

Отже, робота з емоціями дитини та будь-які заходи з психологічної корекції страхів у дітей дошкільного віку мають бути орієнтовані на створення для дитини комфортної соціальної ситуації розвитку, виходячи насамперед з її природних вікових інтересів і потреб. Проведення роботи з емоціями дітей, вихователями та батьками, повністю спрямоване на покращення емоційного та загального психічного стану дітей у групі, а також попередження негативних проявів у взаємодії дітей між собою та дорослими, для чого проводяться групові та індивідуальні заняття з дітьми, спрямовані на розвиток їхньої емоційної сфери, оволодіння навичками спілкування один з одним, виявлення та розуміння власних емоцій, а також емоцій інших людей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобро Л.В. Виховання у старших дошкільників уміння долати страх : посібник. Ніжин : Вид. НДУ ім. Миколи Гоголя, 2017. 74 с.
2. Васильченко О. А. Ігрова терапія як метод соціальної роботи з дітьми дошкільного віку. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право, 2013. Вип. 3 (19). С. 44–48.
3. Карпенко Н. В. Дитячі страхи. Психологія їх подолання. Київ : Главник, 2007. 144 с.
4. Леус І. Долаємо дитячі страхи : корекційно–розвивальні заняття. Вихователь–методист дошкільного закладу. 2016. № 7. С. 36–40.
5. Олійник Л. Психокорекція дитячих страхів. Дошкільне виховання. 2011. №2. С. 22–25.
6. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
7. Пов'якель Н., Скляренко О. Психологія дитячих страхів. Бібліотека «Шкільного світу». Психолог. Бібліотека. 2011. № 1. С. 3–126.
8. Райчук Л. Дитячі страхи : діагностика та корекція. Бібліотека Шкільного світу. Психолог. Бібліотека. 2014. №4. С. 3–120.

*Дуда-Ванжула Ірина
Науковий керівник – викл. Гончаровська Галина*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Сучасна система освіти ставить високі вимоги до всіх аспектів діяльності викладача в ній. Навчальний процес у вищих навчальних закладах потребує високого рівня знань, широту вмій, володіння ефективними способами навчання і, в першу чергу, всебічно розвиненої особистості педагога. Численні дослідження підтверджують, що педагогічна діяльність – одна з найбільш емоційно навантажених, часті соціальні контакти, високий рівень непередбачуваності педагогічних ситуацій та низка організаційних й індивідуальних чинників спричиняють схильність педагога до професійного вигорання, що зрештою призводить до дестабілізації освітнього процесу загалом. Недостатній рівень обізнаності викладачів щодо особливостей формування, перебігу й наслідків професійного вигорання змушує численну кількість фахівців страждати від виснажливих симптомів вигорання. Для зниження рівня негативного впливу емоційного, розумового й фізичного виснаження викладачів на їх професійну діяльність та стан психічного й фізичного здоров'я, необхідний детальний аналіз передумов та стресогенних чинників, що сприяють підвищенню рівня схильності до професійного вигорання.

Проблема професійного вигорання знайшла відображення в працях вітчизняних і зарубіжних вчених, які займаються вивченням змісту й структури цього феномену (М. Буриш, Дж. Грінберг, М. Карамушка, Л. Китаєв-Смик, Н. Левицька, М. Лейтер, В. Орел, Т. Форманюк, Х. Дж. Фрейденбргер, У. Шауфелі та ін.). Праці В. Бойко, Н. Водоп'янової, С. Джексон, К. Маслач, Т. Ронгинської, О. Старченкової присвячені вивченню й розробці методів діагностики професійного вигорання. Прояви даної проблеми серед педагогів досліджуються О. Барановим, В. Зеньковським, Л. Колесніковою, Ю. Львовим, А. Шафрановою та ін. Аналіз наукових досліджень дав змогу встановити, що особливо гострою є проблема професійного вигорання педагогів вищої школи. Тема дослідження набуває актуальності в зв'язку зі значною роллю особистості викладача в навчальному процесі. Специфіка педагогічної діяльності вимагає ефективної мобілізації внутрішніх енергоресурсів фахівця, що є неможливим без своєчасного виявлення, попередження та профілактики феномену професійного вигорання.

Метою статті є висвітлення основних чинників та передумов професійного вигорання. Вперше термін «професійне вигорання» (англ. – «burnout») використано в 1974 році американським психіатром Х.Дж. Фрейденбергером, який увів це поняття для характеристики психічного стану людей, які інтенсивно спілкуються і постійно знаходяться в емоційно навантаженій атмосфері при виконанні професійних обов'язків, взаємодіють в системі «людина-людина» [6]. К. Кондо пропонує розглядати професійне вигорання як стан дезадаптованості, що зумовлений інтенсивним міжособистісним спілкуванням і надмірними робочими навантаженнями [2]. Американський психолог К. Маслач визначає професійне вигорання як стан емоційного й фізичного виснаження, що характеризується негативним ставленням до роботи й формуванням неадекватної самооцінки фахівця [7]. Канадський вчений Г. Сельє порівнює професійне вигорання з третьою стадією загального адаптаційного синдрому – стадією виснаження [11]. Литовський психотерапевт Р. Кочюнас пропонує розглядати професійне вигорання як психофізіологічний феномен, перебіг якого супроводжується фізичним, розумовим й емоційним виснаженням, що зумовлене тривалим емоційним навантаженням [2]. Нині синдром має спеціальний діагностичний статус у Міжнародній класифікації хвороб – 10: «Z73 – проблеми, пов'язані з труднощами в управлінні власним життям» [12, с. 51].

