



Міністерство освіти і науки України



**Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний
соціально-економічний коледж**

Кафедра соціальної роботи та психології

***Психічне здоров'я персоналу
освітніх організацій та його
профілактика***

**Матеріали Всеукраїнського
науково-практичного семінару**

**м. Кам'янець-Подільський
2020**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОДІЛЬСЬКИЙ СПЕЦІАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ
СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ КОЛЕДЖ
кафедра соціальної роботи та психології
ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
кафедра психології
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ІВАНА ОГІЄНКА
Факультет корекційної та соціальної педагогіки і психології
кафедра психології освіти
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
кафедра практичної психології**

***Психічне здоров'я персоналу освітніх
організацій та його профілактика***

Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару

**05 грудня 2019 року
м. Кам'янець-Подільський**

УДК 159.922:37.011.3-051 (082)

ББК 88.40+74.00

Головний редактор:

ТРИПАК Мар'ян Миколайович, к.е.н., доцент, директор Подільського спеціального навчально-реабілітаційного соціально-економічного коледжу.

Заступник головного редактора:

ФЕДОРЧУК Віктор Миколайович, к.псих.н., доцент, викладач кафедри соціальної роботи та психології Подільського спеціального навчально-реабілітаційного соціально-економічного коледжу.

Редакційна колегія:

Вольська А. О., кандидат економічних наук, доцент; **Дудченко В. С.**, кандидат філософських наук, доцент; **Комарницька Л. М.**, кандидат філологічних наук; **Кучеров Г. Г.**, кандидат історичних наук; **Палилюлько О. М.**, кандидат історичних наук; **Присакар В. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Жиляк Н. В.**, кандидат психологічних наук; **Боршуляк Н. С.**, викладач; **Дужева О. Г.**, викладач; **Гуменюк І. М.**, викладач; **Сторожук Н. Р.**, викладач.

Технічний редактор: Волощук М. Б.

Електронні матеріали (збірник тез) науково-практичного семінару затверджено Вченою радою Подільського спеціального навчально-реабілітаційного соціально-економічного коледжу, протокол №5 від 12 січня 2020 року.

Психічне здоров'я персоналу освітніх організацій та його профілактика: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. – м. Кам'янець-Подільський, Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж. Кафедра соціальної роботи та психології – 2020. – 93 с.

Збірник містить тези доповідей за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного семінару «Психічне здоров'я персоналу освітніх організацій та його профілактика», який відбувся 05 грудня 2019 р. (Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж, кафедра соціальної роботи та психології, м. Кам'янець-Подільський), з актуальних питань сучасної психологічної науки, освіти та соціальної реабілітації та профілактики психічних захворювань.

Збірник розрахований на наукових працівників, викладачів, аспірантів, студентів вишів тобто фахівців соціально-економічних професій.

Матеріали до збірника подані в авторській редакції.

Відповідальність за висвітлений матеріал у публікаціях несуть автори наукових праць.

© Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж, 2020

Зміст

Секція І. «Теоретико-методологічні засади забезпечення психічного здоров'я та його профілактики»

Савчин М. В. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	6
Білан Т. О. ДО ПИТАННЯ ПРО ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА	9
Гапоненко Л. О. ПАРАДИГМА МЕТОДОЛОГІЧНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ	10
Заболоцька С. І. ВНУТРІШНЯ КАРТИНА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	13
Заміщак М. І. ДУХОВНА СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА	15
Комарніцька Л. М., Боровисюк Т. В. ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	18
Кучеров Г. Г. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСВІТЯН ТА ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ	21
Столяренко О. Б. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	24
Гуменюк І. М. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я БЕЗРОБІТНИХ: СТАН ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ	26
Депутатов В. О. ЗВ'ЯЗОК ПРОЯВІВ ТІЛЕСНОСТІ ІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У ПІДЛІТКІВ ЗІ СКОЛІОЗОМ: НАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ	29

Секція II. «Психолого-педагогічні проблеми проведення освітньої та профілактичної роботи із забезпечення психічного здоров'я персоналу освітніх організацій»

Дудченко В. С., Вольська А. О.

ДУХОВНІ КРИТЕРІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ІЗ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ 33

Дуткевич Т. В.

СКЛАДОВІ ТА ОСНОВНІ ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ВИХОВАННЯ 36

Палилюлько О. М.

ПЕРЕДУМОВИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ 38

Присакар В. В.

ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 41

Дужева О. Г., Пещанюк Н. О.

МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ 44

Піковець Н. В.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІВ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ ЇХНЬОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я 47

Секція III. «Психодіагностика та психотехнології забезпечення психічного здоров'я персоналу освітніх організацій»

Біла І. М.

ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИВЧЕННЯ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ 51

Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л.

СТАН НОРМАТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ 55

Панчук Н. П.

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИХОДУ З СИТУАЦІЙ, ЩО ПРИЗВОДЯТЬ ДО СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ В ПРОЦЕСІ

ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	57
Савицька О. В. РОЗВИТОК КОМПЕТЕНТНОСТІ В УПРАВЛІННІ ЧАСОМ ЯК ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ	61
Федорчук В. В. ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНІКА ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ	63
Федорчук В. М. ОСНОВНІ ЧИННИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ	67
Волощук М. Б. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІВ	70
Секція IV. «Медико-психологічні аспекти забезпечення психічного здоров'я персоналу освітніх організацій та його профілактики»	
Тріпак М. М., Гарбарець І. А. ПСИХОЛОГІЯ ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІНКЛЮЗИВНОГО КОЛЕДЖУ У СФЕРІ ОЗДОРОВЧОЇ ПАРАДИГМИ	74
Поточняк Н. М. ПРОФЕСІЙНІ ТА ОСОБИСТІСНІ ЗДАТНОСТІ ЗДОРОВОГО ПЕДАГОГА	82
Гуменюк І. Л., Боршуляк Н. С. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКА СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД	85
Сторожук Н. Р. ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСІВ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ	87
Загалеви́ч В. Л. ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА	90

Секція І. «Теоретико-методологічні засади забезпечення психічного здоров'я та його профілактики»

*Савчин М. В., доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри психології
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич*

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У західній психології терміни «mental health» (психічне здоров'я) і «psychological health» (психологічне здоров'я) розглядають як ідентичні. Зважаючи на цілісність психіки, дослідники вважають доцільним розгляд обох феноменів у нерозривній єдності, яка ґрунтується на інтегративних особистісних якостях. Звичайно, важко чітко диференціювати психічне і психологічне здоров'я, бо вони одночасно стосуються характеристики психіки та особистості. Але, дедалі частіше науковці розглядають психологічне здоров'я, як окремий від психічного здоров'я конструкт зі своїми сумісними характеристиками.

Дослідники схильні окремо вивчати особливості психічних процесів, що є основою психічного здоров'я, та особистісних якостей, способу життя, стратегій поведінки, які є основою психологічного здоров'я. Це означає, що психічне здоров'я співвідноситься з внутрішнім планом їх виявів, а психологічне — із зовнішнім: самоактуалізацією, самовираженням, самореалізацією; адаптацією до соціального та предметного світів і проактивністю; активністю, спрямованою на саморозвиток та самопідтримку. Одним із фундаментальних чинників психічного і психологічного здоров'я є духовний розвиток особистості [1; 2; 3; 5].

Чому необхідно диференціювати психічне і психологічне здоров'я?

По-перше, необхідність такої диференціації зумовлена внутрішнім і зовнішнім планами виявів психіки та особистості людини. Психічне здоров'я переважно стосується характеристик стану психічної сфери та особистості людини у внутрішньому плані безвідносно до їх проявів у зовнішньому вираженні. Навпаки, психологічне здоров'я насамперед стосується зовнішнього вираження психіки та особистості у світі, у життєдіяльності людини. Воно пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого людина постає як діюча цілісність, в якій поєднуються духовне, моральне, соціальне, психологічне, психічне та тілесне. Світ і життя вимагають від особистості досвіду прийняття і змінювання себе, вміння пристосовуватися до нових сприятливих та

несприятливих умов і зовнішніх впливів, володіння навичками саморегуляції, розвинутою стресостійкістю та активністю в подоланні несприятливих умов і труднощів, розв'язання проблем.

По-друге, характер проявів внутрішнього світу у зовнішньому плані зумовлений не тільки особливостями психіки та особистості (психічним здоров'ям), а й зовнішніми обставинами та способами взаємодії людини з ними. У внутрішньому плані вона може бути психічно здоровою, але мати труднощі в реалізації свого внутрішнього світу у зовнішньому плані (флегматики та меланхоліки можуть бути цілком психічно здоровими, але в них є труднощі у встановленні контактів та підтриманні стосунків з іншими людьми; особливості емоційно-почуттєвої сфери чи володіння певним інтелектуальним, когнітивним та епістемологічним типом раціональності особистості, екстравертність чи інтровертність можуть зумовлювати труднощі у міжособистісній взаємодії та пізнанні світу).

По-третє, зовнішні обставини можуть бути взагалі нездоровими, і тоді особистості не завжди легко співвіднести чи підпорядкувати їм свої об'єктивно здорові індивідуальні особливості. Так, людина може володіти духовними здатностями, адекватними духовним за природою моральними нормами, які важко проявити в сучасному світі, де повсюдно культивуються антидуховність, норми соціальної, а не духовної моральності, прагматизм, меркантильність, принцип задоволення тощо. Соціальне оточення особистості (люди, групи і суспільство взагалі) часто володіє негативними духовними, моральними, соціальними і психологічними якостями чи нормами (мода, реклама, масова свідомість тощо). Нерідко таку ситуацію людині важко збагнути (усвідомити, відрефлексувати, сприйняти) і навіть здорова особистість іноді змушена змінювати стиль своєї поведінки, діяльності, спілкування, адаптуючись до оточення. Це призводить до патологізації її психічного здоров'я.

По-четверте, необхідність диференціації психічного і психологічного здоров'я зумовлена фактом існування психічно чи психологічно нездорових осіб, що безпосередньо оточують здорову особистість і володіють негативними духовними, моральними, соціальними і психологічними якостями, а тому несприятливо впливають на неї, вносячи деструктив у міжособистісну взаємодію. І тоді без сильного духовного здоров'я вона не буде здатною протидіяти патологізуючому чиннику, що може призвести до виникнення сумнівів у власній автентичності і спроможності.

По-п'яте, розрізняти психічне і психологічне здоров'я необхідно й у прикладному аспекті: у практичній роботі психолог має чітко спрямовувати зусилля на корекцію внутрішнього світу клієнта чи на особливості його взаємодії із зовнішнім світом. У цілком психічно і психологічно здоровій людині проблеми можуть виникати під патологізуючим впливом соціально-психологічного оточення. Як свідчить практика, цей вплив іноді буває таким сильним, що жодна людина в принципі без орієнтації на духовне Я не може опиратися йому. І тут ідеться вже не про психічне нездоров'я клієнта, а

насамперед про порушення в його психологічному здоров'ї як здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. Звичайно, порушення у психологічному здоров'ї зворотним чином призводять до порушень у психічному здоров'ї.

Аналізуючи проблему психічного та психологічного здоров'я, необхідно враховувати єдність змістової наповненості психіки (особистості) та характеристик її функціонування. Так, спрямованість особистості зумовлює особливості Я-концепції, самооцінки, специфіку роботи інтелектуальних функцій (когнітивний стиль, обсяг та переключення уваги, аперцепцію, особливості пам'яті тощо), загальні характеристики інтелекту (пізнавальний когнітивний та метафоричний стилі), функціонування механізмів захисту. Однак, поза увагою психологів залишилося дослідження духовної сфери особистості і меншою мірою моральної, що детермінують стан психічного та психологічного здоров'я. Питання про психічне та психологічне здоров'я, психологічну зрілість особистості, її психологічні критерії залишаються відкритими понині. Орієнтація психологічної теорії та практики на духовну парадигму дозволить адекватніше розв'язувати проблему психічного та психологічного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Савчин М. В. Духовна парадигма психології : монографія. Київ : Академвидав, 2013. 224 с.
2. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія. Київ : Академвидав, 2016. 288 с.
3. Савчин М. В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич : ПП «Посвіт», 2019. 232 с.
4. Савчин М. В. Методологеми психології: Монографія. Київ. Академвидав, 2013. 224 с.
5. Шапиро Д. Автономия и ригидная личность / пер. с англ. В. Мершавки, А Телицыной. Москва : Независимая фирма «Класс», 2009. 160 с.



Білан Т. О., кандидат філософських наук,
доцент, доцент кафедри психології
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич

ДО ПИТАННЯ ПРО ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА

Актуальність дослідження проблеми емоційного вигорання в сьогоденні очевидна, і причини її виникнення слід шукати в сучасних цивілізаційних аспектах становлення людини ХХІ століття, у складній соціоментальній ситуації України.

Метою дослідження є обґрунтування чинників та визначення шляхів уникнення педагогом емоційного вигорання.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Термін «burnout» – «вигорання» ввів у науковий обіг у 1974 році американський вчений Герберт Фрейденбергер, котрий детермінував психічний стан здорової людини емоційно нестабільною атмосферою та інтенсивною професійною комунікацією, що привело здорову людину до емоційного вигорання (відомо, що у Фрейденбергера мова йде про емоційне виснаження волонтерів, котрі працювали в клініках для наркоманів). Українські вчені С. Максименко, В. Наумова, Л. Орбан-Лембрик, М. Савчин у наукових розвідках проаналізували чинники і симптоми синдрому емоційного вигорання у різних сферах професійної діяльності особистості, зокрема і педагогічній діяльності, обґрунтували шляхи його діагностування та подолання.

