

# ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ

*М.Ю. Басок*

Класичний приватний, університет, kovtun\_r@ukr.net

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Р.А. Ковтун*

Динамічна зміна й оновлення життя сучасного суспільства, вимагаючи удосконалення професійної освіти різноманітних типів та рівнів, передбачає постійне моделювання і проектування системи професійної адаптації особистості. Як відомо, рівновага між людиною і професійним середовищем, досягнуте в процесі професійної орієнтації, не представляє собою статичного стану. Деадаптація може виникнути внаслідок короткочасних або сильних впливів середовища на людину або під впливом менш інтенсивних, але тривалих впливів. Що стосується психологічних чинників професійної адаптації, то даний аспект щільно збігається із вивченням мотиваційно-сміслових регуляторів поведінки професіонала, де домінуючу позицію займає аспект професійної ідентифікації особистості.

Проблема психічної напруженості як особливого стану виникнула у зв'язку із науково-технічним прогресом та зміненнями у змісті, структурі людської діяльності, підвищенням ролі людського фактору в суспільному виробництві і управлінні, а також у зв'язку з необхідністю отримання наукових знань про резерви людської психіки з метою використання її суспільством.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали наукові положення про взаємозв'язок мотиваційно-сміслової сфери особистості та регулятивних процесів діяльності (Б. Братусь, Ж. Вірна, О. Конопкін, О. Леонтьєв, О. Мазур та ін.); суть та динаміку прояву ціннісних орієнтацій особистості як мотиваційно-сміслових регуляторів поведінки та діяльності (М. Бобнева, О. Бодальов, Д. Леонтьєв, М. Рокіч, С. Рубінштейн, В. Столін та ін.); про розвиток мотиваційно-смілової структури суб'єкта професійної діяльності (Л. Орбан-Лембрик, М. Пряжніков, Є. Клімов, Б. Сосновський та ін.); та особливості

професійної адаптації та специфіку прояву емоційного вигорання вчителів (М. Дьяченко, Р. Лазарус, В. Марищук, Н. Наєнко та ін.).

Розглядаючи проблему психічної напруженості, слід сказати, що для позначення психічних станів людини у складних умовах, дослідники часто використовують різні поняття, серед яких найпопулярнішим є «стрес». Оптимальним варіантом інтерпретації стресу, на нашу думку, виступає розгляд його як особливого стану, що близький до інших емоційних станів (афект, почуття, тривожність тощо). У цілому розуміння стресу як феномену, що виникає в складних умовах діяльності, дозволяє його замінити поняттям «психічної напруженості» [3], яке вільне від будь-яких негативних асоціацій і вказує на необхідність вивчення саме психологічного функціонування людини у складних умовах.

Під терміном «напруженість» ми розуміємо стан підвищеного функціонування організму і особистості. Стан психічної напруженості виникає при виконанні людиною продуктивної діяльності у складних умовах і надає сильного впливу на її ефективність. Характер цього впливу визначається як самою ситуацією, так й особливостями особистості, її мотивацією тощо.

Необхідно зауважити, що особливості тих чи інших структурних компонентів напруженості визначаються не тільки мотиваційними але й реальними умовами, в яких виконується конкретна діяльність. Так, ті чи інші умови можуть бути адресовані, насамперед, до певних психічних компонентів, що, в свою чергу, накладає відбиток на стан людини в цілому. У процесі тих чи інших видів діяльності, різноманітних відносин, в які включена людина і подій, виникають внутрішні властивості особистості, які стають її стійкими утвореннями і починають приймати участь в регуляції психічних станів і поведінки у складних умовах.

У складних умовах динамічна сторона (темп, енергія, інтенсивність) діяльності і поведінки набуває досить суттєвого значення, так як вона безпосередньо визначає ефективність, надійність людини. Цей момент добре простежується в професійній діяльності особистості, а саме при розгляді

працездатності особистості як передумови надійності й витривалості людини. Працездатність як фактор напруженості здатен надавати суттєві позитивні, або, навпаки, обмежуючі впливи на динамічні показники професійної діяльності та на її кінцеву результативність.

Говорячи про працездатність людини як потенційну можливість індивіда виконувати доцільну діяльність на заданому рівні ефективності протягом певного часу, слід сказати, що вона залежить від умов діяльності та психофізіологічних ресурсів індивіда.

