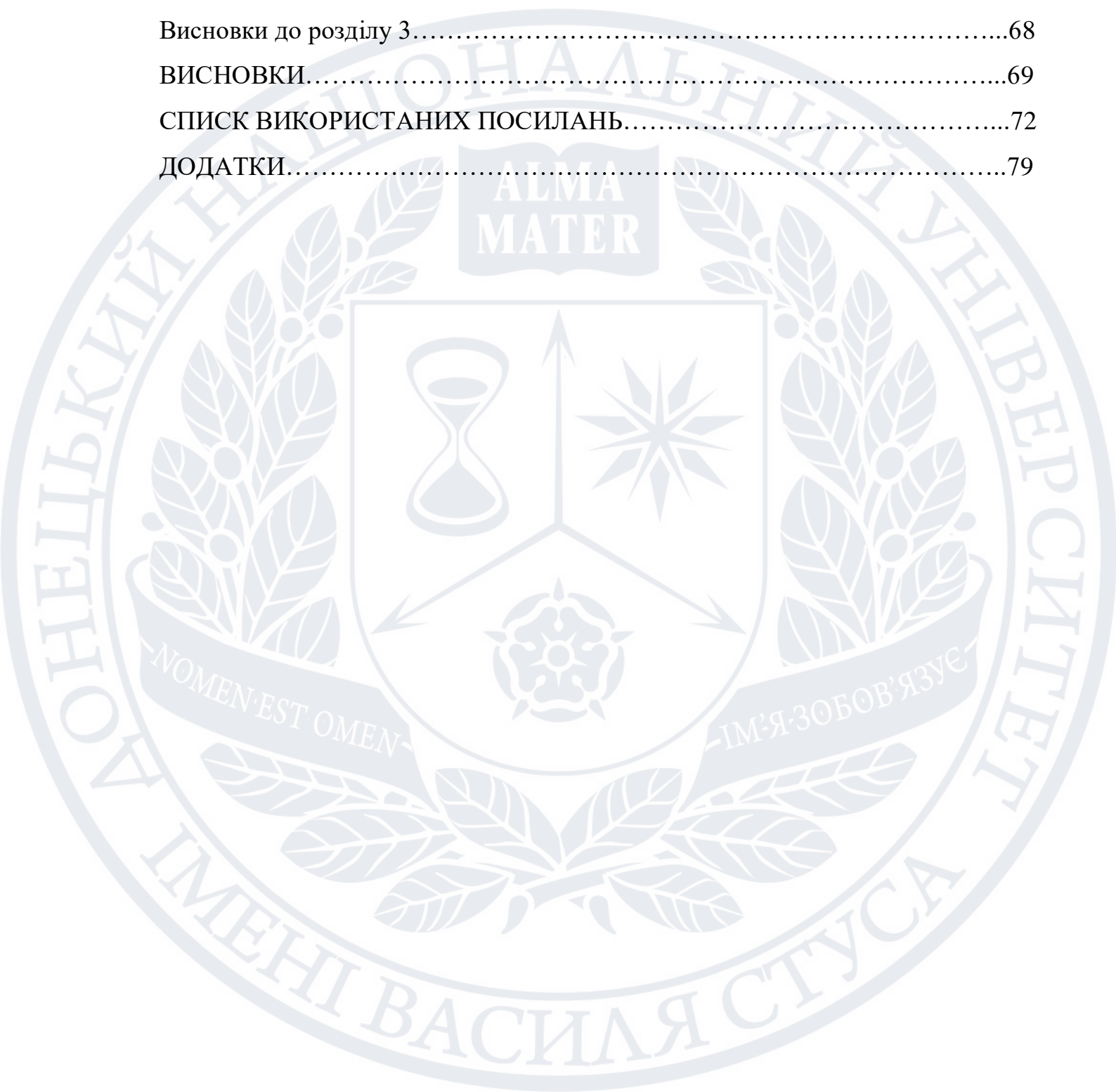
Table 10. Figure 3. Bibliography: 56 items.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ У ВИКЛАДАЧІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ.....	9
1.1 Феномен професійної деформації особистості у наукових психологічних дослідженнях.....	9
1.2 Характеристика професійної діяльності викладачів з різним стажем роботи.....	19
1.3 Чинники розвитку професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи.....	24
1.4 Заходи профілактики й корекції професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи.....	34
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ У ВИКЛАДАЧІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ.....	39
2.1. Характеристика бази та основних етапів дослідження.....	39
2.2 Опис методик дослідження.....	41
2.3 Підготовка рекомендацій щодо попередження та подолання професійних деформацій у викладачів з різним стажем роботи.....	46
Висновки до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ У ВИКЛАДАЧІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ.....	56
3.1. Аналіз результатів професійної деформації у викладачів з різним стажем роботи за методикою К.Маслач, С.Джексон.....	56
3.2. Аналіз результатів діагностики показників мотивації і самоставлення як чинників деформації у викладачів з різним стажем роботи.....	61



3.3. Порівняльний аналіз показників професійного вигорання, самотавлення й мотивації у викладачів з різним рівнем професійної деформації.....	64
Висновки до розділу 3.....	68
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ.....	72
ДОДАТКИ.....	79



## ВСТУП

Діяльність фахівців у сучасних умовах соціально-економічних змін позначена високою динамічністю. Насамперед, це стосується спеціалістів з великим психічним навантаженням, до яких відносяться соціономічні професії, адже об'єктом їхньої праці є люди.

Суспільство висуває до таких фахівців великий перелік вимог: високий рівень професійної підготовки, витримки, вміння швидко приймати рішення, наявність емпатії тощо. За таких вимог професійна діяльність стає напруженою, виснажливою. Результатом довготривалого виконання професійної діяльності є втома, психологічне вигорання, зниження працездатності.

Негативні зміни особистості, які відбуваються під впливом трудової діяльності отримали назву – професійна деформація. Вона позначена модифікаціями індивідуально-психологічних характеристик особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, способів спілкування й поведінки, особливостей реагування та захисних механізмів), що відбуваються під впливом специфічних факторів професійної діяльності [53].

Професійна деформація негативно позначається як на продуктивності праці, так і на взаєминах особистості в професійній сфері та особистому житті. Вона проявляється найчастіше в професіях типу «людина-людина», до яких належить професійна діяльність викладача.

В умовах сьогодення питання взаємовпливу професійної діяльності й особистісних рис викладачів є надзвичайно актуальним. Зміна парадигми навчання протягом двох останніх років стала певним викликом для освітян. Формат дистанційної та змішаної форми комунікації між суб'єктами педагогічного процесу передбачає розширення спектру прийомів і методів навчання. Тому питання впливу професійної діяльності на особистість викладача все частіше виступає предметом детального вивчення в межах психологічної науки.

Питанням професійних деформацій освітян вітчизняними науковцями присвячено низку досліджень. Так, детермінанти професійних деформацій особистості висвітлені у статті І. Астремської [1]. Психологічні особливості особистості вчителя розкриті у дослідженнях Л. Дяченко [14], М. Міщенко [29]. Властивості педагогічної діяльності презентовані у наукових працях О. Гринько [6], О. Гришко [7], М. Розенової [39]. Мотивам вибору педагогічної діяльності приділяють увагу О. Шклярук, Н. Мирончук. Психологині О. Поліщук, Т. Колтунович [37], С. Лічман [23] досліджують професійні деформації вихователів. Особливостям професійних деформацій викладачів вищої школи присвячені статті О. Косигіної [22], О. Дубчак [13].

Отже, представлена робота знаходиться у контексті досліджень вітчизняних авторів. Вона доповнює аспекти особливостей професійних деформацій викладачів в сучасних соціально-економічних умовах. Актуальність вирішення окресленої проблеми, соціальна значущість обумовили вибір теми магістерського дослідження «Психологічні особливості професійної деформації викладачів з різним стажем роботи».

**Об'єкт дослідження** – професійна деформація.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості професійної деформації у викладачів з різним стажем роботи.

**Гіпотеза 1** – викладачі з меншим стажем роботи мають нижчий рівень професійних деформацій, ніж викладачі з більшим стажем роботи.

**Гіпотеза 2** – виникненню професійної деформації, незалежно від стажу роботи сприяють мотиви професійної діяльності й особливості нервової системи педагога, зокрема емоційна неврівноваженість, слабкість і ригідність нервової системи.

**Мета** – теоретично обґрунтувати психологічні особливості професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи та визначити стратегії їх корекції.

**Завдання:**



- здійснити теоретичний аналіз проблеми професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи;
- охарактеризувати чинники розвитку професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи;
- емпірично дослідити особливості розвитку професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи;
- запропонувати програму щодо корекції професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та реалізації завдань використано комплекс методів:

- теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної теми;
- емпіричні – анкетування; тестування (Методика діагностики рівня емоційного вигорання «Професійне (емоційне) вигорання» Маслач, С.Джексон, адаптований Н. Водоп'яною, тест-опитувальник самоствердження (В. Столін, С. Пантелєєв), методика «Мотивація професійної діяльності» К. Замфір у модифікації А. Реана; спостереження за професійною діяльністю викладачів; узагальнення практичного досвіду з подолання професійних деформацій.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження здійснено на базі Комунального закладу вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти» з 19.09.2022 до 29.10.2022 року. Контингент досліджуваних – це науково-педагогічні та педагогічні працівники з різним стажем роботи у загальній кількості 40 осіб.

**Наукова новизна** дослідження полягає

- уточненні поняття «професійна деформація» викладачів, чинників виникнення професійної деформації у викладачів з різним стажем роботи;
- подальшого розвитку дістали рекомендації комплексного характеру щодо профілактики та корекції професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи.

**Практичне значення** магістерського дослідження полягає у розробці профілактичної програми (низки профілактичних заходів), яка дозволить попередити й пом'якшити професійні деформації. Кожен з них може бути дієвим, але найкращий результат відбудеться за умови комплексного підходу до профілактичних засобів професійних деформацій. Представлені рекомендації можуть застосовуватись у професійній і життєдіяльності викладачів з різним стажем і досвідом роботи. Запропонована програма може бути рекомендована для впровадження в соціальних службах, центрах соціально-психологічної допомоги, освітніх закладах, індивідуальній практиці тощо.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення викладені у двох наукових публікаціях:

The specifics of tertiary school teachers' professional deformation. *Перспективи та інновації науки*. 2022. Вип. 10 (15). С.358-369 (фахове видання категорії Б);

Заходи профілактики професійної деформації у викладачів вищої школи. *Modern research in world science. Proceedings of the 8th International scientific and practical conference*. Lviv, Ukraine. 2022. Pp. 924-929.

Загальне дослідження з експериментальною реалізацією рекомендацій щодо профілактики професійних деформацій проводилося на базі Комунального закладу вищої освіти Вінницька академія безперервної освіти. Результати дослідження використовуватимуться у діяльності науково-педагогічних та педагогічних працівників навчального закладу.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних посилань (56 найменувань), додатків. Основний зміст роботи викладено на 70 сторінках. Робота містить 10 таблиць та 3 рисунків.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ У ВИКЛАДАЧІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ

#### 1.1 Феномен професійної деформації особистості у наукових психологічних дослідженнях

Поняття «деформація» у прямому значенні використовується у сфері технічних та медико-біологічних наук і означає зміну взаємного розташування точок певного тіла внаслідок дії зовнішніх сил, наприклад, зміни температури [11]. Розрізняють пружну (оборотну), пластичну, пружно-пластичну деформації. [9].

У тлумачному словнику української мови деформація визначається як зміна розмірів тіла під впливом прикладених сил чи нагрівання [10]. Гуманітарні науки послуговуються цим терміном у переносному значенні, розуміючи його як «зміну розмірів або форми під дією зовнішніх сил; це застосовується й до регресивних змін у суспільстві» [12, с.218].

Саме поняття «професійна деформація» є відносно молодим і в лексиконі ствердилось не так давно (на початку XX ст.). Безпосереднім предметом наукових досліджень питання професійної деформації стали у другій половині XX ст. у контексті вивчення функціональних можливостей людини.

Словосполучення «professional deformation» уперше використав Х. Ландерок у праці «Професіоналізм: дослідження професійної деформації» (1915), яка була надрукована в американському журналі соціології. Автор передбачає, що «тривале виконання певної професії створює в окремій людині деформацію процесів мислення й деформацію здорової оцінки важливості своєї діяльності в загальній роботі тієї групи, до якої належить ця людина» [37, с.30]. До наукового обігу термін «професійна деформація» ввів П. Сорокін

(1921), позначивши негативний вплив професійної діяльності на людину. Він передбачав велику деформаційну роль професійної діяльності, тому організував першу соціологічну програму з вивчення професійних деформацій. Ретельна розробка програми й методів дослідження професійних груп сприяла розвитку у соціології питань професійної деформації особистості й пошуку шляхів її подолання.

Філософсько-психологічна наукова доктрина радянської доби декларувала працю як привабливий чинник, що здійснює лише позитивний вплив на особистість.

Наприкінці ХХ ст. психологи-дослідники почали доводити те, що не завжди праця сприяє гармонічному розвитку психіки людини. Поширеними є випадки, коли праця не збагачує особистість, а, навпаки, деформує її.

На сьогодні існує багато визначень «професійної деформації (особистості)», які тією чи іншою мірою відрізняються одне від одного. Наведемо найбільш поширені.

У психологічному словнику знаходимо таке визначення цього поняття: «зміна структури, якостей особистості під впливом виконання професійних обов'язків, у деяких випадках зниження рівня професійних знань, навичок, умінь до неприйняттого рівня» [37]

Подібне визначення професійної деформації подає й словник-довідник з управління персоналом. «Професійна деформація – це зміна особистісних якостей людини (стереотипів сприйняття, цінносних орієнтацій, характеру, способів спілкування й поведінки), які відбуваються під впливом тривалого виконання професійної діяльності. У результаті нерозривної єдності свідомості й специфічної діяльності формується професійний тип особистості». [37].

Як бачимо, у феномені професійної деформації відображений фундаментальний принцип психології – нерозривної єдності свідомості, особистості й діяльності. А спільним у цих визначеннях є процес зміни рис особистості у результаті професійної діяльності.



Оскільки професійна діяльність є однією з основних причин виникнення професійної деформації, вважаємо за доцільне приділити увагу впливу професійної діяльності на особистість людини.

Позначення професійної діяльності на особистість є предметом дослідження багатьох вчених. За наявності великої кількості наукових праць, ця проблема залишається актуальною.

У житті людини професійна діяльність є однією із значущих форм її життєдіяльності. Тому активно втілюється у специфіку життєвої стратегії особистості. Вона є не лише важливою складовою життя людини, а й засобом формування її особистості й розвитку.

Особливу роль у ефективному провадженні професійної діяльності відіграє задоволення своєю роботою, емоційне благополуччя фахівця.

Будь-яка професійна діяльність накладає відбиток на характер особистості. Теперішні соціально-економічні умови професійної діяльності здатні формувати в особистості суспільно значимі риси, сприяти її гармонізації, соціальній адаптації. Низка наукових досліджень свідчить про те, що відбувається й негативний вплив професійної діяльності на людину. Зміни особистості спричиняються організацією, умовами реалізації діяльності, з часом розвиваються, перетворюються у стійкі психологічні характеристики особистості, набувають властивостей професійної деформації [16].

Учені з'ясували, що людина третину життя проводить на робочому місці, тому психічний стан стає невіддільною рисою її характеру.

Проблема вивчення професійної деформації бере свій початок з наукових досліджень зарубіжної психологічної науки, орієнтованих на вивчення проблем стресу, емоційного навантаження, емоційного вигорання працівників сфери «людина-людина». Так, у 20-30-х роках минулого століття питання професійної деформації розвивалось у межах психології праці, виробничій медицині, гігієні, санітарії. Серед соціальних професій з високим ризиком професійного стресу виокремились професії медичних працівників і вчителів.



З часом з'явився новий – акмеологічний – підхід, який вивчає етапи зрілості людини-діяча, що супроводжуються покращенням професійної діяльності. За цим принципом професійно розвинена людина має ще одну рису – її професійна діяльність набуває творчого характеру. Через те, що для людини, яка досягла свого найвищого професійного розвитку (акме), творчість є способом її буття. Така креативність – здатність людини змінювати себе й оточуючий світ – є вагомим характеристикою суб'єктної діяльності. Людина як суб'єкт перетворює професійну діяльність і змінюється сама. Це й є змістом розвитку людини як суб'єкта професійної діяльності.

Таким чином за акмеологічним підходом фахівець-професіонал, як активний суб'єкт, реалізує в практичній діяльності свій спосіб життєдіяльності та є носієм професійної свідомості. [53].

З досвідом певного виду діяльності у людини формуються специфічні професійні риси особистості та її поведінки. Особливості умов, режиму праці й відпочинку формують конкретний спосіб життя, характерний професіоналам певної групи, визначають розвиток їхніх інтересів, установок, здібностей, манери поведінки, специфіку зовнішнього вигляду тощо [53]. Починаючи трудову діяльність, людина-діяч потрапляє в нові умови, що потребує від неї адаптації, в результаті якої вона змінюється сама й перетворює оточуюче середовище.

Реалії сьогодення характеризуються тим, що більшість дорослих людей присвячує багато часу професійній діяльності. Але соціально-економічні зміни перетворення змушують працівників і працедавців змінити своє ставлення до професійної діяльності. Вони зацікавлені в оптимізації праці, професіоналізму, професійної майстерності тощо.

Соціальна й трудова діяльність є основною характеристикою зрілої людини, у процесі якої вона розвиває свої задатки, виявляє здібності, формує свої цінності, задовольняє свої потреби й інтереси. Професійна діяльність впливає на особистісні риси людини.

У концепціях професійного становлення й розвитку особистості дослідники [14, 16, 25, 29] відзначають дихотомний характер впливу професії на формування й розвиток людини. З одного боку, професійна діяльність позитивно впливає на психіку, сприяє розвитку особистості, розкриває його найкращі риси. З іншого – негативно впливає на особистість, знижує адаптивність і стійкість, порушує цілісність.

Розглянемо теоретико-методологічні уявлення про професійну деформацію особистості у сучасному науковому дискурсі.

Традиційно більшість дослідників розглядають проблему професійної деформації у двох аспектах: діяльнісної та особистісної, акцентуючи увагу на деформації особистості [13, 22, 23] і деформації діяльності або трудової поведінки [19, 55].

У цьому випадку деформація поведінки й діяльності є зовнішніми проявами деформації особистості.

Сучасні вітчизняні науковці [3, 20] досліджують професійну деформацію у таких варіантах:

- негнучкої професійної адаптації особистості до потреб професійного середовища одним способом, що не сприяє розвитку суб'єкта діяльності й самої діяльності [19];
- як результат розчарування в професії, кар'єрну кризу, втрату авторитету [22], які виявляються у спрощеності поглядів, шаблонності, трафаретності, перенесенні професійних звичок у позапрофесійну сферу [23];
- як когнітивні викривлення, дезорієнтацію особистості, яка з'являється в наслідок тиску внутрішніх та зовнішніх чинників професійної діяльності, сприяє формуванню специфічно-професійного типу особистості [25].

Існують різні класифікації видів професійної деформації. Наведемо деякі з них. В.Кирилишин пропонує розглядати професійну деформацію за такими рівнями [19]:

- когнітивний – характеризується зміною уявлень людини про навколишній світ, інших людей, умінням оцінити їх за ознаками, пов'язаними із професійною діяльністю.

- емоційний рівень характеризується зміною емоційних реакцій на стандартні професійні ситуації (синдром професійного вигорання, «жалісливої втоми»).

- поведінковий рівень характеризується зміною форм і способів співдії з оточенням, перенесенням прийомів професійної комунікації на ситуації, не пов'язані з професійною ситуацією [19].

Дослідниця С. Березка на підставі розуміння деформації у фізиці (пружна, пластична) й психології виділяє такі види відхилень особистості: оборотна й незворотна, природна й штучна, часткова й загальна деформація [2].

Найстійкішими у цьому переліку є оборотна й незворотна деформації.

До оборотної, за словами психологині, відносяться усі форми відхилень, які з часом зникають самостійно або їх можна виправити за умови відновлення усіх деформованих компонентів людини. До незворотної – усі зміни особистості, які не щезають після дії деформуючого чинника й мають незворотні наслідки для самої людини [2].

Природні деформації характеризуються зміною властивостей особистості, які спричинені природнім проживанням власного життя та є невідворотними [2].

Учені Д. Бромлей, Е. Еріксон розглядали зміни людини, спричиненими природнім старінням. О. Сергєєнкова описує характерне явище для людей поважного віку як психологічне закріплення, яке Е. Еріксон назвав особистісною стагнацією (застій, зупинка в особистісному розвитку людини, яка зациклена на минулому й нездатна переносити подальші зміни ідентичності), а також види людей поважного віку (старець-негативіст, старець-екстраверт та інтроверт), які визначаються суб'єктивно-спрямованим



сприйняттям оточуючої дійсності, певним способом мислення, реагування й поведінкою людини. [2].

Професійна деформація є природною, оскільки будь-яка професійна діяльність деформує людину незалежно від її здібностей. Виконання певних видів діяльності вимагає від фахівця певних якостей, інші ж залишаються не задіяними. З часом досягнення у діяльності визначаються сукупністю важливих професійно рис, які використовуються роками. Окремі з них поволі перетворюються у професійно невгодні якості [2].

