

доглядайте за нею, а протягом наступних семи років будьте її другом. Так ви досягнете успіху. Якщо ж ви вчините інакше, то вона не виросте хорошою людиною» [1]. Виховати дітей (в родині) згідно Ісламу – справа нелегка. Якщо батьки вдень і вночі, не знаючи лінії, не покладаючи рук, з терпінням, розумом і на хорошому прикладі проводитимуть намічену (по вихованню дітей) роботу, то їхні зусилля увінчаються успіхом. Вихований таким чином син (дочка) – гідність для батьків, села, батьківщини і для всіх мусульман.

У мусульманській громаді всі сторони життя людини і суспільства регламентовані релігією. Тут, як ніде інше не має поділу на духовне життя та світське, – все в одному. Мусульманське виховання відповідає на всі життєві питання, з якими стикається людина, незалежно від свого віку.

Сім'я - один з найважливіших виховних інститутів, роль і значення якого у формуванні особистості важко переоцінити. У сім'ї тісно сплетені подружні, батьківські та дитячі взаємини. Діти гостро реагують на всі зміни в сім'ї. Вони особливо чутливі до оцінки дорослого, його позиції стосовно до себе, до станів матері і батька, тощо.

Кожна з перерахованих авраамістичних релігій має свої особливості у виховному процесі. За словами Г. Сковороди: «Своє виховання зберігається у природі кожного народу, як вогонь і світло невидимо зберігаються у кремені».

За останнє десятиліття у процесі виховання дітей помічається значний вплив лібералізму. Гуманізм стає новою філософією, нових батьків...але чи правильно це? Це все і є викликом для подальшого дослідження і розробки психолого-педагогічних рекомендацій батькам щодо виховання дітей

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Воспитание детей в Исламе или три периода взросления [Электронный ресурс] // [2003-2015 Информационно-аналитический канал ANSAR]. – Режим доступа : <http://www.ansar.ru/rightway/vospitanie-detej-v-islame-ili-tri-perioda-vzrosleniya>
2. Донин Х. Ты и второй дом. Розділ 18 [Электронный ресурс]. / Х. Донин. Режим доступа: <http://sinagoga.jeps.ru/Pdf/Haim%20Donin>
3. Дружинин В. Н. Психология семьи. – М.: «КПС», 1996. – 160 с.
4. Кравчук Л. Проблема сімейного виховання як наукова проблема / Л. Кравчук // Наукові записи. Серія: Педагогічні науки. Випуск 88, Олександрія. – С. 137–143.
5. Кузьміна С.Л.: XIX століття: наука і релігія в мистецтві виховання // Педагогіка. -№ 2, 2009. – 714 с.
6. Сукдео П. Ислам Краткий справочник для христианства. Варнава, СПб.: 2005. – 91 с.
7. Уайт Елена Воспитание детей [Электронный ресурс]. / Е. Уайт. Режим доступа:[http://www.otkrovenie.de/white/knigi/34\\_Vospitanie\\_detej/kniga.htm](http://www.otkrovenie.de/white/knigi/34_Vospitanie_detej/kniga.htm)
8. Шнейдер Л. Б. Семейная психология: Учебное пособие для вузов. 2-е изд. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2006. – 768 с.
9. Электронная еврейская энциклопедия [Электронный ресурс]. / Режим доступа: [http://www.eleven.co.il/pic/head\\_03.gif](http://www.eleven.co.il/pic/head_03.gif)

*Неверенко В.*

*Науковий керівник – доц. Андрійчук І.П.*

#### ПРОЯВИ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Звертаючи увагу на швидкоплинність сучасного ритму життя, найбільше люди страждають від проявів стресових ситуацій у повсякденній професійній діяльності. Вважається, що саме стрес служить засобом мобілізації захисних механізмів, що допомагають або пристосуватися до нової ситуації, або чинити опір подіям, що виникають. Безперечно, що стресогени обумовлюють виникнення емоційного напруження, зміну психологічного стану і найбільш чітко такі зміни можемо прослідкувати в професійній діяльності педагогічних працівників. Загалом, слід зазначити, що саме синдром професійного вигорання у роботі розглядається як наслідок довготривалих професійних стресів.

Серед вчених, які досліджували феномен вигорання і присвятили велику кількість своїх робіт, були Х. Фрейденбергер, У. Шуфелі, К. Маслач, В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, А. Юр'єв, І. Куш, М. Буриш, Н. Левицька та багато інших.

У визначенні особливостей професійного стресу та синдрому «професійного вигорання» у вчителів важливу роль відіграли розробки таких дослідників: О. А. Баранова, С. Джексона, Т.І. Ронгінської, Е. Махер, Г.С. Нікіфорова, В.С. Орла, А.О. Реана, Т.В. Форманюка.

Метою статті є теоретично проаналізувати та емпірично визначити соціально - психологічні прояви професійного вигорання у педагогічних працівників.

Дослідження проводилось в загальноосвітніх закладах міста Тернопіль. Основною базою наукового дослідження були Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів №11, а також Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів №16 імені Володимира Левицького та додатково проведено та опрацьовано комплекс методик через мережу Інтернет. В загальному дослідженні було охоплено 64 працівники закладів середньої освіти.

