

СТРАТЕГІЇ САМОДОПОМОГИ В ПОДОЛАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ

У статті розглянуто основні стратегії самопомоги в подоланні професійної деформації в діяльності соціальних педагогів.

Ключові слова: професійна деформація, синдром емоційного вигорання соціального педагога, стратегії самопомоги.

Постановка проблеми та її значення. Професійна деформація особистості часто виявляється у фахівців, залучених до вирішення проблем в діаді "людина-людина". Професії соціального працівника, соціального педагога, соціального психолога – найнебезпечніші з точки зору професійної деформації.

Часто робота викликає у фахівця соціальної сфери відчуття байдужості, емоційного виснаження, знемоги (людина не може віддаватися роботі так, як це було раніше), дегуманізацію (розвиток негативного відношення до своїх колег і клієнтів), відчуття негативного професійного самосприйняття (відчуття власної некомпетентності, нестача професійної майстерності). Соціальних педагогів, соціальних працівників, соціальних психологів, які мають такі проблеми багато. Як правило, це високоосвічені професіонали більш ніж з 10-річним професійним стажем [5, с. 475].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема професійної деформації вивчалася багатьма дослідниками із різних галузей діяльності: зарубіжними – С. Браун, М. Ганн, Дж. Едельвіч, Дж. Коллінс, К. Маслач, А. Пайнас, В. Холдер та вітчизняними – А. Бродським, Л. Мардахаєвим, В. Полукетовим, В. Самойловою, Д. Труновим, М. Фірсовим, О. Хухлаєвою.

Безпосередньо теоретичні аспекти деформації соціального педагога почали досліджувати Л. Мардахаєв, Л. Мітіна, Н. Нікітіна, В. Подвойський.

Д. Трунов, розглядаючи феномен професійної деформації, визначив його як процес проникнення "Я-професійного" в "Я-людське", маючи на увазі те, що при професійній деформації вплив професійних рамок і установок не обмежується виключно професійною сферою. Так після виходу людини з професійної ситуації не відбувається її природного "виправлення", тому і в особистісній сфері життя людини продовжує нести на собі деформуючий відбиток у своїй професії [10, с. 33].

Мета статті. Проаналізувати основні стратегії самопомоги в подоланні професійної деформації у соціальних педагогів.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність займає важливе місце в житті людини, суттєво впливає на її соціальне формування та поведінку. Професійна деформація – це одна із серйозних проблем, яка виникає в процесі професійної діяльності. Фахівці соціальної сфери при довготривалому виконанні професійних функцій піддаються різноманітним впливам, які пов'язані зі специфікою їх діяльності. У результаті відбувається зміна якостей і властивостей їх особистості. Науковці визначили це явище терміном "професійна деформація".

Поняття "деформація особистості" (від лат. – *deformatio* – зміна форми, викривлення) характеризує зміну якостей і властивостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування та поведінки) під впливом факторів, які мають для неї життєво важливе значення. Професійна деформація – це зміна якостей і властивостей спеціаліста під впливом професійних факторів діяльності [3, с. 296; 4; 5, с. 460].

Типовими негативними характеристиками деформації вважаються розчарування у професії, кар'єрна криза, втрата авторитету через зміну ставлення керівництва до спеціаліста.

Важливою проблемою при подоланні професійної деформації у соціальних педагогів є визначення стратегій самопомоги. Стратегія – загальний, недеталізований план певної діяльності, який охоплює тривалий період, спосіб досягнення складної цілі. Щоб визначити стратегію самопомоги в подоланні професійної деформації необхідно чітко усвідомлювати мету діяльності фахівця та сутність професійної деформації.

Фахівці, зайняті у соціальній сфері, часто страждають синдромом емоційного вигорання. Подібним чином "вигорають" соціальні педагоги/працівники при великих обсягах роботи, повторюваності важкої виснажливої праці без перерв, з великою внутрішньою віддачею і без відчутного заохочення. Синдром емоційного вигорання – це поступове зниження уваги спеціаліста до клієнта, з яким він працює, до його проблем, болю та до своєї діяльності в цілому. Існує необхідність корекції мотивації професійної діяльності соціальних педагогів та соціальних працівників у напрямку її трансформації із зовнішньої у внутрішню, пов'язану зі змістом фахової діяльності. У цій роботі можуть бути корисними технології додаткової освіти [1].

Соціальні педагоги і працівники часто відчують втому від роботи з великою кількістю звітної документації, постійної підконтрольності вищим органам, конфліктів у колективі, вирішення складних, негативних життєвих ситуацій своїх клієнтів. Негативно позначається на емоційному самопочутті соціального педагога виконання своєї професійної ролі, перенесення її в інші сфери життя та унеможливлення виходу з неї.