До штучних деформацій відносяться викривлення особистості, які спричинені дією зовнішніх чинників, що не залежать від людини (особливості виховання, життєві ситуації, умови життя і т. ін.), натомість сприяють виникненню внутрішніх соціально-психологічних чинників деформацій.

Загальна й часткова деформації вказують на рівень деформованості. Часткова деформація характеризується зміною одного або кількох структурних елементів, загальна – зміною усіх елементів людини особистості. До часткових відхилень належать деформації сприйняття, уяви, мислення. Спочатку відбувається парціальна деформація (часткове ураження психіки), яке позначається на загальних психічних процесах людини, а згодом сягає більших розмірів, поширюючись на сферу світогляду людини [2].

Схожу класифікацію пропонує І. Хоржевська. Вона виділяє такі види: епізодичний або стійкий, поверховий ба глобальний, позитивний або негативний [54].

Вітчизняна психологиня М. Великодна на підставі досліджень про особливості професійної деформації вирізняє три смислових значення цього феномену [3]:

- професійна деформація як відчуження Самості на користь професії;
- професійна деформація як викривлення професійної ролі внаслідок дезадаптації до виконання профдіяльності;
- професійна деформація як будь-які (в т.ч. позитивні) особистісні зміни, пов'язані з опануванням і здійсненням фаху [3].

Перший смисл феномена відображає протистояння Самості професійній ролі й розкриває нагальну проблему сьогоденного кар'єрно налаштованого суспільства, де основний акцент зроблений на професійну реалізацію людини. Інші прояви життєдіяльності відіграють допоміжну роль. Авторка наголошує на тому, що розкриття, максимальна реалізація людиною своїх здібностей, інтересів, духовних орієнтирів у професійній діяльності є винятком, артефактом. Стандартним натомість стає протистояння за формулою «Я» - «професія», що реалізується через професійний маргіналізм, залишанням професії, професійною деформацією особистості тощо.

Трактування професійної деформації як викривлення професійної ролі ґрунтується на стандартному підході, ідеї стагнації, вигоранні особистості в професії у зв'язку з переживанням різних професійних фрустрацій, в результаті чого плідність діяльності знижується.

Трактування профдеформації як будь-яких змін особистості, спричинених із засвоєнням і здійсненням професійної діяльності М. Великодна розділяє на дві тези:

- професійна деформація особистості є результатом бажання останньої корелювати власному образу професіонала, створити свій професійно ідентичний образ. У цьому разі зміни особистості допомагають фахівцю поводитись як професіоналу, з іншого боку – поширюються на усі сфери його життя [3];

- професійна деформація особистості має відношення до відсторонення від своєї Самості, пов'язана зі змінами себе для успішного виконання професійної діяльності. У такому наповненні професійна деформація відрізняється від саморозкриття, максимальній реалізації себе, своєї місії, виявленні своєї неповторності, індивідуальності [3].

Небезпекою поєднання змісту цих тез у реальному житті є, як вважає дослідниця, те, що відсторонення від Самості для професійної діяльності поширюється на усі сфери комунікації, пролонгуючи професійні риси у позапрофесійний простір. У результаті виявляє себе парадоксальна ситуація:



зміна себе на професіонала всупереч своїй Самості обертається неможливістю плідно проводити професійну діяльність, оскільки вона від'єднана від потреби до саморозкриття [3].

Ідею залежності продеформацій від професійної діяльності підтримує і С. Ковальчишина. На підставі динамічної концепції особистості Д. М. Хломова, теорії self П. Гудмена, Ф. Перлза авторка виділяє основну причину виникнення профдеформації – виконання професійної діяльності одним способом протягом довгого часу, що заважає розвитку самої особистості й професійній діяльності [20].

Детермінантами розвитку професійної деформації особистості, - робить висновок М. Великодна, - є:

- ситуативно-темпоральні чинники (період професійного становлення, завдання професійної або особистісної кризи, тривалість роботи в професії, соціальна й професійна ситуація розвитку);
- індивідуально-психологічні чинники (міра прийняття своєї Самості, осмислення своїх талантів, інтересів, мотивів, відповідного сприйняття професії, акцентуації характеру);
- професійно-нормативні чинники (запити до ефективності виконання професії, суб'єктивний образ професіонала) [3].

Професійна деформація є динамічним процесом, який має етапи формування й розвитку, що характеризується певними симптомами [3].

На першому етапі – початковому рівні деформації – коли працівник оволодіває професійною діяльністю, відбуваються незначні, малопомітні зовні, переважно кількісні зміни в особистості. Професійна деформація не має негативного впливу на ефективність професійної діяльності людини [3].

Для другого етапу – середнього рівня деформації – характерні суттєві кількісно-якісні зміни, акцентуйовані риси гіпертрофуються, інші – зупиняються в розиткові, завершується формування достатнього професійного досвіду, професійні інтереси займають вагоме місце, самооцінка підвищується [3].



Третій етап – глибинний рівень деформації – характеризується деформаційними змінами усієї особистості, яка залежить від професійної сфери. Професійні риси й службове спілкування переходить в позапрофесійне життя. Працівник оцінює себе як неперевершеного професіонала, але при загальному благополуччі виникають невдачі, які пов'язані з послабленням внутрішнього контролю, самовпевненістю, втратою творчого підходу до вирішення нових завдань й відповідного ставлення до власного професійного досвіду [3].

Крайній ступінь професійної деформації називають професійною деградацією. У цьому випадку відбувається зміна ціннісних орієнтирів особистості. Змінюються стереотипи професійної діяльності, фахівець починає формально ставитись до своїх обов'язків, йому не цікава турбує ефективність його діяльності.

Найбільшою мірою професійна деформація впливає на особистісні особливості представників соціономічних професій. Це спричинено тим, що вони ґрунтуються на стосунках між людьми у процесі їхньої спільної або односторонньої професійної діяльності. До них належать професії вчителя, тренера, які пов'язані з вихованням і навчанням, медичних працівників, бібліотекарів тощо. Крайня форма професійної деформації у них проявляється у функціональному й формальному ставленні до людей. Високий рівень професійної деформації спостерігається у медичних працівників, військових, співробітників спецслужб.

Підсумовуючи роботи дослідників з проблематики професійних деформацій, А. Хижняк у своєму дослідженні пропонує таку структуру специфіки професійної деформації представників соціономічних професій [53]:

- професійна деформація починає виявляти себе з перших днів професійної діяльності. Так, я суб'єкта діяльності поступово змінюється поведінка. У представників професій типу «людина-людина» на відміну від

інших типів, професійна деформація починається значно швидше, триває динамічніше, має специфічні для цієї групи форми прояву [53].

- те, на що спрямована професійна діяльність представників цього типу професій, поступово стає їхнім особистісним проявом [53];

- професійна деформація людини проявляється в тому випадку, коли вона переносить професійно-рольову поведінку на своє особисте життя [53];

- прояв професійної деформації виявляється у згрубілості працівника (агресивне ставлення вчителя до учнів).

Як бачимо, наукові джерела [3, 20, 53] інтерпретують професійну деформацію особистості у психологічному аспекті як зміну індивідуально-психологічних характеристик особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, способів спілкування й поведінки, особливостей реагування та захисних механізмів), яка відбувається під впливом специфічних чинників професійної діяльності [53].

## **1.2 Характеристика професійної діяльності викладачів з різним стажем роботи**

Виховання й навчання підростаючого покоління є соціально значущим видом діяльності. Праця викладача є надзвичайно складною й багатовимірною. Вона виконує різні функції: навчальну, виховну, організаторську, управлінську, консультативну, самоосвітню [39].

У «Законі про освіту» педагогічна діяльність визначена як інтелектуальна, творча діяльність педагогічного (науково-педагогічного) працівника або самозайнятої особи у формальній та/або неформальній освіті, спрямована на навчання, виховання та розвиток особистості, її загальнокультурних, громадянських та/або професійних компетентностей [15].

Сучасному викладачу для ефективного виконання педагогічних функцій важливо усвідомлювати структуру педагогічної діяльності та її основні компоненти, уміти вдосконалювати свої педагогічні дії та професійно важливі вміння, розвивати психологічні якості, необхідні для своєї професійної реалізації. Цей аспект педагогічної діяльності привертав увагу чималої кількості науковців.

За загальним визначенням спеціалістів [3, 22, 23, 55] педагогічна діяльність є одним з видів професійної діяльності, яка найбільше деформує особистість людини. Низка соціально-економічних проблем (низька заробітна плата, несумісна з емоційно-фізичними затратами викладача на роботі, недостатній рівень технічного забезпечення, падіння реноме педагогічної професії робить працю вчителя емоційно напруженою.

Одночасно із збільшенням професійного стажу у викладачів зростає стан внутрішньої напруги, викликаний великою відповідальністю перед учнями, суспільством, що погіршує стан фізичного й психічного здоров'я викладача.

Професія педагога є стресогенною. Емоційне навантаження викладача значно вище, ніж у фахівців інших професій, хто безпосередньо працює з людьми. Тому вона потребує від об'єкта діяльності постійного поповнення своїх фізичних, емоційних резервів.

Специфіка викладацької діяльності полягає у великій кількості посадових обов'язків, постійній комунікації протягом робочого дня, відповідальності за результат спілкування, часто відсутньому позитивному результаті як показника якості знань учнів, неналежного соціального визнання й державної підтримки.

Висока емоційна напруженість, яка спричинена перманентною наявністю великої кількості стрес- та факторів ризику впливає на самопочуття викладача, його працездатність, професійне здоров'я, якість роботи тощо.

Для викладачів як представників розумової сфери діяльності характерними є загальні й специфічні фактори ризику. До загальних факторів



ризик для здоров'я відносяться нервово-емоційне напруження, інформаційне перевантаження, гіпокінезія (малорухливий спосіб роботи), до специфічних – голосове навантаження, перевага статичного способу праці, підготовка навчального матеріалу, дисбаланс праці й відпочинку, продовження професійної діяльності вдома.

За показниками ВООЗ коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності становить 6,2 б. (за умови максимальних 10 б.). У рейтингу найбільш стресогенних професій Американського інституту на першому місці поряд з поліцейськими й шахтарями опинились вчителі старших класів.

Серед деструктивних станів у діяльності роботи викладачів спеціалісти називають депресію, тривожність, фрустрацію, емоційне спустошення, виснаження, емоційне вигорання, професійні хвороби тощо.

Професія викладача відрізняється від інших способом мислення її представників, почуттям обов'язку й рівнем відповідальності. Основна її відмінність від інших соціономічних професій полягає в тому, що «викладач належить і до тих, хто перетворює, і до тих, хто керує» [28, с. 13]. Викладач, керуючи процесом інтелектуального, емоційного, фізичного розвитку, формуванням внутрішнього світу дитини, сприяє її становленню й перетворенню.

Сучасному викладачу для ефективного виконання педагогічних функцій важливо усвідомлювати структуру педагогічної діяльності та її основні компоненти, уміти вдосконалювати свої педагогічні дії та професійно важливі вміння, розвивати психологічні якості, необхідні для своєї професійної реалізації.

Специфіка діяльності викладача полягає у її гуманістичному, колективному й творчому характері [28]. Тому до його особистості висувають професійно обумовлені вимоги. Їх сукупність визначають як професійну готовність фахівця до трудової діяльності.

Гуманістичний характер професійної діяльності викладача означає спрямування не лише на знання, а й характер стосунків з суб'єктом діяльності (вихованцем).

За такого підходу знання виступають засобом та умовою усвідомлення людиною свого місця в житті, виховання в неї почуття власної гідності. Головною метою такої педагогічної діяльності є урахування можливостей суб'єкта навчання, його творчого потенціалу, а не авторитет влади. Основним завданням гуманістичної педагогіки є виявлення й розкриття всього цінного, що є в людині, а не формування звички до смиренності, слухняності. Педагогічним кредо гуманного викладача є визнання права людини на свободу, духовний і фізичний розвиток. Реалізація особистісно зорієнтованого виховання, допомога учневі у його саморозвитку одночасно є й реалізацією творчого потенціалу педагога [28, с. 13-14].

Колективний характер педагогічної діяльності виявляється у результаті виховання суб'єкта діяльності. Результат залежить від єдності зусиль усього педагогічного колективу, психологічного клімату в ньому. А. Макаренко наголошував на відповідності педагогічної майстерності учителя з рівнем сформованості педагогічного колективу: «Єдність педагогічного колективу цілком визначальна річ, і наймолодший, найнедосвідченіший педагог в єдиному, згуртованому колективі, очолюваному хорошим майстром-керівником, більше зробить, ніж який завгодно досвідчений і талановитий педагог, який іде врозріз з педагогічним колективом» [28, с. 14]. Автор наголошував, що один педагог не може виховати людину, лише у колективі можна стати гарним майстром.

Творчий характер педагогічної професії є її найважливішою особливістю. Рівень творчості викладача відображає міру використання ним своїх можливостей для досягнення поставлених цілей. Креативний викладач продукує оригінальні ідеї, приймає нестандартні рішення, використовує новаторські форми й методи роботи, ефективно виконуючи свої функції. Професійна творчість проявляється у спілкуванні з учнями, батьками,



колегами. Його діяльність стає творчою, коли педагог відповідально ставиться до праці, підвищує професійну компетентність, вивчає досвід кращих шкіл і колег.

Результатом педагогічної діяльності повинен бути особистісний індивідуальний розвиток учня, його вдосконалення.

Реалізація викладачем особистісно орієнтованого підходу можлива за умови розуміння й збереження ним свого психологічного здоров'я як цінності й чинника професійно-особистісного розвитку й довголіття.

Результати досліджень науковців [28] показали, що адекватне ставлення до свого здоров'я проявляють викладачі зі стажем від 8 до 15 років, частково – викладачі зі стажем до 7 років і більше 25 років, неналежне – від 16 до 24 років. Таке ставлення призводить до негативних наслідків у стані психологічного здоров'я, що спричиняє появу професійних деформацій.

Викладачі проводять свою професійну діяльність в особливих умовах, які відрізняються високою динамічністю. Зі збільшенням стажу роботи у них поступово проявляються індивідуально-типологічні характеристики. Однією з таких характеристик особистості викладача є його акцентуація, що означає посилення, яскраву вираженість певної риси.

Наступною ознакою порушення психологічного стану педагога є професійна стагнація, яка визначається як зупинка, застій. Стагнацію можна розглядати як професійно обумовлену кризу і як суб'єктивне відчуття зупинки в професійному й особистісному розвитку [3].

Довготривала педагогічна діяльність не може постійно супроводжуватись безперервним вдосконаленням й розвитком особистості. Фахівцю потрібні тимчасові періоди стабілізації. На ранніх стадіях професіоналізації період стабілізації може бути коротким. Із збільшенням стажу роботи у деяких фахівців він може тривати довгий час, іноді більше року. У цьому випадку доречно говорити про професійну стагнацію.

Професія педагога у сучасних соціально-економічних умовах має позитивні й негативні сторони. До позитивних належать можливість



самовдосконалюватись, до негативних – недостатня заробітна плата за суспільно значущу й складну працю, що призводить до зниження рівня її авторитету, суворі чітка регламентація діяльності, високі морально-етичні вимоги й стресогенність [28, с. 15].

Отже, особливості педагогічної діяльності, а саме, психоемоційне навантаження, велика кількість посадових обов'язків, комунікація з учасниками навчального процесу, статичний спосіб праці, дисбаланс праці й відпочинку є основними факторами ризику для здоров'я викладача, а відтак – розвитку професійних деформацій особистості.

### **1.3 Чинники розвитку професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи**

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що єдиної класифікації професійних деформацій не існує. Кожна професійна діяльність має свій перелік професійних деформацій. Традиційно вітчизняні й зарубіжні науковці говорять про загальну професійну деформацію фахівця й визначають розмаїття її проявів як зміни у структурі особистості й діяльності. Інша група дослідників ці прояви називають професійними деформаціями [2, 3, 20, 22, 23, 53, 55].

Класифікація зарубіжних авторів полягає у тому, що професійні деформації часто ототожнюють з синдромом професійного (емоційного вигорання). Тобто синдром вигорання розглядають як різновид професійної деформації.

Для опису типів професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи ми використали класифікацію А. Хижняк [53], виділяючи три групи чинників професійних деформацій. Це:

- чинники, які зумовлені специфікою діяльності в освітньому середовищі (функціональні обов'язки, специфіка об'єкта професійної діяльності, перевантаження, напруження тощо);

- чинники особистісного характеру, що складаються з особистісних рис викладачів;

- соціальні чинники (соціально-психологічний клімат, стосунки між керівництвом і підлеглими, міра соціально-психологічної захищеності фахівців у сфері освіти, вплив навколишнього середовища на особистість).

Розглянемо зазначені чинники більш детально. Першу групу чинників складають:

- *нормативний характер діяльності працівників сфери освіти*, який передбачає чітке виконання фіксованих і заздалегідь встановлених норм і правил (правила техніки безпеки, виконання посадових обов'язків, дотримання виконання навчальних планів, програм, розкладу занять тощо).

- *посилення керівних повноважень*. Вихованці повинні неухильно виконувати настанови викладача, робити все, що він говорить. За подібних умов такі фахівці поступово впевнюються у своїй правоті, підносять себе на вищий щабель, знижуючи повагу до учнів, що зменшує якість комунікації між ними й погіршує результат. У риторичі викладача переважає обвинувальний та повчальний тон, безапеляційні судження. З набуттям педагогічного стажу такі викладачі можуть «смакувати» своїми повноваженнями у взаєминах «старший-молодший», або взагалі ігнорувати думку учня. Часто такий характер поведінки властивий для викладачів на керівних посадах.

- *психічні й фізичні перевантаження*. Зазначений чинник виявляється у дефіциті часу – неможливості виконати свої професійні обов'язки у короткий термін. Багаторічне виконання однієї і тієї ж професійної діяльності призводить до професійного виснаження, синдрому емоційного вигорання. Сюди можна віднести й бюрократично зумовлену безпорадність, коли фахівець не в силах змінити ситуацію, в якій він знаходиться.

Чим більший стаж роботи має педагогічний працівник, тим більше накопичується професійна втома, емоційне виснаження. Для того, щоб викладач зміг об'єктивно проаналізувати результат своєї роботи, йому



необхідно зробити перерву, паузу в діяльності, яку здебільшого він не може собі дозволити.

Психічне й фізичне навантаження викладача протягом двох останніх років значно збільшилось й дедалі стає напруженішим. Формат дистанційного навчання в умовах карантину, спричиненого пандемією COVID-19 виявився значно складнішим і виснажливішим за традиційний. Він потребує більше психічних і фізичних сил. Проведення занять вимагає не лише підготовки лекційного матеріалу, а й аудіо-візуального контенту. Збільшення голосового навантаження через відсутність безпосереднього наочного контакту між суб'єктами освітнього процесу посилює психічне й фізичне навантаження викладача. Сильний стрес, викликаний агресією росії проти України, загострив психоемоційний стан освітян, що відобразився на їхньому здоров'ї. Так, за даними МОЗ України населення нашої країни за перше півріччя 2022 р. постаріло на десять років. У таких умовах викладачам важливо акумулювати свої внутрішні психоемоційні ресурси, використовувати їх дозовано.

*- підвищена відповідальність за виконання педагогічної діяльності та її результат.* Викладач несе відповідальність за психічний стан своїх учнів. Часто у соціумі існує думка, що у невдачі учня винен викладач. Натомість, коли учень показує гарні результати, це приписують до його власних здобутків. Порівняно з молодими фахівцями у викладачів зі збільшим стажем роботи відповідальність за виконання своєї професійної діяльності поступово зростає, що спричиняє професійну деформацію особистості викладача.

*- чинники, які визначаються об'єктом професійної діяльності.* Особливістю контингенту, з яким працює викладач є його неоднорідність. Кожен учень є унікальним, з індивідуальними психологічними властивостями. Викладач працює з різними віковими групами дітей і батьків, різними родинами. Педагогу необхідно знайти індивідуальний підхід до кожного, докладаючи максимум зусиль до співпраці з ними у навчально-виховному процесі. Учні перебувають у різному психологічному стані: активному,



гіперактивному, виснаженому. Об'єктом роботи викладача є психологічні, інтелектуальні особливості учнів [23].

*Стереотипізація.* У процесі професійної діяльності викладач повторює одні й ті ж самі дії, що формує стереотипи здійснення педагогічних функцій, які спрощують виконання професійної діяльності, додають стабільності трудовій діяльності, сприяють набуванню досвіду та формуванню індивідуального стилю діяльності. Професійні стереотипи мають важливу перевагу. У педагогічній діяльності часто трапляються нестандартні ситуації, на які можливі помилкові реакції. У випадках нестандартних або непередбачуваних ситуацій спрацьовує автоматизм на противагу розумінню. Тому стереотипізація є однією з переваг психіки. Водночас вона призводить до рутинізації діяльності, формування шаблонності у підходах навчання-викладання, спрощення поглядів на професійні проблеми. Стереотипізація блокує професійну творчість, готовність до самовдосконалення. У результаті спеціалізації виникає так званий професійний тип людини (професійний характер), підґрунтям чого є стереотипи [23].

Різні форми психологічного захисту відносять до психологічних детермінант професійної дезадаптації. Для різних видів діяльності характерна певна невизначеність. Педагогічна діяльність спричиняє психічне напруження, яке супроводжується негативними емоціями. У цьому випадку починають діяти захисні механізми психіки.

