

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 уможливорює 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,

реалізувати свій особистісний потенціал, долати труднощі особистісного становлення.

На сучасному етапі розвитку суспільства, коли в силу політичних, економічних, соціальних змін відходять у минуле чіткі розмежування виключно жіночих сфер діяльності і суто чоловічих, життя вимагає більш гнучких гендерних моделей для здійснення життєвого шляху, побудови гармонійного внутрішнього світу.

Феномену самоактуалізації особистості, в основі якого лежать проблеми росту, розвитку, самовдосконалення людини, торкаються усі психологічні концепції. Поняття «самоактуалізація» (self-actualization) часто вживають як синонім терміну «самореалізація» (self-actualization), «реалізація своїх можливостей» (self-fulfillment). Вони описують дуже близькі явища, що позначають стійкі позитивні зміни в особистості, реалізацію її природного потенціалу: «індивідуацію» (К. Юнг), повну реалізацію справжніх можливостей (К. Хорні); внутрішню активну тенденцію до саморозвитку на зразок істинного самовираження (Ф. Перлз); прагнення людини до найбільш повного виявлення і розвитку можливостей і здібностей (К. Роджерс); прагнення людини стати тим, ким вона може стати (А. Маслоу).

Українські та російські науковці (К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Г.С. Батіщев, О.Ф. Бондаренко, Є.І. Головаха, Л. Коган, Г.С. Костюк, О.О. Кроник, О.М. Леонт'єв, Д.О. Леонт'єв, П.В. Лушин, В.І. Муляр, В.Г. Панок, В.А. Роменець, С.Л. Рубінштейн, Л.В. Сохань, Т.М. Титаренко та ін.) розглядають самореалізацію як переважно свідомий, цілеспрямований процес розкриття й опредметнення сутнісних сил особистості в її різноманітній практичній діяльності. Становлення суспільно активної та гармонійно розвиненої особистості великою мірою залежить від особистих зусиль самої людини, орієнтованих на самовдосконалення та самореалізацію як неодмінну умову досягнення успіху у житті (С.Д. Максименко, М.І. Пірен, Т.В. Говорун, Л.М. Деміна). В умовах ринкової економіки у зв'язку з більшою професійною зайнятістю чоловічої частини населення основний тягар у вихованні дітей та опіці над ними припадає на матерів. Традиційним є погляд на жінку перш за все як на особу, що забезпечує фізичне відтворення представників людського роду, догляд на початку життя, надалі опіку та виховання, як на берегиню сімейного вогнища, яка створює психологічний клімат у сім'ї. Але в сучасних суспільно-економічних умовах та при наявній системі соціальних гарантій професійна задіяність жінок здебільшого є продуктивнішою для суспільства і сім'ї, ніж витіснення їх у сімейно-приватну сферу.

Постановка завдання. Основними сферами самореалізації особистості є приватне життя та професійна діяльність. Професійна самореалізація здійснюється за закономірностями, притаманними особистісній самореалізації, оскільки їх неможливо розмежувати ні в часовому, ні в просторовому, ні в сутнісному вимірі. Професійна самореалізація – це реалізація потенціалу особистості у професійній сфері, самореалізація у професійній діяльності. Кажучи конкретніше, це процес усвідомлення і кристалізації особистістю власної сутності та розгортання її у вигляді реалізації потенціалу з його опредметненням у професійній діяльності.

Самореалізація є можливою за умови достатнього рівня самосвідомості і активності особистості. Детермінантами професійної самореалізації виступають відповідні інтереси, цінності, цілі, ідеали, наявність внутрішньої потреби та зовнішніх спонук до самореалізації.

Мета дослідження: з позицій комплексного підходу висвітлити особливості самореалізації жінки; виявити загальні закономірності та індивідуально-особистісні аспекти професійної самореалізації жінки.

Для досягнення мети було поставлено наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз соціально-психологічних чинників самоактуалізації особистості жінки та визначити чинники, які впливають на її становлення.
2. Дослідити процес становлення самоактуалізації жінки.
3. Виявити психологічні особливості самоактуалізації сучасних жінок.
4. Охарактеризувати сфери та критерії само актуалізації сучасної жінки.
5. Розробити та апробувати тренінгову програму розвитку якостей, значущих для самоактуалізації жінки у сімейному житті, особистісному розвитку та професійній сфері.

Місце та роль жінки в суспільстві – одне з одвічних питань. Історично склалося, що жінки мають значно менше можливостей, ніж чоловіки, для вияву своїх здібностей. Причиною цього є ставлення соціуму до жінок. Жінка може реалізуватись як особистість лише у материнстві та сімейному житті, а що стосується професійного росту та саморозвитку то це – вважається вторинним. Таке ставлення до жінок є порушенням їх прав.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні особливостей самоактуалізації сучасної жінки було визначено її специфіку самореалізації у двох найважливіших сферах – професійній та сімейній. З метою уточнення уявлень жінок про власну самореалізацію, розуміння ними змісту та значущості професійної самореалізації, перевірки її критеріїв нами було проведено психологічне дослідження, що включало бесіду, анкетування та діагностику за методиками «Теннессійська шкала Я-концепції», «Тест 20 тверджень» М.Куна, «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, питальник САМОАЛ.

