

комунікативні здібності. Принциповий підхід до вирішення цієї проблеми представлений у працях Л.С. Виготського, який розглядав спілкування як головну умову особистісного розвитку дитини. Виходячи з концепції Л.С. Виготського, можна стверджувати, що формування комунікативних здібностей дітей є однією з пріоритетних завдань школи, оскільки результативність та якість процесу спілкування в більшій мірі залежить від рівня комунікативних здібностей суб'єктів спілкування [1].

Розвиток комунікативних здібностей молодшого школяра має: включати в себе як корекційно-розвивальну роботу з учнями, так і освітню роботу з батьками та педагогами; узгодженим чином здійснюватися в процесі навчальної, позанавчальної діяльності та спеціально організованих занять.

Отже, здійснивши теоретичний аналіз існуючих підходів у вітчизняній і зарубіжній психології до проблеми комунікативної компетентності молодших школярів (І.А. Зимньої, А.К. Маркової, А.В. Хуторського, Л.А. Петровської, Ю.М. Ємельянова, Є.В. Сидоренко та ін.), можна зробити висновок про те, що сьогодні ще недостатньо уваги приділяється розгляду структури комунікативних здібностей молодших школярів. У контексті нашого дослідження під комунікативною компетентністю молодших школярів ми розуміємо цілісну систему психічних і поведінкових характеристик людини, які сприяють успішному (ефективному), емоційно сприятливому спілкуванню. У її структурі будемо розглядати такі компоненти: когнітивний, ціннісно-смысловий, особистісний, емоційний і поведінковий.

Оскільки сучасна система освіти недостатньо повно використовує можливості таких практично-орієнтованих засобів розвитку комунікативних здібностей, як сюжетно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, особливої актуальності сьогодні набуває розгляд та обґрунтування психолого-педагогічних умов розвитку комунікативної компетентності молодших школярів, що й стало метою наших подальших наукових розвідок.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Выготский Л. С. Младенческий возраст /Собр. соч.: В 6 т. - М.: Педагогика, 1982–1984.
2. Дранков В.Л. О природе коммуникативных способностей / В.Л. Дранков, А.В. Дранков // Психология – производству и воспитанию; Ред. кол. Е.С. Кузьмин и др. – Л.:Изд-во ЛГУ, 1977. – С. 232–239.
3. Эльконин Д.Б. Детская психология: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.Б.Эльконин; ред.-сост.Б.Д.Эльконин. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.
4. Жуков Ю.М. Диагностика и развитие компетентности в общении / Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская, П.В. Растянинков. – М., 1990.
5. Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев; [под ред. А.А.Бодалева; вступительная статья А.А.Бодалева]. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»: Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 356 с.
6. Основы конструктивного общения. Хрестоматия / Т.Г. Григорьева, Т.П. Усольцева. – М.: Издательство «Совершенство», 1997
7. Петровская Л.А. К вопросу о природе конфликтной компетентности / Л.А. Петровская // Вестник МГУ «Психология». – №4. – 1997. – С.15-21.
8. Петровская Л.А. Компетентность в общении / Л.А. Петровская. – М., 1989.
9. Хуторской А. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / А. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58–64.
10. Юдіна Є. Комунікативний розвиток дитини та її педагогічна оцінка групи дитсадка [Текст] / Є. Юдіна // Дошкільна виховання. – 1999. – № 9. – С.10-29.

*Дзецюх Х.*

*Науковий керівник – доц. Чорна І.М.*

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

**Актуальність дослідження.** Сучасні соціально-економічні, політичні, культурні перетворення висувають підвищені вимоги до вчителя, що породжує проблеми у сфері професійної самореалізації, а також в його функціонуванні як фахівця. Серед них однією з найгостріших вважається синдром емоційного вигорання. В останні роки спостерігається значне похвалення інтересу вітчизняних психологів до дослідження проблеми «емоційного вигорання» представників комунікативних професій, що відповідає пріоритетному напрямку сучасної психології здоров'я і психологічної практики. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення проблеми профілактики «емоційного вигорання» вчителя. Виснажений, знесилений та емоційно «згаслий» учитель не здатен продуктивно працювати, оскільки у нього знижується рівень психологічної готовності до інноваційної діяльності, особистісного та професійного самовдосконалення, погіршуються взаємини з адміністрацією, колегами, батьками та учнями.