Вони поєднують в собі протилежні результати дії: позитивні, оскільки послаблюють або усувають напруження від негативних емоційних переживань і негативні, оскільки не вирішують саму проблему, а лише ускладнюють її. Із видів психологічного захисту утворення професійних деструкцій особистості спричиняють заперечення, раціоналізація, витіснення, ідентифікація, відчуження [53, с.181].

Дослідники зауважують, що під час професіоналізації, формування індивідуального стилю викладача рівень професійної активності фахівця знижується, що створює умови для професійної стагнації. Розвиток останньої

залежить від змісту й характеру діяльності. Зазвичай, професійна стагнація можлива може відбутися у викладачів з 8-10 р. стажем роботи [52].

Другу групу чинників складають чинники особистісного характеру.

Однією з основних причин професійної деформації, за визначенням дослідників, є невідповідність індивідуально-психологічних характеристик особливостям професійної діяльності. У цьому випадку професійна деформація стає результатом нездатності викладача пристосуватись до умов професійної діяльності. Іноді професійне «Я» не співпадає з індивідуальним «Я» людини. Тоді виникає внутрішній конфлікт, формується суперечливий характер, і деформації проявляються виразніше [53].

Адаптація до професійної діяльності безпосередньо впливає на професійну деформацію. У процесі адаптації фахівець оволодіває новою професійною діяльністю, набуває досвіду, навичок. Якщо адаптація викладача до професійної діяльності відбувається успішно, він стає стійкішим до деформаційних впливів професійного середовища. Так, успішна адаптація певним чином стримує розвиток професійної деформації, слугує інструментом самозахисту від неї [53].

Мотив вибору педагогічної професії. Вони можуть бути усвідомлюваними й неусвідомлюваними. В усвідомлюваних мотивах викладач розуміє соціальну значущість, особливості характеру професійної діяльності, матеріальну винагороду, імідж обраної спеціальності. Неусвідомлювані мотиви виявляються у стремлінні до влади, бажанні домінувати, самоствердитись, виявити лідерську позицію.

Деструкція очікування. Зазвичай, це відбувається в перші роки педагогічної діяльності. Виникають розчарування, негативні емоції, які сприяють розвитку професійної дезадаптації. Реальність професійної діяльності відрізняється від уявлень студента закладу освіти. Труднощі, з якими стикається молодий фахівець, спонукають його до пошуку нових методів роботи. У цей час важливою є підтримка молодого викладача

педагогічним колективом, надання йому психологічної, методичної допомоги [53].

Формуванню деформацій викладача значно впливає зниження рівня його інтелекту. Дослідження інтелекту фахівців сфери освіти свідчать, що зі збільшенням стажу трудової діяльності інтелект зазнає змін – його рівень знижується. Це залежить не лише від вікових змін, а й особливостей професійної діяльності. Нереалізовані інтелектуальні здібності поступово зникають, притупляються. Так, із збільшенням років роботи в професії догматизм, який виявляється в ігноруванні нових досягнень сучасної педагогічної науки, можливостей інформаційних технологій, завищених самооцінці, може сприяти зниженню загального рівня інтелекту фахівця [53].

Професійні деформації зумовлені тим, що кожній людині властива межа рівня розвитку й професійності, яка залежить від соціальних установок, індивідуальних особливостей, емоційно-вольових характеристик викладача. Причинами формування меж розвитку й професійності можуть бути психологічне насичення професійної діяльності, незадоволеність іміджем професії, невисокою зарплатою, відсутністю моральних стимулів.

Детермінантами, які спричиняють появу професійної деформації викладачів виступають акцентуації особистості – надмірно посилені риси характеру. Під час довготривалого виконання монотонної праці акцентуації професіоналізуються, асимілюються з індивідуальним стилем діяльності й перетворюються у професійні деформації. У кожного педагога формується свій комплекс деформацій, які виявляють себе в педагогічній діяльності й поведінці [53].

Серед основних акцентуацій викладачів дослідники називають авторитарність, демонстративність, дидактичність, догматизм, домінантність, педагогічну агресію, рольовий експансіонізм [22].

До причин виникнення професійних деформацій викладача належать вікові зміни, пов'язані зі старінням.



Процес старіння впливає на зміни у всіх сферах життя людини, найбільше у психічній – поведінковій та емоційній реакціях, порушенні пам'яті, зниженні розумової та фізичної працездатності. Тому такі зміни можуть посилювати розвиток професійних деформацій у викладачів.

Існує й інша сторона цієї ситуації. Саме завдяки педагогічній праці викладачі поважного віку зберігають досить високий рівень інтелектуальної діяльності, здатність до комунікації, концентрацію уваги. Цьому сприяє довготривала підтримка інтелектуальної діяльності, яка базується на великому життєвому досвіді й дозволяє вирішити ті проблеми, які виникають у цьому періоді життя.

- *професійно значущі риси особистості викладача* в деяких випадках стають чинниками професійної деформації. Рішучість як уміння самостійно приймати рішення й реалізовувати їх є вагомим умовою успішності виконання професійної діяльності;

- *неадекватно завищені особистісні сподівання*. У цій ситуації викладач постійно очікує від себе більшого, працює на повну силу, але залишається незадоволений результатом. Він не отримує задоволення від своєї діяльності, майже не відпочиває, не відчуває, що робота виконана добре. Викладач не аналізує свої обмеження, не може визначити критерії оцінки свого успіху, з одного боку, й свої зусилля – з іншого. В результаті це не дає йому можливість діяти відповідно до своїх здібностей;

- *рівень професійної підготовки*. Особистісні характеристики викладача певною мірою сприяють розвитку професійної деформації. Поряд з цим важливу роль відіграє рівень професійних знань, умінь, навичок, від яких залежить успішне проведення професійної діяльності. Так, недостатній рівень професійної підготовки викладача може стати причиною використання некоректних, недоцільних для учня методів діяльності. Наприклад, молодий викладач може застосовувати популярну методику, але не доцільну для конкретного учня або групи (класу, курсу), не враховуючи їхніх

індивідуальних особливостей, рівня підготовки, що може призвести до непередбачуваних результатів;

- *досвід викладача*. З однієї сторони з досвідом викладач набуває професійної майстерності. З іншого – відбувається посилення функції самоконтролю й зростання емоційного напруження, що сприяє зниженню стресостійкості. У поведінці це виявляється як незалежність від робочих потреб та професійного вигорання. Таким чином, при більшому стажі професійної педагогічної діяльності у викладачів може спостерігатись емоційне вихолощення, ігнорування індивідуальних особливостей учнів і колег. Крім цього розвивається закріплення мислення й дії, виробляється службовий автоматизм;

- *інформаційна пасивність*. Виявляється в небажанні вдосконалювати раніше засвоєвані, але з часом неактуальні навички, методи роботи. Така риса може виявлятися у викладачів з більшим стажем роботи. Адже механізми викладання, матеріали лекцій, методика викладання відправцьовані з роками. Самовдосконалення потребує додаткових зусиль від викладача, яких з роками стає все менше. Як результат діяльність такого фахівця стає догматичною. Вона виявляється у частих повторях однакових ситуацій, використанні типової інформації у контексті навчальної дисципліни, яку викладає лектор, небажанні й неготовності підвищувати свою інформаційну компетентність і культуру, ігноруванні необхідності постійної самоосвіти й самовдосконалення [22, с.75];

- *наявність соціально-психологічної дезадаптації особистості викладача*. Сприяє прояву професійної деформації викладача. Такі фахівці не роблять висновків із наявного досвіду й не завжди несуть відповідальність за свою поведінку. Так, фахівець використовує певну методику або програму викладання, вірить в її результат, не зважаючи на те, що вона не дає очікуваного результату.

Період професійної адаптації є одним з найбільш сприятливих для появи професійних деформацій. Показником цього є високий рівень засвоєння



фахівцем правил і норм, які характерні для сфери професійної діяльності викладача. Ці норми можуть бути засвоєні викладачем ще до початку трудової діяльності. Але професійна адаптація особистості є чинником, який сприяє розвитку професійної деформації у тих випадках, коли особливості професійної поведінки переносяться на інші сфери життя людини.

До третьої групи чинників відносяться такі:

- *неадекватний стиль керівництва.* Може виявлятися у нераціональному контролюванні процесі професійної діяльності. Неадекватний стиль керівництва виявляється у недостатній ефективності або відсутності контрольних заходів, в інших – занадто інтенсивних.

Крім цього неадекватний стиль керівництва може проявитися в надмірній претензійності, авторитарності. Викладач не має бажання повідомляти учню про динаміку його зростання, перспективи його навчання тощо. Авторитарність проявлена в ігноруванні думок учнів і колег. Неадекватно можуть проявлятися й інші стилі керівництва (ліберальний, демократичний).

- *несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності.*

Не можна при цьому не врахувати реальність існування і визначеної категорії осіб, не тільки не зацікавлених в сумлінній праці, а й здібних здійснювати негативний вплив на оточуючих.

З усього вищевказаного випливає необхідність усвідомленої активності, спрямованої на формування, підтримку та регулювання сприятливого соціально-психологічного клімату колективу.

До несприятливих психологічних умов можна віднести й специфіку найближчого професійного оточення викладача. Це переважна фемінізованість педагогічного колективу, що сприяє підвищенню рівня емоційності, а звідси – ймовірність виникнення конфліктів у жіночому колективі [22, с. 128].

- *наявність конфліктних стосунків у системі «учень – викладач».*

Причиною конфліктних ситуацій можуть бути різні причини: психологічна



несумісність, різні цінності, мета навчання. Умовою та результатом сумісності є міжособистісна симпатія, прихильність учасників взаємодії один до одного. Вимушене спілкування з неприємним суб'єктом може бути джерелом негативних емоцій. Не зважаючи на причину конфліктної ситуації, кожна з них буде мати деформувальний вплив на особистість. Цей чинник більшою мірою залежить не від стажу роботи викладача, а від його особистісних якостей, умінні попередити конфлікт, вийти з нього.

- *низька соціальна оцінка викладацької діяльності*. Останнім часом у суспільстві зменшується авторитет та повага до професії викладача. Цьому сприяє й невисока оплата праці викладача, збільшення навантаження на нього.

Причиною низької соціальної оцінки є й нестабільна соціально-економічна ситуація в країні, яка не сприяє достойній оплаті освітян за їх професійну діяльність. Економічні фактори (система оплати праці, своєчасність отримання грошового заохочення, премії, надбавки) можуть покращити соціальну оцінку педагогічної праці.

Крім цього спостерігається тенденція перекладання батьками відповідальності за виховання й навчання дитини на викладача. Усе це зменшує ймовірність досягнення успішного результату в професійній діяльності викладача. При великих витратах власної енергії та сил, викладач отримує мінімальний результат, що призводить до виснаження, особистісної фрустрації, формального виконання власних обов'язків, прояву агресії [23, с. 128].

Усі перелічені чинники проявляються в емоційному вигоранні викладачів, втраті професійної ідентичності, відчуженості, агресії тощо, що проявляється більшою мірою у педагогів з більшим стажем роботи в результаті накопичення ними зазначених емоційних станів протягом професійної діяльності.

Якісному виконанню професійних обов'язків перешкоджає недостатнє матеріальне технічне забезпечення, що викликає у викладачів відчуття безсилля й відсутність можливості повноцінно виконувати свої обов'язки.

Таким чином ми охарактеризували групи чинників, які впливають на розвиток професійної деформації у викладачів з різним стажем роботи.

#### **1.4 Заходи профілактики й корекції професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи**

Однією з особливостей професійних деформацій є те, що вони розвиваються повільно й майже непомітно. Такий перебіг розвитку ускладнює їхнє виявлення й застосування контрмір. У цій ситуації людина звикає до негативних проявів своєї особистості, а професійні деформації стають її часткою [22, с.77].

Ю. Чемодурова наголошує на тому, що дієвість професійної діяльності, професіогенез фахівця залежатимуть від внутрішніх можливостей особистості, злагоженості його професійної Я-концепції, бажання самовдосконалюватись, уміння самостійно вирішувати соціальні й професійні проблеми в сучасних умовах динамічності й невизначеності, свідомого ставлення до своєї професійної діяльності, розуміння особливостей професійних деформацій, причин їх виникнення [51].

Тому актуальним постає питання застосування профілактичних засобів щодо розвитку професійних деформацій. Адже важливим для викладачів є збереження професійного довголіття – риси, яка дозволяє «на високому рівні вирішувати професійні завдання протягом усього часу, відведеного соціумом для професійної діяльності» фахівця [ 53, с. 28]

За визначенням Всвітньої організації охорони здоров'я «профілактика – це комплекс різних заходів, спрямованих на попередження будь-якого явища і/або усунення факторів ризику» [ 48 ].

Охарактеризуємо напрями профілактичних заходів.

Першим кроком до вирішення проблеми є *усвідомлення* викладачами наявності професійних деформацій в розвитку професіогенезу. Тому важливо підвищувати свою грамотність компетентність з питань збереження й



зміцнення психічного здоров'я, періодично проходити самодіагностику. Вона повинна починатись з періоду навчання майбутніх вчителів і сформувати навички самодіагностики й самопрофілактики професійних деформацій у діяльності викладача.

Важливим напрямом попередження професійних деформацій є *професійний відбір майбутніх викладачів*. До педагогічних навчальних закладів мають вступати ті, хто вбачає педагогічну діяльність своїм покликанням, готовий до співпраці з учнями, хоче передавати їм знання, формуючи нові генерації достойних громадян, гарних майстрів. Процес навчання майбутніх викладачів має бути направлений на формування порядної, з моральними цінностями людини, здатної критично мислити, самостійно вирішувати життєві й фахові завдання.

Для збереження психологічного здоров'я викладачів необхідним є *стимулювання їхнього професійного розвитку*. Це включає надання допомоги вчителям-початківцям у період професійної адаптації, подолання труднощів, придбанні досвіду; підвищення соціального статусу викладача, престижу його професійної діяльності; підвищення професійної компетентності, у чому зацікавлена держава й освітня установа, в якій працює викладач.

Збереженню психологічного здоров'я педагогічного працівника сприяє також *формування позитивного ставлення до себе*, задоволення собою й результатом своєї діяльності. Це довготривала комплексна робота, яка поширюється на усі освітні інституції, де працівник здобуває освіту (школа, коледж, університет), а також психологічну самоосвіту щодо позитивного ставлення до себе. Важливу роль у цьому відіграють психологи-консультанти, які покликані надавати допомогу не лише здобувачам, а й викладачам освітніх установ різних рівнів. Психолог, який працює в педагогічному колективі має бути обізнаний щодо особливостей прояву професійних деформацій, володіти діагностичним інструментарієм для оцінки загального, психологічного, емоційного стану педагогічних працівників. Фахівець має розробити й запропонувати низку психокорекційних заходів для збереження й відновлення



психологічного здоров'я викладачів. Для реалізації цих завдань психолог використовує різні форми роботи – індивідуальні й групові, семінари про психологічні особливості професійних деформацій, психологічні тренінги, ігри тощо.

При підготовці викладачів педагогічні заклади освіти мають сформувати у майбутніх фахівців *навички уміння управляти собою в різних ситуаціях*, які виникають в процесі професійної діяльності, а майбутні вчителі – засвоїти рекомендації щодо збереження психічного здоров'я, оскільки об'єктами професійно-педагогічної діяльності є люди з різними емоційно-вольовими показниками

Наступним кроком щодо збереження психологічного здоров'я є створення оптимальних умов праці викладачів, *підвищення їхньої кваліфікації*. Це відвідування методичних семінарів, вебінарів, курсів підвищення кваліфікації, післядипломної освіти, проходження стажування тощо. Ці заходи допоможуть викладачу вийти із звичного буденного кола його обов'язків, поспілкуватись з новими людьми, переоцінити власну особистість і свій професійний статус, визволити когнітивні та акціональні стереотипи, освоїти навички комунікативної дії в ролі слухача.

До заходів первинної профілактики відносять створення відповідних умов: зменшення навантаження, застосування раціонального режиму праці. Вагомого значення для збереження здоров'я набуває спільна діяльність педагогічного колективу, направлена на формування здорового психологічного клімату. Вона вбачає співпрацю з стейкхолдерами (учнями, здобувачами, викладачами, адміністрацією) закладу освіти, направлену на розбудову безпечної комунікації між учасниками освітнього процесу.

Вказані вище напрями є пріоритетом загальнодержавного й середового рівня.

Крім зазначених форм профілактики не менш важливими є заходи індивідуальної профілактики. Це:

- дотримання здорового способу життя;

- регулярний контроль за основними показниками стану здоров'я (артеріальний тиск, температура тіла, частота серцевих ударів (пульс), частота дихального циклу);

- дотримання гігієнічних вимог і норм;
- вчасне відвідування фахівців в галузі профілактики здоров'я;
- налагодження режиму дня (праці й відпочинку);
- налагодження культури вживання води й харчування;
- самодіагностика рівня емоційного вигорання, інших деструкцій;
- відокремлення роботи від особистого життя: не приносити роботу додому, залишати її на робочому місці, приділяти час сім'ї, дітям;
- обрати додаткові види діяльності (хобі), не пов'язані з професійною;
- спілкування з позитивними людьми;
- заняття спортом, медитацією;
- влаштування прогулянок, коротких подорожей на 1-2 дні (для зміни обстановки);
- бути відкритим новим планам;
- знаходити час для себе.

Ефективними засобами профілактики професійних деформацій можуть стати також зміна місця проживання, роботи, перехід на нову посаду, категорію, оформлення нового проєкту, оновлення навчальної програми, курсу лекцій тощо.

Професійна деформація – це явище природнє. Тому до неї слід поставитись як до симптому, який означає, що настав час змінюватись. Подолати професійні деформації є непростим завданням. Варто пам'ятати, що легше попередити виникнення професійної деформації, ніж долати його.

Отже, для попередження розвитку професійних деформацій необхідна низка профілактичних заходів, яка дозволить попередити й пом'якшити їх.

## Висновки до розділу 1

Огляд сучасної наукової літератури щодо особливостей професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи дозволив окреслити низку положень і зробити загальні висновки до першого розділу. Аналіз наукових джерел дає підстави для вивчення особливостей феномену професійної деформації, її ознак, динаміки розвитку, різновидів тощо.

Дослідники визначають феномен професійної деформації як «складного процесу поетапного розвитку фахівця у межах професійної діяльності, що зумовлений загальними закономірностями формування й розвитку особистості, особливостями провадження педагогічної діяльності, індивідуалізацією процесу виконання професійних функцій» [51].

Зазначено, що причиною професійної деформації є особливості, зміст, структура професійної діяльності, особистісні детермінанти, соціальні чинники тощо.

Визначено, що професійні деформації є найбільш поширеним явищем у сфері соціонімічних професій, серед яких педагогічна характеризується більшим психоемоційним напруженням, ніж інші.

Охарактеризовано низку соціальних, особистісних, професійних чинників, що сприяють виникненню й розвитку професійної деформації у викладачів з різним стажем роботи.

При збільшенні стажу роботи зміни у структурі особистості викладача посилюються, збільшуються, стан фізичного й психічного здоров'я погіршується.

Професійні деформації є динамічним процесом, який має певні етапи формування й розвитку. Їм можна запобігти, застосовуючи систему профілактичних заходів на загальнодержавному, середовому, індивідуальному рівнях.



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ У ВИКЛАДАЧІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ

#### 2.1 Характеристика бази та основних етапів дослідження

Дослідження проводилось з 19 вересня по 29 жовтня 2022 року в Комунальному закладі вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти». У дослідженні взяли участь 40 науково-педагогічних та педагогічних працівників.

Загальна кількість співробітників Академії за штатним розкладом складає 98 осіб, з них педагогічних та науково-педагогічних працівників – 65 осіб. Переважна більшість – це викладачі з науковим званням (14 докторів наук, 39 кандидатів наук). З 98 співробітників Академії кількість чоловіків складає 22 особи, жінок – 76 осіб. Вікові характеристики співробітників представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Вікові характеристики співробітників КЗВО Вінницька академія безперервної освіти

Вік стать	23-35 років	%	36-50 років	%	51-65 років	%
Жінки	15	15,30	28	28,57	33	33,67
Чоловіки	2	2,04	10	10,20	10	10,20

Стаж роботи науково-педагогічних, педагогічних працівників, спеціалістів відділів і лабораторій складає до 5 р. – 22 особи, від 5 до 15 років – 26 осіб, від 15 до 20 р. - 20 осіб, більше 20 р. – 30 осіб.

Визначення й обґрунтування психологічних умов корекції професійної деформації у викладачів з різним стажем роботи вимагає розкриття не лише

сутності й специфічних особливостей цього стану, а й виявлення особливостей зв'язку професійних деформацій з особистісними особливостями викладачів з різним стажем роботи, які впливають на їх формування.

Мета дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей професійних деформацій у викладачів Комунального закладу вищої освіти Вінницька академія безперервної освіти. Незалежною змінною виступає особистісний статус (сімейний стан). Залежною змінною визначені професійні деформації у викладачів з різним стажем роботи.

Дослідницько-експериментальна робота здійснювалась протягом 2022 р. у три етапи.

На першому етапі дослідження визначені його теоретико-методологічні основи, сформульовані об'єкт, предмет, гіпотези, мета, завдання дослідження, підібрані психодіагностичні методики тощо.

У теоретичному розділі на основі аналізу досліджень вітчизняних науковців визначені особливості професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи. Для реалізації поставленої мети та перевірки гіпотези розроблений план експериментального дослідження, що надасть можливість оцінити внутрішні чинники у взаємодії їхніх характеристик.