Загальна класифікація працездатності включає два види – загальну як потенційну, максимально можливу працездатність при мобілізації всіх резервів організму; фактичну, яка залежить від поточного стану здоров'я, самопочуття людини, а також типологічних властивостей нервової системи, індивідуальних особливостей функціонування психічних процесів (пам'яті, мислення, уваги, сприйняття), від оцінки людиною значущості та доцільності мобілізації певних ресурсів організму для виконання діяльності на заданому рівні надійності і протягом певного часу при умові нормального відтворення витрачених ресурсів організму [3].

У процесі виконання роботи людина проходить через різні фази працездатності: 1 – фаза мобілізації, яка характеризується передстартовим станом; 2 – фаза входження, яка характеризується можливими помилками в роботі, організм реагує на дану величину навантаження з більшою силою, чим потрібно; поступово відбувається пристосування організму до найбільш економного, оптимального режиму виконання даної конкретної діяльності; 3 – фаза оптимальної працездатності (фаза компенсації) – характеризується оптимальним, економним режимом роботи організму і стабільними результатами роботи, максимальною ефективністю праці; 4 – фаза нестійкості компенсації (або субкомпенсації) – відбувається своєрідна перебудова організму: необхідний рівень роботи підтримується за рахунок послаблення менш важливих функцій; ефективність праці підтримується за рахунок додаткових фізіологічних процесів, які менш корисні як функціонально так і

енергетично; 5 – фаза декомпенсації – супроводжується прогресуванням зниження ефективності праці, появою помилок, вираженими вегетативними порушеннями (посиленням дихання, пульсу, порушенням точності координації рухів, відчуттям втоми); при продовженні роботи фаза декомпенсації може перейти в фазу зриву (різко вираженої неадекватності реакцій організму, яке може супроводжуватись порушенням діяльності внутрішніх органів). Таким чином, починаючи з фази субкомпенсації виникає специфічний стан втоми.

Ю. Коженцев [2] виділяє втоми двох видів: фізіологічну та психічну. Фізіологічна виражає, насамперед, вплив на нервову систему продуктів розпаду, що вивільняються в результаті м'язово-рухової діяльності; а психічна характеризує стан перевантаженості самої центральної нервової системи. Зазвичай явища фізіологічної та психічної втоми переплітаються, при чому психічна втома, тобто відчуття втомлюваності, як правило, передує фізіологічній втомі.

Психічна втома проявляється в таких особливостях:

а) в області відчуттів втома проявляється у зниженні чутливості людини, в результаті чого окремі подразники зовсім не сприймаються, а інші сприймаються лише із запізненням;

б) понижується здатність концентрувати увагу, свідомо її регулювати, в результаті людина відволікається від трудового процесу і здійснює помилки;

в) в стані втоми людина менше здатна до запам'ятовування, також важче згадати вже відомі речі, при цьому моменти пригадування носять фрагментарний характер і людина не може застосовувати свої професійні знання в роботі в результаті порушення пам'яті;

г) мислення втомленої людини стає повільним, неточним, втрачає свою критичність, гнучкість, широту, і як результат, людині важко прийняти правильне рішення;

д) в емоційній області під впливом втоми виникає апатія, нудьга, стан напруженості, можуть виникнути явища депресії або підвищеної роздратованості, і як наслідок виникає емоційна невірноваженість;

е) втома створює перешкоджаючі умови для діяльності нервових функцій, які забезпечують сенсомоторну координацію, в результаті цього час реакції втомленої людини збільшується, а відповідно, вона повільніше реагує на зовнішні впливи, одночасно втрачає координованість рухів, що приводить до помилок, і навіть нещасних випадків.