Дослідники визначили низку специфічних факторів, які формують професійну деформацію соціального педагога: соціальний статус професії і самої професійної діяльності у суспільстві; соціальний статус спеціаліста соціального педагога/працівника; середовищний статус спеціаліста в суспільстві; суб'єктивний статус; зміст професійної діяльності; сама професійна діяльність; негативна культура об'єктів; психологія колективу; авторитет керівника та колег; емоційні фактори та їх впливи; фактор середовища; результат професійної діяльності [4; 8, с. 537].

Основні стратегії самопомогли в подоланні професійної деформації у соціальних педагогів ґрунтуються на зацікавленні професійною діяльністю, яка поступово перетворює зовнішню її мотивацію у внутрішню потребу, надаючи додаткових особистісно-професійних можливостей у зовнішньому соціальному просторі для професійного самоствердження.

Для створення відповідального ставлення до фахової діяльності більшість вітчизняних науковців пропонують вправи, організовані за певними правилами і в певному режимі вимогливості. Рекомендується система поступово ускладнюваних доручень, які з помірно зростаючим наближенням до бажаних особистісно-професійних проявів соціальних педагогів та соціальних працівників позитивно підкріплюються і привчають їх відповідально, дисципліновано жити і працювати [14, с. 309].

Проблема емоційного вигорання соціального педагога досліджена недостатньо. У контексті її розв'язання важливе місце займає питання підтримки та впливу трудового колективу і сім'ї для підтвердження віри в себе, впевненості у тому, що, незважаючи на складні умови життя та роботи, спеціаліст може вийти з негативних ситуацій [7].

Позитивне підкріплення бажаних особистісно-професійних проявів може бути мотивовано успішністю професійної діяльності, яка досягається, за технологією Школи Завтрашнього Дня Д. Ховарда [9, с. 631-635].

Ефективність коригування небажаних особистісних проявів у професійній діяльності соціальних педагогів та соціальних працівників може бути забезпечена за технологією проектування і освоєння нових технологій В. Монахова, методом інтеракцій – послідовним наближенням до наміченої цілі та корекційними засобами [6].

Подолання тривожності фахівців соціальної сфери внаслідок труднощів у професійній діяльності досягається пом'якшеними реакціями самопокарання і самокритики. Подолання фахівцями тривожних передчуттів, що виникають у кризові фази професійної діяльності, а також у випадках відхилення від ефективного професійного становлення внаслідок порушення своїх внутрішніх норм поведінки, може здійснюватися, за соціально-когнітивною теорією особистості А. Бандури [13, с. 389-409] самопокаранням і самокритикою, стратегіями самоконтролю або когнітивним механізмом самоефективності [14, с. 310].

Для нашого дослідження важливо окреслити основні шляхи, які можуть допомогти зняти наслідки деформації соціального педагога.

Науковцями С.П. Архиповою, Г.Я. Майбородою, О.В. Тютюнник визначено основні шляхи мінімізації професійної деформації соціального педагога:

- професійний відбір, який враховує індивідуально-психологічні особливості і особистісні якості абітурієнтів;
- конкретизація організації та результативності навчально-виховного процесу професійної підготовки у ВНЗ;
- підвищення рівня виховної роботи у напрямі підвищення статусу професії соціального педагога, спеціаліста та професійного самовизначення і самовдосконалення;
- залучення до викладання і керівництва практикою студентів кращих спеціалістів з галузі, супервізорів [5, с. 465].

Значимо важливість стратегії саморозвитку особистості А. Ухтомського – Г. Селевка та сформульовані умови, необхідні для формування спрямованості особистості на професійне самовдосконалення для подолання професійної деформації у соціальних педагогів та соціальних працівників [9, с. 119-132].

Участь фахівця соціальної сфери в самостійній і творчій діяльності дає досвід самопідкріплення успіхом. Професійна діяльність соціальних педагогів та соціальних працівників повинна стати основою для успішної і продуктивної самостійної і творчої самореалізації.

Дослідницею З. Тарутіною обґрунтовано, що розвиток мозку стимулюється в умовах свободи творчості і блокується в обстановці тиску, примусу чи погроз. Тому застосування самопокарань і самокритики не повинно активно конфліктувати з проблемами професійної діяльності. Саморегульоване самопокарання і самокритика зменшують повторюваність проявів небажаних відхилень від норми в професійній діяльності. Вони застосовуються у поєднанні з позитивними самопідкріпленнями.