На другому етапі проведений констатувальний експеримент для:

- виявлення ознак професійних деформацій особистості через дослідження симптомів професійного (емоційного) вигорання. Воно аналізується як процес зміни трьох фаз розвитку адаптаційного синдрому, що відбуваються у певній послідовності – напруга, резистенція, виснаження. У професійній діяльності викладачів це виявляється в емоційному виснаженні, деперсоналізації, редукції власних досягнень;

- виявлення ціннісно-мотиваційного компонента фахової компетентності викладачів, дослідження спрямованості особистості, що вказує напрям її активності;

- визначення внутрішніх і зовнішніх ознак педагогічної діяльності респондентів. Проведене тестування індивідуально-психологічних рис

педагогів за допомогою психодіагностичних методів, які визначають індивідуальні особливості респондентів та особливості міжособистісного спілкування педагогічних та науково-педагогічних працівників Академії.

На третьому етапі дослідження сформульовані такі завдання:

- реалізація якісного та кількісного аналізу за показниками емпіричного дослідження;
- обробка й інтерпретація отриманих вище результатів;
- визначення шляху щодо професійного самозбереження й продовження педагогічної діяльності в умовах емоційної стійкості й стабільності.

У процесі емпіричного дослідження усі респонденти беруть участь добровільно згідно із законодавчою базою, етичними нормами роботи психолога.

## 2.2 Опис методик дослідження

У представлений роботі для отримання емпіричної інформації використані такі методики:

Методика діагностики професійного вигорання К. Маслач, С. Джексон, адаптована Н. Водоп'яною) (MBI). Тест-опитувальник самоставлення В. Століна. Методика «Мотивація професійної діяльності» К. Замфір у модифікації роботи А. Реана.

Охарактеризуємо зазначені методики.

*1.Методика діагностики професійного вигорання (американських психологів К. Маслач і С. Джексон, адаптована Н. Водоп'яною) (MBI).*

Діагностувати емоційне виснаження у професійній діяльності необхідно якомога раніше через те, що:

- воно спричиняє повну втрату працездатності. У спеціаліста пропадає бажання виконувати посадові обов'язки, дізнаватись нову інформацію, сприяти своєму саморозвитку, зникає потреба знаходитись в оточенні колег. Звідси діяльність має формальний



характер, фахівець не застосовує творчий підхід у професійній діяльності;

- емоційне вигорання спричиняє затримку в здачі роботи в певні терміни, зриваються дедлайни. Фахівець неякісно виконує роботу, виявляє агресію до колег. Звідси виникають конфліктні ситуації в колективі, створюється негативна атмосфера, несприятлива для успішної взаємодії між колегами;
- емоційне вигорання спричиняє зникненню бажання спілкуватись з найближчим оточенням: друзями, близькими, сім'єю;
- емоційне вигорання сприяє появі депресивних станів, що в свою чергу може призвести до важкої депресії, суїцидальної поведінки тощо;
- вигорання спричиняє появу соматичних захворювань, найчастішими проявами яких є хвороба серця, гіпертонічні хвороби;
- емоційне вигорання руйнує міжособистісні стосунки.

Перелічені причини є підставою для того, щоб вчасно звернути увагу на емоційне вигорання й запобігти його поглибленню.

Представлена методика дає можливість виявити міру професійного вигорання педагогічних працівників з різним стажем роботи за такими шкалами: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень. Окреслимо кожен із зазначених шкал.

Емоційне виснаження виявляється у підвищеній психічній виснаженості, афективній лабільності. Людина втрачає інтерес і позитивні почуття до навколишнього оточення. Натомість виникає відчуття незадоволення життям, втому від професійної діяльності.

У загальному контексті синдрому емоційного вигорання деперсоналізація відчувається у деструктивних змінах у взаємодії і спілкуванні з людьми. Деперсоналізація виглядає як емоційне відчуження й байдужість, формальне виконання посадових і професійних обов'язків, без особистісного ставлення, включення й переживання щодо результатів

професійної діяльності, іноді з негативним або цинічним ставленням до процесу. Це позначається у поведінці у використанні сленгу, гумору, ярликів тощо.

Редукція професійних досягнень відбиває міру задоволення фахівця собою як спеціалістом і особистістю. Якщо значення цього показника незадовільне, це означає, що фахівець незадоволений своєю компетентністю, продуктивністю діяльності. У результаті відбувається зниження професійної мотивації, збільшується незадоволення щодо посадових обов'язків, зняття відповідальності, ізоляція від навколишнього оточення, відсторонення від роботи.

Методика складається з двадцяти двох пунктів, відповіді на які вимірюються семибальною шкалою від 0 до 6 балів, де 0 позначає відповідь «ніколи», 6 – «завжди» про твердження, подані в опитувальнику. Чим більшою є сума балів за кожною шкалою окремо, тим більше вираженими є процеси вигорання.

2. Для виявлення особливостей самоствавлення педагогічних працівників з різним стажем роботи ми використали *тест-опитувальник самоствавлення В. Століна*, за допомогою якого були виявлені різні рівні самоствавлення – глобального самоствавлення; самоствавлення, диференційованого за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом, ставленням до себе; готовність до певних дій щодо свого «Я».

Опитувальник містить шкали: S – вимірює інтегральне почуття «за» чи «проти» власного «Я». Шкала I визначає самоповагу, шкала II – аутосимпатію, шкала III – очікуване ставлення до інших, шкала IV – самоінтерес.

Також в опитувальнику містяться сім шкал, які вимірюють установки внутрішніх дій на адресу «Я» респондента: самовпевненість; ставлення інших; самосприйняття; самокерівництво, самопослідовність; самозвинувачення; самоінтерес; самопоняття.

Глобальне самоствавлення являє собою внутрішньо недиференційоване почуття «за» й «проти» самого себе.

Самоповага об'єднує шкалу з п'ятнадцяти пунктів, які відображають внутрішню послідовність, саморозуміння, самовпевненість респондента. Ці характеристики самоставлення змістовно й емоційно відображають оцінки власних можливостей, уміння контролювати своє життя, керувати енергією, бути послідовним, розуміти й вірити в самого себе.

Аутосимпатія являє собою шкалу з шістнадцяти пунктів, які відбивають дружність-ворожіть до свого «Я». До шкали відносяться пункти щодо самоприйняття, самозвинувачення. Щодо змісту в позитивному сенсі це проявляється у схваленні себе у цілому, деталях, довірі до себе, позитивній оцінці себе самого тощо. У негативному сенсі – респондент бачить у собі недоліки, звинувачує себе, має низьку самооцінку. У результаті виникають емоційні реакції роздратування, презирства тощо.

Самоінтерес являє собою шкалу з восьми пунктів, що відображає наближення респондента до себе самого, інтерес до власних думок, почуттів, бажання спілкуватися із собою як з рівним, впевненість у своїй зацікавленості для інших.

Очікуване ставлення від інших являє собою шкалу з тринадцяти пунктів, які відбивають очікування ставлення до себе оточуючих.

*3. Для визначення чинників, які певним чином впливають на рівень мотивації викладачів вищої школи в професійній діяльності, була обрана методика «Мотивація професійної діяльності» авторства К. Замфір у (модифікація А. Реана).*

Для діагностики мотивації професійно-педагогічної діяльності ми використали методику Мотивація професійної діяльності К. Замфір (модифікація А. Реана). Методика являє собою одну з численних методик, застосованих для вивчення мотиваційної сфери професійного педагога. Вона заснована на концепції про внутрішню й зовнішню мотивації. Про внутрішній тип мотивації необхідно говорити у випадку важливості лише самої діяльності. Коли підґрунтя професійної діяльності складає лише задоволення інших, зовнішніх по відношенню до самої діяльності потреб. Серед них –



потреби соціального престижу, заробітної плати і т.і. Це є проявами зовнішніх мотивацій, які можуть мати позитивний і негативний характер. Зовнішні позитивні мотиви є ефективнішими порівняно з негативними.

Діагностика здійснюється за такими шкалами: мотив професійної діяльності, грошовий заробіток, бажання до кар'єрного просування, прагнення обійти критику з боку керівництва або колег, прагнення оминати можливі покарання або неприємності, потреба в соціальному престижі, повазі з боку інших, задоволенні від самого процесу й результату роботи, можливість найповнішої самореалізації у цій діяльності. Далі необхідно оцінити міру значущості кожної зі шкал від одного до п'яти балів, де один бал означає найменшу міру значущості, а п'ять балів – найбільшу міру значущості цієї шкали для досліджуваного.

Після оцінювання необхідно підрахувати показники внутрішньої (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ), зовнішньої негативної мотивації (ЗНМ) за таким алгоритмом:

$$ВМ = (\text{оцінка пункту 6} + \text{оцінка пункту 7}) / 2$$

$$ЗПМ = (\text{оцінка п. 1} + \text{оцінка п. 2} + \text{оцінка п.5}) / 3$$

$$ЗНМ = (\text{оцінка п. 3} + \text{оцінка п.4}) / 2$$

Результатом значимості кожного типу мотивації є число у межах від одного до п'яти (у тому числі й дробове). Потім встановлюється співвідношення між зазначеними видами мотивацій. До кращих варіантів мотиваційних комплексів відноситься така формула  $ВМ > ЗПМ > ЗНМ$  та  $ВМ = ЗПМ > ЗНМ$ .

До найгірших -  $ЗНМ > ЗПМ > ВМ$ .

Між цими формулами можуть бути проміжні варіанти, що позначені різною мірою ефективності.

В інтерпретації результатів необхідно враховувати не лише певний вид мотиваційного комплексу, а й те, наскільки один вид переважає над іншим у значущості.

За даними (Реан А.А., 1990, 1999), задоволення професійною діяльністю має вагоме співвідношення з оптимальністю мотиваційного комплексу особистості (позитивне значиме співвідношення  $r=+0,409$ ).

Одночасно існує й негативна взаємозалежність між оптимальністю мотиваційного комплексу й рівнем емоційного дисбалансу особистості (зв'язок значимий,  $r=-0,585$ ).

Оптимальний мотиваційний комплекс визначає задоволеність професією, що позначена перевагою внутрішньої позитивної мотивації і низькою зовнішньою негативною мотивацією.

Високий рівень мотиваційного комплексу позначає високу активність, мотивовану змістом діяльності, бажанням добитися в ній очікуваних результатів, низьку емоційну нестабільність. Низький рівень мотиваційного комплексу (особистість не виявляє цінностей самої діяльності або не вбачає зовнішню позитивну мотивацію, її діяльність зумовлена бажанням уникати, не потрапити у халепу), виявляється у високому рівні емоційної нестабільності.

### **2.3 Підготовка рекомендацій щодо попередження та подолання професійних деформацій у викладачів з різним стажем роботи**

Для теоретичного визначення психологічних умов попередження й подолання професійних деформацій педагогічних і науково-педагогічних працівників необхідна експериментальна перевірка, оскільки вона відображає підтвердження або відхилення сформульованої гіпотези дослідження. Розвиток професійних деформацій є тривалим процесом і потребує певного часу, щоб дослідити це явище.

Експериментальне дослідження охоплює два етапи: констатувальний, формувальний. На першому (констатувальному) етапі нами було проведене емпіричне дослідження особливостей прояву професійних деформацій педагогічних і науково-педагогічних працівників з різним стажем роботи.

Безпосереднім завданням формувального експерименту стало створення умов для подолання професійних деформацій науково-педагогічних



працівників з різним стажем роботи шляхом визначення рівня професійного вигорання, виявлення ознак професійних деформацій особистості через дослідження симптомів професійного вигорання, яке складається з трьох етапів розвитку загального адаптаційного синдрому (напруги, резистенції, виснаження), виявлення ціннісно-мотиваційного компонента фахової компетентності викладачів, дослідження спрямованості особистості, що вказує напрямки її активності; виявлення зовнішніх та внутрішніх компонентів педагогічної діяльності викладачів.

З респондентами була проведена групова форма психологічної роботи. У процесі групової роботи кожен учасник мав можливість вступати в контакт з іншими, бути активним, дієвим партнером міжособистісної взаємодії, мав можливість отримати зворотній зв'язок від інших учасників.

У психологічній практиці напрацьовані різні підходи щодо подолання негативних наслідків професійних деформацій викладачів. Авторці представленої роботи близьким є комплексний підхід у запобіганні розвитку та пом'якшення професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи. Для вирішення цього завдання ми пропонуємо комплексний соціально-психологічний підхід, подібний до інтегративного підходу Є. Каширіної.

За її визначенням інтегративний підхід заснований на кількох важливих положеннях:

- монізму як єдності людини й світу, духовного й тілесного;
- холізму як уявлення про початкову цілісність свідомості людини;
- енергійності свідомості;
- можливості саморуху й саморозвитку;
- ідеї подолання криз на шляху конвергенції, взаємодоповнюваності сторін психічного життя [16].

Методологічними основами такого підходу є принципи цілісності, розвитку, обумовленості, співвіднесеності, потенційності.

Усю програму з профілактики або корекції професійних деформацій можна розбити на кілька етапів.



Інформаційний етап. Полягає у необхідності отримати інформацію щодо професійної ситуації, причин професійного вигорання. Надання оцінки власного ставлення до цієї проблеми. Для цього викладачу необхідно вивчити ситуацію, з'ясувати потреби, їхню пріоритетність, усвідомити протиріччя між власними поглядами та вимогами професійної діяльності, які призводять до порушень у професійній співдії. На цьому етапі потрібно визначити необхідність психокорекції, сформулювати мотиви самовдосконалення, самопізнання, особистісного та професійного розвитку, виявити професійні недоліки, підвищити впевненість у собі та діях щодо запобігання й подолання наслідків професійних деформацій.

Наступним етапом є визначення цілей, формування навичок цілепокладання, розробка проекту власних дій, що спрямований на досягнення результатів, варіантів подолання проявів професійної деформації, набуття необхідних умінь та навичок для їхнього запобігання й подолання.

Корекційно-відновлюваний етап покликаний зняти психо-емоційне напруження, формувати готовність до рефлексії, навичок саморегуляції негативних переживань, корекцію власних обмежень та формування необхідних умінь і навичок для професійної взаємодії.

Рефлексивно-ресурсний етап має бути спрямований на розвиток рефлексії щодо рефлексії власних професійних обмежень у подоланні професійних деформацій, розширення інструментів подолання проявів професійної деформації, формування соціальної компетентності тощо [16].

Сьогодні викладачі мають великий вибір щодо можливості отримання допомоги для подолання наслідків професійних деформацій: консультування з психологом, відвідування відкритих семінарів, вебінарів, груп психологічної підтримки за участю вітчизняних і зарубіжних фахівців, опанування технік для зняття стресу, розслаблення, відновлення власних ресурсів тощо.

Окреслимо основні умови запобігання й профілактики професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи.

Важливим компонентом запобігання є *мотивація* до діяльності як один з головних компонентів професіоналізму [44]. Науковці вбачають трансформацію мотиваційної сфери у двох напрямках: зміну загальних мотивів особистості у праці та зміну рівня професіоналізму одночасно зі зміною системи професійних мотивів [44].

Мотивація на різних етапах становлення викладача має різні особливості. Є припущення, що зацікавленість професійною приналежністю формується вже у період навчання, коли виникає й закріплюється інтерес до змісту професійної діяльності, усвідомлюється її суспільна значущість, виникає прагнення й намір особистості вдосконалювати свою професійну діяльність для самореалізації. Таким способом викладач може примірити на себе перспективи професійного зростання [44].

На етапі оволодіння професійною діяльністю фахівець уточнює професійні домагання, коригує цілі, мотиви професійного вдосконалення, у нього формуються мотиви самореалізації особистості у професійній діяльності тощо [16]. На етапі акме у фахівця збільшуються мотиви особистісного зростання, престижності професії, професійної творчості, викладач усвідомлює нові смисли професійної діяльності, розвиває професійну інтуїцію. Таким чином зміна характеристик мотивації викладача до педагогічної діяльності сприяє зміні рівня його професіоналізму.

Мотивація як емоційна складова полегшує досягнення цілей. Мотивацію у цьому випадку розуміють як наявність мотиву досягнення прихильності цілям організації, ініціативи, оптимізму тощо [44].

Першим кроком до вирішення проблеми є *усвідомлення* викладачами наявності професійних деформацій в розвитку професіогенезу. Тому важливо підвищувати свою компетентність з питань збереження й зміцнення психічного здоров'я, періодично проходити самодіагностику. Вона повинна починатись з періоду навчання майбутніх вчителів і сформувати навички самодіагностики й самопрофілактики професійних деформацій у діяльності викладача.



Важливим напрямом попередження професійних деформацій є *професійний відбір майбутніх викладачів*. До педагогічних навчальних закладів мають вступати ті, хто вбачає педагогічну діяльність своїм покликанням, готовий до співпраці з учнями, хоче передавати їм знання, формуючи нові генерації достойних громадян, гарних майстрів. Процес навчання майбутніх викладачів має бути направлений на формування порядної, з моральними цінностями людини, здатної критично мислити, самостійно вирішувати життєві й фахові завдання.

Наступним кроком запобігання виникненню професійних деформацій є психолого-педагогічне консультування. Воно охоплює широке коло психологічних і соціальних питань, що включають в себе інтерперсональні проблеми, що відображають міжособистісні стосунки в соціумі, конфлікти в професійній діяльності. Найкраще, коли такі заходи будуть превентивними, такими, які запобігають розвитку небажаних ускладнень у професійній діяльності. Психологічне консультування має сформувати у викладача уміння об'єктивно оцінювати складні ситуації, що виникають у педагогічній діяльності, ефективно використовувати досвід своїх помилок, збільшувати кількість можливих способів поведінки у проблемних ситуаціях, оскільки стереотипність заважає вирішити ці проблемні ситуації. Психологічна консультація має допомогти викладачу усвідомити, що проблеми, які існують у професійній діяльності будуть для нього чинниками особистісного розвитку. Результатом консультативної співпраці з психологом має стати формування позитивної програми майбутнього викладача. Досягнути позитивного результату можливо за умови конфіденційності, діалогу психолога з клієнтом, нейтральності, відкритості, персоніфікованості тощо.

Наступною умовою запобігання розвитку професійних деформацій викладачів є професійна особистісна компетентність спеціаліста, яка дозволяє долати негативні особливості педагогічної діяльності. Професійну компетентність педагога дослідники визначають як інтегративну особистісно-діяльнісну рису, яка поєднує знання, уміння, сформовану професійну



позицію, що дозволяє самостійно й якісно виконувати задачі професійної діяльності й залежить від професійної спрямованості фахівця [16].

Як справедливо зауважує Є. Каширіна, «компетентністю є не лише наявність знань та досвіду, а й уміння застосовувати їх при виконанні своїх функцій, що є обов'язковою умовою оптимізації професійної діяльності» [16].

У структурі компетентності виділяють:

- операційно-технічну сферу (знання, уміння, навички, професійно значущі якості)
- мотиваційну сферу (спрямованість інтерес, мотиви, потреби);
- практично-діяльнісну сферу (засоби (способи) виконання діяльності, результативні показники діяльності) [16].

Співвідношення професіоналізму зі зрілістю фахівця надало можливість науковцям виділити чотири види професійної компетентності: спеціальну, соціальну, особистісну, індивідуальну [16]. Так, спеціальна компетентність являє собою володіння професійною діяльністю на достатньо високому рівні, здатність планувати свій подальший розвиток

Соціальна компетентність визначає уміння контролювати сумісну професійну діяльність, співпрацю, прийомами професійного спілкування, що прийняті у цій професійній спільноті. Соціальна компетентність включає в себе соціальну відповідальність за результати своєї праці.

Індивідуальна компетентність передбачає оволодіння прийомами самореалізації, розвиток індивідуальності в межах професії, визначає готовність до професійного росту, готовність до індивідуального самозбереження, уміння доцільно організувати свою працю. Успішність оволодіння професією залежить від співвідношення індивідуальних рис та вимог до професії. Ця позиція є актуальною для професійної діяльності викладачів.

Особистісна компетентність визначає сукупність професійно важливих особистісних рис. Вона являє собою уміння володіти способами особистісного самовираження й саморозвитку шляхом протистояння розвитку

професійних деформації особистості. Вона має важливе значення у поведінці людини, оскільки сприяє оптимізації емоційного стану, відносин з соціумом. Високий рівень особистісної компетентності в структурі загальної професійної компетентності викладачів дозволяє їм швидко адаптуватись до динамічних соціальних змін, сприяє ефективності соціально-професійної реалізації.

Отже, формування компетентності є важливим завданням для викладача, оскільки остання здатна здійснювати контроль над професійним стресом, приймати відповідні рішення в складних ситуаціях, підтримувати стан рівноваги між внутрішніми ресурсами й зовнішніми викликами, буде сприяти профілактиці й корекції професійної деформації особистості викладача та забезпечить йому затребуваність, професійну ефективність.

Результатом формування компетентності й профілактикою професійних деформацій може бути перехід на нову посаду, категорію, оформлення нового проєкту, оновлення навчальної програми, курсу лекцій тощо.

Наступним кроком щодо збереження психологічного здоров'я є створення оптимальних умов праці викладачів, *підвищення їхньої кваліфікації*. Це відвідування методичних семінарів, вебінарів, курсів підвищення кваліфікації, післядипломної освіти, проходження стажування тощо. Ці заходи допоможуть викладачу вийти із звичного буденного кола його обов'язків, поспілкуватись з новими людьми, переоцінити власну особистість і свій професійний статус, визволити когнітивні та акціональні стереотипи, освоїти навички комунікативної дії в ролі слухача.

