

допомогою яких підліток формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі він вибирає.

Таким чином, копінг-поведінка підлітків досі залишається ще маловивченим питанням, яке потребує багатьох досліджень та доведень. Хоча висвітлення та дослідження копінг-стратегій з психологічної точки зору зустрічається в науковій літературі нерідко, але дослідження проблеми психологічного ставлення до цього питання завжди залишається актуальним, оскільки в підлітків змінюються життєві цінності, вольові якості, імпульсивність та реагування до тієї чи іншої життєвої ситуації. Важливим критерієм щодо вибору тієї чи іншої копінг-стратегії підлітком являється його самооцінка, тобто оцінка підлітком себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей.

Література

1. Психологічна енциклопедія / Авт.-упорядник Степанов О.М. – Київ: Академвидав, 2006. – С. 178-179.
2. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 3 (17). – Режим доступа: URL:<http://psystudy.ru/index.php /num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html>
3. Folkman S. Coping and emotion / S. Folkman, R. Lazarus // Stress and Coping. – N.-Y., 1991 – P. 207-227 .
4. Lazarus R.S. Emotions: a cognitive phenomenological analysis / R. S. Lazarus, A. D. Kanner, S. Folkman // Emotion. Theory, Research and Experience. – N.Y., 1980. – V. 1, - P. 185-217.
5. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood / L. Murphy // Coping and Adaptation. – N.Y., 1974.

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Твердюк Тетяна Анатоліївна
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, м. Житомир.
Науковий керівник – канд. психол. наук,
доц. Загурська Інна Станіславівна

Актуальною проблемою сучасності є синдром емоційного вигорання, що є наслідком росту техногенності та інформатизації сучасного суспільства, що без сумніву залишає свій відбиток на психологічному та фізіологічному стані працюючої людини. Численними дослідженнями доведено, що від синдрому емоційного вигорання потерпають представники всіх професій сфери «людина-людина». Утім найбільш назрілим є дослідження емоційного вигорання саме у педагогів, адже на сьогодні спостерігається певне падіння престижу педагогічної професії. Також педагогічна діяльність насичена багатьма стресогенними факторами, що вимагає від фахівця потужних резервів самовладання і саморегуляції, саме тому вона належить до найбільш емоційно напружених видів праці, а професійні стреси впливають не лише на професійну діяльність педагога, а й на його особисте життя.

Проблема емоційного вигорання вивчається як зарубіжними (Б. Перлман та Е. Хартман), так і вітчизняними (Н. М. Водоп'янова, В. В. Бойко, Н. М. Буталевич, В. О. Орел, А. К. Маркова) вченими. На думку Б. Перлмана та Е. Хартмана, синдром емоційного вигорання системно впливає на людину. Основними проявами його є емоційне та фізичне виснаження, деперсоналізація та знижена продуктивність праці [7].

Н. М. Булатевич визначає емоційне вигорання як психогенний розлад, який пов'язаний з професійною дезадаптацією, особливо зі стилем поведінки педагога в навчальному середовищі [2]. Згідно з В.О. Орел, емоційне вигорання – це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, який виявляється у професіях соціальної сфери [5].

Також ним було узагальнено огляд багатьох класифікацій та зроблено акцент на індивідуальні і організаційні фактори виникнення емоційного вигорання.

За Н. Є. Водоп'яною, синдром професійного вигорання – це професійна деструкція особистості, яка проявляється у вигляді стійких психічних переживань та в подальшому впливає на професійну діяльність [3]. Подібна деструкція виникає в професійно-важких ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються фахівцями як стресові та носять дезадаптивний характер. Дослідниця наголошує на складній багаторівневій детермінації емоційного вигорання (організаційні, рольові та індивідуальні чинники), а також на тому, що переживання цього синдрому пов'язані зі зміною смисложиттєвих орієнтацій та незадоволенням особистості у самореалізації [3]. Аналогічних поглядів дотримується і Н. С. Пряжников, який також відносить емоційне вигорання до деструкційних професійних явищ, які призводять до професійної деформації [6].

А. К. Маркова розглядає емоційне вигорання як тенденцію у професійному дезонтогенезі, яка викликана спотворенням професійним розвитком [4]. На думку дослідниці, емоційне вигорання є професійною деформацією та перепорою на шляху до професіоналізму.

В.В. Бойко підкреслює: «Феномен емоційного вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики), у відповідь на певні психотравмуючі дії...» [1, с.77].

Він відносив емоційне вигорання до форми професійної деформації особистості і розглядає розвиток емоційного вигорання у вигляді динамічного процесу, який розвивається поетапно відповідно до механізму розвитку стресу (фази напруження, резистенції та виснаження). Розглянемо синдром емоційного вигорання у педагогів на прикладі концепції В.В. Бойка:

Перша стадія. Стадія виснаження. На цій стадії відбувається адаптація до професійних вимог, коли на педагога покладається відповідальність, з якою в силу відсутності певних професійних навичок він справитись не може. На цій стадії в людини може часто змінюватися самооцінка – від варіанту «я нічого не вмію» до «я все можу», але частіше проявляється занижена. Можуть з'являтися негативні думки про рівень свого професіоналізму.

