

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриник І. Психологічний аналіз синдрому професійного «вигорання» педагогічних працівників Проблеми гуманітарних наук: Збірник наукових праць. Дрогобич: Ред.-вид. відділ ДДПУ. 2010. Вип. 25. С. 48-59.
2. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа: теоретическое исследование Вопросы психологии. 2008. №2. С. 3-16.
3. Маркова А. К. Психология труда учителя. Москва: Изд-во «Просвещение», 1993. 192 с.
4. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. Москва: Институт психологии РАН, 2005. 330 с.
5. Райкова Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий. Молодой ученый. 2011. №5. Т.2. С. 92-97.
6. Ракицкая А. В. Симптоматика синдрома эмоционального выгорания у педагогов. Психологический журнал. 2011. №3-4. С. 48-54
7. Урбанович О. Здоров'я керівника. Попередження та подолання стресів і життєвих криз. Підручник для директора. 2006. № 12. С. 10–40.

*Пастух Катерина*

*Науковий керівник – викл. Гончаровська Галина*

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Незважаючи на велику кількість робіт, присвячених вивченню питання емоційного вигорання, дослідники вказують на відсутність єдиновірної теорії, яка могла б однозначно охарактеризувати і пояснити етіологію феномену. Дослідження характерологічних особливостей емоційного вигорання, чинників, які провокують виникнення вигорання і механізмів, які лежать в основі його розвитку мають особливу актуальність.

Метою статті є аналіз психологічних особливостей емоційного вигорання. Одним з дослідників феномену емоційного вигорання є В. Бойко. Будучи прихильником вивчення вигорання з позицій теорії стресу і загального адаптаційного синдрому, вчений визначає такі характеристики синдрому: «це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи [1]. Це професійна деформація особистості, що виникає під впливом зовнішніх (хронічно інтенсивна психоемоційна активність, підвищена відповідальність за діяльність, несприятлива психологічна атмосфера) і внутрішніх чинників (схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація, слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності, морально-етичні дефекти і дезорієнтація особистості) [4]. С. Нартова-Бочавер [8] зазначає, що дане поняття утворює «розмите смислове поле». На думку В. Орел [9] «...існують досить суперечливі погляди на саме визначення вигорання, його структуру, механізми виникнення і генезу». Вчений вважає, що багато сучасних досліджень мозаїчні, тобто висвітлюють окремі сегменти вигорання і характеристики особистості, що його провокують, а це не дає можливість подати явище як цілісну концепцію [9]. «Синдром психічного вигорання – це багатовимірна конструкція, що включає набір негативних психологічних переживань і дезадаптивних патернів поведінки в результаті тривалого, інтенсивного стресу» [2].

Різноманіття симптомів емоційного вигорання створювало певні труднощі для формування загальної концепції. Ученні Т. Кокс, А. Гріффітс в загальній складності нарахували близько 150 найбільш поширених симптомів цього феномена. З них можна виділити 3 категорії: афективні: виснаження емоційних ресурсів, сльозливість, похмурість, перепади настрою; когнітивні: відхід від спілкування з колегами і клієнтами, почуття безвиході і безнадійності, цинізм, шаблонність відносин, ригідність мислення; мотиваційні: втрата властивих людині ентузіазму, старанності, захопленості. І навпаки, виникнення незадоволеності, розчарування, можлива відмова від посади.

Автори одні з перших зробили спробу систематизувати виділені симптоми і створити інтегративну модель емоційного вигорання. Основними компонентами інтегративної моделі вчених є: висока мотивація, несприятлива робоча обстановка і застосування людиною неефективних копінг стратегій.