У дослідженні взяли участь 90 жінок віком від 20 до 40 років.

Дослідження показало, що більшість респонденток на виконання сімейних обов'язків витрачають 10-50% зусиль та часу. З віком (після 30 років) спостерігається підвищення уваги до сфери сім'ї. Працюючі жінки більш юного віку (20-25р.) приділяють більше уваги професійній діяльності, навіть за наявності малих дітей. Найбільш важливими для здійснення професійної самореалізації в опитаних нами жінок є (проранговано): 1) задоволення від роботи (заняття «до душі»); 2) професіоналізм; 3) наявність спілкування; 4) матеріальна винагорода; 5) можливість зробити щось корисне, вагоме; 6) можливість розвиватись, реалізувати свій потенціал; 7) можливість зробити кар'єру; 8) підвищення соціального статусу.

Перші позиції займають ті складові процесу самореалізації, які відповідають критерію задоволення – корисності (задоволення від роботи, можливість зробити щось корисне, вагоме, хороше) та критеріям реалізації цінностей (професіоналізм, спілкування, матеріальна винагорода). Можливість розвиватись, реалізувати свій потенціал свідчить про націленість на подальший творчий розвиток. Такі «егоїстичні» цінності як кар'єрний ріст та

підвищення соціального статусу займають останні позиції. Жінки не вважають побудову кар'єри своїм завданням, оскільки стереотипно для жінки основною сферою діяльності вважається сім'я. Прагнення і спроможність займати високі посади також не відповідає стереотипові жіночої поведінки та позиції.

Результати проективного опитування жінок за методикою «Тест 20 тверджень» М. Куна підтверджують дані стосовно того, що фемінізм є бажаною рисою, професійна діяльність переважно обирається з метою особистісного пошуку, розширення соціальних контактів, світогляду; на глибинному рівні переважають сімейні цінності. З підвищенням інтенсивності професійної діяльності домашня робота стає обтяжливою, жінкам важче поєднувати ці дві сфери.

Аналіз літератури та психологічне дослідження дозволили виділити критерії професійної самореалізації особистості жінки:

- відповідність діяльності принципу задоволення–корисності стосовно самої людини, соціуму, світу;
- досягнення цілей, здійснення планів – реалізація цінностей і сенсожиттєвих орієнтацій;
- відчуття себе суб'єктом власної життєдіяльності, що можна розуміти як вміння приймати самостійні рішення і діяти згідно з ними, нести за них відповідальність – автономність;
- відчуття власної спроможності, віра в себе, націленість на подальший творчий розвиток – позитивне самоставлення, самоповага, креативність.

Висновки

Здійснений аналіз дав змогу констатувати важливість для жінки професійної самореалізації, яка поряд із самореалізацією у сімейній сфері, є вагомим чинником становлення її особистості. Становлення ми розглядали як якісний стан, що характеризується узгодженістю когнітивної, емоційно-ціннісної та мотиваційно-вольової сфер, реалізацією сутнісного потенціалу особистості.

Необхідними атрибутами такого становлення виступають прагнення до самоактуалізації, наявність соціального інтересу, креативність, самоефективність, конгруентність. Однією із найсуттєвіших ознак становлення зрілої особистості є її самореалізація.

Дослідження показало, що сімейне життя та професійна самореалізація – дві важливі і тісно взаємопов'язані сфери життя жінки. Сучасні жінки відчувають потребу реалізуватися поза межами сім'ї. Успішність особистісного становлення жінки залежить від уміння поєднувати ці дві сфери, здатності досягти автономії і самоактуалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернс Р. Развитие «Я – концепции» и воспитание/ Р. Бернс. – М.: Педагогика, 1986. – 421 с.
2. Гупаловська В.А. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасних психологічних дослідженнях/ В.А. Гупаловська // Проблеми гуманітарних наук: Наукові записки ДДПУ ім. Івана Франка. – Дрогобич: Вимір, 2001. – Випуск восьмий. – С. 84-94.
3. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація особистості жінки: психологічний аспект/ В.А. Гупаловська // Тези звітної наукової конференції філософського факультету ЛНУ ім.І.Франка. – Львів, 2003. – С. 166–167.
4. Говорун Т.В. Стать та сексуальність: психологічний ракурс / Т.В. Говорун, О. М. Кікінежді – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 1999. – 384 с.
5. Івченко Ю. Историчний аналіз ролі жінки в суспільстві/ Івченко Ю. // Економіка, фінанси, право. – 2007. – №4. – С. 25-28.
6. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А.Маслоу / Д. А. Леонтьев // Вопросы психологии, 1987, N 3, с.150–158.
7. Резнік Г.О. Становище жінки в Українському суспільстві/ Г.О. Резнік // Право. – 2001. – №8. – С. 16–19.
8. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 286 с.