Загальновідомо, що до емоційного вигорання може привести як перевантаження роботою, так і неможливість впоратися з тими професійними завданнями, котрі варто вирішувати педагогу; до емоційного вигорання схильні люди, чиї умови роботи тісно і постійно пов'язані зі спілкуванням з іншими людьми, зокрема їх професійна діяльність відбувається у системі «суб'єкт – суб'єкт». Принагідно можна згадати про «сім уроків шкільного вчителя» відомого американського експерта освіти Джона Тейлора Гатто, котрий веде мову про емоційну та інтелектуальну «залежність», що також призводить до появи синдрому емоційного вигорання, у Гатто «четвертий урок – емоційна залежність», а «п'ятий урок – інтелектуальна залежність» [1, с. 29]. Синдром емоційного вигорання є станом, коли педагог відчуває себе виснаженим як морально, так і фізично, і до цього, власне, призводить професійне виснаження, зниження мотивації, зростаюча незадоволеність педагогічною діяльністю. Педагогу, щоб убезпечити себе від професійного вигорання, варто правильно організувати свій час, знаходити час для відпочинку, встановити для себе переваги в діяльності, якщо потрібно, попросити професійної підтримки, відвідувати тренінги щодо подолання синдрому емоційного вигорання для педагогів, і, зрештою, навчитися самому надавати собі допомогу, адже

«реалізація ресурсу здоров'я залежить від ефективності людини при подоланні складних, невизначених, проблемних, конфліктних і стресових ситуацій, труднощів, що актуалізує здібності, індукує вольові стани, викликає позитивні емоції як джерело енергії» [2, с. 17].

Висновки. Основними шляхами, що дозволяють уникнути емоційного вигорання педагога, є: постійне «прислухання» до індивідуально-психологічних можливостей власного організму; створення особистісного ресурсу «психологічної безпеки» для уникнення емоційного вигорання; піклування про своє фізичне, моральне, духовне, душевне, емоційне здоров'я; ведення здорового способу життя; адекватне оцінювання своїх здібностей; підвищення рівня власної професійної діяльності. Перспективою подальших досліджень є аналіз ознак емоційного вигорання педагога як проблеми професійної підготовки і діяльності.

Список використаних джерел:

1. Джон Тейлор Гатто. Прихована програма обов'язкової шкільної освіти. Отуплення / Переклала з англ. Олександра Літвіняк. Львів : Літопис, 2016. 100 с.
2. Савчин М. Здоров'я людини : духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич : ПП «ПОСВІТ», 2019. 232 с.



Гапоненко Л. О., кандидат педагогічних наук, доцент
Криворізький державний педагогічний університет,
м. Кривий Ріг

ПАРАДИГМА МЕТОДОЛОГІЧНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА ДО РОБОТИ В ІНКЛЮЗИВНІЙ ОСВІТІ

Актуальність означеної проблеми полягає в слабкій розробленості методологічної бази з підготовки студентів-психологів до роботи в інклюзивній освіті. Такий стан обумовлений потребою методологічного відрефлексування переваги та обмеження існуючої системи з професійної освіти майбутніх психологів. Не менш впливовим негативним фактором гальмування ефективної роботи психолога можна виокремити й такий показник як недостатньо високий рівень соціально-психологічної культури в розподілі рольових позицій усіх учасників інклюзивної освіти. Становлення інклюзивної освіти дещо випередило наукову базу соціально-психологічного обґрунтування як цілісного

парадигмального підходу з підготовки команди психолого-педагогічного супроводу дітей з ООП. Класичним методологічним обґрунтуванням все ще залишається неефективна стратегія акцентуації *головуючої фігури* – це дитина з ООП. Логіко-змістове наповнення інклюзивної освіти декларується в сучасних вітчизняних публікаціях за принципом: «в центрі всієї мети педагогічної роботи фахівців інклюзивного освітнього закладу стоїть саме дитина, а в конкретному випадку дитина з ООП. Тож, повне виключення з аналізу ролі психолога в роботі команди супроводу специфіки роботи цього фахівця з «особливою» дитиною є неможливим і недоцільним» [2, с. 43].

Такий стан пояснюється методологією, яка створює штучні акценти в організації психолого-педагогічного супроводу та в моделюванні найбільш сприятливих умов розвитку дитини з ООП.

У запропонованій статті висвітлюються результати науково-дослідного напрацювання сукупності досягнень у психологічній діяльності студента-психолога в подоланні загально визначених зразків психологічної роботи, які протягом тривалого часу стають штампами «відповідності діяльності психолога».

Мета дослідження: інтерпретація методологічної парадигми в професійній підготовці студента-психолога до роботи в інклюзивній освіті.

Виклад основного матеріалу. Посилаючись на протиріччя, яке відстежується не тільки в емпіричних матеріалах, але й в наукових публікаціях з організації психолого-педагогічного супроводу дітей з ООП, зазначимо ті, які, на наш погляд, найбільш виразно вимальовуються в текстах. Переважна більшість робіт присвячена проблемі «утримання» дитини з ООП в центрі всього освітнього процесу, в той час як учасники несуть додаткову обслуговуючу функцію та ще й таку, за яку особистісно несуть відповідальність. Акцентуація ролі членів команди в розвитку психіки дитини призводить до емоційного й професійного вигорання, і саме цим пояснюються чисельні випадки нетривалої роботи працівників інклюзивної освіти (З. Гуріна, Г. Дегтяр, Т. Сак, Г. Хворова, Д. Шульженко, С. Johnson, S. Williams та інші).

В цільовому дослідженні І. Луценко ми також відмічаємо методологічну парадигму, хоча автор відверто про це не ставить питання, але наведена його цитата засвідчить, що методологічна проблема існує. Він ставить питання: «Що є найголовнішою умовою для успішної реалізації інклюзивного навчання?», на яке автор відповідає: «це позитивне ставлення педагогічних працівників до інклюзивної освіти в цілому... Адже від їхнього бажання працювати з дітьми з особливими освітніми потребами та розуміння важливості впровадження інклюзивного навчання залежить якість освітнього процесу» [1].

Ми ні в якому разі не знімаємо професійну відповідальність за будь-які дії фахівця в роботі з дитиною з ООП. Наше завдання полягає в іншому. Ми пропонуємо переглянути й оновити методологічне підґрунтя, філософський підхід щодо визначення показника готовності психолога розвивати психіку дитини з ООП. Інакше говорячи, ми звертаємо увагу на більш широкий підхід в

розумінні методологічної парадигми з професійної підготовки студента-психолога залучати до рефлексивного аналізу й рольової самооцінки усіх учасників освітнього процесу.

Зробимо пояснення з приводу того, які роздуми привели нас до визначення представленої проблеми. Для цього нам необхідно звернутися до закономірностей функціонування та розвитку науки як теоретичної моделі, що має методологічну основу, об'єкт та предмет дослідження, методи дослідження. Згідно до Т. Куна «наукова парадигма» – це сукупність фундаментальних досягнень в даній галузі науки, які задають загальноновизнані зразки, приклади наукового знання, проблем і методів їх дослідження, признаних протягом певного часу науковим співтовариством як основа його подальшої діяльності» (цитуються за роботою А. Фурмана [3]). Це моделі, з яких виростають традиції наукового дослідження. Вчені, діяльність яких будується на основі однакових парадигм, спираються на одні й ті ж правила наукової практики. У певному сенсі загальноновизнана парадигма є основною одиницею виміру для всіх, хто вивчає процес розвитку науки. Ця одиниця, як ціле, не може бути зведена до її логічних складових.

Виходячи із вище означеної позиції, ми звернули увагу на проблему соціалізації дитини з ООП, а з іншого, на труднощі психолога забезпечити ефективний процес соціалізації. Виходячи із переліку проблем функціонування соціального інтелекту (ФСІ) дитини, ми визначили тільки частину, але їх достатньо, щоб здійснити новий погляд на підготовку студента-психолога до роботи з дитиною з ООП, а саме такі проблеми:

- 1) адаптаційна у змінних умовах освітнього простору (дитина втрачає ідентифіковану поведінку адаптованої особи);
- 2) координаційна та плануюча (психолог у пошуках, він є суб'єкт, в той час як дитина залишається об'єктом);
- 3) прогностичне передбачення (психолог сподівається, він знову ж суб'єкт, в той час як дитина продовжує жити своїм життям);
- 4) мотиваційна спрямованість дитини в освітньому процесі (фіксується і коректується психологом, він знову суб'єкт, в той час як дитина залишається без активного цільового визначення свого життя).

Висновки. Цей список можна продовжувати. З нашої точки зору методологічна парадигма полягає у втраті суб'єктності самої дитини з ООП. Сучасні освітні програми з професійної підготовки недостатньо приділяють цій проблемі відповідну увагу. Таким чином, осмислення нової парадигми рефлексивної, з нашої точки зору, стане новим поштовхом в інноваційних процесах сучасної психології. Вважаємо, що рефлексивно-рольовий підхід є перспективним у зміні традиційних рамок комунікативно-орієнтованої взаємодії психолога та інших членів команди з дитиною, а також зміною методологічного, філософського погляду на показник готовності студента-психолога до роботи в інклюзивній освіті.

Список використаних джерел:

1. Луценко І. В. Організація психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання І.В. Луценко. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/232-organizatsiya-psihologchnogosuprovodu-dtey-z-osoblivimi-osvtnmi-potrebami-v-umovah>
2. Недозим І. В. Методики дослідження соціального інтелекту у дітей старшого дошкільного віку з розладами аутистичного спектра. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2018. Том 23. Вип. 2 (48). С. 105-115.
3. Фурман А. А. Парадигма як предмет методологічної рефлексії. *Методологія науки*. 2013, № 3. С. 72-85.



Заболоцька С. І., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка,
м. Дрогобич

ВНУТРІШНЯ КАРТИНА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Метою даної статті є виділення особливостей впливу індивідуальної концепції здоров'я на процеси збереження, зміцнення здоров'я особистості. Представлено характеристику внутрішньої картини здоров'я.

Свідомість сучасної людини постійно зосереджена на матеріальних цінностях, задоволеннях, престижі, владі тощо. Це перешкоджає адекватному сприйняттю сигналів, що виходять із тіла і внутрішнього світу та є системою раннього повідомлення про стан здоров'я. Здоров'я є природним і звичайним для людини, а тому здорова людина не звертає увагу на його тілесні та психологічні прояви. Уявлення про здоров'я практично здорової особистості, яка не займається активно своїм здоров'ям, може бути не чітким та емоційно неясним. Якщо здоров'я насправді займає високу позицію у системі цінностей людини, тоді її поведінка ініціюється і спрямовується специфічним мотивом – волею до здоров'я. У стані суб'єктивного здоров'я, здавалося б, не відбувається змін, насправді педагог просто не навчений їх виявляти та фіксувати.

Уявлення педагога про своє здоров'я стосується індивідуально визначених критеріїв успішності: 1) переживання щастя та благополуччя; 2)

духовних, моральних, соціальних, психологічних і психічних засад внутрішнього світу людини та її життєдіяльності; 3) оточення: стосунків із своїми учнями; 4) особистісної, соціальної ідентичностей; 5) педагогічної діяльності; 6) партнерських стосунків, зокрема дружби.

Для характеристик здоров'я використовується поняття «внутрішня картина здоров'я». Внутрішня картина здоров'я (ВКЗ) – це цілісне уявлення про здоров'я; це особистісна настанова, що визначає здоровий спосіб життя, терміни звертання за допомогою. В. А. Ананьєв (2006) розглядає ВКЗ як самоусвідомлення і самопізнання людиною самої себе в умовах здоров'я. ВКЗ – це сукупність описів, мисленневих образів, що стосуються сутнісних характеристик людини. На думку вченого, внутрішня картина здоров'я – це не лише унікальний психофізичний простір, де педагог здатний оцінити власні біологічні, соціально-психологічні і духовні можливості, а також уміння використовувати істинні резерви й нерозкриті потенції в самій собі.

ВКЗ виявляє себе через спрямовуючу, регулятивну, когнітивно-структуруючу, прогностичну, креодизуючу, саногенну та комунікативно-оптимізуючу функції. Внутрішня картина здоров'я – своєрідний еталон здорової людини, який може бути досить складним і вміщувати в собі різні елементи у вигляді образних уявлень і логічних узагальнень (Богучарова О. І. (2002), Сладкова В. В. (2005)). ВКЗ є складовою самосвідомості, зокрема, загальної Я-концепції людини. Дана концепція стосується інтелектуальних описів (уявлень) здоров'я людини, комплексу емоційних переживань і відчуттів та їх самооцінки, а також її поведінкових реакцій. Концепція здоров'я стосується уявлень про успішне Я та добре самопочуття, яке ототожнюється з повнотою життя.

Отже, ВКЗ — це багатовимірна система, структурно складне динамічне утворення у самосвідомості людини, в якій відображено різні виміри здоров'я людини: фізичний, психічний, психологічний. Таке розуміння різновимірності цього феномена узгоджується із холістичним підходом до трактування здоров'я. ВКЗ виявляє себе через скеровуючу, регулятивну, когнітивно-структуруючу, прогностичну, саногенну та комунікативно-оптимізуючу функції.