Формуванню самокритичного ставлення до процесу і результатів фахової діяльності сприяє застосування стратегії індивідуального рефлексивного самовиховання О. Анісімова і П. Щедровицького корекції індивідуальної свідомості через механізми саморегуляції. Рефлексія передбачає критичне осмислення фахівця соціальної сфери змін свого "Я"-професійного в процесі професійної діяльності та сприяє побудженню внутрішніх факторів-зусиль у процесі особистісно-професійного саморозвитку [9, с. 429].

Процес особистісно-професійного саморозвитку стимулюється внутрішніми підкріпленнями, цінними для професійного зростання відносинами (Н. Капустін) [2].

Самокритичність визначається, за стратегією організації самовиховання О. Кочетова, як об'єктивна оцінка результатів діяльності, усвідомлення власних недоліків, правильне реагування на справедливую критику на свою адресу, яка може позитивно поєднуватися з доброзичливим ставленням до діяльності інших або проявлятися негативно у вигляді самовдовolenня чи поверхового скептицизму. Самокритичні сповідь і самокаяття є невід'ємними складовими професійного саморозвитку, проявляючись у нетерпимому ставленні до наявних відхилень і недоліків у своєму професійному становленні і в професійному оточенні. Самокритика як засіб усвідомлення внутрішніх процесів, що відбуваються в процесі професійної підготовки, формує внутрішні цілі фахівця на подолання недоліків і негативних особистісно-професійних якостей, на позбуття шкідливих звичок [9, с. 514-525].

Існують також стратегії самоконтролю в коригуванні проблем професійної діяльності соціальних педагогів та соціальних працівників. Для корекції проблем особистісно-професійного становлення соціально-когнітивною теорією особистості А. Бандури [13, с. 405] обґрунтовується стратегія самоконтролю як засіб коригування, що забезпечується за синергетичною технологією самоорганізації різними діями:

- самопідкріплення бажаних особистісно-професійних проявів, організуючи і контролюючи їх наслідки та вибираючи реально доступні підкріплюючі стимули;
- саморегульованого самопокарання як засобу зменшення повторюваності небажаних особистісно-професійних проявів, що є відносно м'яким і застосовується у поєднанні з позитивним самопідкріпленням;
- планування професійного простору, в якому небажані професійні прояви зустрічатимуться рідше, внаслідок зміни стимулів небажаних реакцій або зміни їх наслідків, ухиляючись від провокуючих ситуацій або караючи себе за сприяння ним;
- збереження нових покращених особистісно-професійних проявів, які закріплюються шляхом поступового зниження частоти заохочень бажаних проявів [14, с. 312].

Дієвою стратегією самопідкріплення професійної діяльності соціальних педагогів та соціальних працівників є самоконтроль. Самоконтроль власної професійної діяльності повинен здійснюватися з позицій особистісно зорієнтованого підходу, коли результати фахової діяльності ґрунтуються не тільки на повазі до знань соціальних педагогів та соціальних працівників, а й на вірі в їх потенційні можливості, забезпеченні безконфліктності в різних ситуаціях [14, с. 314].

Стратегією організації самовиховання О. Кочетова обґрунтовується залежність інтенсивності зовнішнього і внутрішнього самоконтролю особистості від рівня її розвитку. Професійний саморозвиток соціальних педагогів та соціальних працівників супроводжується саморефлексією, самокритикою, які стимулюють нетерпимість до недоліків в собі і боротьбу з негативними явищами в навколишньому середовищі [9, с. 514-525].

Виконання фахівцями соціальної сфери самоконтролю здійснюється на підставі угоди самим із собою шляхом використання дієвих самозаохочень і відносно м'яких самопокарань, забезпечуючи реальне дотримання бажаних професійних проявів у процесі професійної діяльності.

Однією із стратегій самопомоги в подоланні професійної деформації у соціальних педагогів та соціальних працівників є визначення самоефективності професійної діяльності. Спрямованість на подолання криз і відхилень особистісно-професійного становлення регулюється за соціально-когнітивною теорією особистості А. Бандури [13, с. 402].

Сучасні українські дослідники пропонують практикувати такі організаційні форми роботи для самопомоги в подоланні професійної деформації фахівців соціальної сфери:

- "зустрічі з досвідченими спеціалістами, соціальними педагогами, соціальними працівниками, керівниками різних соціальних служб; свято професій соціального педагога, соціального працівника, тижні професії;
- конкурси професійної майстерності; "круглі столи" на теми професійної діяльності, значення професії у сучасних умовах;
- дискусії – "Моя майбутня професія", "Статус професії соціального педагога у нашому суспільстві", "Труднощі, які виникають у процесі професійної діяльності" та ін.;
- тренінгові форми роботи: розвиток навичок продуктивної комунікації, особистісного зростання і професійного росту, тренінги саморегуляції емоційної сфери тощо;
- участь у конференціях на теми: "Професія соціального педагога в сучасному вимірі", "Особистість соціального педагога. Вимоги до фахівця", "Виміри професійних успіхів";

– творчі роботи: "Моя професія", "Професійна кар'єра", "Задоволеність працею – важливий професійний фактор", "Професійна адаптація" тощо" [5, с. 466].