Професія педагога – одна з тих професій, де синдром емоційного вигорання найбільш поширений, тому важливими завданнями є вивчення особливостей його виникнення, розвитку і протікання в педагогічній діяльності. Аналіз досліджень В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янової, К.Маслач, В.Є. Орла, Т.І. Ронгінської, М.М. Скугаревської, О.С.Старченкової, Ф.Дж. Сторлі, Д.Г. Трунова, Т.В. Форманюк, Х. Фреденберга та ін., присвячених емоційному вигоранню, засвідчують, що в дослідженнях немає єдиного погляду на структуру і динаміку синдрому. Ще й досі чітко не визначене місце емоційного вигорання у системі наукової термінології, пов'язаної із професійною дезадаптацією вчителя: професійна деформація, професійний аутизм, тривожність, стрес, дистрес, тощо.

## ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

Уперше термін «вигоряння» ввів до наукового обігу Г. Бредлі в своєму дослідженні службовців, які охороняли умовно засуджених. Пізніше вигоряння вивчав з 1974 р. американський психіатр Х. Дж. Фреденберг [9], аналізуючи психологічну перевтому, що її зазнають працівники сфери послуг, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, перебувають в емоційно навантаженій атмосфері. Це люди, які працюють в системі «людина-людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі та ін. В своїй діяльності вони змушені постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів – пацієнтів чи вихованців, через що відчувають підвищене емоційне напруження [3; 4; 6]. Як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології немає єдиної думки щодо сутності поняття «синдром емоційного вигоряння». Синдром вигоряння входить до Міжнародної класифікації хвороб-10. У класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень, труднощами управління власним життям» синдром вигоряння знаходиться під номером Z 73.0 [5; 7; 8; 10].

**Мета дослідження:** профілактика психологічного феномену синдрому емоційного вигоряння у вчителів загальноосвітніх шкіл.

**Об'єкт дослідження:** показники емоційного вигоряння у професійній діяльності вчителів.

**Предмет дослідження:** особливості профілактики синдрому емоційного вигоряння у вчителів.

У науковій літературі відомі три основні підходи до визначення синдрому «емоційного вигоряння».

Перший підхід розглядає «емоційне вигоряння» як стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, втрату мотивації й відповідальності, а також результат невідповідності між особистістю і родом занять, що зумовлене довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування [ 2; 9] .

За другого підходу синдром емоційно вигоряння – це реакція на хронічний стрес, що досягнув своєї межі. М.О. Амінов відносить синдром вигоряння до професійних захворювань [1, с.4], а К. Маслач і М.Лейтер вказують на те, що вигоряння є професійною кризою [10].

Третій підхід передбачає віднесення синдрому емоційного вигоряння до психічних станів (Є.П. Ільїн і Л.В. Куліков). «Емоційне вигоряння», на думку Є.П. Ільїна, – двовимірна модель, що складається 1) з емоційного виснаження і 2) деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й себе і зниження робочої продуктивності; це вид професійного хронічного стану індивідів, що працюють із людьми.

На основі здійсненого аналізу, ми зупинилися на такому визначенні: синдром «емоційного вигоряння» – це реакція, що виникає через тривалі професійні стреси середньої інтенсивності й конкретні види професійної кризи.

Більшість вчених (Г.Робертс, С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова, Е.Махер, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова та ін.) симптоми емоційного вигоряння умовно поділяють на 4 групи: 1) зміни у поведінці; 2) зміни в мисленні; 3) зміни у почуттях; 4) зміни в здоров'ї.

На підставі узагальнення матеріалу з вивчення класифікацій вигоряння В.Е. Орел [6] пропонує схематизувати всі фактори, що впливають на вигоряння індивіда (Табл. 1.).

*Таблиця 1.*

*Фактори, що впливають на емоційне вигоряння*

<b>Індивідуальні фактори</b>	<b>Організаційні фактори</b>
Соціально-демографічні	Умови роботи
Вік	Робоче перевантаження
Стать	Дефіцит часу
Рівень освіти	Тривалість робочого дня
Сімейний стан	Зміст праці
Стаж роботи	Кількість клієнтів
Особистісні особливості	Гострота їхніх проблем
Витривалість	Глибина контакту з клієнтом
Локус контролю	Участь у прийнятті рішень
Стиль опору	Самостійність у своїй роботі
Самооцінка	Зворотній зв'язок
Тип поведінки А	
Нейротизм (тривожність)	
Екстраверсія	

Для розв'язання визначених завдань нами було використано методику діагностики рівня «емоційного вигоряння» В.В.Бойка.