Існує три підходи до визначення синдрому професійного вигорання:

- 1) розгляд професійного вигорання як стану фізичного, емоційного і психічного виснаження, яке спричинене тривалим впливом емоційно навантажених умов спілкування. Цей підхід асоціює психофізичне вигорання із синдромом «хронічної втоми»;
- 2) тлумачення голландськими дослідниками професійного вигорання як двовимірної моделі, яка складається з емоційного виснаження й деперсоналізації особистості (негативні зміни в ставленні до інших чи до себе);

3) теорія американських вчених С. Джексон і К. Маслач, у якій професійне вигорання розглядається як тривимірна система. Згідно цієї теорії структура феномену професійного вигорання складається з емоційного виснаження, деперсоналізації й редукції професійних досягнень.

Емоційне виснаження, на думку вчених, проявляється у надмірній емоційній насиченості, байдужості й зниженому рівні емоційного фону. Деперсоналізація простежується в деформації соціальних контактів, тобто появі залежності від них, або прояві негативізму в ставленні до соціального оточення. Редукція професійних досягнень знаходить відображення в двох основних тенденціях: негативному ставленні до себе, власних професійних здобутків, погіршенні ставлення до службових обов'язків; або в обмеженні власних можливостей і соціальних контактах. В 1981 році соціальний психолог К. Маслач в своїх дослідженнях визначила основні характеристики й ознаки професійного вигорання. До них учена віднесла зниження рівня професійної майстерності, емоційне виснаження, відчуття інтелектуальної перенапруги, зниження рівня самооцінки та появу негативізму в ставленні до соціального оточення. В 1983 році Е. Махер доповнив перелік симптомів психофізичного вигорання наступними: формування негативної «Я концепції», відчуття постійної перевтоми, безсоння, прояви агресії та підвищення рівня конфліктності, формування психосоматичних розладів. Нині симптоми професійного вигорання вивчені достатньо широко, проте не встановлена їхня чітка кількість. Грунтовна класифікація запропонована В. Шауфелі й Д. Ейзманном. У ній вчені розрізняють 132 симптоми професійного вигорання, які умовно згруповано в п'ять груп: афективні, фізичні, поведінкові, когнітивні й мотиваційні. Афективні симптоми психофізичного вигорання мають прояв в емоційно-почуттєвій сфері особистості, зумовлюючи розвиток депресії, знижуючи рівень емоційних і фізичних запасів працівника. Людина, яка страждає від афективних симптомів вигорання, переживає відчуття тривоги, роздратованості, страху. Фізичні симптоми професійного вигорання складаються з трьох категорій. До першої категорії належать різновиди психосоматичних розладів (порушення діяльності серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту). Друга категорія включає скарги на фізичну слабкість: запаморочення, головний біль, біль в суглобах, в м'язах, безсоння. Третя категорія складається з окремих фізіологічних реакцій: зростання рівня холестерину, підвищення рівня артеріального тиску та ін. Поведінкові симптоми професійного вигорання пов'язані з підвищенням рівня збудження на індивідуальному психологічному рівні. На міжособистісному рівні симптоми професійного вигорання пов'язані або з уникненням соціальних контактів, агресивністю і конфліктністю. Професійна активність позбавлена ініціативності, творчості й зацікавленості до професійних обов'язків. Когнітивні симптоми професійного вигорання можуть проявлятися на індивідуальному психологічному, міжособистісному й організаційному рівні. Мотиваційні симптоми професійного вигорання на рівні особистості фахівця знаходять прояв у внутрішніх конфліктах між ідеалізованим уявленням про професійну діяльність і

реальними умовами праці [4]. Російський психолог Н.Самоукіна умовно поділяє симптоми професійного вигорання на три групи і пропонує наступну класифікацію:

1. Соціально-психологічні симптоми: безпідставне переживання негативних емоцій; підвищений рівень дратівливості; поява нервових зривів; байдужість, депресія, пасивність; тривожність; формування негативної установки щодо професійних перспектив; переживання відчуття страху й надмірної відповідальності;

2. Психофізичні симптоми: відчуття фізичного й емоційного виснаження; відчуття перевтоми; зниження рівня активності, енергійності, реактивності, сприйнятливості; головний біль, коливання ваги, безсоння; зниження рівня сенсорної чутливості;

3. Поведінкові симптоми: різка зміна розпорядку робочого дня; суб'єктивне відчуття появи труднощів при виконанні обов'язків; відмова від прийняття рішень в ході професійної діяльності, яка пояснюється колегам суб'єктивними, вигаданими аргументами; байдужість до результатів професійної діяльності, зниження рівня ентузіазму; уникнення виконання головних завдань, надмірна зосередженість на виконанні елементарних професійних дій; відстороненість від колег, поява надмірної вимогливості та критичності до соціального оточення; поява шкідливих звичок [8].