До заходів первинної профілактики відносять створення відповідних умов: зменшення навантаження, застосування раціонального режиму праці. Вагомого значення для збереження здоров'я набуває спільна діяльність педагогічного колективу, направлена на формування здорового психологічного клімату. Вона вбачає співпрацю з стейкхолдерами (учнями, здобувачами, викладачами, адміністрацією) закладу освіти, направлену на розбудову безпечної комунікації між учасниками освітнього процесу.

Крім зазначених форм профілактики не менш важливими є заходи індивідуальної профілактики. Це:

- дотримання здорового способу життя;
- регулярний контроль за основними показниками стану здоров'я (артеріальний тиск, температура тіла, частота серцевих ударів (пульс), частота дихального циклу);
- дотримання гігієнічних вимог і норм;
- вчасне відвідування фахівців в галузі профілактики здоров'я;
- налагодження режиму дня (праці й відпочинку);
- налагодження культури вживання води й харчування;
- самодіагностика рівня емоційного вигорання, інших деструкцій;
- відокремлення роботи від особистого життя: не приносити роботу додому, залишати її на робочому місті, приділяти час сім'ї, дітям;
- обрати додаткові види діяльності (хобі), не пов'язані з професійною;
- спілкування з позитивними людьми;
- заняття спортом, медитацією;
- влаштування прогулянок, коротких подорожей на 1-2 дні (для зміни обстановки);
- бути відкритим новим планам;
- знаходити час для себе, на відпочинок. Для відновлення сил і енергії необхідно виділяти час для відпочинку, щоб життєдіяльність була ефективною.

Ефективними засобами профілактики професійних деформацій можуть стати також зміна місця проживання, роботи.

Професійна діяльність викладачів є напруженою, виснажливою. Результатом довготривалої педагогічної діяльності є втома, психологічне вигорання, зниження працездатності.

Приклади методик і вправ, які допоможуть відновити внутрішні ресурси особистості, покращити її психо-емоційний стан заходяться у додатках.



Ураховуючи комплексний підхід до профілактичних заходів пропонуємо методику *«Колесо життєвого балансу»* (Додаток Б). Ця методика, чітко показує, де ви знаходитесь в даний момент, в якій сфері є успіхи, що потрібно покращити. Сектори – сфери життя потрібно поділити на десять поділок. Необхідно оцінити кожен зі сфер від 0 до 10 балів на даний момент вашого життя. Варіант наближений до ідеального, коли позначки знаходяться на однаковому рівні (колесо кругле, може крутитись, просуває людину в житті).

*Практика «Щоденник вдячності»* допомагає відслідковувати й закріплювати позитивні дії і реакції на них. В кінці кожного дня необхідно записати в Щоденник (зошит) за що ви вдячні собі сьогодні. Регулярність такої практики дозволяє знайти й побачити в собі позитивні сторони, закріпити їх в своїй свідомості й кожен день продовжувати робити приємні та корисні справи.

*Заняття спортом, фізичне навантаження.* Для активізації фізичного навантаження добре мати кілька комплексів вправ, які можна чергувати в залежності від наявності часу, потреб, ситуації. Важливими комплексами для організму є розтяжка, вправи на профілакторі Євмінова, вправи для зміцнення довгих м'язів спини, суставна, дихальна гімнастика, асани йоги, біг, комплекс вправ для очей для покращення зору. У результаті фізичних вправ у людини поліпшується психоемоційний стан, покращується робота органів і систем. Фізичне навантаження сприяє також профілактиці багатьох захворювань і запобіганню появі надмірної ваги. Бажано поєднувати кілька видів фізичного навантаження – легкоатлетичне, тренажерний зал, танці, зарядка, йога.

## Висновок до розділу 2

У другому розділі нами здійснений опис бази дослідження, респондентів, методик, підготовки рекомендацій щодо попередження та подолання професійних деформацій у викладачів з різним стажем роботи. Так, у діагностиці взяли участь 40 респондентів – педагогічних та науково-педагогічних працівників комунального закладу вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти» зі стажем роботи до п'яти й від п'ятнадцяти до двадцяти років. Для діагностики ми обрали методики тестування (Методика діагностики рівня емоційного вигорання «Професійне (емоційне) вигорання» К. Маслач, С. Джексон, адаптований Н. Водоп'яною, тест-опитувальник самостворення (В. Столін, С. Пантелєєв), методика «Мотивація професійної діяльності» К. Замфір у модифікації А. Реана. Вони відображають різні прояви професійних деформацій у процесі виконання професійної діяльності. На основі теоретико-методологічних засад профілактики й корекції професійних деформацій у викладачів з різним стажем роботи нами підготовлені рекомендації щодо попередження й подолання професійних деформацій у викладачів з різним стажем роботи. В основу рекомендацій покладений комплексний підхід, який поєднує інституційний та індивідуальний рівень впровадження їх у життєдіяльність викладачів. Комплексний підхід охоплює усі сфери життєдіяльності людини – тілесну, емоційну, інтелектуальну й має більш дієвий ефект.

### РОЗДІЛ 3

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ У ВИКЛАДАЧІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ

### 3.1 Аналіз результатів професійної деформації у викладачів з різним стажем роботи за методикою К. Маслач

У дослідженні взяли участь 40 науково-педагогічних та педагогічних працівників, а саме: 20 респондентів зі стажем роботи 0-5 років і 20 - 15-20 років.

Для визначення рівня професійного вигорання ми використовували Методику діагностики професійного вигорання К. Маслач, С. Джексона. Ця техніка спирається на трифакторну модель професійного вигорання, що включає: емоційне виснаження (9 тверджень), деперсоналізацію (5 тверджень), зниження особистих досягнень (8 тверджень). Чим більшою є сума балів за кожен шкалу окремо, тим більшим є відсоток емоційного вигорання. Укладачі методики виділяють три рівні прояву професійного вигорання – високий, середній, низький, визначають симптоми, характерні для цього стану.

Отже, шкала «емоційне виснаження» відображає тяжкість емоційного стану у зв'язку з професійною діяльністю. Емоційне виснаження є ключовою складовою емоційного вигорання.

Результати дослідження говорять про те, що 40,0% (8 осіб), які працюють 15-20 років у навчальному закладі мають високий рівень «емоційного виснаження». У респондентів, які працюють менше 5 років цей відсоток значно нижче 10,0% (2 особи). Високий показник за цією шкалою пов'язаний з пригніченістю, апатією, високою втомою, емоційної спустошеністю.



Середні показники «емоційного виснаження» були знайдені в 30,0% (6 осіб) респондентів, які працюють 15-20 років і 65,0% (13 осіб), які працюють менше 5 років. Вони виявляли почуття, пов'язані з емоційною порожнечою й втомою, яка виникає при надмірному навантаженні, при порушенні емоційних ресурсів людини. Результати дослідження за шкалою «емоційне виснаження» методики діагностики професійного вигорання К. Маслач, С. Джексона представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. - Результати дослідження шкали «емоційне виснаження» за методикою діагностики професійного вигорання К. Маслач, С. Джексона (n=40)

Стаж роботи	Емоційне виснаження		
	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
0-5 років (n=20)	10,0	65,0	25,0
15-20 років (n=20)	40,0	30,0	30,0

Низькі показники виявлені у 25,0% (5 осіб) досліджуваних у яких стаж роботи 15-20 років і 30,0% (6 осіб) респондентів стаж роботи у яких менше 5 років. У таких респондентів знижується емоційний фон, посилюються байдужість, негативізм, незадоволеність професійною діяльністю, емоційне напруження. Емоційне виснаження виявляється у зниженому емоційному тонусі, підвищеній психічній виснаженості, афективній лабільності, байдужості, нездатності відчувати сильні емоції, втрачається інтерес до оточення, з'являється відчуття перенасичення трудової діяльності, незадоволеність життям (табл.3.1).

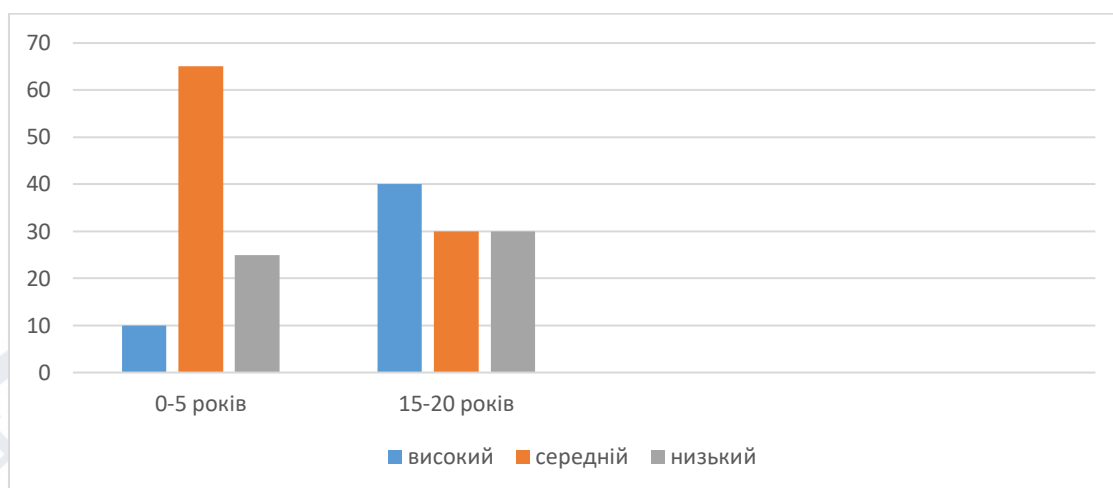


Рис.3.1 Результати дослідження шкали «емоційне виснаження» за методикою діагностики професійного вигорання К. Масlach, С. Джексон (n=40)

Деперсоналізація є показником, який відображає рівень стосунків з колегами по роботі, відчуття самого себе як особистості у професійній діяльності. Вона проявляється у негативній оцінці своїх професійних досягнень, недооцінюванні себе й своїх успіхів, можливостей щодо професійного зростання, перспектив, формальному спілкуванні з колегами тощо.

За шкалою «Деперсоналізація», яка показує прояв деформації у стосунках з іншими людьми: надмірна залежність від інших або, навпаки, негативізм, цинізм ставлень до студентів 25,0% (5 осіб) респондентів зі стажем роботи 15-20 років та 15,0% (3 особи) зі стажем роботи до 5 років показали високий рівень деперсоналізації. Результати дослідження за шкалою «деперсоналізація» методики діагностики професійного вигорання К. Масlach, С. Джексон представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 - Результати дослідження шкали «деперсоналізація» за методикою діагностики професійного вигорання К. Масlach, С. Джексон (n=40)

Стаж роботи	Деперсоналізація		
	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
0-5 років (n=20)	15,0	45,0	35,0

15-20 років (n=20)	25,0	30,0	45,0
-----------------------	------	------	------

Цей показник підтверджує існування та схильність до розвитку негативного ставлення до колективу, сприймати його байдуже. Це може бути обумовлено зовнішніми, об'єктивними факторами, пов'язаними з викладацькою діяльністю. Несприятливий соціально-психологічний клімат колективу, недоліки в організації діяльності – її надмірність регулювання, невдалий розподіл навантаження, погано стимули до роботи, можуть бути нечіткі перспективи зростання віднесено до об'єктивних факторів виникнення деперсоналізації.

Результати дослідження респондентів 30,0% (7 осіб) зі стажом роботи 15-20 років та 45,0% (9 осіб) зі стажом роботи до 5 років свідчать про середній показник рівень деперсоналізації.

Низький рівень деперсоналізації виявили 45,0% (9 осіб) зі стажом роботи 15-20 років та 35,0% (7 осіб) зі стажом роботи до 5 років.



Рис.3.2 Результати дослідження шкали «деперсоналізація» за методикою діагностики професійного вигорання К. Маслач, С. Джексон (n=40)

У шкалі «Редукція особистих досягнень» відображений рівень оптимізму особистості, віра у власні сили, бажання вирішувати питання, позитивне ставлення до професійної діяльності, колег.



У науково-педагогічних працівників було виявлено такі результати: високий рівень 25,0% (5 осіб) зі стажем роботи 15-20 років та 15,0% (3 особи) зі стажем роботи до 5 років; середній рівень 30,0% (6 осіб) зі стажем роботи 15-20 років та 35,0% (7 осіб) зі стажем роботи до 5 років; низький рівень 45,0% (9 осіб) зі стажем роботи 15-20 років та 50,0% (10 осіб) зі стажем роботи до 5 років. Результати дослідження за шкалою «редукція особистих досягнень» за методикою діагностики професійного вигорання К. Маслач, С. Джексона представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Результати дослідження за шкалою «редукція особистих досягнень» за методикою діагностики професійного вигорання К. Маслач, С. Джексона (n=40)

Стаж роботи	Редукція особистих досягнень		
	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
0-5 років (n=20)	15,0	35,0	50,0
15-20 років (n=20)	25,0	30,0	45,0

Наявність показників за шкалою «редукція особистих досягнень» вказує на зниження компетентності у професійній діяльності, незадоволення собою, знецінення професійної діяльності, свого ставлення до неї. У фахівця може виникнути почуття провини за невдачі або негативні прояви, негативне ставлення до себе щодо спроможності у професійній діяльності, зниження самооцінки, з'являється почуття неспроможності, зневаги до себе й своєї роботи. Знижується мотивація до роботи, ініціативність, ентузіазм. Такі фахівці негативно оцінюють себе, свої досягнення у професійній сфері, а також мають негативне ставлення до професійної гідності, обмеження можливостей та відповідальності перед іншими.

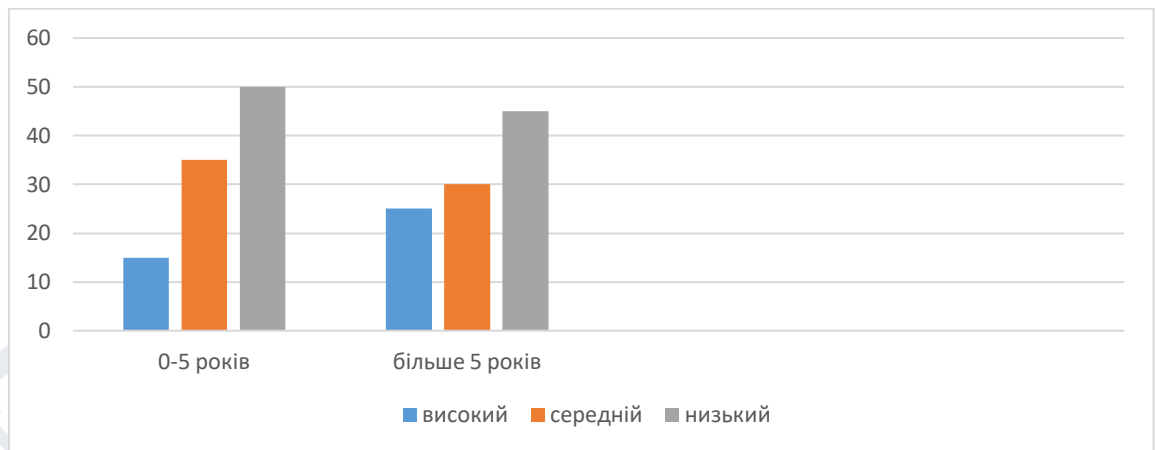


Рис.3.3 Результати дослідження за шкалою «редукція особистих досягнень» за методикою діагностики професійного вигорання К. Маслач, С. Джексон (n=40).

### 3.2 Аналіз результатів діагностики показників мотивації і самоставлення як чинників деформації у викладачів з різним стажем роботи

Емпіричне дослідження показників самоставлення науково-педагогічних працівників за методикою В. Століна, С. Пантелєєва демонструє рівні вираженості деяких його показників.

У представлений вибірці у всіх шкалах переважають середні показники, що коливаються в межах 10%-65% у респондентів зі стажем роботи до 5 років, 15-20 років.

Для нашого дослідження важливе значення мають показники за шкалами «відкритість», «внутрішня конфліктність», що відображають рефлексію респондентів. Розглянемо ці показники більш детально.

Відкритість. Відсотки розподілились таким чином: респонденти зі стажем роботи до п'яти років показали 65,0% середній рівень відкритості, 20,0% - високий. Респонденти зі стажем роботи 15-20 років виявили 30,0% високого рівня, 30,0 % - середнього, 40,0% - низького рівня. Це свідчить, що більшість респондентів мають середній рівень рефлексивності та усвідомлення свого «Я». Натомість, у респондентів зі стажем 15-20 років

бажання бути відкритими, об'єктивно усвідомлювати своє «Я» зменшується. Високий рівень показників за зазначеною шкалою свідчить про закритість, небажання респондентів надавати про себе інформацію. У респондентів до 5 р. педагогічного стажу менша кількість викладачів виявила низький рівень відкритості порівняно з колегами зі стажем 15-20 років. Низький рівень показників відображає об'єктивну рефлексію й критичність викладача. Респонденти зі стажем до 5 р. не приховують від себе та інших інформацію, незважаючи на її значущість. Ураховуючи результати опитування за методикою самоствалення, можемо припустити, що не усі респонденти зі стажем 15-20 р. виявили схильність у відповідях на запитання.

Схожі показники виявлені за шкалою «внутрішня конфліктність». Найбільшим є середній рівень – 60,0% та 45,0% у викладачів зі стажем роботи до 5 р. і 15-20 р. відповідно. Високі показники (35,0%) знаходимо у респондентів зі стажем 15-20 р., що свідчить про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, тривожності, наявністю почуття провини у зв'язку з набуттям більшого професійного й життєвого досвіду.

Показники середнього рівня за зазначеними шкалами знаходяться в межах норми, що означає, що рефлексія й самоствалення у викладачів з різним стажем роботи знаходиться на середньому рівні й коригує з результатами попередньої методики К. Маслач, С. Джексон. Результати дослідження самоствалення за методикою самоствалення В. Століна, С. Пантелєєва відображені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 - Результати дослідження самоствалення за методикою самоствалення В. Століна, С. Пантелєєва (n=40)

Шкали	Низькі показники (%)		Середні показники (%)		Високі показники (%)	
	0-5 років	15-20 р.	0-5 років	15-20 р.	0-5 років	15-20 р.
Відкритість	15	40,0	65,0	30,0	20,0	30,0
Самовпевненість	5,0	40,0	65,0	30,0	30,0	30,0



Самокерівництво	5,0	20,0	45,0	25,0	40,0	55,0
Дзеркальне «Я»	10,0	30,0	55,0	40,0	35,0	30,0
Самоцінність	20,0	15,0	50,0	30,0	30,0	55,0
Самосприйняття	10,0	25,0	60,0	45,0	25,0	30,0
Самоприв'язаність	20,0	40,0	65,0	40,0	25,0	20,0
Внутрішня конфліктність	30,0	20,0	60,0	45,0	10,0	35,0
Самозвинувачення	15,0	25,0	55,0	50,0	30,0	25,0

Загальні результати за методикою самостворення особистості В. Століна відображають позитивне ставлення до себе респондентів. Однак показники за шкалою самоприв'язаність свідчать про певну ригідність «Я-концепції» респондентів – у контексті позитивного ставлення до себе присутнє небажання змінюватись. Наявність високих відсотків у середньому й високому рівнях шкали самозвинувачення також свідчить про схильність до самозвинувачення у помилках, невдачах, недоліках. Це є маркером неналежної симпатії до себе, яка супроводжується негативними емоціями, незважаючи на наявність досягнень та успіхів у життєдіяльності.

Емпіричне дослідження показників мотивації професійної діяльності викладачів за методикою К.Замфір (у модифікації А. Реана) демонструє рівні вираженості деяких його показників. Серед семи шкал методики найбільш важливими для нас стали задоволення від самого процесу й результату роботи, можливість найповнішої самореалізації у цій діяльності. У таблиці 3.5 відображений відсоток оптимального мотиваційного комплексу кожної зі шкал, що визначає задоволеність професією, що позначена перевагою внутрішньої позитивної мотивації і низькою зовнішньою негативною мотивацією. Серед показників інших шкал зазначені мають середні показники (70-78%), що відображає важливість задоволення від професійної діяльності, самореалізація у ній. Результати дослідження мотивації професійної діяльності за методикою К. Замфір (у модифікації А. Реана) подано у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 – Результати дослідження мотивації професійної діяльності за методикою «Мотивація професійної діяльності» К. Замфір (у модифікації А. Реана) (n=40)

Шкали	Стаж роботи	
	0-5 років	15-20 років
Грошовий заробіток	76,0	65,0
Прагнення до просування на роботі	64,0	60,0
Прагнення уникнути критики з боку керівника або колег	58,0	76,0
Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей	87,0	85,0
Потреба в досягненні соціального престижу і поваги з боку інших	88,0	85,0
Задоволення від самого процесу і результату роботи	78,0	74,0
Можливість найбільш повної самореалізації саме в даній діяльності	75,0	70,0

Також з ранжування інших шкал видно, що для викладачів важливими є й інші компоненти мотивації професійної діяльності – це грошовий заробіток, прагнення уникнути покарань з боку керівництва, потреба в досягненні престижу й поваги колег. Це є також справедливим, адже крім реалізації власних амбіцій професійна діяльність є джерелом матеріального забезпечення, соціального статусу й престижу тощо.