Аналіз результатів дослідження показав, що у 88% педагогів сформовані або перебувають у стадії формування одна або кілька фаз синдрому емоційного вигоряння, у всіх обстежуваних склалися або складаються симптоми емоційного вигоряння, а саме: редукція професійних обов'язків, неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційний дефіцит, розширення сфери економії емоцій, психосоматичні та психовегетативні порушення, переживання психотравмуючих обставин, емоційно-моральна дезорієнтація, емоційне відчуження, незадоволеність собою, тривога і депресія.

Фаза напруги сформована у 21,7% педагогів. Це свідчить про те, що ці досліджувані переживають психотравмуючі обставини, пов'язані з організаційними помилками на роботі, із взаємодією з учнями; вони психічно та фізично перевантажені, відчувають тривогу й депресію; задоволеність своєю професією зараз менша, ніж на початку кар'єри. Стартовим механізмом розвитку емоційного вигоряння у педагогів виступає прояв симптомів фази напруги - когнітивний дисонанс, тобто невідповідність між знаннями, уявленнями суб'єкта про значимість його професії, очікуваннями від неї і реальної трудової діяльності з її специфікою, що супроводжується відчуттям дискомфорту. У 10,9% вчителів фаза напруги знаходиться на стадії формування.

У 67,4% фаза напруги не сформована.

Фаза резистенції сформована у 43% обстежуваних. Як зазначає В.В.Бойко, ця фаза характеризується припиненням професійних обов'язків, зменшенням взаємодії з колегами та учнями, розширенням сфери економії емоцій, бажанням побути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням тощо. У процесі розгортання вигоряння механізмом виступає дистрес - резистенції (опір), спрацьовують різні захисні механізми особистості, що виробляються суб'єктом діяльності у відповідь на хронічні психотравмуючі впливи професійного життя.

У 46,5% обстежуваних ця фаза тільки формується. Це означає, що їх уже обтяжують професійні обов'язки, взаємодія з учнями та колегами, але не розширюється сфера економії емоцій; ці обстежувані не переносять проблеми з роботи на дім.

У 10,5% досліджуваних фаза резистенції не сформована.

Фаза виснаження: у 11% учасників дослідження сформована. Ця фаза характеризується емоційним дефіцитом, емоційним та особистісним відчуженням; психосоматичними та психовегетативними порушеннями.

У 28,7% обстежуваних фаза виснаження формується, тобто ці респонденти мають ризик емоційного, фізичного, психічного виснаження, деперсоналізації.

У 60,3% досліджуваних дана фаза не сформована.

Тобто, домінуючим компонентом у синдромі «емоційного вигоряння» у педагогів є «резистенція». Стартовим механізмом розвитку емоційного вигоряння у педагогів виступає прояв симптомів фази напруги – когнітивний дисонанс, тобто невідповідність між знаннями, уявленнями суб'єкта проекту та значимість його професії, очікуваннями від неї і реальної трудової діяльності з її специфікою, що супроводжується відчуттям дискомфорту. Професійна робота вчителя завжди містить у собі перевантажену емоціями комунікативну діяльність: спілкування з учнями, колегами, адміністрацією, батьками тощо. Все це створює для вчителя умови постійного емоційного напруження. Результати дослідження свідчать, що за таких умов учителі схильні реагувати припиненням комунікативної діяльності. Щоб зберегти власне емоційне здоров'я і добробут, учителі дуже часто вдаються до тактики економії емоцій, вибудовують захисні бар'єри на шляху виснажливого спілкування.

Такий висновок підкріплюється й даними про розвиток у вчителів окремих симптомів «професійного вигоряння» (рис.1).