Існують шляхи виходу з професійної деформації. Це підвищення рівня психологічної компетентності та оволодіння прийомами саморегуляції психічних станів, навчання методам аутотренінгу та релаксації як у період навчання та професійної підготовки, так і в період практичної діяльності.

Науковець М. Фірсов пропонує такі способи зняття наслідків професійних ризиків: метод індивідуальної роботи; різні види консультування; метод супервізії (супервізія – це процес інтеракцій, головною метою якого є спілкування однієї людини – супервізора – з іншою людиною, що проходить супервізію з метою пошуку більш ефективних шляхів допомоги іншим людям) [11, с. 420-423].

Дослідник А. Кадушин виділяє три основні функції супервізії у соціальній роботі: освітню, підтримуючу, адміністративну і направляючу. Освітня функція має на меті постійний аналіз змісту та процесу роботи поширення робочих знань, навичок, одержання інформації та нового погляду на ситуацію, а також зворотного зв'язку від процесу та змісту роботи. Підтримуюча функція передбачає шляхи, що протидіють стресам, болю, негативному фону діяльності, який впливає на спеціаліста, одержання оцінки та підтримки як працівника і як особистості та заповнення в тому, що вантаж труднощів і проблем можна розділити з іншими спеціалістами; вивчення ознак власного дистресу. Направляюча та адміністративна функції пов'язані з контролем діяльності спеціаліста, виявленням його некомпетентності, плануванням та ефективним використанням професійних ресурсів [11, с. 420-423].

У наш час українськими науковцями визначено стратегії допомоги спеціалісту:

1. "Словесні інформативні стратегії:

- інформування про проблему та її причини, ознаки і прояви;
- проведення циклу бесід про взаємозв'язок емоційного благополуччя та психосоматики;
- розповіді про страх помилки та особистої недосконалості.

2. Стратегії накопичення ресурсів:

- святкування днів народження;
- організація різноманітних свят, колективний спів;
- організація відпочинку, чаювання, походи до театру, виїзди на природу;
- участь у спортивних змаганнях.

3. Стратегії "погладжування":

- заохочення, позитивне схвалення;
- відзначення позитивних якостей і досягнень професійного і особистісного характеру.

Особливо важливим є використання творчих вправ, які сприяють розвитку професійних навичок (уміння слухати, говорити, уміння виявляти проблему, розробляти шляхи виходу зі складної ситуації). Однією із таких вправ може бути – "Створи свій портрет", в якій знайдуть відображення сили, приховані у кожній людині" [5, с. 468].

Необхідно використовувати вправи про задоволеність праці як важливого професійного фактору: питання та відповіді або окремі дискусії про те, що заважає отримувати задоволення від праці, визначення причин незадоволеності, робота у групах з виявленням різних причин незадоволення роботою, робота в міні групах та визначення списку і загальних причин незадоволення роботою.

Основними формами подолання ознак професійного вигорання соціальних педагогів є робота у групах, діяльність тренінгових клубів ("Ігри у самих себе") [12, с. 24-29].

Дослідники С.П. Архипова, Г.Я. Майборода, О.В. Тютюнник визначили стратегії самопомоги спеціалісту в подоланні професійного вигорання:

1. Метод самодіагностики на виявлення ознак професійної деформації, перевірити себе на наявність таких симптомів:

- чи викликає у Вас робота почуття емоційного виснаження, байдужості;
- чи властиве Вам почуття негативного ставлення до колег;
- чи відчуваєте Ви негативне професійне самосприйняття – власну некомпетентність, недостатню професійну майстерність;

– використання слівформ самонавіювання з метою самопомоги (девізів, закликів): "Наша сила в нашому тилкові, в нашій сім'ї, яка в нас вірить і пишається нами", "Моя робота приносить мені задоволення", "Своєю роботою я приношу радість і користь іншим людям, вношу гармонію у їх життя" тощо.

2. Самоаналіз себе як соціального педагога: усвідомити мету, завдання, уявити образ майбутнього, відповісти собі на запитання "У чому сенс того, що я роблю...", "Куди я йду...", "З ким я йду...", "Навіщо...", "З якою метою...".