Перспективами дослідження даної проблеми є з'ясування співвідношення стратегій збереження і реалізації потенціалу здоров'я у життєдіяльності зміцнення, розвитку та відновлення, чинників вибору людиною тієї чи іншої стратегії та їх поєднання.

Список використаних джерел:

1. Ананьєв В. А. Основы психологии здоровья Кн. 1 : Концептуальные основы психологии здоровья. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 384 с.
2. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проблематизації). *Зб. наук пр. Ін-ту психол. ім Г. С*

Костюка АПН України. 2002. Т. IV. С 11-20.

3. Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич : ПП «Посвіт», 2019. 232 с./14,5др.арк.



Заміщак М. І., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

ДУХОВНА СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА

Постановка проблеми. Проблема психічного здоров'я, зокрема, її духовної складової підростаючого покоління здобула сьогодні особливе значення в житті суспільства. На думку сучасних дослідників [4] духовність – вершинне та глибинне у структурі внутрішнього світу особистості, найвищий, вершинний рівень особистісного розвитку, акцентує М. Савчин. Вона є необхідною умовою і могутнім чинником психічного здоров'я, душевної гармонії, повноцінних соціальних зв'язків, самоактуалізації, високої радості буття особистості (А. Адлер, К. Г. Юнг, К. Хорні, Е. Еріксон, В. Франкл, А. Маслоу, Х. Кохут та ін.). Справжня духовність асоціюється з діяльним любовно-творчим ставленням людини до іншої людини, до світу і до самої себе [1]. М. Боришевський [2] стверджує, що становлення духовності, духовне самовдосконалення особистості – процес, який нерозривно пов'язаний з саморозвитком. Це – складна, напружена діяльність, спрямована на позитивну зміну себе: своїх думок, почуттів, вчинків, на розвиток своїх здібностей, можливостей, на позитивні зміни навколишнього середовища, подолання буденності, на оволодіння вищим сенсом життя людського.

С. Заболоцька [3] констатує, що морально-духовні цінності соціальної взаємодії не девальвувалися, проте ускладнився пошук опори для них, пошук орієнтирів. З одного боку, гуманізм, основою якого виступає моральність, завжди залишається орієнтиром суспільного буття, з іншого – необхідність виживання в нових ринкових умовах, що вимагають від особистості вміння бути конкурентоспроможною, добре адаптованою до змінних умов, у міру активною у відстоюванні своїх інтересів створюють дисонанс у сфері моральних уявлень, суджень, переконань та реальної поведінки. Моральне зростання особистості виступає як цілісний, динамічний процес актуалізації зсередини, з самості самоціннісного: життєвості, свободи, відповідальності, справедливості, совісті. Це процес сходження до опанування морально-

духовних взаємодій, тенденція до досягнення свободи й відповідальності вчинку, можливість приймати морально відповідальні рішення.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні духовної складової психічного здоров'я майбутнього педагога.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Особистість – це цілісна психологічна структура, яка формується у процесі життя на основі засвоєння нею духовних та моральних ідеалів, суспільних форм свідомості і поведінки. Духовно розвинена людина проявляє свої позитивні моральні якості, що йдуть від глибин її душі. М. Савчин підкреслює, що духовність проявляється у вищих переживаннях і у “духовній діяльності”, зокрема, у житті людини з Богом і реалізується у прагненні до духовного; в любові до світу і до інших людей; у прагненні до гармонії як у внутрішньому світі, так і до встановлення гармонійних стосунків з зовнішнім оточенням, до рефлексії та трансценденції, виходу за межі власного “Я”; у людській творчості, в якій реалізується прагнення до розширення себе, бажання вийти за межі власного “Я”... [4].

Психологія повинна долучитися до вирішення чи не найважливішого завдання – зустрічі особистості із власною глибиною, яка є не актом волі та свідомості і не зовнішнім чудом, а подією, що стається за Божою Благодаттю. Духовний розвиток особистості – це її дорога до самої себе, зустріч із цією глибиною і шлях у серцевину власного життя, який іноді буває надто довгим, а то й не прохідним. Сучасна людина застрягла в односторонності (наприклад, вона прагне тільки влади понад усе, чи тільки багатства понад усе, чи задоволення, або ж комфорту чи життєвої рівноваги, і знову - понад усе, що принципово неможливо за ситуаційної плинності життя. У людини часто стається психологічний розлом як небезпечне роздвоєння несвідомих і свідомих психічних процесів, як втрата нею власної цілісності. Але буття особи ніколи не вміщається в її існування, вона – творець своєї свободи та відповідальності, тому покликана актуалізувати адекватний потенційний сенс свого життя.

М. В. Савчин [4] підкреслює, що педагогічна діяльність педагога є не просто професією – це покликання душі, яке допоможе забезпечити мотивацію цієї діяльності, попередити професійне вигорання. Проблема духовного здоров'я особистості майбутнього педагога – одна із актуальніших.

Науковець [5] стверджує, що здорова особистість повинна володіти фундаментальними здатностями, основні з них, як : 1) здатність любити життя, світ, людей, любов не просто взаємна, безкорислива, але й обов'язково – жертвна, без винятків; 2) здатність володіти зовнішньою і внутрішньою свободою та відповідальністю, що передбачає розвиток здатностей вибору на користь добра, любові, свободи; поєднання свободи і відповідальності; знання і усвідомлення своєї необхідності, пов'язаної з вірою, добром, любов'ю, відповідальністю; відносною незалежністю від життєвої необхідності цього світу (повсякденності); 3) внутрішня налаштованість на безумовне творення добра і неминучу боротьбу зі злом; 4) володіння сенсом життя, готовність

свідомо відповісти на запитання «Для чого я живу?», здатність узгодити усвідомлений смисл з реальною спрямованістю життя, власними ресурсами та схильностями.

Якщо майбутній педагог навчиться володіти такими здатностями, то національна школа уникне багато проблем, які сьогодні переживає. Тоді і наступні покоління будуть психічно здорові, виховані справжніми людьми, громадянами своєї держави.

Висновки. Отже, основними ознаками духовного здоров'я майбутнього педагога є здатність любити, вірити, надіятись, творити добро, свободу та відповідальність, вміння жити у гармонії зі своїм Я. Духовна складова психічного здоров'я впливає на решту складових, зокрема, психологічне, моральне, соціальне та тілесне здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Боришевський М. Й. Духовність особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т.IX., Част.5. Київ : 2007. С.25-32.

2. Боришевський М. Й. Духовність як міра довершеності особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Т. VIII, вип. 6. Київ : 2006. С. 26-31.

3. Заболоцька С. І. Психологічні умови розвитку моральних форм поведінки у навчально-ігровій діяльності дошкільників: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». 2013. 20 с.

4. Савчин М. В. Християнське духовне виховання і самовиховання. *Проблеми сучасної психології*: Зб. Наук.праць. Вип.10. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С.689-699.

5. Савчин М. В. Теоретико-методологічні засади створення та реалізації програми особистісно-професійного розвитку майбутнього педагога / Особистісно-професійний розвиток майбутнього педагога: монографія / За ред. проф. М. В. Савчина. Дрогобич : ВВДДПУ ім. І. Франка, 2014. С. 9-18.



Комарніцька Л. М., кандидат філологічних наук, викладач кафедри соціальної роботи та психології

Боровисюк Т. В., викладач кафедри інформаційної діяльності, документознавства і фундаментальних дисциплін

Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж,
м. Кам'янець-Подільський

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сучасне глобальне суспільство характерне динамічністю розвитку, тотальним дефіцитом часу, зростанням тенденції до відкладення запланованих дій. Кількість осіб, які страждають від цього явища (у наукових колах воно трактується як прокрастинація), щороку зростає. Відомі вчені Дж. Харіотт та Дж. Феррарі визначили, що від 17 до 25% представників західної цивілізації страждають від прокрастинації [4, с. 135]. Зважаючи на це, дослідження цього феномену є досить актуальною проблемою у сучасній психологічній науці. У цьому контексті особливу увагу слід звернути на вплив прокрастинації на психічний стан людини.

В одній із статей сучасної російської вченої Я. І. Варваричевої подано визначення прокрастинації як «свідоме відкладання суб'єктом намічених дій, не дивлячись, що це може спричинити певні проблеми» [2, с.122]. Загалом, проблема відтермінування якихось подій властива для людей, які представляють різні прошарки соціальної структури суспільства. Серед них – учні, студенти, які, здобуваючи знання, не встигають виконати покладені на них зобов'язання; працівники при виконанні професійних обов'язків; пересічні громадяни при вирішенні поточних особистих питань тощо.

У науковий обіг термін «прокрастинація» було введено у 1977 році П. Рінгенбах у книзі «Прокрастинація в житті людини». Цей феномен також вивчали Дж. Бурк і Л. Юен. Дослідження явища прокрастинації активізувалося наприкінці 1990-х років, коли воно, ставши актуальною психологічною проблемою, послужило поштовхом для його вивчення і поглибленого дослідження, розробки низки опитувальників.

Ще зовсім нещодавно прокрастинацію ототожнювали з терміном «лінь», яку трактують як психічний стан, що визначається небажанням щось робити, особливо якщо це вимагає ще й вольового зусилля. Окрім того, відмінність між ледарем і прокрастинатором лежить також і в іншій площині, а саме: якщо

лідар не переймається через свою бездіяльність, то прокрастинатор відчуває провину, сором і, як результат, стан його психічного здоров'я різко погіршується.

Вищезгадана Я. Варварічева трактує досліджуване нами відтермінування як емоційну реакцію на заплановані справи чи справи, які необхідно зреалізувати у найближчий час. У людини можуть виникнути різні суб'єктивні причини, які спричиняють відтермінування: нерішучість, страх невдачі і засудження оточуючими, невпевненість в собі, перфекціонізм тощо [2, с.129].

Вище викладене дає нам підстави виокремити принаймні два види прокрастинаторів:

– «розслаблений», тобто той, який гоїть час на інші, на його думку, більш приємні справи і розваги. Для цієї людини прокрастинація визначається як втеча від неприємних переживань, спричинених нереалізованими запланованими справами.

– «напружений»: для такого прокрастинатора характерним є втрата відчуття часу, неясні життєві цілі, загальне перевантаження. Найпоширенішою причиною такого типу прокрастинації є психологічний бар'єр, або навіть можна говорити про наявність страху невдачі, продемонструвати свою некомпетентність у тій чи іншій сфері.

Вчені Н. Милграм, Г. Баторій, Д. Моврер обґрунтували класифікацію, виокремивши такі види прокрастинації: 1) щоденну (побутову), яка передбачає відкладення «на потім» домашніх справ, незважаючи на те, що їх потрібно виконувати регулярно; 2) прокрастинацію щодо прийняття рішень, навіть якщо вони мають незначний характер; 3) невротичну, тобто відкладення рішень, які потенційно можуть вплинути на подальший життєвий шлях. Зокрема, варто акцентувати увагу на виборі професії, створенні сім'ї; 4) компульсивну: реалізовується через поєднання двох видів прокрастинації – поведінкової і в прийнятті рішень; 5) академічну: студенти, реагуючи на принади молодіжного життя («від сесії до сесії живуть студенти весело»), відкладають виконання навчальних завдань, відтягують підготовку до екзаменів, взявши до уваги заспокоюючі поради (звісно, хибні) старшокурсників, що за одну ніч можна вивчити і китайську мову і т.д.

До певного періоду прокрастинація не заважає нормальній життєдіяльності людини. Однак з часом вона починає проявлятися, коли починає проявлятися захисна реакція індивіда на різні страхи. Зокрема, чимало людей бояться втратити контроль над ситуацією, зазнати невдачі, досягнути швидкого успіху. У свою чергу, перфекціоністи бояться виконати роботу не достатньо ідеально [3].

Дослідниця Т. С. Вайда причинами відтермінування називає слабкість характеру людини, відсутність радості від роботи, лінь, втома [1].

Доречно було б зауважити, що відкладання справ «на завтра» може мати і позитивний аспект. Неодноразово кожен з нас чув, або й сам собі говорив, що завтра буде краще, ніж сьогодні, завтрашній день принесе позитивні емоції і

налагодяться всі справи. Таким чином, для людей, які схильні до негативізму отаке «завтра» надає оптимізму і позитивний стимул до подальшої діяльності. Однак ті, хто схильні прокрастикувати регулярно, «завтра» стає одним із тих явищ, яке незадовільно відображається на психіці людини, а відтак на її здоров'ї.

Переважно умисному відкладанню справ надається негативна оцінка. Люди, які упродовж певного часу відтермінують свої справи, страждають через невчасне завершення своїх дій, у них зростає тривога, формуються почуття провини, невпевненості у позитивному результаті вирішення проблемної ситуації.

Як вже зазначалося, прокрастинація є одним із складових, які суттєво впливають на психічний стан здоров'я людини. Зокрема, існує реальна загроза стресу, втрати продуктивності праці, наростання відчуття провини, невдоволення оточуючих невиконанням зобов'язань колегою-прокрастинатором. Ставши перед загрозою невчасно завершити справу, людина, будучи обмеженою в часі, відчуває надзвичайний емоційний і фізичний стрес. Наслідки такого пресингу бувають невтішними, як у фізіологічному, так і в психічному плані, і вони, врешті, виливаються у нервову напругу, постійне недосипання, зловживання кофеїном, енергетичними напоями. Власне, усе це має неприємні наслідки для людського організму. Окрім того, прокрастинація дає підстави для виникнення у людини почуття провини за невиконану роботу, відсутність самореалізації, упущення можливостей реалізувати намічений план тощо і є наслідком недостатнього самоконтролю.