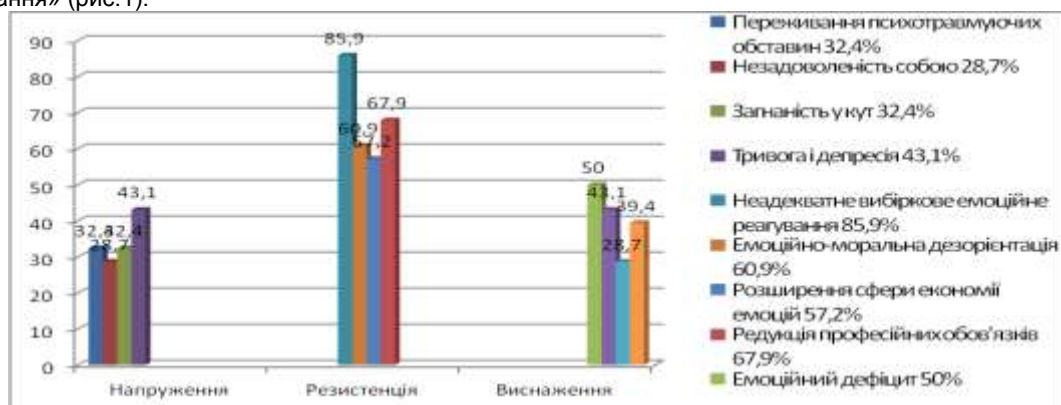


Рис.1. Особливості прояву симптомів «емоційного вигоряння» (n = 80)

Дані дослідження свідчать, що у педагогів у синдромі «емоційного вигоряння» домінують симптоми другого компонента – резистенції. Якщо прорангувати симптоми «емоційного вигоряння» за частотою виникнення, то перше місце посяде «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» (у 85,9% учасників); друге – «редуція професійних обов'язків» (67,9% учасників); третє – «емоційно-моральна дезорієнтація» (60,9%); четверте – «розширення сфери економії емоцій» (57,2%). Отже, такі дані дають можливість розкрити сутність поведінкових реакцій педагогів при виникненні синдрому емоційного вигоряння.

На основі цих даних можна стверджувати, що профілактика синдрому емоційного вигоряння у вчителів загальноосвітніх шкіл є актуальною у даний час.

Всі існуючі види профілактичної допомоги можна об'єднати у дві великі групи: а) надання допомоги на організаційному рівні (технології, які використовуються керівниками в організаціях, школах); б) надання допомоги на особистісному рівні (технології, які використовуються психологами-консультантами).

Так, Т.В.Зайчикова і Л.М. Карамушка на рівні особистості подають індивідуальну технологію профілактики та подолання професійного стресу та синдрому «емоційного вигоряння», яка складається з декількох послідовних фаз та системи конкретних прийомів.

Фаза перша: профілактика синдрому «професійного вигоряння» розпочинається з аналізу професійної ситуації. Вона полягає в когнітивній оцінці ситуації (виявлення стрес-факторів, аналіз власної стресової реактивності чи толерантності тощо) та зниження впливу стресорів. Це передбачає застосування системи спеціальних прийомів, які є бар'єрами на шляху до стресу. До таких прийомів належить: 1) розпізнавання стресу. З цією метою слід навчитися ідентифікувати деякі сигнали, які попереджають про стрес; 2) здійснення глибшої когнітивної оцінки ситуації, а саме з'ясування основних стрес-факторів у професійній ситуації людини та здійснення спроб «усунути» їх; 3) ведення «Щоденника стресових подій», де збирається інформація за 7 компонентами щоденно (стреси цього дня, реакції на кожен стресор, що з'явився, способи адаптації до

стресора, кращі способи адаптації, прийоми релаксації, які використовувалися Вами в цей день, ефективність цих прийомів релаксації, відчуття, які були в цей день); 4) аналіз того, чи мають місце в конкретній ситуації глобальні професійні (життєві) зміни (наприклад, реорганізація на роботі; зміна місця проживання та ін.); 5) Визначення основних стрес-факторів, які викликають емоційне вигорання, та укладення контракту із самим собою щодо використання певних прийомів подолання стресу протягом певного часу та визначення певної системи винагород або покарань для самого себе; 6) визначення основних мотивів здійснення людиною професійної діяльності. Для цього необхідно скласти перелік усіх причин (реальних та абстрактних), які спонукають працівника виконувати дану роботу; 7) прийняття рішення про те, чи продовжувати працівнику працювати на даному робочому місці; 8) тимчасове зниження навантаження та опанування навичок раціональним управлінням своїм часом; 9) за допомогою спеціальних прийомів та засобів здійснення спроби змінити свій імідж «трудоголіка»; 10) складання списку під назвою «Я дійсно хочу цим займатися»; 11) демонстрація асертивної (впевненої) поведінки, адже впевненість у собі – це здатність виражати себе та задовольняти свої власні потреби; 12) визначення свого розуміння успіху в житті (що для людини означає успіх?); 13) створення групи соціальної підтримки. Соціальна підтримка - це почуття причетності, почуття того, що тебе приймають та люблять таким, яким ти є, а не тому, що ти можеш що-небудь зробити для когось; 14) турбота про правильне харчування. Визначення для себе збалансованої дієти.