У контексті висвітлення проблеми нагадаємо, що виникнення професійного вигорання є найперше наслідком професійних стресів на робочому місці. В основному прояви даного синдрому найперше негативно впливають на особистісні зміни педагогічних працівників, що знижують рівень якості роботи та участь у навчальному процесі.

Як показує аналіз літератури, синдром «професійного вигорання» є стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Зважаючи на визначення стресового процесу за Г. Сельє (тобто стадій тривоги, резистентності та виснаження) «професійне вигорання» можна вважати третьою стадією, для якої характерний стійкий і неконтрольований рівень збудження [3, с. 322].

Дослідники дотримуються думки, що спершу даний феномен визначався як стан знемоги, виснаження з відчуттям власної непотрібності, а кількість фахівців, схильних до емоційного вигорання, була незначною: співробітники медичних установ і різноманітних суспільних добродійних організацій. Р. Шваб у 1982 році значно розширює групу фахового ризику: це, насамперед, учителі, поліцейські, політики, юристи, менеджери [2, с. 66].

Професії, що найчастіше пов'язані з педагогічною діяльністю зазвичай супроводять стресові ситуації різнопланового характеру, наприклад, підвищений рівень тривожності, емоційності та роздратованості, психологічне та фізичне виснаження, тиск з боку колективу, батьків чи учнів.

На думку дослідника В. Бойко, найбільш поширеним є поділ чинників емоційного вигорання на два блоки: зовнішні чинники, що характеризують особливості професійної діяльності, та внутрішні чинники, що стосуються індивідуальних характеристик саме професіоналів [1, с. 8].

Для досягнення цілей дослідження нами був підібраний комплекс діагностичних методик. Так, для діагностики прояву синдрому вигорання на трьох основних рівнях: міжособистісному, особистісному та мотиваційному, доречно використовувати методику визначення психічного вигорання запропоновану О. Рукавішніковим. Разом з тим за теорією синдрому вигорання К. Маслач та С. Джексона використано методику для визначення складових синдрому вигорання у професіях системи "людина-людина" Г.С. Нікіфорова. Ще однією методикою для виміру компонентів вигорання було використано методику оцінки власного потенціалу вигорання, автором якої є Дж. Гібсон.

Однією із основних методик емпіричного дослідження провідних симптомів та рівня прояву професійного вигорання педагогічних працівників стала методика розроблена ученим В. Бойком «Методика діагностики рівня емоційного вигорання». Варто зазначити, що створена ним методика дає змогу оцінити прояви синдрому за дванадцятьма основними симптомами, що зазвичай супроводжують три компоненти професійного вигорання.

В. Бойко характеризує перший компонент – *«напруження»* – відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю. Другий компонент – *«резистенція»* – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної втоми. Третій компонент – *«виснаження»* – характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням

професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень [1, с. 9].

Проведена діагностична робота з використанням даної методики дозволила встановити провідні симптоми вигорання. Детальний аналіз отриманих показників зазначений на діаграмі (рис. 1).

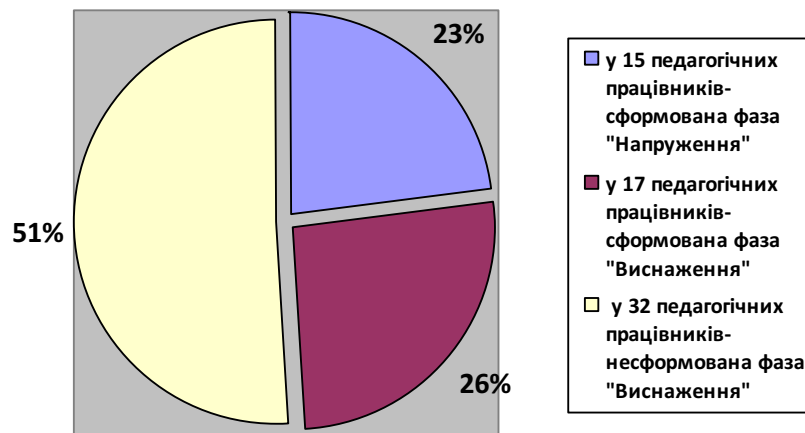


Рис.1 Прояви компонентів професійного вигорання у респондентів за методикою В. Бойко

Відповідно до результатів дослідження, показниками виразності кожного симптому визначається фаза сформованості емоційного вигорання. На період проведення дослідження припадало закінчення навчального року, саме це мало найбільший вплив на отримані результати виявлених симптомів із показниками 20 і більше балів, що є переважаючими у фазах «Виснаження» та «Напруження». В результаті проведеної діагностики рівня емоційного вигорання існує можливість за кількісними показниками стверджувати, наскільки кожна фаза синдрому сформувалася.