### **3.3 Порівняльний аналіз показників професійного вигорання, самотавлення й мотивації у викладачів з різним рівнем професійної деформації**

Для доведення ефективності запропонованих рекомендацій з попередження та подолання професійної деформації у викладачів з різним стажем роботи нами був проведений контрольний зріз.

Респонденти, які увійшли до контрольної групи, брали участь лише у заняттях із діагностичного компоненту. Діагностичний блок містив методики, що використовувалися на констатувальному етапі. Порівняння результатів повторного дослідження обох груп наведені нижче. Результати дослідження за методикою професійного вигорання К. Маслач, С. Джексон представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6 - Результати дослідження за методикою професійного вигорання К. Маслач, С. Джексон в ЕГ та КГ (n=20)

Стаж роботи	ЕГ			КГ		
	Емоційне виснаження					
	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
0-5 років (n=10)	0	20,0	80,0	5,0	35,0	60,0
15-20 років (n=10)	15,0	25,0	60,0	5,0	25,0	70,0
	Деперсоналізація					
0-5 років (n=10)	10,0	20,0	70,0	15,0	25,0	60,0
15-20 років (n=10)	15,0	15,0	70,0	25,0	30,0	45,0
	Редукція особистих досягнень					
0-5 років (n=10)	60,0	30,0	10,0	15,0	35,0	50,0
15-20 років (n=10)	45,0	35,0	20,0	25,0	30,0	45,0

За методикою самоствердження особистості В. Століна, С. Пантелєєва у була виявлена позитивна динаміка у зростанні рівня віддзеркаленого самоствердження, самоцінності, відкритості, самоприйняття. Натомість можна спостерігати зменшення рівня самокритичності, внутрішньої конфліктності, що відображає покращення психологічного стану, набуття внутрішньої рівноваги. Деякі респонденти стали відчувати повагу до себе. Показники дослідження після впровадження рекомендацій представлені у таблицях 3.7, 3.8.



Таблиця 3.7 - Результати дослідження самоставлення за методикою «Самоставлення особистості» В. Століна, С. Пантелеєва в ЕГ (n=20)

Шкали	Низькі показники (%)		Середні показники (%)		Високі показники (%)	
	0-5 років	15-20 р.	0-5 років	15-20 р.	0-5 років	15-20 р.
Відкритість	20,0	15,0	15,0	30,0	65,0	55,0
Самовпевненість	35,0	20,0	35,0	30,0	30,0	50,0
Самокерівництво	40,0	35,0	25,0	25,0	35,0	40,0
Дзеркальне «Я»	35,0	20,0	35,0	30,0	30,0	50,0
Самоцінність	45,0	30,0	15,0	30,0	40,0	40,0
Самосприйняття	40,0	30,0	35,0	35,0	25,0	35,0
Самоприв'язаність	20,0	40,0	60,0	40,0	20,0	20,0
Внутрішня конфліктність	25,0	20,0	30,0	45,0	45,0	35,0
Самозвинувачення	15,0	20,0	55,0	45,0	30,0	35,0

Таблиця 3.8 - Результати дослідження самоставлення за методикою «Самоставлення особистості» В. Століна, С. Пантелеєва в КГ (n=20)

Шкали	Низькі показники (%)		Середні показники (%)		Високі показники (%)	
	0-5 років	15-20 р.	0-5 років	15-20 р.	0-5 років	15-20 р.
Відкритість	10	15,0	65,0	20,0	30,0	65,0
Самовпевненість	15,0	15,0	45,0	30,0	40,0%	55,0
Самокерівництво	5,0	25,0	45,0	25,0	40,0	65,0
Дзеркальне «Я»	35,0	20,0	35,0	30,0	30,0	50,0
Самоцінність	25,0	10,0	45,0	35,0	30,0	55,0
Самосприйняття	20,0	10,0	35,0	25,0	25,0	45,0
Самоприв'язаність	20,0	40,0	65,0	40,0	25,0	20,0
Внутрішня конфліктність	35,0	20,0	60,0	45,0	10,0	5,0

Самозвинувачення	15,0	5,0	55,0	40,0	30,0	25,0
------------------	------	-----	------	------	------	------

За методикою К.Замфір (у модифікації А. Реана) можемо спостерігати покращення показників у шкалах задоволення від самого процесу й результату роботи, можливість найповнішої самореалізації у цій діяльності. У наведений таблиці 3.9 усі шкали методики утримують високі позиції, що свідчить про те, що респонденти визначають для себе важливими різні аспекти професійної діяльності - грошовий заробіток, досягнення поваги інших людей, наявність престижу професійної діяльності. Результати дослідження мотивації професійної діяльності після впровадження рекомендацій за методикою К. Замфір (у модифікації А. Реана) представлені у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9 - Результати дослідження мотивації спрямованості професійної діяльності за методикою «Мотивація професійної діяльності» К. Замфір (у модифікації А. Реана) (n=20)

Шкали	Стаж роботи	
	0-5 років	15-20 років
Грошовий заробіток	75,0	65,0
Прагнення до просування на роботі	85,0	70,0
Прагнення уникнути критики з боку керівника або колег	71,0	75,0
Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей	94,0	91,0
Потреба в досягненні соціального престижу і поваги з боку інших	92,0	86,0
Задоволення від самого процесу і результату роботи	83,0	82,0
Можливість найбільш повної самореалізації саме в даній діяльності	76,0	72,0

З таблиці бачимо незначні відмінності у показниках мотивації в залежності від стажу роботи. Так, у молодих фахівців грошовий заробіток є більш пріоритетним, ніж у досвідчених працівників, також у них трохи вище

прагнення до престижу і самореалізації, у більш досвідчених працівників мотивація рухається у напрямку уникнення невдач, критики тощо. Це є цілком закономірним явищем, що відповідає дослідженням цієї тематики інших авторів.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі нами здійснені дослідження респондентів за методикою діагностики рівня емоційного вигорання «Професійне (емоційне) вигорання» К. Масlach, С. Джексон, адаптований Н. Водоп'яною, тестом-опитувальником самоствлення (В. Столін, С. Пантелєєв), методикою «Мотивація професійної діяльності» К. Замфір у модифікації А. Реана до та після впровадження рекомендацій щодо попередження та подолання професійних деформацій у викладачів з різним стажем роботи.

Аналіз отриманих результатів дає можливість зробити висновок, що після першого зрізу переважна більшість респондентів виявили середні показники за основними шкалами зазначених методик. У осіб з малим стажем роботи більше виражене прагнення до розвитку і самореалізації, а також вагомішим є мотивація матеріального характеру, для осіб з великим стажем більше характерна мотивація уникнення невдач. І загальні показники мотивації у них нижчі. Після впровадження рекомендацій щодо попередження та подолання професійних деформацій у викладачів з різним стажем роботи спостерігаємо певну динаміку покращення основних показників, таких як самооцінка, ставлення до себе, своїх успіхів, знаходження смислу життя, бажання професійного й позапрофесійного розвитку.



## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі виконані такі завдання:

1. Здійснений теоретико-методологічний аналіз щодо поняття «професійна деформація» викладачів у науковій психологічній літературі. Визначено, що професійна діяльність викладачів з різним стажем роботи відрізняється умовами, засобами праці, орієнтацією на суб'єкта діяльності. Водночас до викладачів з різним стажем роботи МОН і суспільство висуває високі професійні, психологічні, особистісні вимоги, спрямовані на виховання, формування молодого покоління, передачі їм інформаційних, матеріальних та інших ресурсів, необхідних у різних життєвих ситуаціях. Це потребує від викладачів багато внутрішніх і зовнішніх зусиль, постійного підвищення свого професійного рівня. У таких умовах педагогічна діяльність стає напруженою, виснажливою, що сприяє виникненню професійних деформацій.

2. Охарактеризовані чинники розвитку професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи. Механізм виникнення професійних деформацій викладачів має складну структуру, яка складається з трьох груп. До першої групи відносяться ті, які пов'язані з професійною діяльністю – нормативний характер діяльності, посилення керівних повноважень, психічне й фізичне перевантаження, підвищена відповідальність за виконання педагогічної діяльності та її результати, чинники, які визначаються об'єктом професійної діяльності. Другу групу складають чинники особистісного характеру – професійно значимі риси викладача, неадекватно завищені особистісні сподівання, рівень професійної підготовки, досвід, інформаційна пасивність, наявність соціально-психологічної дезадаптації особистості викладача. До третьої групи відносяться соціальні чинники (соціально-психологічний клімат, міжособистісні стосунки, наявність конфліктних стосунків у системі «учень – викладач», низька соціальна оцінка викладацької діяльності).

3. Емпірично досліджені особливості розвитку професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи. Емпіричне дослідження засвідчило, що професійні деформації є поширеним явищем у викладачів з різним стажем роботи. Так, за критерієм емоційне вигорання найвищий показник (середнього рівень 65%) мають викладачів до 5 р. стажу професійної діяльності, а у викладачів 15-20 переважає показник високого рівня (40%). Натомість, редукція характеризується низьким рівнем у обох груп респондентів (50%, 45% відповідно). Професійні деформації проявляються у респондентів обох груп (зі стажем до 5 р. і 15-20 р.) в зниженні емоційного тону, підвищеної психічної виснаженості й афективної лабільності, байдужістю, нездатністю відчувати сильні емоції.

Емпіричне дослідження показало, що переважна більшість респондентів виявили середні показники за трьома (методика професійного вигорання К.Маслач, С.Джексон) та основними шкалами (методика самоствердження В. Століна, В. Пателєєва, методика «Мотивація професійної діяльності» К.Замфір у модифікації А.Реана) запропонованих методик. Після запровадження рекомендацій щодо попередження та подолання професійних деформацій у викладачів з різним стажем роботи спостерігаємо позитивну динаміку покращення основних показників – самоствердження респондентів до себе, потреби у саморозвитку, поваги до себе та інших людей, зменшення рівня самокритичності, внутрішньої конфліктності, що відображає покращення психологічного стану, набуття внутрішньої рівноваги. Респонденти зацікавлені у професійному й особистому розвитку.

4. На основі теоретико-методологічних засад та результатів емпіричного дослідження нами підготовлені й запропоновані рекомендації щодо профілактики й корекції професійних деформацій у викладачів з різним стажем роботи

В основу рекомендацій покладений комплексний підхід, який поєднує інституційний та індивідуальний рівень впровадження їх у життєдіяльність викладачів. Запропонована низка рекомендацій комплексного характеру, що

охоплюють чотири рівні життєдіяльності людини – тілесний, емоційний, смисловий, поведінковий. Це фізичне навантаження, запровадження здорового способу життя, переосмислення та оптимізація професійної діяльності, покращення самосприйняття, формування позитивного ставлення до себе, зняття емоційної напруги тощо.

Таким чином, гіпотези, висунуті на початку дослідження, були підтверджені. Були також виявлені позитивні тенденції у зменшенні проявів деформації після проведених корекційних заходів. Отже для попередження розвитку професійних деформацій необхідна низка профілактичних заходів, яка дозволить попередити й пом'якшити їх.

Зазначена тема професійних деформацій у викладачів з різним стажем роботи має перспективи щодо подальших досліджень. Адже сьогодні маємо багато викликів, пов'язаних з умовами воєнного стану на території України, життєдіяльності, професійної діяльності викладачів, наявність дистанційного/змішаного навчання, питання щодо якості навчання як основного показника успішної діяльності суб'єктів педагогічного процесу.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ

1. Астремська І. В. Детермінанти професійних деформацій та деструкцій. *Modern scientific researches*. 2018. № 1(04-02), С. 100–106.
2. Березка С. В. Підходи до класифікації форм та видів деформації особистості у науковій літературі. *Молодий вчений*. 2017. № 1 (41). С. 225-227.
3. Великодна М. С. Професійна деформація особистості майбутнього психолога як наукова проблема. *Професіоналізація майбутніх практичних психологів: теоретичний і методичний аспекти* : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг, 2013. С. 178-202.
4. Гафнер В. Професійна деформація та професійна компетентність педагога. *ОБЖ. Основи безпеки життя*. 2004. №10. С. 22-24.
5. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження: Методологічні поради молодим науковцям. К. Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2008. 278 с.
6. Гринько О. В. Особливості педагогічної діяльності викладача вищої школи у сучасну епоху. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 17. С. 166-173.
7. Гришко О. Структура і мотиви педагогічної діяльності. URL : <https://bigbro.com.ua/struktura-i-motivi-pedagogichnoyi-diyalnosti/> (дата звернення 04.08.2022).
8. Гуковська Т. Г. Основні методологічні підходи до моделювання процесу формування емоційно-почуттєвої сфери студентів гуманітарних спеціальностей. *Духовність особистості: методологія теорія і практика*: збірник наукових праць / Гол. ред. Г. П. Шевченко. 2008. Вип. 2 (25).
9. Деформація. Гірничий енциклопедичний словник <https://162.slovaronline.com/2455%D0%B4%D0%B5%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F> (дата звернення 17.07.2022).

- 10.Деформація. Український тлумачний словник.  
URL :<https://1550.slovaronline.com/41637%D0%B4%D0%B5%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F> (дата звернення 20.07.2022)
- 11.Деформація. Універсальний словник-енциклопедія. URL :  
<https://1684.slovaronline.com/13405%D0%B4%D0%B5%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F> (дата звернення 17.06.2022).
- 12.Деформація. Філософський словник. URL : <http://diclist.ru/slovar/filosofskiy/d/deformatsija.html> (дата звернення 23.07.2022).
- 13.Дубчак О. Б. Профілактика професійної деформації особистості учителя в системі післядипломної педагогічної освіти.
- 14.Дяченко Л. В. Психологічні особливості особистості вчителя в початкових класах. URL : [http://www.rusnauka.com/27\\_NII\\_2008/Psihologia/35040.doc.htm](http://www.rusnauka.com/27_NII_2008/Psihologia/35040.doc.htm) (дата звернення 02.08 2022).
- 15.Закон про освіту. URL : <https://ips.ligazakon.net/document/TM057076> (дата звернення 30.07.2022).
- 16.Каширина Є. В. Соціально-психологічні чинники професійних деформацій у фахівців соціономічного профілю: дис. ...канд. псих. наук: 19.00.05 / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Сєверодонецьк, 2017. 302 с.
- 17.Кісіль Р. В. Професійна деформація та моральнопсихологічна реаксіологізація службової особи як форми мікросоціальних наслідків корупції: деонтологічний аналіз. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2013. №1. С. 153-163.
- 18.Кирбят'єв О. Професійна деформація особистості працівника правоохоронного органу як причина неналежного виконання своїх обов'язків. *Юридичний вісник*. 2019. №4. С.204-210.



- 19.Кирилишин В. 11 видів деформацій педагога та управлінця. Управління освітою. 2018. 07 липня. URL : <https://osvitaua.com/2018/08/65951/> (дата звернення 12.07.2022).
- 20.Ковальчишина С. В. Теоретико-методологічний підхід до питання феномена професійної деструкції правоохоронців. *Кадровий вісник*. 2012. № 1. С. 60-71.
- 21.Кокур О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. К. : ДП «інформаційно-аналітичне агенство», 2012. 200 с.
- 22.Косигіна О. Профілактика професійних деформацій викладачів вищої школи. URL : <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Lukacova3/subor/Kosyhina.pdf> (дата звернення 05.07.2022).
- 23.Лічман С. Особливості професійних деформацій особистості вихователя дошкільного навчального закладу. URL : <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v4/i10/13.pdf> (дата звернення 03.07.2022).
- 24.Лодатко Є. О. Моделювання освітніх систем в контексті ціннісної орієнтації соціокультурного простору. Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. Вип. 112. Черкаси, 2007. С. 32-40.
- 25.Мацегора Я. В. Проблема професійних деструкцій та деформацій працівників правоохоронних органів. Вісник Національного університету оборони України. 2013. №3. С. 247-252.
- 26.Михайлишин Л. Професійні деформації державних службовців. Науковий вісник Демократичне врядування. 2014. Вип.13.
- 27.Михлюк Е. І., Перелигіна Л. А., Афанасьєва Н. Є. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій рятувальників : монографія. Харків : Видавництво «Точка», 2018. 184 с.
- 28.Мешко Г. М. Вступ до педагогічної професії : навч.пос. К. : Академвидав, 2010. 200 с.
- 29.Міщенко М. С. Агресія як професійна деформація особистості вчителя. URL : [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7200/1/Agresiya%](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/7200/1/Agresiya%20yaki%20stoyat%20na%20pochatku%20profesiynnoy%20dromu.pdf)



[20yak% 20profesiina%20deformatciya%20osobystosti%20vchytelya.pdf](#)  
(дата звернення 02.08.2022).

30. Овод Ю. В. Мотивація у професійному виборі соціального педагога. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. №2(8). С. 172-175.
31. Оніщенко Н. В., Старик В. А., Тімченко О. В., Христенко В. Є. Особливості професійної деформації у працівників аварійнорятувальних підрозділів МНС України: монографія. Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2012. 149 с.
32. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.
33. Охрименко Т. В. Особистісна деформація та зростання професійного рівня діяльності працівників прокуратури та слідчих. *Науковий вісник Юридичної академії МВС України*. 2004. Спеціальний випуск № 1. С. 232–237.
34. Петренко О. В. Професійна деформація особистості та шляхи її профілактики в умовах військової служби : наук.-метод. посіб. К. : АЗСУ, 1998. 32 с.
35. Петровська Т. В., Картузова А. А. Адаптаційна сфера особистості як фактор ризику професійної деформації. Зб. наук. праць ін.-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., 2008. Т. 10, ч. 2. С. 381–388.
36. Петровська Т. В., Картузова А. А. Види професійних деформацій особистості тренера-викладача з позиції міжособистісної поведінки. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2009. № 6. 123 с.
37. Поліщук О. М., Колтунович Т. А. Особливості емоційних проявів у вихователів з різними рівнями професійних деформацій. *Psychological journal*. 2019. №2 (22). С. 99-115.

- 38.Провоторова Н.В. Характеристика управлінської діяльності, як професії типу «людина-людина». *Теоретичні і прикладні проблеми психології та педагогіки*. Збірник наукових праць СНУ ім. В. Даля. 2008. № 3 (20). С. 181 – 187.
- 39.Розенова М. Психологія педагогічної діяльності та психологія вчителя. URL : <https://ru.osvita.ua/school/method/psychology/1755/> (дата звернення 04.08.2022).
- 40.Савельєва-Кулик Н.О. Музична терапія в інтегративній медицині: навч. посіб. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. К. : Інтерсервіс, 2014. 138 с.
- 41.Савчин М. В. Психологія відповідної поведінки. К. : Україна-Віта, 1996. 132 с.
- 42.Савчин М.В. Три логіки душевного життя людини. Наук. записки Ін-ту психол. ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. акад. С.Д. Максименка. К. : Міленіум, 2007. Вип. 34. С. 212 – 220.
- 43.Савчук О.А. Основні психологічні теорії особистісного і професійного самовизначення (на прикладі фахівців соціальної сфери). *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. № 3(41). Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. С. 101 – 109.
- 44.Сич В. М. Соціально-психологічні особливості мотивації професійного вдосконалення спеціалістів відділів освіти: дис. ...канд. психол. наук : 19.00.05 / Київ, 2005. 170 с.
- 45.Стадній О. Ю. Психологічні межі особистості. URL : <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10479/485.pdf?sequence=3> (дата звернення 17.08.2022).
- 46.Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL : [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599#Text) (дата звернення 06.08.2022).



47. Статут Комунального закладу вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти» (нова редакція). Вінниця, 2020. 31 с. URL : <http://academia.vinnica.ua/index.php/2017-03-29-10-27-11> (дата звернення 10.10.2022).
48. Тараріна О. Практикум з арт-терапії : шкатулка майстра : науково-метод. посіб. К. : АСТАМІР-В, 2018. 224 с. іл.
49. Тараріна О. Практикум з музичної терапії : наук.-метод. пос. К. : АСТАМІР-В, 2017. 208 с.
50. Томаржевська І. В. Шляхи подолання професійної деформації особистості спеціаліста соціономічної сфери. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2015. Вип. 1 (44). С. 224 – 230.
51. Чемодурова Ю. М. Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / КЗ «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради. Запоріжжя, 2019. 303 с.
52. Черкаська Є. Ф. Особливості психологічного здоров'я вчителя та його зв'язок із віком і досвідом роботи. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2021. Вип. 3. С. 74-78.
53. Хижняк А. А. Психологічна корекція професійних деформацій тренера-викладача: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С.Костюка. Київ, 2018. 260 с.
54. Хоржевська І. Особистісні зміни фахівця як наслідок професійної деформації. *Сучасна українська політика. Політики і політологи про неї*. К., 2009. Вип. 16. С. 207-212.
55. Шклярчук О., Мирончук Н. Мотиви вибору педагогічної професії студентами університету. *Професійна підготовка фахівців у системі*



*неперервної освіти* : збірник наукових праць / за заг. ред.  
С. С. Вітвицької, Н. М. Мирончук. Житомир, 2015. С. 313-315.

56. World Health Organisation. URL : <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата звернення 24.09.2022).



## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Методика діагностики професійного вигорання

(К.Маслач, С.Джексон, адаптована Н.Водоп'яноюю)

**Інструкція:** Нижче наведено список тверджень, що характеризує почуття і переживання, які можуть виникати у зв'язку з вашою роботою. Прочитайте будь ласка, кожне з тверджень і оцініть, наскільки воно відповідає Вашим особистим переживанням. Якщо у Вас вони ніколи не виникають, то підкресліть оцінку «0». Якщо такі переживання виникають, оцініть, як часто це трапляється; «1» - дуже рідко; «2» - рідко; «3» - іноді; «4» - часто; «5» - дуже часто; «6» - завжди.