Комбінація цих почуттів може спровокувати подальшу прокрастинацію. Хронічна прокрастинація може бути викликана прихованою психологічною чи фізіологічною недугою.

Для подолання прокрастинації варто навчитись правильно розподіляти свій час з максимальною корисністю для себе. Для цього потрібно виробити правила: по-перше, керуватися, насамперед, власними потребами та цілями, а не потребами інших людей; по-друге, варто завжди йти до досягнення успіху, пам'ятаючи відоме правило («той, хто йде, осилить дорогу»), що, у свою чергу, буде сприяти зниженню почуття тривоги та подоланню страхів; по-третє, навчитись брати відповідальність за свої вчинки на себе, а не приписувати їх зовнішнім факторам.

Список використаних джерел:

1. Вайда Т. С. Прокрастинація як компонент поведінки працівників ОВС та її профілактика під час професійної підготовки курсантів у ВНЗ МВС України. *Юридичний бюлетень*. Київ : 2016. Вип. 2. С. 197-211. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_22 (дата звернення: 12.11.2019 р.).
2. Варваричева Я. И. Феномен прокрастинации: проблемы и

перспективы исследования. *Вопросы психологии*. Москва : 2010. №3. С. 121-131.

3. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Москва : Питер, 2011. 243 с.

4. Карловская Н. Н. Феноменологический опыт прокрастинации у студентов. *Социальные проблемы современной России: возможности психологической помощи*: матер. Всеросс. науч.-практич. конф., г. Омск, 11-12 ноября 2010 г. / [редкол.: Л. И. Дементий и др.]. Омск : Изд-во ОмГУ, 2010. С. 133-137



Кучеров Г. Г., кандидат історичних наук,
доцент, викладач кафедри соціальної
роботи і психології

Подільський спеціальний навчально-
реабілітаційний соціально-економічний
коледж,
м. Кам'янець-Подільський

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСВІТЯН ТА ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ

Останнім часом у системі освіти відбулося безліч змін: запровадження інклюзивної освіти, нові вимоги до документації, широке використання інтерактивних методів викладання тощо. У сучасному освітньому просторі педагог поставлений в абсолютно нові умови, які збільшують ймовірність стресових ситуацій, оскільки у багатьох з них виникають труднощі з адаптації до нових умов, що призводить до накопичення напруги, негативних емоцій і фізичної втоми.

Однак в умовах сучасної дійсності збільшилася кількість тривожних педагогів і вчителів, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, страхом, невпевненістю; в них відзначається стан емоційної напруги у професійній діяльності, яка виявляється в зниженні працездатності.

Висока емоційна напруженість педагогічної праці викликана наявністю багатьох факторів стресу: високий динамізм, нестача часу, робочі перевантаження, складність педагогічних ситуацій, які виникають, соціальна оцінка, необхідність здійснення частих й інтенсивних контактів, взаємодія з різними соціальними групами тощо.

Педагог постійно включений у різноманітні швидкоплинні соціальні ситуації, на які повинен мобільно і конструктивно реагувати. При зустрічі з непередбаченими ситуаціями він повинен думати, перш за все, про те, як вирішити проблему із найменш шкідливими наслідками для дітей, за яких він

відповідає.

Провідна роль в освітньому процесі належить педагогу, а вплив педагога на своїх вихованців реалізується в процесі педагогічного спілкування і діяльності. Характер цього впливу багато в чому залежить від властивостей і якостей особистості педагога, його професійної компетентності, психічного здоров'я, рівня поваги і авторитету. Особливу роль в освітньому процесі відіграє психічне здоров'я персоналу освітніх організацій, від якого залежать навчальні результати учнів.

Сучасній школі дуже необхідний не просто вчитель, а вчитель (вихователь) – психотерапевт, який успішно розвиває і підтримує відносини з дітьми, батьками, колегами, адміністрацією. Такий учитель не тільки дає дітям суму знань, умінь і навичок, а допомагає стати тими, ким вони хочуть і можуть стати. Цей підхід у педагогіці отримав назву особистісно орієнтованого, або гуманного, а в психології була висунута концепція позитивного психічного здоров'я, в структуру якого входять такі компоненти, як позитивне ставлення до себе; оптимальний розвиток, зростання і самоактуалізація особистості; особиста автономія; реалістичне сприйняття оточуючих і вміння адекватно взаємодіяти з ними тощо.

Таким чином, організація роботи зі збереження психічного здоров'я педагогів є одним із найбільш актуальних завдань сучасної системи освіти.

Метою дослідження є з'ясування важливості психічного здоров'я освітян та можливості його збереження.

Проблема психічного здоров'я освітян важлива, тому, що вона напряму впливає на психічне здоров'я школярів, їхню освітню діяльність. Педагог із низьким рівнем професійного здоров'я не зможе займатися і формуванням культури здоров'я учнів, оскільки у цій справі потрібен власний приклад. Тому проблеми збереження і зміцнення здоров'я вчителя мають бути одними із пріоритетних у сфері його інтересів. Тільки педагог, який усвідомлює цінність цілеспрямованої роботи над своїм здоров'ям, може передавати свій досвід учням, створювати у школі безпечне освітнє середовище і умови для навчання.

Робота освітян пов'язана з постійним спілкуванням з людьми, вимагає особливих зусиль і навичок взаємодії, пов'язана з необхідністю контролювати власні слова і вчинки. У зв'язку із цим, подібна діяльність викликає емоційне перенапруження. Напружена ситуація на роботі (труднощі взаємодії, порушення дисципліни учнями, конфліктні ситуації з батьками, адміністрацією, співробітниками) призводить до виснаження емоційних ресурсів. Несприятливий вплив напружених факторів викликають у педагога стрес, особливо в осіб, які працюють в освіті до десяти років.

Стрес – нормальна реакція організму на загрозу, зміни внутрішнього стану, порушення внутрішньої рівноваги. Найбільш небезпечним для життєдіяльності організму є хронічний стрес, який характеризується постійним порушенням внутрішньої рівноваги. Симптоми хронічного стресу: порушення пам'яті і концентрації уваги, безсоння, депресія, відчуття провини. Наслідки –

головний біль, псоріаз, випадіння волосся, підвищений тиск, серцеві хвороби тощо.

Найчастіше стреси викликають неврози, психосоматичні хвороби, а також сприяють професійному вигоранню. Синдром “професійного вигорання” – стресова реакція, що утворюється через довготривалі професійні стреси середньої інтенсивності. Проте “професійне вигорання” – це не просто результат стресу, а результат некерованого стресу [1].

Ось чому необхідно сформулювати у педагога бажання зберігати своє психічне здоров'я і дбати про нього, починаючи з найелементарнішого, наприклад, із ранкової гімнастики, прогулянок на свіжому повітрі, здорового сну тривалістю 7-8 годин, оптимістичного погляду на життя, вживання лікарських засобів тільки за призначенням, прийняття самого себе.

Гарне самопочуття персоналу освітніх організацій має важливе значення для розвитку психічно здорової школи, для утримання і мотивації персоналу, а також для підвищення успішності учнів. Оскільки шкільний персонал поєднує безліч різних завдань і вимог, важливо, щоб кожному була надана правильна емоційна і практична підтримка, щоб освітянин, у свою чергу, міг підтримати своїх учнів. На додаток до позитивного впливу на колег і дітей, політика організації може підвищити продуктивність і задоволеність роботою, що може призвести до зниження плинності кадрів. Це також може допомогти скоротити час відсутності (як в короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі), підвищити продуктивність і сприяти залученню персоналу до розв'язання проблем із психічним здоров'ям.

Сама освітня організація в особі її керівництва має впливати на самопочуття персоналу. Для цього доцільно визначити, які цінності і переконання лежать в основі бачення проблеми та політики зі зміцнення психічного здоров'я педагогів. Також дуже важливо, щоб в установі була створена атмосфера і культура довіри, в якій шкільний персонал відчуватиме себе цінним, зможе відкрито говорити про своє здоров'я і благополуччя і знати, на яку підтримку може розраховувати в разі потреби. Можна також запровадити систему наставництва, що особливо корисне для нових співробітників, груп високого ризику із проблем психічного здоров'я.

Є група освітян, які проблеми психічного характеру пов'язують зі своєю роботою. Вихід вони бачать у заміні освітнього закладу. В якості методу заохочення освітян залишитися на роботі їм можна запропонувати додаткове навчання та підвищення кваліфікації. Ефективне навчання під керівництвом кваліфікованих фахівців зможе знизити вірогідність переходу педагога в іншу установу. Крім цього, організація відпочинку між заняттями, розроблення чітких правил і процедур, які стосуються психічного здоров'я персоналу, однакового підходу до всіх учасників педагогічного процесу дозволять вже на ранніх етапах діагностувати проблему у того чи іншого педагога та подолати її.

Отже, психічне здоров'я педагога є важливою складовою освітнього процесу. Від нього залежить реалізація освітянина як професіонала, розвиток

його творчих здібностей і, що важливо, результати всього освітнього процесу. На роботу педагогічних працівників впливає безліч факторів, які здатні призвести до тривожності, стресу, синдрому вигорання. Відтак, важливим для їх подолання є увага до психічного здоров'я персоналу освітніх організацій з боку керівництва, спрямована згуртованість всього педагогічного колективу.

Список використаних джерел:

1. Нижник Г., Барабаш Н., Куравський О. Психологічне здоров'я – запорука творчого саморозвитку. *Психолог*. 2006. №25-28. С. 101-103.



Столяренко О. Б., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології освіти

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
м. Кам'янець-Подільський

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження. Виховання всебічно розвиненої, активної, творчої та здорової особистості постає перед педагогами та психологами як основне стратегічне завдання, визначене в «Державній національній програмі «Освіта». Постійна модернізація навчальних програм, зростаючий обсяг різноманітної інформації, застосування педагогами інноваційних технологій та різноманітних технічних засобів навчання мають позитивний вплив на розвиток когнітивної сфери дитини, але значно виснажують нервову систему дитячого організму. Як наслідок - порушення психологічного здоров'я, що є однією з причин шкільної неуспішності, труднощів у навчанні та проблем у засвоєнні учнями навчальної програми.

Мета дослідження. Аналіз і систематизація існуючих методологічних і теоретичних підходів до дослідження проблеми психічного здоров'я.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Аналіз існуючих наукових підходів до проблеми психічного здоров'я передбачає висвітлення таких суттєвих питань: історична еволюція поняття «психічне здоров'я»; сучасні наукові підходи до визначення поняття «психічне здоров'я». Психічне здоров'я людини належить до найбільш складних проблем психології від донаукового її

періоду до нашого часу. Проблема здоров'я завжди перебувала в центрі уваги представників тих галузей наукового знання, які вивчають людину – філософів, психологів, медиків, соціологів, педагогів. Учені, які здійснювали свої дослідження в межах різних наукових напрямів, вкладали свій зміст у це поняття. У філософії [3] поняття здоров'я визначається як цінність, що пов'язана зі здатністю організму людини забезпечити гармонійну єдність її біологічних та соціальних якостей, які дозволяють адаптуватись до умов середовища. Соціологічна наука [4] трактує здоров'я як стан людського організму, що характеризується його повною узгодженістю з соціальним середовищем. У медицині [2; 5] здоров'я зазвичай розглядається з точки зору наявності чи відсутності у людини патологічних симптомів.

Безперечним фактом, визнаним у психологічному світі [1; 4], стало ставлення переважної більшості науковців до психічного здоров'я як до явища, яке на рівні окремого індивіда стає умовою його адекватних стосунків з навколишнім світом, усвідомлення особистістю своїх потенційних можливостей, які дозволять їй гармонійно співіснувати з собою та з іншими людьми та відсутності внутрішньо-особистісних конфліктів і протиріч з оточуючими.

Проведений теоретичний аналіз досліджень з проблеми психічного здоров'я дозволив упорядкувати погляди вчених та виділити декілька основних наукових підходів до вивчення цього явища: комплексний підхід, еволюційний підхід, аксіологічний підхід.

Висновки. Здійснений нами аналіз наукових джерел, предметом вивчення яких є психічне здоров'я особистості, дає змогу зробити висновок, що для подальшого емпіричного дослідження найбільш прийнятним є вивчення психічного здоров'я у ціннісній парадигмі аксіологічного підходу. У даному підході психічне здоров'я визначається як універсальна цінність, усвідомлення і прийняття якої на особистісному рівні відбувається внаслідок виникнення ціннісного ставлення до здоров'я загалом і виявляється у ціннісному ставленні особистості до свого психічного здоров'я, до інших людей, до життя та виступає регулятором поведінки і соціальної взаємодії.