Аналіз наукових праць, дозволяє виділити дві основні групи чинників професійного вигорання: індивідуальні характеристики фахівців і особливості професійної діяльності. До характеристик особистості працівника що сприяють формуванню професійного вигорання належать наступні: високий рівень самоконтролю, емоційної лабільності; підвищена схильність до раціоналізації, тривожності, депресивності; психічна ригідність та ін. Серед організаційних чинників психофізичного вигорання виділяють наступні [1]: нераціональна організація робочого простору; високий рівень професійних навантажень, брак часу; відсутність інтересів за межами професійної сфери; недостатній рівень соціальної підтримки; неоднозначні вимоги до виконуваної роботи; безперспективна і одноманітна діяльність; нездатність впливати на процес прийняття рішень; недостатня матеріальна й моральна винагорода за виконувану діяльність; необхідність прояву емоцій, які не відповідають емоційному стану фахівця. Тривалий час головною причиною виникнення професійного вигорання вважалось перебування фахівця під впливом стресів професійного характеру. Нині чинники професійного вигорання умовно поділяють на емоційні, фізичні та соціальні. Більш поширена класифікація виділяє дві групи чинників психофізичного вигорання: внутрішні (пов'язані з особистісними властивостями фахівця) та зовнішні (психотравмуючі чинники професійної діяльності). Ці фактори здійснюють вплив на фахівця одночасно, виснажуючи людину невідповідністю між вимогами професії, потребами соціального оточення і наявними у фахівця ресурсами, призначеними для задоволення цих потреб. Прагнення працівника відповідати запитам суспільства призводить до перевтоми й виснаження його організму, що в свою чергу спричиняє

формування професійного вигорання. Російський психолог А.Маркова наголошує на визначальній ролі в розвитку професійного вигорання трьох факторів: рольового, особистісного й організаційного [3]. Вивчення ролі особистісного фактору в процесі формування професійного вигорання вимагає врахування віку фахівця, статі, професійного стажу, сімейного стану і соціального положення. Російський дослідник В. Орел особистісними характеристиками фахівця, які можуть зумовлювати розвиток професійного вигорання, вважає емпатійність, тривожність, інтравертованість, гуманність. [5]. А. Пайнс в своїх працях підкреслює значущість вивчення мотивів трудової діяльності, рівнів самостійності фахівців і контролю керівництва [10]. Британський психолог Д. Фонтана до загальних стресорів професійної діяльності відносить наступні [9]: нераціональна організація колективної діяльності (безвідповідальність, безсистемність у роботі); недостатня кількість робочого персоналу, виснажливий режим праці; порушення робочого режиму, понадурочна праця, що спричиняє виснаження, накопичення втоми, психологічне перевантаження; відсутність перспектив кар'єрного зростання, низька заробітна плата; формалізм, надмірний об'єм паперової роботи; непередбачуваність, нестабільність розвитку організації. Серед специфічних професійних стресорів Д. Фонтана розрізняє: рівень домагань працівника; відсутність регламентованих функціональних обов'язків; труднощі в сфері спілкування з колегами; байдужість керівника до ідей і потреб працівника; стресори побутового характеру (пов'язані з сімейними обставинами). Найбільш небезпечним періодом професійного вигорання педагога є початкова фаза, оскільки фахівець зазвичай не усвідомлює наявності проявів феномену, пояснює їх як повсякденну виснаженість. У таких випадках наявність психофізичного вигорання більш помітна під час спостереження за фахівцем, наприклад 120 *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, II(9), Issue: 19, 2014 www.seanewdim.com в ході супервізії. Феномену професійного вигорання властиві певні характеристики, які допомагають у розпізнанні деформаційних процесів особистості викладача: невдоволеність роботою, розчарування в професійній діяльності; зниження рівня відповідальності; байдужість у ставленні до професійних обов'язків; почуття провини; невідповідність професійними вимогам та ін. Як висновок, слід відмітити, що інтенсивність впливу стресового чинника залежить від індивідуальних особливостей фахівця, його досвіду, від ставлення людини до ситуації що склалась. Психологічні установки фахівця на невдачі, невпевненість у собі, занижений рівень самооцінки лише посилюють негативний вплив стресів професійного характеру. Оскільки попередити розвиток професійного вигорання простіше, порівняно з процесом його усунення, то слід бути уважним до чинників, які сприяють розвитку психофізичного вигорання. Адже від рівня здатності викладача протистояти професійним стресам залежить не лише психофізичний стан фахівця, але і рівень якості вищої освіти загалом.

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].