Для підрахунку індексу «психічного вигорання» значення за трьома компонентами («психоемоційне виснаження», «деперсоналізація», «редукція особистих досягнень») складаються. Однак по третьому компоненту «Редукція особистих досягнень» при визначенні підсумкового індексу використовуються його зворотні значення (див. таблицю).

№	Затвердження	Ніколи	Дуже рідко	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто	Завжди
1	Я відчуваю себе емоційно спустошеним(ой).	0	1	2	3	4	5	6
2	До кінця робочого дня я відчуваю себе, як вичавлений лимон.	0	1	2	3	4	5	6
3	Я відчуваю себе втомленим(ою), коли встаю вранці і повинен(на) йти на роботу.	0	1	2	3	4	5	6
4	Я добре розумію, що відчувають мої пацієнти і колеги, і використовую це для більш успішного лікування.	0	1	2	3	4	5	6
5	Я спілкуюся з моїми пацієнтами тільки формально, без зайвих емоцій, і прагну звести час спілкування з ними до мінімуму.	0	1	2	3	4	5	6
6	Я відчуваю себе енергійним(ой) та емоційно піднесеним(ой).	0	1	2	3	4	5	6

7	Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях з хворими і їх родичами.	0	1	2	3	4	5	6
8	Я відчуваю пригніченість і апатію.	0	1	2	3	4	5	6
9	Я можу позитивно впливати на самопочуття і настрій хворих (пацієнтів).	0	1	2	3	4	5	6
10	Останнім часом я став(а) більш черствим(ой) (байдужим) по відношенню до хворих.	0	1	2	3	4	5	6
11	Як правило, оточуючі мене люди занадто багато вимагають від мене. Вони швидше стомлюють, ніж радують мене.	0	1	2	3	4	5	6
12	У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їхнє здійснення.	0	1	2	3	4	5	6
13	Я відчуваю все більше життєвих розчарувань.	0	1	2	3	4	5	6
14	Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багато чого, що радувало мене раніше.	0	1	2	3	4	5	6
15	Буває, мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими моїми хворими.	0	1	2	3	4	5	6
16	Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і від усіх.	0	1	2	3	4	5	6
17	Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та оптимізму у відносинах з моїми колегами і у відносинах зі своїми хворими.	0	1	2	3	4	5	6
18	Я легко спілкуюся з хворими і їх родичами, незалежно від їх соціального статусу і характеру.	0	1	2	3	4	5	6
19	Я багато встигаю зробити за день.	0	1	2	3	4	5	6
20	Я відчуваю себе на межі своїх можливостей.	0	1	2	3	4	5	6
21	Багато чого Я ще зможу досягти у своєму житті.	0	1	2	3	4	5	6
22	Хворі, як правило, — невдячні люди.	0	1	2	3	4	5	6



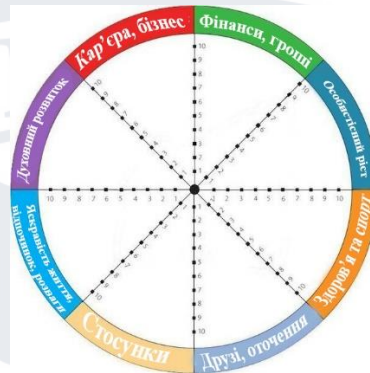
Шкала	Пункти в прямих значеннях	Пункти в зворотних значеннях	Максимальна сума балів
Емоційне виснаження	1, 2, 3, 8, 13, 14, 16, 20	6	54
Деперсоналізація	5, 10, 11, 15, 22		30
Редукція професіоналізму	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21		48

### Нормативне значення тесту

Компонент	Вкрай низькі	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі
«Психоемоційне виснаження»	0 -10	11 — 20	21 — 30	31 — 40	41 — 54
«Деперсоналізація» (особистісне віддалення)	0 — 5	6 — 11	12 — 17	18 — 23	24 — 30
«Редукція особистих досягнень» (професійна мотивація)	39 — 48	29 — 38	19 — 28	9 — 18	0 — 8
	0 — 8	9 — 18	19 — 28	29 — 38	39 — 48
Психічне вигорання	0 — 23	24 — 49	50 — 75	76 — 101	102 — 132

## Додаток Б

## Колесо життєвого балансу



На аркуші паперу малюється коло. Коло розбивається на сектори, що відповідають життєвим інтересам, наприклад, таким: здоров'я; робота / кар'єра; родина; оточення; духовність; особистісний ріст; відпочинок; творчість.

Далі потрібно оцінити кожен сектор за десятибальною шкалою й відмітити цю цифру. При цьому 1 означатиме незадовільний стан, а 10 – що в цій сфері все відмінно. Сектори, які набрали найменше балів – це головні джерела незадоволеності в житті. Відповідно, поліпшивши їх стан, можна поліпшити загальну задоволеність життям.

У «Колесі» запропоновані найбільш важливі сфери життєвих інтересів для більшості людей. Розберемо їх докладніше.

Здоров'я / енергія / зовнішній вигляд – без доброго здоров'я важко, а часто і взагалі неможливо досягти успіхів в будь-якій сфері життя. Для цієї сфери важливі заняття спортом, харчування, баланс між роботою і відпочинком. Робота / кар'єра / фінанси – це все, що приносить гроші й матеріальне благополуччя.

Сім'я / стосунки / діти – багато в чому саме це дає мотивацію для руху вперед.

Оточення / друзі – це те, що сильно впливає на вас.

Духовність – це спроби розуміння навколишнього вас світу і сенсу існування. Особистий розвиток – різні види розвитку навичок і умінь, вивчення чогось нового.

Відпочинок / нові враження / подорожі – це дозволяє перезавантажуватися, наповнює людину енергією, приносить нові ідеї.

Творчість / захоплення – створення чогось нового, здатність поглянути на звичні речі й процеси по-іншому.

Рекомендується періодично переглядати колесо, оскільки пріоритети можуть змінюватися.

Робота з готовим колесом. Подивіться на всі сфери, подумайте, чого вам не вистачає в кожній з них і намагайтеся внести ці поліпшення в життя. Такий варіант підійде для тих, у кого мінімальний розрив у секторах. Це означає, що у вас на все вистачає часу. Коли якась сфера сильно відстає, рекомендується звернути увагу саме на неї.



## Додаток В

## Вправи на зняття фізичної напруги

*Вправа «Птах, що розправляє крила».*

Мета – розвивати вміння розслаблювати м'язи та знімати фізичне напруження.

Інструкція. Уявіть, що ви – птах, крила якого щільно стиснуті. З'єднайте лопатки, напружте спину так сильно, як тільки можете. Ви відчуваєте напруження. А тепер повільно, не кваплячись, звільняйте свої м'язи. Ваші крила розправляються. Стають сильними та легкими, невагомими. Ви відчуваєте розслаблення. Повторіть вправу 5-7 разів.

*Вправа «Політ білого птаха»*

Мета – розвивати вміння розслаблювати м'язи та знімати фізичне напруження.

Інструкція. Зручно розташуйтеся і розслабтеся: закрийте очі, заспокойте дихання. Подумки вимовте такий текст: «Я лежу на теплому жовтому піску, наді мною спокійне, чисте, синє небо. У небі лине білий птах. Я піднімаюся і лину поруч із ним, я сам(а) – цей білий птах. Я лечу в спокійному синьому небі, піді мною спокійне синє море. Вдалині з'являється жовтий піщаний берег, все ближче й ближче. Я підлітаю, опускаюся на теплий жовтий пісок, знову перетворююся на людину і лежу горілиць. Я лежу на теплому жовтому піску, наді мною спокійне синє небо, я розслаблений, я відпочиваю. Моїх ніг торкнулася приємна прохолода, приємна прохолода заповнила м'язи ніг, м'язи легкі та бадьорі; приємна прохолода заповнила живіт, м'язи спини, м'язи легкі та бадьорі; приємна прохолода заповнила руки та груди, мені легко дихати, приємна прохолода заповнила шию та голову; голова ясна, думки чисті. Все тіло наповнене приємною прохолодою, голова ясна, думки чисті, м'язи легкі та бадьорі, три глибокі вдихи, розплющую очі, встаю. Я відпочила!»

*Вправа «Політ птаха»*

Мета – розвивати вміння розслабляти м'язи та знімати фізичне напруження.

Інструкція. Пропоную сьогодні спробувати перетворитися на птаха. Ми дізнаємося секрет краси і легкості, політаємо над землею, відчуємо свіжість ясного блакитного неба. Воно дуже схоже на море, тіло в ньому таке ж легке, гнучке, як у воді. Небо – це блакитне царство чудових птахів. Одним з найкрасивіших є лебідь: білий, як сніг, з довгою гнучкою шиєю, золотистим дзьобом. Підніміть підборіддя догори. Так, саме така шия у лебедя! Випряміть спину, розправте плечі. Ви прекрасні, така шия у лебедя! Закрийте очі. Давайте

подихаємо, як птахи. Вдих – видих. Після вдиху говорять подумки: «Я – лебідь» – видихніть. Вдих: – «Я – лебідь» – видих (3 рази). Добре! Шия лебедя витягнута, пружна, спина горда, пряма. Широко розкиньте руки-крила, ширше, плавно... Молодці! Зігніть трохи в колінах ноги, напружте їх і ... різко випряміть... Глибокий вдих ... і ... о, диво! Ми злетіли ... Вдих – видих (3 рази). Вдих – видих... Можна вільно змахнути крилами. Тіло, як пір'їнка, легке, невагоме, ми його зовсім не відчуваємо. Як радісно та вільно! Навколо чиста блакить неба, приємна м'яка прохолода... тиша... спокій... Вдих – видих... (3 рази). Під нами, як дзеркало, блищить озеро. Можна придивитися і побачити у ньому себе. Який гарний, гордий птах!... Вдих – видих. Ми плавно летимо, нам все подобається і зовсім не страшно. Спустимося нижче, ще нижче, ще нижче. Ось зовсім близько поле, ліс, будинок, люди.... І ось ноги легко торкнулися землі. Витягнемо шию, розправимо плечі, опустимо крила. Чудовий політ! Нехай у когось вийшло не дуже. Не біда! І лебідь-красень не одразу злетів. Колись він був гидким каченям, перетерпів багато горя та лиха, над ним сміялися, його ображали і ніхто не розумів. Адже не страшно народитися Гидким каченям, важливо хотіти бути Лебедем! Все прекрасне колись здійснюється. Потрібно тільки дуже вірити в себе!

#### *Вправа «Очищення від тривог»*

Мета – розвивати вміння емоційної позитивної концентрації та знімати фізичне напруження.

Інструкція. Любий друже, погодься, що іноді ти дуже втомлюєшся і тобі хочеться відпочити (пауза.). Сядь зручно, заплющ очі та уяви собі незвичайну подорож. Давай збирати торбинку. Покладемо туди все, що тобі заважає: всі образи, сльози, сварки, смуток, невдачі... Зав'яжемо її і вирушимо в дорогу (пауза). Ми вийшли з твого дому, перед нами широка дорога... Шлях наш далекий, важкий, мішок тисне плечі, руки й ноги втомились і стали важкими. О-ох! Як хочеться відпочити! Так і зробимо. Знімемо торбу, ляжемо на землю. Глибоко вдихнемо: вдих (затримати на 3 секунди) – видих (зачекати 3 секунди) – повторити 3 рази. Відчуваєш, як пахне земля? Свіжий запах трав, аромат квітів заповнює тебе. Земля забирає твою втому, тривоги, образи, дає тілу сили, свіжість (пауза). Ти встаєш, треба йти далі. Підніми торбинку, відчуй, – правда, вона стала легшою?.. Ти йдеш серед квітів в полі, цвіркотять коники, дзижчать бджоли, радісно співають птахи (пауза). Попереду струмок. Вода у ньому прозора, цілюща, смачна. Ти нахиляєшся до нього, опускаєш долоні в воду і п'єш із задоволенням чисту та прохолодну воду. Відчуваєш, як вона плавно розтікається по всьому тілу, очищає горло, животик... Всередині приємна свіжість, ти відчуваєш легкість та свободу у всьому тілі... Добре! Увійди у воду. Вона ласкаво торкається ніг, п'яточок, ступнів, пальчиків ... Ти стрибаєш з камінчика на камінчик, тобі легко, торбинка не заважає, вона стає



все легшою і легшою (пауза). Веселкові бризки розлітаються та блискучими крапельками освіжають обличчя, чоло, щоки, шию, все тіло. Чудово! Ти легко перебрався на інший берег. Жодні перешкоди тебе не лякають! (пауза). Посеред зеленої галявини стоїть чудовий білий будиночок. Двері відчинені та привітно запрошують тебе увійти. Ти заходиш у будиночок. Перед тобою грубка, де можна посушити речі. Ти сідаєш поруч з нею та розглядаєш яскраві язички полум'я. Вони весело підстрибують, танцюють; підморгують вуглинки. Приємне тепло пестить личко, руки, тіло, ноги ... (пауза). Стає затишно та спокійно. Вогонь забирає всі твої печалі, втому, смуток... Твоя торбинка спорожніла (пауза). Ти виходиш з будинку. Задоволений та спокійний, ти з радістю вдихаєш свіже повітря. Легкий вітерець пестить волосся, шию, все тіло. Тіло ніби розчиняється у повітрі, стає легким, невагомим. Тобі дуже добре. Вітерець наповнює торбинку радістю, добром, любов'ю. Весь цей скарб ти віднесеш додому та поділишся зі своїми рідними, друзями, знайомими (пауза не більше 30 секунд). Тепер ти можеш розплющити очі та посміхнутися.

#### Вправа «Прогулянка»

Мета – розвивати вміння емоційної позитивної концентрації та знімати фізичне напруження.

Інструкція. Сідайте, щоб вам було зручно. Перевірте: ваша поза спокійна, комфортна. Ніхто не заважає вам, ніщо не заважає вашому диханню. Спина зручно спирається на спинку крісла, руки – у комфортному положенні на колінах. Закрийте очі. Прислухайтесь до свого дихання. Ви дихаєте рівно та спокійно. Ви дихаєте рівно й помірно. Ритм вашого дихання зручний вам. Ви робите вдих... і повільний, плавний, глибокий видих... Вдих... повільний вихід... Зосередьтеся на диханні. Вдих... і повільний, спокійний видих.

А тепер уявіть, що ви прямуєте літнім лісом. Ритм ваших уявних кроків спокійний, неквапливий. Ви дихаєте в такт вашим крокам – повільно та рівно. Ви вдихаєте чисте лісове повітря. Кожен ваш вдих... і м'які струмені повітря наповнюють ваші легені... Весь ваш організм... Ви чуєте спів птахів, легкий рух листя, ви налаштовуєтесь на відпочинок, спокій, розслаблення.

Уявіть, що ви підійшли до лісової галявини. Ви вирішили відпочити та зручно влаштовуєтесь на м'якій, теплій траві... Зараз ви напівлежите, притулившись до стовбура дерева... Ваші ноги, тулуб, руки підставлені сонячним променям, а обличчя знаходиться в тіні. Подумки подивіться на себе ніби збоку: ви зручно розташувалися на траві, ваше тіло вбирає сонячне світло, ваше обличчя – у тіні дерева, і тільки м'які сонячні відблиски, проходячи крізь листя, ледь помітно торкаються вашого обличчя. Ваше дихання рівне та спокійне... Ви налаштувалися на відпочинок та розслаблення.



Поступово, з кожним видихом ви починаєте відчувати м'яке тепло в області сонячного сплетіння. Кожен видих... і сонячне сплетіння наповнюється внутрішнім теплом... Уявіть, що теплі сонячні промені зігрівають ваше тіло, ніби проникають всередину і утворюють навколо сонячного сплетіння м'яку теплу зону ... Кожен видих... і приємні хвилі тепла і розслаблення від сонячного сплетіння... Видих... і теплі хвилі розтікаються в сторони, по м'язах грудної клітки, до спини... Видих... і приємне тепло наповнило руки... Видих... розслаблююча теплота спустилася вниз, до ніг, до кінчиків пальців ніг... Прислухайтеся до себе, відчуйте теплу зону в сонячному сплетінні дуже чітко. Простежте поширення тепла по всьому тілу з кожним видихом. Ви відпочиваєте...

А зараз ваша увага зосередилася на ногах. Сонячні промені зігрівають ступні ніг, м'язи литок і гомілок, м'язи стегон. Ви відчуваєте приємне тепло від кінчиків пальців ніг до нижньої частини живота... Сонячне тепло проникає всередину, і ваші ноги поступово стають теплими та приємно важкими... Прислухайтеся до цих відчуттів тепла та важкості. Ваші ноги теплі, дуже теплі та важкі. Ноги повністю розслаблені. Ноги відпочивають. Ви відчуваєте, як тепла хвиля від прогрітих ніг та нижньої частини живота піднімається вгору, зливається з теплом в області сонячного сплетіння, затікає на грудну клітку, поступово досягаючи плечей... Сонячне проміння м'яко торкається вашого тіла... Зараз наша увага зупинилася на руках.

Уявіть, що ви повернули кисті рук долонями до сонячного світла. Ви ніби ловите долонями теплі промені. Ваші долоні стають теплими, дуже теплими... Ви подумки перевертаєте долоні і тепер сонячні промені ледь торкаються рук... Ви чітко відчуваєте тепло, що м'яко пульсує в кожному пальці, в долонях... Поступово тепла хвиля піднімається вгору по руках. Ваші руки стають теплими, дуже теплими... Одночасно ви відчуваєте м'яку розслаблену важкість в руках. Ваші руки теплі та важкі... Руки відпочивають... Хвиля тепла та розслаблення досягла плечей... сонячні промені зігрівають ваші плечі. Вбираючи тепло, плечі стають м'якими, розслабленими, теплими. Ваші плечі та шия, теплі та розслаблені... Плечі та шия відпочивають... Ви прислухаєтеся до себе: зараз все ваше тіло, зігріте теплими променями, м'яке та розслаблене... Приємне тепло, спокій та розслаблення у всьому тілі. Ви відпочиваєте.

А тепер ваша увага – на обличчі. Ви подумки напівлежите на м'якій траві так, що ваше обличчя знаходиться в тіні. Ви відчуваєте тільки ледь помітні сонячні відблиски, що проходять крізь крону дерева... Уявіть: легкий вітерець ледь торкається листя, і ніжні відблиски сонячних променів пестять ваше обличчя... Ви посміхаєтеся собі... М'язи обличчя розслабляються все більше і більше ... Підборіддя опускається донизу, щоки стають м'якими, губи

розслабляються... Повіки м'яко прикривають очі, м'язи навколо очей повністю розслаблені ... Ваше обличчя зараз спокійне... Ваш лоб рівний та розгладжений... Уявіть: ви відчуваєте легкий подих приємного, свіжого вітерця, і ваш лоб відчуває легку прохолоду. Лоб стає приємно-прохолодним...

Прислухайтесь до своїх відчуттів: ваше обличчя розслаблене та спокійне, ваш лоб приємно-прохолодний, все ваше обличчя відпочиває... Усміхніться подумки ще раз, відчуття спокою та відпочинку вам приємне. Зараз ви розслаблені. Прислухайтесь до себе: відчуття розслаблення глибоке та повне... Ви відпочиваєте... Ви відпочиваєте... (Пауза 2 – 3 хвилини)

Ви відпочиваєте... Ви повністю зосереджені на відчутті глибокого відпочинку... Ваша поза зручна та комфортна... Ви спокійні та розслаблені... Прислухайтесь до себе: зараз ваше тіло стало дуже легким... майже невагомим... Ви, ніби, як розчинились у повітрі – яке легке ваше тіло... Уявіть, ви подумки піднімаєтесь і ніби відриваєтесь від землі. Легкий потік повітря підхоплює вас, і ви плавно погойдуетесь на повітряній хвилі. Ви настільки легкі, що рухи вашого тіла підпорядковані ритму дихання: на вдих повітряний потік трохи піднімає вас нагору, на видиху – злегка опускає вниз...

Прислухайтесь до ритму вашого дихання і подумки погойдуйтеся в такт дихання. Вдих – ви трохи піднімаєтесь вгору, видих – опускаєтесь вниз... Вдих – вгору, видих – вниз... Ви відчуваєте, що добре та сповна відпочили. Ви розслабили основні м'язові групи вашого тіла. Ви поновили свої сили. Прислухайтесь до себе: часу на відпочинок та розслаблення було цілком достатньо, і ви відчуваєте бажання прокинутися, потягнутися, повернутись до активної бадьорості, до продовження роботи. Ви спокійні та впевнені у собі: ви відчуваєте приплив сил та енергії.

Зверніть увагу – ритм вашого дихання змінюється. Зараз ви робите глибший вдих і коротший та енергійний видих. Вдих стає глибоким та довгим, а видих – якомога коротким і різким. Зараз Ви подумки знову йдете лісовою стежкою, але тепер ритм ваших кроків стає швидким та енергійним. Ви дихайте глибоко та енергійно в такт уявних кроків. Ваш вдих глибокий та повний, видих – енергійний та різкий. Вдих – глибокий, видих – енергійний! Ви відпочили! Ви сповнені сил та енергії! У вас чудовий настрій!