Загалом виокремлюють три доповнюючі один одного підходи до розуміння феномену емоційного вигорання: 1) індивідуально-психологічний підхід: розглядає суперечності між завищеними очікуваннями від роботи і щоденною реальністю; 2) соціально-психологічний: підкреслює специфіку «допомагаючих професій», що включає велику кількість неглибоких комунікацій з різними людьми, щонавантажуює психіку; 3) організаційно-психологічний: вивчає проблеми особистості в структурі організації (недолік автономії і підтримки, рольові конфлікти, неадекватний / недостатній зворотний зв'язок керівництва та ін.).

Найбільш значущими і теоретично обґрунтованими спробами пояснити природу і структуру феномена «вигорання» в психології на сьогоднішній день є концептуальні моделі К. Маслач і С. Джексон, А. Пайнс і І. Аронсон, А. Меламед [10]. На окрему увагу заслуговують процесуальні моделі емоційного вигорання.

Відповідно до трикомпонентної моделі К. Маслач і С. Джексон, вигорання – це відповідна реакція на тривалі професійні стреси міжособистісного спілкування, проявляє себе в трьох базових симптомах: емоційному виснаженні, деперсоналізації і редукції особистих досягнень [3]. Для емоційного виснаження характерно: знижений емоційний фон і відчуття емоційної спустошеності від постійної напруги і переживання стресових станів в процесі роботи з людьми. Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до професійної діяльності та об'єктів своєї діяльності. Редукція особистих досягнень проявляється в тенденції втрачати почуття власної значущості в професійному середовищі [4]. Автори акцентують, що симптоми емоційного вигорання можуть існувати і в інших станах в якості окремих елементів. Але тільки в комплексі вони утворюють синдром вигорання [8].

Автори однофакторної моделі А. Пайнс і І. Аронсон представляють вигорання, як сукупність симптомів: фізичного, емоційного і когнітивного виснаження, внаслідок тривалого перебування в емоційно перевантажених ситуаціях [11]. Виснаження є базовим компонентом вигорання. Основною причиною вигорання, вважає А. Пайнс, є безуспішні пошуки сенсу життя

в професійній сфері, в якій вирішальну роль відіграють особистісні потреби за змістом та значенням. Джерелом вигорання є відчуття недосяжності, незначності своєї праці, марності своїх зусиль. А. Пайнс і колеги застосовували свою методику не тільки в межах допомагаючих професій, але також при вивченні подружніх відносин, наслідків політичних конфліктів. Опитувальник А. Пайнс і І. Аронсон може застосовуватися для дослідження вигорання в будь-якій сфері, оскільки жоден з перерахованих симптомів не прив'язаний тільки до сфери професійної діяльності [11].

У концептуальному підході А. Меламед і її колег вигорання розглядається як багатовимірний конструкт, що включає в себе емоційне виснаження, фізичну і когнітивну втому, які разом формують ядро вигорання [10]. Ефективність цієї концепції була підтверджена дослідниками не тільки у випадку оцінки вигорання в професійній діяльності, але також і у пацієнтів, що звертаються за медичною допомогою у зв'язку з виснаженням, пов'язаним зі стресом. У цих дослідженнях використовували опитувальник SMBQ (The Shirom-Melamed Burnout Questionnaire), що містить такі субшкали: «фізична втома», «когнітивна втома», «напруга» і «апатія».

Особливу увагу слід приділити процесуальним моделям емоційного вигорання, які розглядають вигорання як динамічний процес, що прогресує у часі і містить певні етапи. У міру наростання емоційного виснаження проявляється і посилюється негативне ставлення до суб'єктів діяльності. Співробітник, схильний до вигорання, намагається емоційно дистанціюватися від контактів, тим самим перемогти виснаження. Одночасно з цим спостерігається схильність негативно оцінювати себе і занижувати досягнення.