Після завершення роботи настає період відтворення фізіологічних і психологічних ресурсів організму, однак не завжди відтворювальні процеси проходять нормально й швидко, після сильно вираженої втоми внаслідок впливу екстремальних факторів організм не встигає відпочити, відтворити сили за 6-8 годин нічного сну, інколи потрібні дні, тижні для відтворення ресурсів організму. У випадку неповного відтворювального періоду зберігаються залишкові явища втоми, які можуть накопичуватись, і приводити до хронічної втомлюваності різного рівня вираженості. У стані перевтоми тривалість фази оптимальної працездатності різко скорочується або може повністю бути відсутньою, і вся робота проходить в фазі декомпенсації. У фазі хронічної перевтоми знижується розумова працездатність: людині важко зосередитись, інколи з'являється забудькуватість, повільність рухів і неадекватність мислення. Слід додати, що втома супроводжується формуванням комплексу суб'єктивних переживань людини. Специфіка проявів втоми залежить від виду навантаження, локалізації її впливу, часу, необхідного для відтворення оптимального рівня працездатності. В цьому контексті ми пропонуємо розглянути специфіку професійної діяльності вчителя, для того, щоб можна було б окреслити сферу його психічної напруженості.

Насамперед, комунікативні вміння вчителя виступають обов'язковим атрибутом його практичної роботи. Тому, закономірним виступає передбачення, що емоційна напруженість в професійній діяльності вчителя пов'язана з його сферою взаємодії з іншими людьми, і, в першу чергу, з учнями.

Виходячи з поняття «напруженість» як психічного стану, ми говоримо про емоційну напруженість в професійній діяльності вчителя як такий стан, що виражається у характерних особливостях переживань й поведінки та

об'єктивно викликається такими труднощами, які для людини неможливо подолати. Такими труднощами у професійній діяльності вчителя виступають комунікативні, які провокуються бар'єрами, що блокують діяльність. Взагалі, ми вважаємо, що комунікативність педагога – це психічна готовність людини до професійної діяльності, яку слід розглядати в єдності трьох компонентів – потреби в спілкуванні з боку особистості, високого емоційного тону на часовому відрізку спілкування і стабільності комунікативних навиків та вмінь. Якщо одна з цих ланок випадає, то ймовірним виступає виникнення емоційної напруги в плані спілкування з людьми, що може призвести до емоційного вигорання особистості.

Синдром або феномен «вигорання» проявляється як стан фізичного і психічного виснаження, викликаний емоційною перенапругою при роботі з людьми [1]. Емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи. Емоційне вигорання представляє собою набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки. Вигорання можна розглядати як функціональний стереотип, оскільки він дозволяє людині дозувати та економно використовувати енергетичні ресурси. В той же час, можуть виникати й дисфункціональні наслідки, коли вигорання негативно впливає на виконання професійної діяльності та спілкування з іншими людьми.

Проведені дослідження емоційного вигорання особистості дозволяють нам підвести підсумок щодо його прояву: феномен “вигорання” можна розглядати як певне змінення в структурі психічних регуляторів трудової діяльності – образі об'єкту та образі суб'єкту праці; у представників соціономічних професій з високим рівнем «вигорання» має місце тенденція негативного ставлення до партнера із спілкування, і, навпаки, низький рівень вираженості симптомів «вигорання» відмічається у професіоналів з позитивним ставленням до людей і до себе самого; високий рівень «вигорання» властивий професіоналам, які характеризуються низькими показниками рівня готовності до соціальної діяльності і навпаки. Симптоми синдрому «вигорання» не

відрізняються чіткою специфічністю і можуть варіювати від легких поведінкових реакцій (дратівливість, втомлюваність під кінець робочого дня (і навіть на початку), тривожність тощо) до психосоматичних, невротичних, і, ймовірно психотичних розладів.

Таким чином, вплив соціального та біологічні процеси в станах напруженості здійснюється, насамперед, через психічні і, зокрема мотиваційні та емоційні компоненти діяльності, їх специфічний зміст. Працездатність як фактор напруженості здатен надавати суттєві позитивні, або, навпаки, обмежуючі впливи на динамічні показники професійної діяльності вчителя та на її кінцеву результативність. Одними із труднощів, викликають психічну напруженість у професійній діяльності вчителя виступають комунікативні, які провокуються бар'єрами, що блокують діяльність.

### **Література:**

1. Баранова М.В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания. Вестник МГУ. 1995. № 1. С. 95.
2. Коженцев Ю.Т. Основы эргономики. Новочеркасск : ННУ, 1993. 220 с.
3. Наенко Н.И. Психическая напряженность. Москва : МГУ, 1976. 112 с.