Друга стадія. Резистенція. Проявляється відчуттям сильного стресу, що заважає педагогу конструктивно вирішувати покладені на нього завдання. Це може проявлятися у неадекватному реагуванні на певні події в житті (безпричинна агресія), емоційно-моральній дезорієнтації (педагог може проявляти емпатію до одних дітей, а до інших навпаки ставитись упереджено), нехтуванні професійними обов'язками. Часто знижується рівень емоцій через що може виникати прискіпливість до деталей. Шаблонність мислення заважає вияву творчості, що негативно впливає на емоційний стан педагога та його професійну діяльність загалом.

Третя стадія. Виснаження. До ознак попередніх стадій додаються психо-фізіологічні реакції. Педагог може почати часто хворіти, але найчастіше це психосоматичні прояви. Виникає внутрішньо-особистий конфлікт, посилюється емоційна відстороненість від учнів, колективу, може проявлятися цинізм. Ця стадія є вирішальною і постає питання або йти у відпустку, або змінювати роботу.

Отже, основними чинниками виникнення синдрому професійного вигорання у педагога можуть бути такі: недостатня професійна підготовка майбутніх педагогів, брак професійного досвіду, напружені відносини у педагогічному колективі, неефективна система мотивування і заохочення як матеріального, так і нематеріального, завантаженість роботою та надмірні вимоги до фахівців, велика кількість «зайвої паперової роботи», високий рівень відповідальності, обмежені можливості для професійного розвитку, наявність внутрішньо-особистих конфліктів, негативний вплив роботи на сімейне життя, невміння планувати свій час, занижена самооцінка, невпевненість в собі, підвищений рівень тривожності. Основними

симптомами синдрому професійного вигорання є емоційне та фізичне виснаження, негативне ставлення до колег, учнів, своєї особистості, психосоматичні захворювання, наявність шкідливих звичок, порушення харчової поведінки, що може проявлятися відсутністю апетиту або, навпаки, переїданням, автоматичне виконання своєї роботи, відсутність творчості у професійній діяльності, дратівливість, агресивність, тривожність, гнів; негативний настрій у вигляді цинізму. Також цей синдром призводить до того, що педагог стає байдужим до своєї роботи.

Загалом, синдрому емоційного вигорання присвячена велика кількість наукових робіт, але варто відзначити, що дослідники, які займалися вивченням цього феномену розглядають його як руйнівне та деструктивне явище у житті професіонала, яке негативно впливає не лише на професійну діяльність педагога, а й на його психічний стан, фізіологічне здоров'я, стосунки з оточуючими. Саме тому постає завдання розробки програми, спрямованої на послаблення цього синдрому та його профілактику.

Література

1. Бойко В. В. Енергія емоцій у спілкуванні: погляд на себе и на других. – М.: Наука, 1996. - 154 с.
2. Булатевич Н.М. До проблеми психічного вигорання / Н.М. Булатевич // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка» – 2002. – Вип.12-13. – С.121-124.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. - 336 с.
4. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова // Психологический журнал. – 2007. т. 9. – № 7. – С. 49-50.
5. Орел В.Е. Феномен «вигорання» у закордонній психології: емпіричні дослідження // Журнал практичної психології та психоаналізу. – № 1. – 2001. – С.90- 91.
6. Пряжников Н. С. Психология труда и человеческого достоинства: [учеб. пособие] / Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. – М.: Академия, 2005. – 480 с.
7. Perlman B., Hartman E. A. Burnout: summary and future research // Human relations. – 1982. – V. 35 (4). – p. 283-305.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ

Хохлова Ксенія Ігорівна
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, м. Житомир.
Науковий керівник – канд. філософ. наук,
доц. Пирог Ганна Володимирівна

Проблема патріотизму на сучасному етапі розбудови Української держави переживає процес свого відродження, спостерігається значне підвищення інтересу дослідників до вивчення даного феномена. Дослідження образу рідної країни у свідомості громадян має важливе прикладне значення. Виклики, що постали перед Україною в останні роки, та обумовлені ними зміни у соціально-політичній, економічній, культурній сферах стали певним каталізатором об'єднання нації у межах єдиних національних інтересів та цінностей.

Питання національної та етнічної ідентифікації, розвиток почуття патріотизму, національної самосвідомості було в полі зору багатьох науковців. Зокрема, М.Й. Боришевський, В.В. Горбунова, М.А. Єрьоміна, Г.У. Солдатова, О.Г.Шмельов та інші автори займалися теоретичним та методологічним вивченням даної проблематики. Однак, незважаючи на широкий діапазон досліджень патріотизму, в науковій літературі досі немає