Відповідно моделі М. Буріша, динаміка розвитку синдрому емоційного вигорання проходить наступні етапи та фази: попереджувальна фаза; фаза зниження рівня власної участі; розвиток емоційної реакції; поява деструктивної поведінки; поява психосоматичних реакцій; фаза розчарування та негативної життєвої установки. Науковець вважає, що спочатку виникають надмірні енергетичні витрати для високої позитивної мотивації, потім з'являються почуття втоми, розчарування та зниження цікавості до діяльності [6]. Автор зазначає, що характер розвитку динаміки симптому індивідуальний і обумовлений відмінностями в емоційно-мотиваційній сфері, а також умовами діяльності людини. На думку М. Буріша, трудоголізм в кінцевому підсумку веде до важкого емоційного стану – відчуття безпорадності і безперспективності свого становища, екзистенціальної порожнечі.

Висновки. Відтак, емоційне вигорання як змістовно, так і структурно розглядається як симптомокомплекс, що виникає внаслідок стресів; це динамічний процес, який розвивається в часі і просторі певної діяльності, веде до дезадаптації особистості та виконання нею обов'язків. Одним із важливих чинників виникнення емоційного вигорання є напружена і довготривала психоемоційна діяльність в умовах стресових міжособистісних стосунків та комунікацій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В. В. Синдром «емоціонального вигорання» в професійному общении . Санкт-Петербург : Сударья, 1999. 256 с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром вигорання: діагностика и профилактика. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 336 с.
3. Грицук О. Основні підходи у дослідженні структури й динаміки синдрому емоційного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психології. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 42 (1). С. 51–57.
4. Кмить К. В., Попов Ю. В. Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом. Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 2013. № 3 С. 3–9.
5. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії : теорія, діагностика, корекція : навч. метод. посіб. 2-ге вид., перероб. і доп. Чернівці : Родовід, 2016. 164 с.
6. Кузнецова А. А. Историко-генетический анализ феноменологического пространства «выгорания». Психологические науки. 2017. №3. С.45–55.
7. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2014. Т. 19. Вип. 2 (32). С. 194–202.
8. Нартова-Бочавер С. К. «Copingbehavior» в системе понятий психологи личности. Психологический журнал. 1997. № 5. С. 20–28.
9. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. Москва : изд-во ин-та психологи РАН, 2005. 329 с.
10. Melamed S., Shirom A., Toker S., Berliner S., Shapira I. Burnout and risk of cardiovascular disease: evidence, possible causal paths, and promising research directions. Psychol Bull. 2006. Vol. 132 (3). P. 327–353.
11. Pines A. M., Aronson E., Kafry D. Burnout. From Tedium to Personal Growth. New York : Free Press, 1981. P. 202–205.

*Гростянчук Яна  
Науковий керівник – доц. Сіткар Віктор*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТВОРЧОЇ ОБДАРОВАНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ**

Актуальність дослідження. Сучасні зміни, які відбулися в суспільному розвитку України, її інтеграція в світовий освітній та інформаційний простір обумовлюють зростаючий соціальний запит на творчо орієнтовану особистість, здатну виявляти й реалізовувати себе у нестандартних умовах, гнучко й самостійно застосовувати набуті знання та компетенції у різних життєвих ситуаціях. Зміни характеру праці в сучасному світі роблять людський капітал більш цінним, ніж матеріальні активи.

Феномен обдарованості завжди привертав до себе увагу широкого кола фахівців: психологів, педагогів, культурологів та ін. спеціалістів. У вітчизняній системі освіти останнім часом відбулися значні реформи. Спрямованість школи на гуманістичні, особистісно-орієнтовані, та розвивальні освітні технології змінили ставлення до учнів, які виявляють неординарні здібності.

Дослідники, розвиваючи традиції Л. Виготського, С. Рубінштейна, Б. Теплова, пропонують комплекс різних методик розвитку обдарованості підлітків, обґрунтовуючи вирішення широкого спектру науково-практичних завдань діагностики, прогнозування розвитку інтелектуально-творчого потенціалу особистості, виховання й навчання обдарованих дітей в освітньому процесі (Д. Богоявленська, В. Дружиніна, А. Матюшкіна, Я. Пономаріва, В. Шадрікова, М. Шпак та ін.) [7, с. 78].