Отримані дані свідчать про те, що у 26% опитаних було діагностовано домінуючі симптоми у фазі «Виснаження». Робимо висновок, що фаза є сформована і зважаючи на це проявами, які характеризують дану фазу є розвиток порушень взаємостосунків у колективі, деперсоналізація та відсторонення, емоційне та фізичне виснаження. У 51 % досліджуваних дана фаза знаходиться лише на стадії формування. За результатами дослідження у 23 % педагогічних працівників виявлено сформовану фазу «Напруження». Це знаходить вияв у депресивних думках та поведінці, супроводжується відчуттям безвихідних ситуацій, які складаються на робочому місці, розвитком тривожності та зміною рівня знервованості у професійній діяльності.

Отже, проведене дослідження мало на меті з'ясувати особливості проявів синдрому професійного вигорання педагогічних працівників. Підводячи підсумок, слід зазначити, що професійна діяльність педагога визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, із нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності вчителя тощо. Педагогічні працівники, у більшості випадків не акцентуючи свою увагу на проявах синдрому професійного вигорання, тим самим ставлять під загрозу власний внутрішній психологічний стан, професійний розвиток та реалізацію особистого потенціалу. Найперше це проявляється у якості їх працездатності та можливості боротися зі стресовими ситуаціями, які виникають у професійній діяльності.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі логічно вбачати в апробації тренінгової програми попередження та профілактики синдрому професійного вигорання у вчителів з метою мінімізації професійної деформації педагога.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В. В. Синдром емоційного вигорання в професійному спілкуванні. Санкт-Петербург, 1999. 216 с.
2. Єгорова Є. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти. Педагогіка і психологія. Вісник АПН. 2010. № 4. С. 66-73.
3. Перегончук Н. В. Проблема емоційної стійкості в професійній діяльності педагога. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XII, ч. 4. Київ, 2010. С. 322- 331.

*Гац Н.М.,*

*Науковий керівник – викладач Яцишина О. В.*

### ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Людська психіка має властивість захищати себе від впливу несприятливих факторів, зовнішніх або внутрішніх. Психологічні механізми захисту працюють у кожній людині. Вони потрібні для того, щоб оберігати психіку особистості від стресів, тривожності, негативних думок тощо.

Отже, механізми психологічного захисту – це спеціальна форма психологічного захисту, вироблена силами «Я», яке себе захищає від небезпеки зі сторони реальності і потягів. Захисні механізми можуть викривляти факти як внутрішньої, так і зовнішньої реальності. Слід зауважити, що люди рідко використовують якийсь один тип захисних механізмів. Як правило, в межах однієї особистості вони надзвичайно різноманітні. Перелік захисних механізмів дуже великий, і вчені ще не дійшли теоретичного консенсусу щодо їх кількості. Були зроблені намагання класифікувати захисні механізми за їх властивостями. Дослідження проблематики механізмів психологічного захисту займались зарубіжні (А. Адлер, Е. Еріксон, М. Кляйн, Г. Ліндсей, Г. Салівен, К. Холл, К. Хорні, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг, Ф. Бассін, Ф. Василюк, Р. Грановська, Л. Гребеников, Б. Зейгарник тощо) та вітчизняні (О. Гошовська, В. Медведєв, О. Никоненко, Н. Родіна, Д. Тігаренко, В. Шебанова, О. Шевченко тощо) науковці. Попри це, проблема механізмів психологічного захисту жінок зрілого віку є не до кінця вивченою і потребує подальшого дослідження.

Мета статті полягає в теоретичному аналізі особливостей механізмів психологічного захисту жінок зрілого віку.

Актуальність дослідження механізмів психологічного захисту полягає у тому, що вони є однією із найбільш суперечливих властивостей у структурі особистості, оскільки одночасно сприяють як стабілізації особистості, так і її дезорганізації. Соціальні зміни у державі ведуть до зростання емоційного дискомфорту, внутрішньої напруженості у дорослих людей, що призводить до сильного психічного напруження або, іншими словами, до внутрішньоособистісного конфлікту, який вимагає більш інтенсивного функціонування механізмів психологічного захисту. Все це може призвести до соціальної дезадаптації індивіда. Внаслідок цього, потрібно попереджати і виявляти сильне психологічне напруження особистості, і надавати вчасно психологічну допомогу.

Як науковий факт феномен психологічного захисту був вперше зафіксований в парадигмі психоаналітичних теорій, а пізніше активно вивчався в різних відгалуженнях глибокої психології: напрямом, відношення до якого продовжує залишатися досить складним [3, с. 422].

Вперше З. Фрейд у своїй роботі «Захисний нейропсихоз» самостійно використовує термін «захист» (1894 р.). Пізніше, в «Етіології істерії» (1896 р.) Фрейдом вперше детально описано виникнення і функціональне призначення механізмів психологічного захисту і їх мета. Вона, на думку З. Фрейда, полягає в ослабленні інтрапсихічного конфлікту (напруженості, тривоги), викликаного протиріччям між інстинктивними імпульсами несвідомого і інтерналізованими вимогами зовнішнього середовища, що виникають в результаті соціальної взаємодії. Водночас автор класичної праці «Психологія «Я» та захисні механізми», А. Фрейд, яка розвивала теорію свого батька, підкреслювала, що «Его-захисні механізми – несвідомі, і вони відкидають вимоги інстинкту» [10 с.51 ].