Список використаних джерел:

1. Басов М. Я. Психологічне здоров'я молодшого школяра: норма і відхилення. *Розвиток ідей Г. С. Костюка в сучасних психологічних дослідженнях*: Наук. записки ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Київ, 2017. Вип. 20. Ч. 1. С. 44 - 48
2. Вороненко Ю. В. Здоров'я населення. *Соціальна медицина та організація охорони здоров'я*. Тернопіль : Укрмедкнига, 2009. С. 32 – 41.
3. Лісова О. С. Психологія здоров'я: навчально-методичний посібник. Чернівці : Рута, 2011. 201 с.
4. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці.

Київ : Наукова думка, 2014. 224 с.

5. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-теоретичні основи здорового способу життя. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського державного університету імені Лесі Українки, 2013. 118 с.



Гуменюк І. М., викладач, магістр
Подільський спеціальний навчально-
реабілітаційний соціально-економічний коледж,
м. Кам'янець-Подільський

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я БЕЗРОБІТНИХ: СТАН ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ

Психічне здоров'я – це такий стан благополуччя людини, при якому вона усвідомлює власні можливості, здатна справлятися з повсякденними життєвими труднощами, може плідно працювати та приносити користь суспільству, саме тому психічне здоров'я є невід'ємною частиною громадського здоров'я і має істотний вплив на стан країн та їх людський, суспільний та економічний потенціал.

Останнім часом ситуація щодо психічного здоров'я населення має тенденцію до погіршення і входить до числа найбільш серйозних проблем, що постали перед усіма країнами світу і зокрема Європейського регіону (ЄР), оскільки в той чи інший період життя проблеми психічного здоров'я виникають принаймні в кожній четвертій людини, і Україна не є винятком. У МОЗ наголосили, що проблеми з психічним здоров'ям в Україні тісно пов'язані з бідністю, безробіттям і відчуттям небезпеки. До того ж виключно система охорони здоров'я не здатна забезпечити психічне здоров'я громадян, а саме тих, які відносяться до особливої категорії – безробітного.

Українське законодавство визнає безробітним працездатного громадянина працездатного віку, який через відсутність роботи не має заробітку або інших передбачених законодавством доходів і зареєстрований у державній службі зайнятості як такий, що шукає роботу, готовий та здатний приступити до неї [1].

Психологи, розглядаючи явище безробіття, вказують, що це – соціально-економічне явище – не залежне від волі працівника припинення трудової діяльності у зв'язку з неможливістю працевлаштуватися. В. Логвиненко, досліджуючи ціннісні орієнтації безробітних, виявила, що головними ціннісними орієнтаціями у ситуації безробіття є матеріальний достаток і гроші [2].

Психологічний стан людини в ситуації безробіття не є сталим, а

розвивається у відповідності з етапами проходження ситуації безробіття. Виконуючи постійну роботу, будь-яка людина задовольняє п'ять основних потреб: самоствердження, самоповага, спілкування, безпека (засоби для існування) і фізіологічні потреби. Кожна з указаних потреб мотивує людину до праці. Загальновідомим є той факт, що основним джерелом формування психологічного стану людини в ситуації безробіття є виключення з інституту оплачуваної зайнятості, що знаходить свій вияв у таких конкретних формах: депривація потреб (матеріальне забезпечення, самоповага, спілкування тощо); поява нових потреб (в робочому місці); втрата звичної структури часу та звичного порядку дій. На форми та ступінь конкретних виявів психологічного стану особистості впливають наступні показники: етап розвитку ситуації безробіття; стрес; криза; характеристики особистості та показники макро і мікросередовища безробітного; тривалість ситуації безробіття.

На психологічний стан особистості в ситуації безробіття, за даними Н. Фізера впливають: населений пункт, клімат, розмір родини безробітного, його соціальні зв'язки, джерела фінансової підтримки; вміння, навички, ставлення, цінності, самосприйняття та інші особистісні ресурси безробітного, чи людина вперше виходить на ринок праці, чи це людина середнього віку, чи це людина передпенсійного віку, оскільки ці обставини визначають такі фактори, як попередній робочий досвід людини, підтримка батьків, рівень психологічного розвитку, фінансова напруга у зв'язку з безробіттям, обізнаність людини з зайнятістю та безробіттям, сформовані навички подолання негативних життєвих явищ, соціальна мережа особистості тощо [3].

Для безробітних громадян втрата роботи – це втрата сенсу життя. Нерідко переорієнтуватись на нові види діяльності їм важко, а довготривале безробіття викликає психологічну напруженість, стресовий стан. Основними негативними чинниками є усвідомлення незайнятості; неможливість реалізувати наявний потенціал; жорсткі вимоги з боку роботодавців, низький рівень матеріального забезпечення; соціальна незахищеність; безперспективність, погіршення психічного здоров'я.

В ситуації, коли пошук роботи затягується, а сьогодні, на жаль, це типове явище, то на безробітного чекає багато неприємностей, зокрема і психологічного плану. Це песимізм і безпорадність, чому сприяє відчуття соціальної ізоляції. Це такі вкрай негативні та неприємні відчуття, як відсутність впевненості у собі, депресія, безнадія і постійна стурбованість за своє майбутнє. Безробітний підсвідомо намагається боротися з таким станом постійної стурбованості та хвилювань, але здебільшого далеко не кращим способом – у більшості випадків це проявляється в байдужості та апатії. Створюється парадоксальна ситуація – людині потрібно діяти, шукати вихід із стану безробіття, а вона опускає руки, здається перед труднощами, не долає їх, а зникає до них.

Як свідчать результати численних досліджень, чим триваліше безробіття, тим значніші негативні зміни у психіці безробітного, тим вищий їх рівень і

більша потреба в психологічній допомозі. Психологічна підтримка безробітних, індивідуальний підхід до кожного – один з важливих напрямків роботи профконсультантів-психологів, які працюють в службі зайнятості.

Основним завданням психологічної допомоги є вплив на переконання, настанови, цілеполягання безробітного, розширення уявлень людини про власні здібності, можливості з метою обґрунтованого вибору професії та шляхів працевлаштування. Цілями психологічної допомоги безробітних є захист психічного та духовного здоров'я безробітного як передумова його самоактуалізації на ринку праці; психологічна адаптація до ситуації втрати роботи, сприяння підвищенню мотивації до праці, пошуку роботи; формування адекватної самооцінки безробітного; допомога в переоцінці цінностей за рахунок зміни цілей, переконань, інтересів людини відповідно до реальної об'єктивної ситуації, що склалася; формування схильності до інтернального виду суб'єктивного контролю (тобто впевненість в тому, що всі події, які відбуваються, залежать від самої людини, рівня її здібності, компетентності, особистих якостей, насамперед таких, як цілеспрямованість та наполегливість); надання впевненості у власних силах, зменшення надмірного емоційного напруження та запобігання депресії; намагання змінити неадекватні установки людини щодо поведінки на сучасному ринку шляхом використання об'єктивної інформації, інших переконливих аргументів.

Отже, психічне здоров'я людини в ситуації безробіття залежить від етапу розвитку даної ситуації, тривалості безробіття, характеристик особистості та низки показників макро та мікросередовища безробітного. Психологічний стан безробітного, за певних умов, може стати стресовим або кризовим. Кожний другий безробітний потребує психологічної допомоги, але досі вона не виділена в окремий вид послуг, а здійснюється в межах профконсультаційної роботи. Тому перед проведенням, власне, профконсультації їм потрібна психологічна допомога для оптимізації, корекції психічного стану, що може включати аутогенне тренування, гетерогенний тренінг, оздоровчі сеанси психоемоційного розвантаження, музичну терапію.

Психологічна підтримка безробітних, індивідуальний підхід до кожного – один з важливих напрямків роботи профконсультантів – психологів, які працюють в службі зайнятості. Головна задача психолога – консультанта служби зайнятості полягає у тому, щоб знайти і створити для нормального, психічно здорового клієнта умови усвідомлених нешаблонних способів дій, нові цілі для подальшого життя клієнта.

Список використаних джерел:

1. Про зайнятість населення: Закон України від 01.03.1991 р. № 803-ХІІ.
2. Логвиненко В. П. Психологічна підтримка безробітних в процесі професійного навчання. *Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання безробітних*: матер. Всеукр. наук.-практ. конф.,

присвяч. 15-річчю Ін-ту підгот. кадрів держ. служби зайнятості України. Київ : 2006. С. 267–278.

3. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: підручник. Київ : Каравела, 2011. 360с.



Депутатов В. О., *аспірант кафедри практичної психології*

Криворізький державний педагогічний
університет,
м. Кривий Ріг

науковий керівник: **Великодна М. С.**, старший
викладач кафедри практичної психології

Криворізький державний педагогічний
університет,
м. Кривий Ріг

ЗВ'ЯЗОК ПРОЯВІВ ТІЛЕСНОСТІ ІЗ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У ПІДЛІТКІВ ЗІ СКОЛІОЗОМ: НАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ

Пубертатний період характеризується виникненням нових (зростання тіла, його зміна) та повторенням більш ранніх проблем (сепараційні, едипальні питання). Проходження цього етапу остаточно визначає структуру психічного апарату, тому його важливість важко переоцінити. Розвиток тілесного Я в цьому відіграє не останню роль: виникає необхідність вписати зміну зовнішності в психічну реальність підлітка; в свою чергу, наявність хронічних хвороб все це ускладнює, особливо якщо вони безпосередньо пов'язані зі Схемою тіла [1]. Тілесна неідеальність – це фрустрація, з якою підліток має через копінг-стратегії (свідомо) або через механізми захисту (несвідомо) щось зробити. Ще більш складною та особливою стає ситуація, коли підліток навчається в оточенні, що цю тілесну недосконалість означає, а отже відбувається тривожне зіткнення з цим фактом не тільки у реєстрі Реального, а й у реєстрі Символічного (за Ж. Лаканом). Прикладом саме такої ситуації стають підлітки, що навчаються у спеціальних закладах санаторно-інтернатного типу для здобувачів освіти з вадами хребта. Це – особлива вибірка, психологічні особливості якої ще не вивчались, а отже такі розвідки є **актуальними**.

Мета – викласти результати дослідження взаємозв'язку проявів тілесності (уявлення про тіло та ставлення до нього) та копінг-стратегій у підлітків зі сколіозом, що навчаються у спеціалізованому санаторному закладі,

за допомогою методу аналізу наративів.

Методика та організація дослідження. Для дослідження існування зв'язку між проявами тілесності та копінг-стратегіями у підлітків зі сколіозом, нами було використано такі методики:

– опитувальник копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман, в адаптації Т. Крюкової) [3];

– аналіз тематичного автобіографічного наративу (на теми «Я, який я є насправді» та «День, коли я дізнався, що у мене сколіоз») [2];

– аналіз метафоричного наративу [2].

Для обробки отриманих наративів на тему «Я, який я є насправді» нами були розроблені такі критерії: час написання, об'єм тексту без сполучників, кількість закреслень, об'єм тексту про тіло без сполучників, наявність негатива стосовно тіла, наявність позитива стосовно тіла, згадування сколіозу, наявність негативного забарвлення тексту, згадування тілесного дефекту або хвороби. Для обробки отриманих наративів на тему «День, коли я дізнався, що у мене сколіоз» нами були розроблені такі критерії: час виконання, об'єм тексту без сполучників, кількість закреслень, кількість згадувань сколіозу, виражена негативна оцінка сколіозу, наявність негативного забарвлення тексту, виражена байдужість стосовно сколіозу на момент дізнання про нього, виражена байдужість стосовно сколіозу наразі, вказані деталі щодо сколіозу (ступінь, особливості викривлення тощо), згадування болю, наявність означуваних «дефект, хвороба, проблема» стосовно сколіозу. Аналіз отриманого матеріалу виконувався за процедурою: 1) під час діагностики відмічався час виконання завдання; 2) проставлялись відповіді у протоколі щодо малюнку за вищезгадуваними критеріями (за кількістю спостережених фактів у тексті, або по принципу дихотомії: спостерігаємо – не спостерігаємо).

Відповідно до мети нашого дослідження, для написання метафоричного наративу нами була запропонована така інструкція: «під цифрою «один» напиши три асоціації-прикметника, що першими приходять тобі в голову у відповідь на питання «який твій характер?»; під цифрою «два» напиши три асоціації-прикметника, що першими приходять тобі в голову у відповідь на питання «яка твоя зовнішність, твоє тіло?»; уяви, що написане тобою під цифрою «один» - це персонаж номер один, під цифрою два – персонаж номер два. Напиши казку про цих двох персонажів». Для обробки отриманих текстів нами були розроблені такі критерії: час виконання; об'єм тексту без сполучників; кількість закреслень; наявність негативних прикметників щодо тіла; за сюжетом персонаж, що стосується тіла, потрапляє у халепу; можливість чітко розрізнити персонажів; наявність сюжету, який є загальним для обох персонажів; наявність конфлікту між персонажами на початку / в середині / в кінці казки; наявність союзу між персонажами на початку / в середині / в кінці казки; нейтральність між персонажами на початку / в середині / в кінці казки; позитивне закінчення казки; нейтральне закінчення казки; негативне закінчення казки; наявність діалогу між персонажами; підкреслено негативне оточення

персонажів. Аналіз отриманого матеріалу виконувався за тією ж процедурою, що і при аналізі автобіографічних наративів.

Експериментальною базою дослідження стала КЗСШ №7 (м. Кривий Ріг). Вибірку склали учні 7-9 класів загальною кількістю 52 особи. Всі респонденти послідовно пройшли через такі етапи: 1) мотиваційна промова щодо дослідження з подальшим отриманням або не отриманням згоди на участь в ньому; 2) групова діагностика (опитувальник копінг-стратегій); 3) індивідуальна діагностика (решта методик). Учні, що під час групової діагностики були відсутні, зазначені етапи проходили індивідуально.