Фаза друга: сприймання професійної ситуації як стресової (такої, що викликає стурбованість) слід використовувати прийоми, котрі виступатимуть бар'єрами на шляху до стресу: 1) стратегія вибіркового сприймання; 2) сприйняття життя як свята; 3) використання гумору як буфера між стресовою ситуацією та людиною; 4) визначення типу поведінки в ситуації стресу, який притаманний для людини (тип А чи тип Б); 5) аналіз впевненості у собі та своїх рішеннях, оскільки це уможлиблює успішний контроль за власним життям; 6) аналіз локусу контролю в управлінні стресом (локус контролю - це ступінь контролю, який дає можливість людині керувати подіями її життя); 7) застосування різних технік медитації та аутогенного тренування, а також фізичних вправ, які слід вибирати та використовувати із врахуванням індивідуально-психологічних особливостей [4].

На основі методологічного та теоретичного аналізу літератури, можна зробити висновок, що ще не розроблена єдина стратегія профілактики емоційного вигорання, яка б об'єднувала погляди всіх науковців. Тому дана проблема потребує ще подальших експериментальних досліджень.

Отже, проблема емоційного вигорання педагогів в сучасних умовах є особливо актуальною. Від того, наскільки особистісно та професійно розвинений педагог, залежить якість навчання і розвитку підростаючого покоління. Саме тому організація систематичного психолого-педагогічного супроводу професійного розвитку педагогів (з урахуванням розкриття факторів синдрому емоційного вигорання) знаходить особливе значення.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аминов Н.А. Учительская усталость / Н.А. Аминов // Первое сентября. – 1999. – №26. – 114 с.
2. Грицук О.В. Емоційне вигорання вчителів: основні закономірності динаміки / Під ред. М.А. Кузнецов, О.В. Грицук. – Х. : ХНПУ, 2011. – 206 с.
3. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому «професійного вигорання» у вчителів: Метод. реком. / Т.В. Зайчикова – К. – Рівне, 2003. – 24с.
4. Карамушка Л.М. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології / Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова // Актуальні проблеми психології – Т.1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – К.: Інститут психології ім.Г.С. Костюка АПН України, 2002. – Ч.5. – С. 210-217.
5. Казаковцева Б.А. Психические расстройства и расстройства поведения / Под общ. ред. Б.А. Казаковцева, В.Б. Голланда – М.: Минздрав России, 1998. – 512с.
6. Кляпець О.Я. Феномен емоційного вигорання в сім'ї / О.Я. Кляпець // Соціальна психологія. – 2006. – №4 (18). – С. 168-176.
7. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психол. журн. – 2001. – Т.22. №1 С.90-101.
8. Glenn A. Roberts (1997). Advances in Psychiatric Treatment – Vol. 3. – P. 282-289.
9. Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout // Journal of Social Issues. – Vol. 30. – P. 159-166.
10. Maslach, C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about in / C. Maslach. M.P. Leiter. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. P. 282-291.

*Зведенюк Т.*

*Науковий керівник – доц. Тіунова О.В.*

#### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

**Актуальність дослідження.** В умовах суспільної трансформації, що їх спостерігаємо зараз в Україні, формується більш уважне, ніж раніше, але й вимогливіше ставлення до особистості, нове розуміння соціального та психологічного благополуччя, самореалізації, становлення особистості. Наш час вимагає від кожного активності, вміння актуалізувати здібності та реалізувати себе як особистість у різних сферах діяльності та спілкування. У зв'язку з цим зростають вимоги до психологічної науки, яка покликана допомогти кожному члену суспільства, як чоловікам, так і жінкам, ефективно визначити життєві орієнтири,