### *Вправи на зняття агресії*

Вправа «Радості та капості». Метод простий, як усе складне та складний, як усе просте. Він полягає в умінні сказати зустрічний комплімент, спрямований на тему агресії, але змінює стиль інформації. У відповідь на



попередню претензію відповідь могла б звучати, наприклад, таким чином: «Дякую, що ви звернули увагу на важливу деталь – мій зовнішній вигляд. Я намагатимусь із цим попрацювати». Цей прийом досить часто використовують у переговорах «високого рангу», допомагаючи знизити рівень негативних емоцій.

Вправа «Не доводьте до межі». Відкритість і чесність – вірні помічники управлінням гнівом. Знайдіть у собі сміливість заявити тому, хто вас розлютив чи образив: «Знаєш, мені не подобається, коли ти так робиш або, коли ти говориш зі мною...» або «Я злий на тебе, тому що ...». Звичайно, далеко не завжди виправдано висловлювати все прямо в очі. Можна звернутися до кривдника через дзеркало. Програйте ситуацію, що вивела вас із себе, і, уявивши в дзеркалі того, хто вас зачепив, висловіть все, що ви про нього думаєте. Після того, як ваша агресія вичерпається, докладіть зусиль до того, щоб щиро зрозуміти і пробачити цю людину. Прощення – необхідна умова для зняття агресії.

Вправа «Заведіть щоденник». Чи помічали ви, що найчастіше ми гніваємося від схожих ситуацій? Заведіть щоденник та записуйте туди все, що викликало ваш гнів. Описуйте, що вас розлютило і як ви себе при цьому відчували. Світ довкола нас працює як велике дзеркало, віддзеркалюючи те, що відбувається в середині нас. Часто-густо трапляється так, що ми самі провокуємо певну поведінку людей стосовно нас. Чи не від вас йде дещо, що викликає в інших бажання вам дошкуляти? Подумайте, чи не відображає людина, яка викликає у вас неприйняття, те, що є в вас. Можливо, вона робить те, що ви собі не дозволяєте. Оцінка того, що відбувається, допоможе вам знайти причину агресії, допоможе змінити переконання і навчить управляти гнівом.

Вправа «Навчіться робити паузу». Безконтрольні емоції можуть сильно нашкодити вам, зіпсувавши кар'єру чи особисте життя. Найпростіший спосіб зняття агресії та гніву – зробити глибокий вдих і порухувати до 10. Якщо є можливість, прогуляйтеся, займіться спортом. Рух допоможе вам впоратися із сплеском адреналіну. Коли відчуваєте, що ледве стримуєтеся, щоб не накричати, наговорити зайвого, наберіть подумки в рот води, прикусить губу, поміняйте місцями з іншою людиною.

Вправа «Усмішка Будди». Цей метод дозволить вам легко повернутися до стану душевної рівноваги. Заспокойтесь, звільніться від думок. Повністю розслабте м'язи обличчя і уявіть, як вони наповнюються теплом, вагою, а потім, втративши пружність, м'яко спадають донизу. Зосередьтеся на куточках ваших губ. Уявіть, що губи починають злегка розтягуватись, утворюючи легку усмішку. Не докладайте м'язових зусиль. Ви відчуєте, що 77



ваші губи самі формують ледь вловиму усмішку, а у всьому тілі з'явиться відчуття радості. Намагайтеся виконувати цю вправу кожен день, доки стан «Усмішка Будди» не стане для вас звичним.



## Арт-терапевтичні вправи

### *Застосування методик арт-терапії*

Арт-терапія допомагає повернути людині її психічну повноцінність, знайти всі відповіді в собі, усвідомити свої цілісність та наповненість, силу та впевненість. Арт-терапія сприяє:

- встановленню та налагодженню контакту із собою та власним внутрішнім світом;
- усвідомленню справжніх почуттів, потреб, бажань та цілей;
- покращенню чи відновленню комунікативних навичок;
- корекції поведінки, а також заміні неефективних поведінкових алгоритмів на ефективні;
- досягненні рівноваги та гармонії між навколишньою дійсністю та внутрішнім світом;
- зниженню та/ або негативного впливу стресу;
- формуванню позитивної моделі мислення;
- розслабленню;
- загальному розвитку.

*Вправа «Емоційний автопортрет»* відноситься до проєктивних технік і часто призводить до дуже несподіваних результатів. Підходить воно і дітям, і дорослим. Її також можна виконувати час від часу, щоб відстежувати свій емоційний стан.

Така техніка дає можливість подивитися на себе зі сторони, а також:

- зрозуміти своє ставлення до себе;
- зрозуміти власні індивідуальні особливості;
- дати вихід емоціям, що накопичилися/застоялися;
- знайти/переоцінити сенс життя;
- усвідомити свої ресурси;
- визначити власні потреби та потреби.

Що потрібно?

- папір такого розміру, щоб людина могла обвести свій силует у повний зріст (рулон шпалер, склеєні в одне полотно листи);
- кольорові олівці, фломастери або фарби з пензликом;
- помічник на кілька хвилин.

Як виконувати?

На підлозі розкласти підготовлений папір. Попросити помічника, щоб він обвів контури вашого тіла. Далі все можна виконати самостійно.

Домалюйте контур, що вийшов, розфарбуйте ваш малюнок так, як вам захочеться. Передайте паперу своє бачення того, що відбувається всередині вас. Намагайтеся відчути, як тече по вашому тілу якась енергія. Як вона

відчувається у різних місцях? Який колір ви використовуєте? Як він розподіляється? Все це перенесіть на ваш образ.

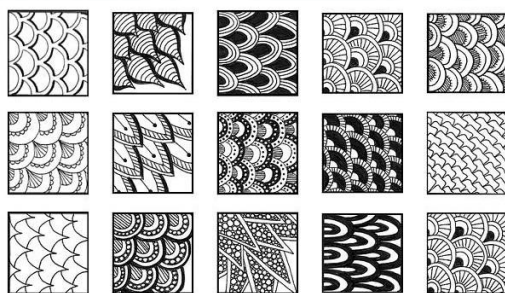
Коли ви закінчите малюнок, дайте відповідь на такі питання:

- Якою/яким ви бачите себе?
- Коли ви малювали, які почуття були всередині?
- Які частини тіла було складно малювати? Де був опір та інші почуття?
- Чому ці частини вам важко прийняти?
- Чи є щось, що вам хочеться змінити в портреті?

Пам'ятайте, що сенс вправи не в тому, наскільки ідеально виконаний малюнок, а в тому, щоб у цій роботі спостерігати за собою та власними емоціями. Коли вправу виконує дитина, дайте їй повну свободу дій. Якщо йому хочеться домалювати вушка чи хвіст – нехай будуть, якщо хочеться наклеїти десь кольорову наклейку – нехай робить.

Цікаво те, що малюнок тут відіграє роль певної компенсації або захисту. Емоції, виплеснуті на папір, можуть бути протилежні тим, що знаходяться усередині. Так, людина, яка відчуває смуток, може намалювати посмішку. І це також варте уваги.

*Техніки для зняття стресу*



### *Дудлінг*

Назва стилю походить від слова «doodle», яке перекладається з англійської як «несвідомі каракулі». Підходить цей стиль для всіх, незалежно від статі, віку й навіть для тих, хто ніколи раніше не практикував малювання.

Візерунки в таких малюнках відрізняються простотою й різноманітністю і не вимагають збереження високої розумової напруги.

Дудлінг – це оригінальний та дуже легкий у реалізації варіант арт-терапії. Розмальовки можуть бути на різну тематику, але основою у всіх будуть орнаментні й текстурні елементи, що повторюються, сплетені в єдиний абстрактний візерунок або конкретний, відомий образ. Малюнок у цьому стилі часто починається з невеликої фігурки, а потім розростається, набуваючи контурів певного об'єкта.

### *Зентангл*



Цей стиль створено Ріком Робертсом спільно з Марією Томас і запатентовано як методику малювання. Тут розфарбовувати доведеться хитрі орнаменти, візерунки, елементи, що становлять абстракцію. Для виконання цієї техніки потрібна свобода, відсутність кордонів за часом та простором.

Розмальовки в художніх стилях зентангл і дудлінг багато в чому імпульсивні, спонтанні, композиція набуває розвитку в процесі виконання малюнка й не планується заздалегідь. У зентанглі – це акуратні елементи та лінії, у дудлінгу – це хитрі переплетіння та переходи. Іноді ці дві техніки можуть бути об'єднані в одну.

Мандала



Самобутній вид мистецтва, що ґрунтується на символізмі. Мандали з давніх часів використовують в індуїстських і буддистських практиках. Це унікальний інструмент для саморозвитку та самопізнання, а також для занурення у глибинне «Я». Різновидів такого малюнка безліч. У коло можна помістити будь що, у тому числі елементи в стилях дудлінг та зентангл. Заповнення кола має бути засноване на щирому вираженні власних почуттів.

Можна знайти чимало готових шаблонів, а можна створити малюнок з нуля самостійно, все залежить від самої людини.

Щоразу заповнюючи незафарбовані ділянки, зосереджуючи на них усю свою увагу, людина настільки концентрується на роботі, що вщухають тривоги, приходить спокій і проблеми мимохідь забуваються на якийсь час. Мандали добре розкривають творчий потенціал, розвивають естетичне сприйняття через роботу з кольорами та відтінками для різних ділянок малюнку. Дають почуття легкості та задоволення.

Розфарбовування – це монотонний процес, що дозволяє відволіктись від зовнішнього світу, залишитися наодинці зі своїми думками, активізувати роботу підсвідомості. Людина входить у стан, близький до медитативного, і він приносить заспокоєння, допомагає по-новому подивитись ситуацію. Антистрес-розмальовки цілком безпечні та підходять більшості людей.

Розмальовувати малюнок можна як на самоті, так і з кимось. Спільна робота допомагає налагодити контакт. Для дітей це спосіб розвинути акуратність та уважність.

Ефект розфарбовування пояснюється тим, що вони переключають мозок на роботу з малюнком, в результаті чого напруга щезає. Це хороший спосіб

витратити час на себе, звільнити голову від зайвої інформації, забути про проблеми, побути у спокої.

Додаткові плюси:

- опрацювання м'язів, які відповідають за дрібну моторику;
- стимуляція мозкової активності, що допоможе уникнути чи зменшити вікові проблеми, пов'язані з мозком;
- антистресовий ефект, який позитивно позначається не лише на психічному здоров'ї, а й на фізичному;
- для гарного ефекту достатньо лише однієї години, а його знайти зможе кожен;
- така арт-терапія відмінно підвищує працездатність;
- зняття напруги покращує якість сну;
- чудовий захист від зовнішніх негативних факторів, адже розслаблення діє не тільки в процесі розфарбовування, а й зберігається якийсь час після.

Ось таким дивовижним є розфарбовування. Воно дозволяє не тільки насолоджуватися процесом, а й створювати свої власні маленькі шедеври і його точно варто спробувати хоча б раз, якщо ви ще не знайомі з ним.

*Вправи, пов'язані з музичною терапією.*

Музикотерапія (музична терапія) – це психотерапевтичний метод, який використовує музику як засіб корекції; один із засобів підвищення соціальної активності, комунікативних здібностей особистості, її адекватної соціалізації у суспільстві.

Як приклад технік музичної терапії можна навести такі:

- імпровізація;
- написання пісень;
- обговорення текстів пісень;
- прослуховування музичних композицій, підібраних спеціально;
- малювання під музику;
- ігри музичного характеру;
- навчання за допомогою музики;
- медитація під музику;
- виступ музичного типу;
- структуровані музичні вправи тощо.

*Музично-рухові ігри та вправи.* У музично-руховій грі, що керується звуковими сигналами, динамічний напрям однієї фази діяльності чергується з гармонійним розслабленням. Цим досягається психічна й соматична релаксація. Для стимуляції музично-рухових ігор і вправ необхідні ритмічно виразні, динамічні та жваві за темпом, із привабливою мелодичною та гармонічною лінією: класичні, фольклорні, популярні танці, тобто оркестрові мелодії в якісному стереофонічному виконанні. Як звукові сигнали можна використовувати барабани, тарілки, гонг, трикутник, ріжок.



*Дихальні вправи з музичним супроводом.* Правильне дихання має вирішальне значення для тренування волевих якостей, загальної релаксації. Розслаблюючі музичні стимули приносять полегшення, відчуття гармонії, врівноваженості; характер людини стає більш м'яким і пластичним. Перелік дихальних вправ, що рекомендовано до застосування:

1. Лежачи на спині, робити вдихи та видихи в ритмі музичного супроводу. Сидячи, робити вдихи та видихи в ритмі музичного супроводу. Фаза видиху: – вимовляння звуку «А» (виражаючи почуття полегшення);  
– вимовляння звуку «О» (виражаючи почуття подиву);  
– вимовляння звуку «У» (виражаючи почуття подиву);  
– вимовляння звуку «І» (виражаючи почуття радості);  
– вимовляння звуку «Е» (виражаючи внутрішню рівновагу).
2. Лежачи на спині, в ритмі музики робити глибокі вдихи й видихи з вимовлянням звуку «А».
3. Стоячи у вільних позах, робити вдих і видих із руховим вивільненням.
4. Стоячи у вільній позі, слід тренувати вдих і видих з одночасним розслабленням.
5. Лежачи на спині, поклавши ліву руку на живіт, праву – на груди, тренують черевне і грудне дихання. Вдих – підйом черевної стінки, видих – опускання.

*Техніка «Малювання музики руками»* (Модифікація О. Тараріної)

Мета - виявлення основних ресурсів особистісного розвитку на даний момент, пошук ресурсів самовдосконалення.

Завдання:

- Вчитися слухати та чути своє внутрішнє «Я».
- Виявлення та усвідомлення потреб, установок та цінностей.
- Розвиток чуттєвості, емоційного інтелекту.
- Розвиток досвіду рефлексії своїх емоційних станів.

Інвентар: лист А-4, скотч, 2 різнокольорові олівці (фломастер, дві ручки), музична добірка з 8 мелодій загальною тривалістю 10 хвилин.

Час роботи: 40-45 хвилин.

Робота може проводитись індивідуально й у групі.

Алгоритм роботи

Вступ. Учасникам групи пропонується знайти для себе деякий вільний простір, де не відволікатимуть люди, що близько сидять. Взяти чистий аркуш паперу та прикріпити його у розгорнутому вигляді перед собою на столі за допомогою скотчу.

Основна частина

1. Учасникам пропонується вибрати 2 різнокольорові олівці. Взявши олівці, по одному в кожену руку, учасники заплющують очі і протягом кількох



хвилин досліджують свій внутрішній чуттєвий простір щодо актуальних і значущих в даний момент потреб.

2. Вмикається музика, і учасники починають малювати двома руками одночасно із заплющеними очима. Руки під музику переміщуються будь-яким чином, прагнучи заповнити малюнками весь простір паперу, здійснюючи то однакові, то різні рухи, віддаляючись і зближуючись, формуючи абстрактні образи або втілюючи конкретні та знайомі предмети. Учасники при цьому просто розслабляються, відпускають себе і спостерігають, як поведуться руки, і здійснюють ті рухи, які диктують їм емоції та почуття, які вони переживають у момент прослуховування музики.

3. Після завершення малювання пропонується обговорити у парах такі питання: Які ритми вам були приємні? Які викликали складнощі, а які легко давалися? Чим ви можете це пояснити? Під час звучання музики ви малювали одночасно двома руками чи кожною окремо? Яка рука малювала більше чи менше? Наскільки ваші руки та кольори, які ви використовували, виражають дві сторони вашої особистості, як ці сторони взаємодіють? Чи тримаються два кольори окремо на папері, чи вони взаємодіють? Чи співпрацюють вони чи перебувають у конфлікті? Який колір переважає у роботі? Який образ ви знайшли у малюнку? Як ви можете це пояснити? Чи вдалося вам розслабитися та отримати задоволення від роботи?

Висновки. Техніка малювання музики руками допомагає зняти механізм внутрішнього контролю, виявити та усвідомити потреби та цінності клієнта. Сприяє саморозкриттю та розвитку емоційного інтелекту, здатності до спонтанності дій та почуттів, творчому баченню подій.

*Техніка «Я як представник певної професії, соціальної групи, культури»*  
(модифікація О. Тараріної)

Мета: дослідження та зміцнення образу «Я» і таких його складових, як професіональна, культурна, соціодемографічна ідентичність, дослідження і зміцнення особистих меж.

Завдання:

- актуалізація й вираження почуттів, пов'язаних з образом «Я» та ставленням до себе, а також з різними аспектами функціонування особистості;
- виявлення й усвідомлення потреб, установок і цінностей;
- набуття або переоцінка сенсу життя;
- дослідження системи гендерних відносин; актуалізація й розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів;
- актуалізація й усвідомлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів, а також латентних ролей і властивостей особистості.

Інвентар: фотографії із зображенням клієнта, певної обстановки, пейзажу чи предметів; клей, ножиці, аркуш паперу формату (А3).

Тривалість роботи: 40–45 хвилин.

Вікові рамки застосування: від 13 років і старше.

Алгоритм роботи

Вступ

Учасникам групи пропонується принести фотографії зі своїм зображенням, а також із зображенням певної обстановки, пейзажу чи предметів, котрі б передавали деякі найбільш значущі їх характеристики як представників певної професії, культури, соціодемографічної групи. Краще, якщо кожний з аспектів ідентичності клієнта досліджуватиметься на різних заняттях із об'єднанням отриманих результатів на кожному наступному з них.

Основна частина

В процесі заняття учасники групи показують один одному фотографії та обговорюють їх. Психолог може організувати обговорення, наприклад, попросити клієнтів пояснити, яким чином вибрані ними фотографії передають найбільш значущі їхні характеристики як представників певної професії, культури, соціодемографічної групи; які почуття в зв'язку зі своєю приналежністю до них вони відчувають.

Можливе виготовлення плакату чи автопортрета у змішаній техніці, у створенні котрої використовуються не лише фотографії, а й вирізки з журналів, рисунки. Іншим варіантом цієї техніки є створення символічного автопортрета - асамбляжу, що включає не лише фотографії, а й особисті предмети, пов'язані з уявленням учасників про свою професійну, соціодемографічну та культурну ідентичність.

У ряді випадків учасникам можна запропонувати зробити серію знімків - як під час занять, так і між ними, - котрі могли б виконувати ті самі функції, що й фотографії, принесені на початку.

Висновки. Застосування даної техніки в груповому контексті сприяє саморозкриттю учасників групи, їх зближенню та виявленню відмінностей і спільності досвіду.

*Техніка «Я і мій талант» (модифікація О. Тараріної)*

Мета: розширення діапазону соціального і професійного вибору; формування навички самопізнання; отримання досвіду створення власного «творчого продукту»; розкриття нових граней особистості, унікальності професійних можливостей особистості.

Завдання:

- ☐ навчитися слухати й чути внутрішнє «Я»;
- ☐ розвивати емоційний інтелект, чуттєвість, тактильні відчуття та дрібну моторику рук;
- ☐ реалізувати свої творчі здібності;



☐ сприяти особистісному та професіональному зростанню, саморозвитку.

Інвентар: фольга різних кольорів (30×30 см), аркуш паперу (A4).

Тривалість роботи: 25–30 хвилин.

Вікові рамки застосування: від 12 років і старше.

Алгоритм роботи

Вступ

Кожному клієнтові пропонується взяти будь-який клаптик фольги, щоб, відчувши фізичні властивості та можливості цього матеріалу, зробити з нього що-небудь.

Основна частина

Інструкція до дії:

1. Використовуючи два клаптики фольги, виконайте роботу на тему: «Я і мій талант».

2. Коли робота буде завершена, помістіть свій виріб перед собою на білому аркуші паперу.

3. Дайте відповіді на запитання:

☐ Як називається Ваша робота?  
☐ Що Ви створили?  
☐ Ви і Ваш талант — це єдиний образ або вони відокремлені одне від одного?

☐ Чи взаємодіють вони одне з одним?  
☐ У якому віці Ви вперше виявили свій талант(-ти), що цьому сприяло?  
☐ Які перешкоди та складнощі на шляху вдосконалення свого таланту Ви долаєте зараз?

☐ Назвіть людей, які підтримують Вашу віру у власний талант.  
☐ Розвитку якого нового таланту на основі вже відкритого Вами Ви чекаєте?

☐ Наскільки Ваш талант реалізований у житті (оцініть за стовідсотковою шкалою)?

☐ Чи можете Ви на основі свого таланту навчати майстерності інших?  
☐ Чи допомагає Ваш талант розвитку інших людей, творенню добра?  
☐ Якби ця робота раптом заговорила, що б вона сказала Вам?

Висновки. Дана техніка допомагає реалізувати свій творчий потенціал, ступити крок до досягнення внутрішньої гармонії. Техніка «Я і мій талант» дає можливість отримати відповіді на такі запитання:

☐ Як ставиться клієнт до себе та свого творчого начала?  
☐ У яких вони стосунках між собою: конструктивно взаємодіють, доповнюють одне одного чи конфліктують?

☐ Наскільки клієнтові вдається реалізувати свої таланти та здібності в житті?



- ☐ Чи є у клієнта проблеми у сприйнятті свого творчого потенціалу?
- ☐ У чому сильні сторони створених образів?
- ☐ Який потенціал для вдосконалення особистості вони мають?
- ☐ Як клієнт сприймає свій талант — як дар чи як вантаж?