Результати дослідження. Ставлячи перед собою завдання виявити наявність чи відсутність взаємозв'язків між досліджуваними аспектами тілесності підлітків зі сколіозом та копінг-стратегіями, ми здійснили математико-статистичний аналіз отриманих результатів за допомогою рангового коефіцієнту кореляції Спірмена. Завдяки цьому ми встановили існування *слабкого прямого зв'язку* між часом написання метафоричного наративу та шкалою «пошук соціальної підтримки» опитувальника копінг-стратегій ($r=0,291, 0,01 < p < 0,05$). Наявність зв'язку між іншими парами шкал відношень встановлено не було.

Кореляції між показниками, що вимірюються в дихотомічній шкалі та показниками, що вимірюються в шкалі відношень, ми обраховували за допомогою бісеріального точкового критерію Пірсона. Завдяки цьому ми встановили:

- існування *помірного прямого зв'язку* між позитивним закінченням метафоричного наративу та шкалою «конфронтація» опитувальника копінг-стратегій ($r=0,335, 0,01 < p < 0,05$); наявністю деталей сколіозу у наративі на тему «День, коли я дізнався, що у мене сколіоз» та шкалою «позитивна переоцінка» опитувальника копінг-стратегій ($r=0,304, 0,01 < p < 0,05$);

- існування *слабкого оберненого зв'язку між* наявністю події в тексті наративу на тему «День, коли я дізнався, що у мене сколіоз» та шкалою «пошук соціальної підтримки» опитувальника копінг-стратегій ($r=-0,286, 0,01 < p < 0,05$); наявністю конфлікту між персонажами в кінці сюжету метафоричного наративу та шкалою «пошук соціальної підтримки» опитувальника копінг-стратегій ($r=-0,290, 0,01 < p < 0,05$); наявністю конфлікту між персонажами в кінці сюжету метафоричного наративу та шкалою «конфронтація» опитувальника копінг-стратегій ($r=-0,292, 0,01 < p < 0,05$);

- існування *помірного оберненого зв'язку між* наявністю конфлікту між персонажами в середині сюжету метафоричного наративу та шкалою «позитивна переоцінка» опитувальника копінг-стратегій ($r=-0,309, 0,01 < p < 0,05$); нейтральним закінченням метафоричного наративу та шкалою «конфронтація» опитувальника копінг-стратегій ($r=-0,324, 0,01 < p < 0,05$); наявністю конфлікту між персонажами в кінці сюжету метафоричного наративу та шкалою «позитивна переоцінка» опитувальника копінг-стратегій ($r=-0,388, p < 0,01$);

- відсутність зв'язку між будь-якими іншими парами шкал.

Аналізуючи усе зазначене, можна зробити такі **висновки**:

По-перше, копінг «пошук соціальної підтримки» прямо пов'язаний з часом написання метафоричного нарративу, обернено пов'язаний з наявністю події у нарративі на тему «День, коли я дізнався, що у мене сколіоз» та наявністю конфлікту між персонажами в кінці метафоричного нарративу.

По-друге, копінг «конфронтація» прямо пов'язаний з наявністю позитивного закінчення метафоричного нарративу, обернено пов'язаний з наявністю конфлікту між персонажами в кінці метафоричного нарративу та наявністю нейтрального закінчення метафоричного нарративу.

По-третє, копінг «позитивна переоцінка» прямо пов'язаний з наявністю деталей сколіозу у нарративі «День, коли я дізнався, що у мене сколіоз», обернено – з наявністю конфлікту між персонажами в середині та у кінці метафоричного нарративу.

Перспективи подальшого використання отриманих результатів полягають у подальшій можливості використати їх задля теоретичного осмислення проявів тілесності в залежності від особливостей використовуваних копінг-стратегій, або зробити висновок про відсутність такої залежності.

Список використаних джерел:

1. Дольто Ф. Бессознательный образ тела. URL: <https://www.twirpx.com/file/2527046/> (дата звернення: 19.11.2019).
2. Кроссли М. Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов. Харьков : Гуманитарный центр, 2013. 284 с.
3. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*, 2007. № 3. С. 93–112.



Секція II. «Психолого-педагогічні проблеми проведення освітньої та профілактичної роботи із забезпечення психічного здоров'я персоналу освітніх організацій»

Дудченко В. С., кандидат філософських наук, доцент, викладач суспільних дисциплін кафедри соціальної роботи та психології

Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж, м. Кам'янець-Подільський

Вольська А. О., кандидат економічних наук, доцент, викладач суспільних дисциплін кафедри соціальної роботи та психології

Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж, м. Кам'янець-Подільський

ДУХОВНІ КРИТЕРІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ІЗ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ

Однією із ключових характеристик діяльності освітніх організацій в Україні є те, що вони функціонують в умовах соціальної напруженості, яка може призводити до виникнення негативних психічних станів у освітнього персоналу і, відповідно, до проблем у психологічному здоров'ї персоналу та ефективності діяльності навчально-виховного закладу. Усе це потребує дослідження рівня вираженості негативних психічних станів персоналу освітніх організацій та впливу характеристик організаційної культури, як суттєвого чинника регуляції цих психосоматичних станів.

Визначальним орієнтиром ХХІ ст. у формуванні суспільства знань постають духовність, гуманізація та інтелектуалізація соціальних відносин, а першочергового значення набувають знання та інформація в річищі духовних пріоритетів реформування системи освітніх закладів. Актуальність проблеми обумовлюється перетворенням освіти на один з вирішальних соціокультурних чинників постіндустріального суспільства. З огляду на динамічні зміни у сучасному, які детермінували нові вимоги до рівня системи освіти і виховання, професійної підготовки і компетентностей фахівців, сьогодні на національну

вищу освіту покладається завдання формування сучасної національної еліти, здатної забезпечити відтворення та розвиток інноваційного потенціалу економіки і демократизації українського суспільства.

Базисом відродження інтелектуального, духовного потенціалу української нації, виходу вітчизняної освіти, науки й культури на світовий рівень є вища освіта, яка в сучасному світі перестає бути лише способом підготовки фахівців і стає обов'язковим щаблем соціокультурного становлення людини.

Вища освіта як галузь інтелектуального й духовного становлення нації переживає значні труднощі не лише через те, що дається взнаки соціально-економічна криза, а й тому, що сучасні реалії життя, перехід до ринкової економіки поставили нагальне питання про зміну пріоритетів у системі навчання й виховання у вищій школі та в системі управління нею. XXI століття висуває до вищої школи нові вимоги. Перебудова має охопити одночасно всі складові підсистеми вищої освіти – цілі, зміст, форми, технології, оцінку результатів навчання, структуру управління, а не окремі розрізнені компоненти.

У формуванні духовних пріоритетів системи вищої освіти важливу роль відіграє емоційний інтелект людини. Всім відомо, що розум дає знання, а знання, як казав один з класиків – це сила. Виховуючи молоду людину, потрібно завжди пам'ятати, що розум може бути як злим так і добрим. Така протилежна властивість розуму завжди в історії, в політиці відігравали першорядну роль. Все, що пов'язано з війнами, експлуатацією, кар'єризмом, психологічним вигоранням – це прояв злого розуму. Любов до людей, віра в краще життя, дія ради забезпечення психічного здоров'я персоналу освітніх організацій – прояв доброго розуму.

В. Андрущенко пише, що філософське бачення нової картини світу — це, «...відняття факту домінування у буттєвості відкритого раціоналізму, вибудованого на принципах глобального еволюціоналізму, єднання наук про природу й наук про духовність, тобто синтезування різних способів духовно-практичного осягнення світу» [1, с. 16]. Ці процеси створюють психолого-педагогічні проблеми та призводять до погіршення психічного здоров'я персоналу освітніх організацій.

Л. Горбунова, аналізуючи освітню парадигму з людської діяльності у контексті виникнення нового, інформаційно-комунікативного способу розвитку, відзначає необхідність набуття істотно нелінійного, інноваційно-циклічного характеру. Змінюються духовні орієнтири змісту освіти: «з діяльності активного суб'єкта епохи модерну, що агресивно завойовує світ, вона перетворюється в діяльність креативного комунікативного конструювання нових активних нелінійних середовищ, складних реальностей, що перетинаються й взаємно відтворюються: речових, інформаційних, чуттєво-емоційних, знаково-символічних, інтелектуальних і духовних» [2, с. 42].

В. Жадько вважає, що головною проблемою сучасної системи освіти є виховання моральності, відповідальності, передовсім, у молоді, і це завдання

покладено на творчість як основу духовного реформування вищої школи.

На його думку, великої актуальності в дослідженнях набуває питання про формування здібностей до наукового мислення — творчого оволодіння фаховими дисциплінами. Поступ у розробці цієї проблеми полягає в дослідженні джерел духовності на матеріалі творчого засвоєння студентами ряду провідних наук (філософських та гуманітарних) [3, с. 278].

Під впливом сучасних процесів глобалізації з'являються спроби запозичити систему виховання в інших народів, без врахування духовної спадщини нашої нації. Таке «сліпе копіювання» завдає лише непоправну шкоду ідеалам національного виховання, веде до руйнування тисячолітніх духовних надбань спільноти. Прагнення виховати інтернаціоналістів-прагматиків, безбатченків, манкуртів, бездуховних космополітів — великий гріх перед своїм народом, перед його історією.

Зміст вищої освіти має будуватися передусім на національних засадах та пріоритетах. Головна мета національної системи освіти та виховання, як зазначено в Державній національній програмі «Освіта», є набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу, досягнення високої культури міжнаціональних взаємин, формування у молоді незалежно від національної належності особистісних рис громадян Української держави, розвиненої духовності, фізичної досконалості, моральності, художньо-естетичної, правової, трудової, екологічної культури.

Аналіз сучасних реалій свідчить про те, що в період соціальної напруженості, яка існує сьогодні в українському суспільстві, керівники та психологи освітніх організацій повинні приділяти значну увагу впровадженню в освітніх організаціях організаційних культур, які забезпечують чітку організацію роботи, ділового спілкування, мотивації, управління в цілому тощо, а також реалізовувати спеціальні програми, спрямовані на підвищення рівня емоційної регуляції, стресостійкості персоналу. Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу ефективних управлінських рішень на зниження негативних психічних станів персоналу в умовах соціальної напруженості.

Список використаних джерел:

1. Андрущенко В.П. Філософія освіти XXI століття: пошук пріоритетів *Філософія освіти*. 2005. №1. С.5-18.
2. Гобунова Л. Складне мислення як відповідь на виклик епохи. *Філософія освіти*. 2007. №1(6). С.40-55.
3. Жадько В. Творчість як чинник формування духовності. *Філософія освіти*. 2006. №3(5). С.274-281.
4. Кислюк К. Україна: національно-культурна пам'ять. *Філософська думка*. 2011. №6. С.74-62.
5. Крушельницька О. В., Мельничук Д. П. Управління персоналом : навч.

посіб. Вид. 2-ге, переробл. і допов. Київ, 2005. 308 с.



*Дуткевич Т. В., кандидат психологічних наук,
професор, професор кафедри психології освіти
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка,
м. Кам'янець-Подільський*

СКЛАДОВІ ТА ОСНОВНІ ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ВИХОВАННЯ

Сучасне стратегічне реформування освіти потребує використання інноваційних підходів до питань збереження й зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування здорового способу життя особистості.

Дослідження Г. В. Беленької, О. Л. Богініч, М. А. Машовець [1], Л. В. Гурнік [2], К. В. Левшунової [3], Л. А. Сварковської [4] та ін. присвячені проблемі формування у дітей дошкільного віку здорового способу життя. Підкреслюється, що стан здоров'я дитини залежить не лише від зовнішніх чинників, а й від внутрішніх – психологічних, дослідження яких є особливо актуальним.

Мета дослідження: розкрити складові та основні етапи формування психологічної готовності дошкільників до здоров'язберігаючого виховання.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Психологічна готовність дошкільників до здоров'язберігаючого виховання передбачає систему складових – таких, як мотиваційно-оцінний, когнітивний, поведінковий компоненти. Мотиваційно-оцінний компонент проявляється як бажання дитини виконувати правила, діяти так, як треба, її прагнення будувати свою поведінку так, щоб зберегти здоров'я своє і довколишніх. Вона позитивно оцінює дії, що сприяють збереженню здоров'я свого і довколишніх; а негативно – дії, що руйнують його. Психологічними умовами розвитку мотиваційно-оцінної складової виступають прагнення дитини до схвалення дорослих, наслідування дорослих, розуміння зв'язку стану свого здоров'я і можливостей діяти на задоволення своїх потреб; здатність розуміти значення тих чи інших дій для здоров'я, емоційна спрямованість на інших, позитивна емоційна забарвленість спілкування з дорослими, підпорядкування мотивів. Когнітивна складова забезпечує інтелектуальну основу здоров'язберігаючого виховання та передбачає загальну обізнаність дитини із валеологічними знаннями про будову й фізіологію організму людини, про чинники, способи і прийоми збереження здоров'я. Поведінковий компонент виявляється як добра життєва

пристосованість, вміння діяти в інтересах здоров'я свого і довколишніх, дотримуватись режиму дня, психогігієнічні вміння й навички догляду за собою.