3. Використовувати вправи і тести: "Як навчитися правильно оцінювати себе", "Виявлення сильних та слабких сторін", "Як проявляти свої здібності і бути кваліфікованим працівником", "Як виявляти свої життєві потреби та труднощі", "Як виявляти свої сильні сторони", "Як виявляти свої особистісні властивості, що впливають на стосунки з іншими людьми та підопічними".

4. Піднятися над ситуацією, подивитися на свою діяльність з більш глобальної точки зору (знайти інший напрям системи цінностей).

5. Поставити акценти на тому, що знаєш, що вмєєш, а не на тому, що є проблемою. Перетворити ці знання про себе в інструмент саморозвитку (наприклад, навчитися майстерності управляти, овоїти нові комп'ютерні технології тощо).

6. Провести ревізію своєї майстерності, визначити, що рівень її недостатній, сформувати особливе бажання вдосконалити свою майстерність.

7. Приділяти увагу кожен день бесіді з собою, використовуючи методи самооїнки, самосхвалення, самоаналізу, самоінформації.

8. Знайти новий інтерес, заняття, окрім роботи (в'язання, музика, вишивка, флористика, гербарій, дизайн, спорт, екстремальні захоплення тощо).

9. Використовувати поради практичних працівників, вчитися пишатися результатами своєї справи, підвищувати свою самооїнку, любити життя.

10. Створювати систему справ, які підвищують значимість педагогічної професії ("Головне – почути, допомогти і полюбити самого себе", Н. Зайкова) [5, с. 469-470].

Висновки. Отже, маємо констатувати, що існують стратегії самодопомоги в подоланні професійної деформації у фахівців соціальної сфери: самодіагностики; самоаналізу себе як соціального педагога/працівника; використання вправ і тестів; коригування небажаних особистісних проявів під час професійної діяльності; формування самокритичного ставлення до себе як до фахівця; самоконтролю; організації самовиховання; визначення самосфективності професійної діяльності.

Використані джерела

1. Дополнительное профессиональное образование. – Владивосток : Дальневосточный университет, 2000. – 156 с.
2. Євтух М. За педагогічною технологією. До питання про нові методичні підходи при проектуванні навчальних занять у вищій школі / М. Євтух, О. Сердюк // Вища освіта України. – 2001. – № 1. – С. 71-81.
3. Козлов А. А. Практикум социального педагога / А. А. Козлов, Т. Б. Иванова. – Ростов-на-Д. : Феникс, 2001. – С. 295-307.
4. Мардахаев Л. В. Профессиональная деятельность и деформация личности : учебное пособие / Мардахаев Л. В. – М. : Союз, 2001. – 40 с.
5. Методи та технології роботи соціального педагога / [автори-укладачі С. П. Архипова, Г. Я. Майборода, О. В. Тютюнник] : навчальний посібник. – К. : Видавничий Дім "Слово", 2011. – 496 с.
6. Монахов В. М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? / Монахов В. М. // Народное образование. – 2002. – № 1. – С. 76-87.
7. Никитина Н. И. Некоторые аспекты проблемы профессиональной деформации социального педагога и пути её преодоления : сб. науч. ст. / Никитина Н. И. – М., 2003.
8. Пальчевский С. С. Социальная педагогика : навч. посіб. / С. С. Пальчевский. – К. : Кондор, 2005. – 560 с.
9. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий : [в 2 т.] / Г. К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2006. – (Серия "Энциклопедия образовательных технологий"). Т. 2. – 2006. – 816 с.
10. Трунов Д. И. Снова о "профессиональной деформации" / Трунов Д. И. // Психологическая газета. – № 6. – 2004. – С. 32-34.
11. Фирсов М. В. Технология социальной работы / Фирсов М. В. – М. : Акад. проект, 2007. – 427 с.
12. Хухлаева О. Эмоциональное выгорание учителей / Хухлаева О. // Школьный психолог. – 2006. – № 4. – С. 24-29.
13. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 2007. – 607 с.
14. Цина А. Ю. Особистісно орієнтована професійна підготовка майбутніх учителів технологій : теоретико-методичний аспект : монографія / Цина А. Ю. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 356 с.

Grishchenko S.V.

STRATEGIES OF SELF-HELP ARE IN OVERCOMING OF PROFESSIONAL DEFORMATION IN ACTIVITY OF SOCIAL TEACHERS

In the article basic strategies of self-help are considered in overcoming of professional deformation in activity of social teachers.

Keywords: professional deformation, syndrome of the emotional burning down of social teacher, strategy of self-help.

Стаття надійшла до редакції 16.11.2011 р.