Психологічна готовність до здоров'язберігаючого виховання формується поступово у міру загального психічного розвитку дитини. У цьому процесі можна виокремити три етапи. На першому етапі (ранній вік) формування зосереджене на поведінці дитини, засвоєнні вмінь і навичок здорового способу життя, виконання гігієнічних процедур, самообслуговування. В основі останніх – володіння малюком складними й різноманітними предметними діями, які він засвоює особливо інтенсивно і успішно у процесі предметної гри, що виступає для цього віку провідною. Закладається фундамент культурно-гігієнічних навичок дорослої людини.

На другому етапі (4-5 р.) у дитини накопичуються знання і уявлення про будову тіла людини, про органи та їх функції; про шкідливі та корисні чинники середовища, про наслідки недотримання здорового способу життя, втрати здоров'я. Переважає когнітивна складова. У поведінці дитини більш відчутною стає орієнтація на вимоги оточуючих, прагнення за допомогою правильної поведінки заслужити схвалення дорослих, сподобатись іншим. Тому для дошкільника важливим стає не просто наслідування дій дорослих, а якісне виконання культурно-гігієнічних процесів. Діти звертають увагу на причини тих чи інших результатів догляду за собою: погано вимив руки, бо не користувався милом; неправильно розклав іграшки, коли прибирав у кімнаті. На основі формування валеологічних знань розуміння дитиною смислу культурно-гігієнічних процесів розширюється, виходить на рівень соціальних відносин: потрібно вимити руки перед тим, як розкласти хліб до обіду іншим дітям, бо від бруду на руках вони можуть захворіти. Відзначається здатність передбачити наслідки своїх дій.

На третьому етапі (5-6 років) складаються передумови формування позитивного ставлення дитини до свого здоров'я. Цими передумовами є сформовані на попередніх етапах знання, навички і вміння. Формується позитивне ставлення до власного здоров'я, до дій, що його підтримують; позитивні установки на збереження здоров'я; позитивні переживання оздоровчих процедур, прийняття здорового способу життя. Дитина відзначається довільністю поведінки, вона вміє підпорядковувати особисті бажання (хочу) суспільним цілям (треба). Це дозволяє їй регулювати власну поведінку, оцінювати її з погляду прийнятих норм і правил. Переважає мотиваційна та емоційно-оцінна складові психологічної готовності до здоров'язберігаючого виховання.

Висновки і перспективи. Отже, сформована психологічна готовність дошкільника до здоров'язберігаючого виховання є важливою психологічною умовою його ефективності. Перспективою є проведення відповідного емпіричного дослідження.

Список використаних джерел:

1. Беленька Г. В., Богініч О.А., Машовець М.А. Здоров'я дитини від родини. К. : СПД Богданова А.М., 2006. 220 с.
2. Гурнік Л. В. Вчимося жити здоровими: Науково-методичний посібник. 2-ге вид. Рівне : 2011. 87 с.
3. Левшунова К. В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. *Науковий вісник Львівського національного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна / гол. ред. М.М.Цимбалюк. Львів: Львів. ДУВС, 2012. Вип. 2 (2). С. 197-206.
4. Сварковська Л. А. Чинники формування здоров'я та фізичного стану вихованців дошкільних закладів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. №1 (3). С. 323-329.



Палилюцько О. М., кандидат історичних наук,
викладач кафедри соціальної роботи та
психології

Подільський спеціальний навчально-
реабілітаційний соціально-економічний коледж,
м. Кам'янець-Подільський

ПЕРЕДУМОВИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Педагогічний процес у вищих навчальних закладах потребує високого рівня знань викладача, широту його педагогічних вмінь, володіння ефективними способами навчання і, в першу чергу, гармонійно розвиненої особистості педагога. 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. Фрейденбургер, У. Шауфелі та ін.) [4, с. 64]. Праці В. Бойко, Н. Водоп'янової, С. Джексон, К. Маслач, Т. Ронгинської, О. Старченкової присвячені вивченню й розробці методів діагностики психофізичного вигорання. Прояви професійного вигорання 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.

Вперше термін "професійне вигорання" (англ. – "burnout") введено 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" [3, с. 14].

Більшість дослідників у професійній діяльності педагога виокремлює його предметні, психолого-педагогічні та загальні знання; професійну усталеність; педагогічну творчість; його особистісні якості та здібності; педагогічну техніку; індивідуальний стиль діяльності тощо. Так, під професійною усталеністю педагога розуміють одну з важливих характеристик професійної майстерності (З. Н. Курлянд та ін.). Введення професійної усталеності до компонентів педагогічної майстерності пов'язане з тим, що педагогічна професія емоційно напружена (вона входить до десятка таких професій, як космонавт, хірург, каскадер тощо). Педагог, у якого не сформована професійна усталеність, залишить свою професію. Професійна усталеність педагога – це синтез властивостей і якостей його особистості, який уможливорює упевнено, самостійно, без емоційного напруження виконувати свою професійну діяльність у різних, часто непередбачуваних умовах, з мінімальними помилками протягом тривалого часу (З. Курлянд). Професійна усталеність педагога формується за допомогою свідомої, цілеспрямованої роботи і тісно пов'язана з його моральною, емоційною, фізичною та психологічною усталеністю. Окрім того, на формування професійної усталеності педагога впливають об'єктивні (фактор впливу середовища, освіти, демографічний фактор) та суб'єктивні (рівень розвитку педагогічних здібностей, активність особистості, властивості нервової системи, методи навчання педагогів та ін.) фактори (Л. Карпинська). У стані психічної втоми педагог відчуває себе «вижати лимонам», він ще може працювати, але не має для цього достатніх сил: запам'ятовує гірше, не може тривалий час зосереджувати увагу тощо. Зниження інтенсивності психічної діяльності може викликати депресію, а разом з нею у педагога з'являється дратівливість і спалахи гніву щодо інших: колег, студентів, близьких людей. Питання збереження і зміцнення професійного здоров'я – одне з пріоритетних у сфері життєвих і фахових інтересів людини. У психолого-педагогічній літературі з'явилися праці, які стосуються сутнісних аспектів, факторів виникнення професійного стресу, професійної кризи, професійної дезадаптації, професійного здоров'я, негативних емоційних станів, синдрому емоційного вигорання, шляхів усунення його тощо (В. Бобрицька, Л. Карамушка, С. Маслач, С. Максименко, Н. Самоукіна та ін.) [1, с. 45].

Не дивлячись на те, що питання втоми педагогів, їх професійна дезадаптація вивчалась ще на початку ХХ ст., сьогодні вона стала актуальною

як психолого-педагогічна проблема, адже від професійного здоров'я педагога (керівника) залежить і здоров'я колег, студентів, оточуючих людей.

Професійна діяльність педагога є однією з найбільш стресогенних професій сучасності. У документах Всесвітньої організації здоров'я (ВОЗ) відмічається про характер негативного впливу професійної діяльності викладачів на рівень їх психофізіологічного здоров'я: коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності складає 7, 2 бали (при максимальному коефіцієнті – 10 балів – найбільша стресогенність) [5, с. 76]. Звідси, увага до професійного здоров'я тих, хто навчає і виховує, їх емоційне загартування та запобігання надмірному стресу – важлива умова успішної діяльності.

Як висновок, 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.

Список використаних джерел:

1. Волинка Г. І. Вступ до педагогіки: основи педагогічної теорії. Київ : Вища школа, 2006. 424с.
2. Експериментальна психологія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2016. Вип. 16. С. 82-92.
3. Корніяка О. М. Актуальні психологічні аспекти професійного самоздійснення викладача вищої школи. *Проблеми освіти*. Київ : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. 2014. Вип. 78. Ч. 2. С. 13-21.
4. Корніяка О. М. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення викладачів вищої школи. *Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості*: Монографія. О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка, О. Р. Малхазов; за ред. О. М. Кокуна. Київ : Педагогічна думка, 2015. С.157-170.
5. Пастушенко М. М. Педагогіка управління. Київ : Гравіс, 2005. 112 с



Присакар В. В., кандидат педагогічних наук, доцент, викладач кафедри соціальної роботи та психології

Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж,
м. Кам'янець-Подільський

ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність проблеми. Соціально-економічні перетворення на сучасному етапі розвитку України спричиняють зростання впливу низки негативних явищ на особистість та активізують проблему збереження психологічного здоров'я населення нашої країни. Сьогодні психологія здоров'я – одна з найдинамічніших у своєму розвитку галузей психології, що зумовлено не лише визнанням у сучасному суспільстві значущості поведінки, пов'язаної зі здоров'ям і якістю життя, а також із зростанням розуміння та переконання, що для підтримки здоров'я недостатньо лише традиційної медичної системи. Суттєву роль відіграють багато інших чинників, зокрема: стиль життя, дотримання здоров'єорієнтованої поведінки, профілактика, просвіта здоров'я, формування здоров'єорієнтувальних переконань тощо. За визнанням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [1].

Аналіз досліджень і публікацій. Соціально-психологічні аспекти життєдіяльності висвітлювались у дослідженнях В. Ананьєва, І. Беха, І. Вітенко, І. Дубровіної, Л. Куликова, С. Максименка, І. Никифорова, В. Слободчикова та ін. Проблема психологічного здоров'я учасників освітнього процесу та особливості психічного здоров'я студентів розкрито у наукових працях І. Дубровіної, О. Хухлаєвої, Л. Перетятко, Н. Матейко, М. Тесленко, О. Фірсової, О. Хлівни та ін. Враховуючи складність процесу соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти, емоційні стани під час екзаменаційної сесії та їх наслідки, що складають загрозу психологічному здоров'ю молодої людини, ми переконані, що зазначена проблема потребує подальшого дослідження, тому тема доповіді є **актуальною**.

Мета дослідження передбачає розкриття сутності понять «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я студентів» й окреслення, за результатами емпіричного дослідження, шляхів формування психологічного здоров'я студентів в умовах навчальної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Тлумачення поняття «психологія здоров'я»

подається у наукових працях Н. Водоп'янової, І. Галецької, І. Гурвича, О. Корнієнка, Г. Ложкіна, Н. Максимової, В. Носкова, В. Піскуна, М. Савчина, Т. Сосновського тощо, а також у підручниках, навчальних посібниках, словниках М. Єнікєєва, С. Максименка, І. Дубровіної, С. Головіної, А. Петровського, Р. Поташнюка, Б. Мещерякової, В. Зінченка, В. Шапаря, М. Ярошевського та ін., проте, загальноприйнятого тлумачення терміна досі немає. Ознайомлення із багатьма визначеннями поняття «психологія здоров'я», їх аналіз і порівняння нашою думку, що найповнішим типовим і лаконічним є визначення, подане у навчальному посібнику «Психологія здоров'я людини» за редакцією І. Я. Коцана, у якому зазначено, що «психологія здоров'я – галузь науки, яка включає в себе теорію і практику попередження різних психосоматичних та психологічних захворювань; заходи із корекції індивідуального розвитку й адаптації до умов (вимог) соціального життя; створення умов для реалізації потенційних можливостей людини, її задоволеності життям і надання психологічної допомоги під час завершення життєвого шляху» [2, с. 10]. Вважаємо, що цитоване визначення доцільно доповнити тлумаченням Р. Поташнюка, який зазначає, що «психічне здоров'я – це стан психічної сфери, основу якого становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну психоемоційну і поведінкову реакцію» [4, с. 16]. Тут прослідковуємо шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість, характеристику відсутності будь-яких виражених хворобливих змін чи станів особистості, тісний зв'язок із її внутрішнім станом організму. «Психічне здоров'я, – на думку Л. В. Пляки, – забезпечується на різних рівнях функціонування: біологічному (відсутність вад особистого розвитку), психічному (здатність протидіяти стресу) і соціальному (комфортність особистості у соціумі). Психічне здоров'я забезпечує також здатність людини ефективно втілювати в життя основні принципи психічної саморегуляції [3, с. 318].

У сучасній психології переважно функціонує термін «психічне здоров'я», а термін «психологічне здоров'я» науковці розглядають в основному з позиції практичної психології, тобто, через надання психологічної допомоги та індивідуальне психологічне консультування. В умовах навчання у ЗВО психологічне здоров'я є важливим фактором, що визначає успішність студентів у навчальній діяльності, сприяє їхньому саморозвитку та безконфліктному спілкуванню.

Л. В. Пляка вважає ознаками психологічного здоров'я студентів їхню активність, життєрадісність, спостережливість, адаптованість до умов навчальної діяльності у вищому навчальному закладі, низьку тривожність, емоційну стабільність, здатність сприймати та аналізувати інформацію [3, с. 320].

Для вивчення рівня психологічного здоров'я студентів нами було проведено емпіричне дослідження за методикою С. Степанова (самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я особистості) серед студентів

третього курсу спеціальності «Соціальна робота» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (освітній рівень «бакалавр») та Подільського спеціального навчально-реабілітаційного соціально-економічного коледжу (освітній рівень «молодший спеціаліст»). Студентам було запропоновано дати самооцінку особистому психологічному здоров'ю, що включало визначення ступеня врівноваженості, спокою і душевної гармонії через вибір того варіанту відповіді на запитання, який найбільше відповідає їхнім почуттям і поведінці. Результати дослідження показали, що найбільше студентів оцінюють своє психологічне здоров'я як середнього рівня. Серед студентів університету цей показник складає 52%, а серед студентів коледжу – 47%. Як високого рівня визначили своє психологічне здоров'я 24% студентів університету і 18% студентів коледжу. Низький рівень самооцінки психологічного здоров'я у 24% студентів університету і 35% студентів коледжу.

Результати дослідження засвідчують, що у студентів університету дещо вищий рівень самооцінки психологічного здоров'я у порівнянні із самооцінкою студентів коледжу. Викликає занепокоєння той факт, що значна частина студентів оцінила стан свого психологічного здоров'я як низький рівень. Така самооцінка, на нашу думку, зумовлена низкою психологічних та педагогічних чинників. До психологічних відносимо: низький рівень стійкості щодо стресових ситуацій; неспроможність контролювати свої емоційні стани; підвищена тривожність; невпевненість у собі; занижена самооцінка; недостатня комунікабельність; схильність до конфліктності; наявність стресових ситуацій у міжособистісних стосунках, в індивідуально-особистісній сфері та у сфері матеріально-фінансового забезпечення. Педагогічними чинниками, на нашу думку, є: значний обсяг навчального навантаження; невпевненість у процесі навчання у своїх силах; високі вимоги до змісту і якості засвоєння знань; відсутність індивідуального підходу з боку викладачів; необхідність швидкого опрацювання інформації в умовах дефіциту часу; відсутність навичок й умінь самостійної роботи; незадовільна оцінка за контрольну роботу, усну відповідь на занятті чи відповідь під час екзамену; усвідомлення помилкового обрання фаху, а відтак, – небажання навчатися.

Висновки. Отож, у формуванні психологічного здоров'я студентів необхідно розвивати систему його популяризації та розробляти комплекс різноманітних профілактичних заходів, спрямованих на формування змін у ставленні особистості до складних життєвих ситуацій та психологічну корекцію тих особистісних рис, які роблять людину надто чутливою. Необхідним є пошук ефективних засобів, спрямованих на формування достатнього рівня психологічної культури задля того, щоб студент, в умовах неспроможності самостійно подолати особисті психологічні труднощі, звертався по допомогу до фахівців–психологів, психотерапевтів. Закладам вищої освіти треба працювати над поліпшенням системи підготовки фахівців соціально-педагогічного спрямування через збільшення обсягу дисциплін психологічного циклу, які є

підґрунтям формування сприятливого мікроклімату в освітньому середовищі і що сприятиме забезпеченню психологічного здоров'я студентської молоді.

Список використаних джерел:

1. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 року № 1018-р. URL : <https://neuronews.com.ua/ua/issue-article-2007/Koncepciya-rozvitku-ohoroni-psihichnogo-zdorov-ya-v-Ukrayini-na-period-do-roku#gsc.tab=> (дата звернення: 05.05.19).
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2011. 430 с.
3. Пляка Л.В. Психологічне здоров'я студентів як психологічна проблема: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Київ : ГНОЗІС, 2011. Том XIII. Ч. 2. С. 315 – 322.
4. Поташнюк Р. З. Психогігієна: навчальний посібник. Луцьк : Настря, 2000. 62 с.



Дужева О. Г., викладач кафедри соціальної роботи та психології

Пещанюк Н. О., викладач кафедри інформаційної діяльності, документознавства і фундаментальних дисциплін

*Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж,
м. Кам'янець-Подільський*

МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Специфіка роботи соціальних працівників полягає у тому, що під час виконання професійних обов'язків існують ризики виникнення проблемних ситуацій з підвищеною емоційною насиченістю та складністю міжособистісного спілкування.

Одним з основних завдань збереження працездатності майбутніх соціальних працівників є добір методів з метою профілактики негативного впливу професії на людину.

Актуальність проблеми подолання синдрому професійного вигорання у майбутніх соціальних працівників можна обґрунтувати такими факторами:

– соціально-економічні перетворення в Україні супроводжуються стресами, що негативно впливають на психологічне, матеріальне, професійне благополуччя членів суспільства;

– ризик втрати місця роботи соціальним працівником;

– синдром професійного вигорання майбутніх соціальних працівників є небезпекою не тільки для самих працівників, але й для клієнтів, що звертаються по допомогу і не мають можливості її отримати через душевну або фізичну втому та зневіреність у собі соціального працівника [2].

Синдром професійного вигорання є одним із наслідків професійного стресу. Синдром професійного вигорання вивчали такі вчені, як Е. Махер, Л. Карамушка, Т. Ронгинська. Професійне вигорання соціальних працівників досліджували О. Романовська, Т. Ронгінська, О. Фурсенко, Т. Марек та інші.

Соціальна робота належить до професій, що покликані створювати необхідні умови не лише для соціального забезпечення окремих індивідів, груп, громад, але й для розвитку їхньої спроможності вибудовувати своє життя, мобілізувати внутрішні ресурси для подолання життєвих криз. Таку роботу супроводжує надмірна втрата психічної енергії, що спричинює втому, психологічне та емоційне виснаження – вигорання [3].

Існують різні визначення професійного вигорання, але взагалі воно розглядається як довгострокова стресова реакція або синдром, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності.

Вчені виокремлюють дві форми спеціальних програм для профілактики та подолання синдрому професійного вигорання: індивідуальні, що реалізуються на рівні однієї особистості, включаючи психологічні методики, та групові, що використовуються на рівні колективу.

До методів, що допомагають попередити стрес та подолати синдром професійного вигорання у майбутніх соціальних працівників на індивідуальному рівні, належать: планування часу за межами роботи, що включає заняття спортом, дієту, відпочинок та розваги, неструктуровані проміжки часу, хобі, стосунки з родичами та друзями. До числа популярних психологічних підходів, які рекомендують використовувати дослідники синдрому професійного вигорання, належать такі: система принципів «вісім сходинок», аутотренінги, техніка боротьби з негативними думками, вправи на регуляцію емоційного стану, способи зняття стресу тощо.

Вивчення даної тематики на рівні колективу засвідчило зменшення стресових впливів, що досягається за рахунок розвитку соціальної підтримки – створення дружньої атмосфери взаєморозуміння у колективі.

Через групові втручання краще вдаються: методи побудови стосунків у групі (проходження курсів розвитку комунікативних навичок, тренінгів), обговорення з колегами емоційно-складних дзвінків, індивідуальні консультації з постійним супервізором, робота у парі з психологічно-сумісним колегою, підтримка та участь у спільній справі.

Ми дійшли висновку, що подолання професійного вигорання майбутніх соціальних працівників можливе за умови застосування сукупності класичних методів та методів арт-терапії, об'єднаних у програму допомоги, що спрямована на оволодіння: знаннями, які розкривають зміст та структуру синдрому професійного вигорання; методами діагностики синдрому; засобами та прийомами його профілактики та подолання.

Список використаних джерел:

1. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов. *Вопросы психологии*. № 2. 2005. С. 97-104.
2. Емоційне вигорання / [упоряд. : В. Дудяк]. Київ : Главник, 2007. С. 128. (Серія «Психол. інструментарій»).
3. Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери» / [за заг. ред. канд. мед. наук М. Л. Авраменка]. Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. Львів : 2008. 53 с.
4. Практичний досвід роботи спеціалістів спеціалізованих служб та партнерських організацій Київського міського центру соціальних служб для молоді: методичний матеріал / Держ. центр соц. служб для молоді, Київський міський центр соц. служб для молоді ; [упоряд. К. С. Шендеровський]. Київ : [s.n.], 2003. 384 с.
5. Технології роботи організаційних психологів : навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти / [за наук. редакцією Л. М. Карамушки]. Київ : Фірма «Інкос», 2005. 366 с.



Піковець Н. В., аспірантка кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

науковий керівник: **Т. Д. Перепелюк**, кандидат
психологічних наук, доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини,
м. Умань

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІВ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ ЇХНЬОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Актуальність дослідження із коротким теоретико-методологічним обґрунтуванням проблеми. Психічне здоров'я постає однією з умов становлення професійної самосвідомості, ідентичності та ефективної професійної діяльності фахівця. Воно складає головну, відносно неспецифічну динамічну основу продуктивності усіх аспектів професійної діяльності й загального благополуччя людини, обумовлює гармонійний розвиток особистості та досягнення професіоналізму.

Здоров'я педагога — це не лише його добрий фізичний і психічний стан, а й ціннісне ставлення до свого здоров'я, знання власних ресурсів і вміння скористатися ними в разі необхідності, а також надати підтримку іншим.

Мета дослідження. Вирішення завдання збереження і оптимізації психічного здоров'я, профілактика і корекція професійних деструкцій та розвиток потенціалу педагога потребує комплексного підходу. Саме організація психологічного супроводу у стінах освітнього закладу здатна забезпечити такий підхід. Психологічний супровід є однією із системних інтегрованих технологій соціально-психологічної допомоги особистості, що розвивається.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Проблема психологічного супроводу була предметом дослідження зарубіжних науковців, серед яких: R. Baker, W. Layton, A. Sandeen, J. Whiteley, E. Нонан, М. Рутік, М. Скілбек, П. Купка, Е. Хартманн, Ю. Укке, В. Мухіна, А. Асмолов, Г. Бардієр, Ю. Битянова, О. Газман, І. Дубровина, Е. Зеєр, Е. Рогов, І. Ромазан, Ю. Слюсарєв, Т. Череднікова та ін.

Вітчизняні науковці (Т. Афанасьєва, К. Бабак, І. Булах, Л. Бучевська, С. Васьковська, Т. Гєра, Т. Дуткевич, А. Журавель, Г. Кошонько, С. Лавриненко, Г. Ложкін, С. Максименко, М. Мушкевич, В. Острова, В. Панок, Н. Перегончук, Н. Пов'якель, Е. Помиткін, О. Савицька, Л. Слободенюк, І. Цушко, Ю. Чемодурова та ін.) також приділяють чималу увагу питанню психологічного супроводу становлення, розвитку та діяльності працівника закладу освіти.

Нині під психологічним супроводом мають на увазі підтримку психічно

здорових людей, у яких на певному етапі розвитку виникають особистісні труднощі. Система психологічного супроводу викладачів закладу вищої освіти виникає як відповідь на сучасні вимоги до особистості фахівця, його професійної самостійності, пізнавальної активності, готовності до змін в сучасних динамічних умовах.

Наявні переваги психологічного супроводу професійної діяльності викладача:

1) психологічний супровід дає можливість йти за природним розвитком, спиратися не лише на вікові закономірності, але й на особистісні досягнення, в яких закріплені ті зусилля, що він доклав до саморозвитку;

2) визнається цінність внутрішнього світу кожного викладача, кожної індивідуальності, пріоритетність потреб, цілей і цінностей саморозвитку;

3) супроводжуючий не є опорою, “підпоркою, на яку можна обпертися”, він спонукає педагога до знаходження і прийняття самостійних рішень, допомагає прийняти на себе необхідну міру відповідальності, тобто створює необхідні умови для саморозвитку, здійснення особистісних виборів [1].

Як загальноприйняте розуміння слова супровід, М. Мушкевич трактує зустріч двох людей і їх спільне проходження загального відрізка шляху, а «супроводжувати» — означає проходити з кимось частину його шляху. Йдеться про спільне буття людей у певний часовий період людського життя. Супроводжуючий (супутник) постає, як людина, яка захищає та допомагає подорожньому в дорозі впоратися з мінливістю шляху [3].

Психологічний супровід передбачає систему професійної діяльності психолога, що спрямований на створення спеціальних умов для повноцінного розвитку в конкретному освітньому середовищі: створення психологічних умов для емоційного благополуччя, успішного професійного розвитку, розвитку професійної свідомості. Метою психологічного супроводу педагога у найбільш загальному розумінні має стати повноцінна реалізація професійно-психологічного потенціалу особистості та задоволення потреб у діяльності. А, отже, — збереження його психічного здоров'я.

Потреба у психологічному супроводі як специфічній технології (або напрямку діяльності практичного психолога) особливо зростає в ті вікові періоди, що пов'язані зі зміною соціальної позиції, перебудовою способу життя і діяльності, самовизначенням, а також у кризові періоди розвитку та професійного шляху. Припускається, що в ці періоди технологія психологічного супроводу запускає механізми саморозвитку, активізує власні ресурси людини, розкриває перспективи особистісного зростання [4, с. 195].

У працях сучасних науковців належна увага приділена питанню організації надання психологічної допомоги учням закладів загальної освіти та студентам закладів вищої освіти. Проте вважаємо, що постала необхідність сформулювати організаційно-методичні засади психологічного супроводу саме педагога. І завдання, що потребує вирішення, — побудувати модель психологічного супроводу професійної діяльності викладача, реалізація якої на

практиці дасть змогу надати цій діяльності погодженого і комплексного характеру. Модель – це спеціальна форма кодування інформації. Вона містить у собі потенційні знання, які людина може набути, зробити наочними і використати у своїх життєвих потребах [5, с. 19].

Створення моделі психологічного супроводу базується на таких методологічних вимогах, як: концептуальність, керованість, ефективність, відтворюваність. Концептуальність припускає, що модель має опиратися на певну наукову концепцію. Модель повинна мати всі ознаки системи: логіка процесу, взаємозв'язок його частин, цілісність. Керованість припускає можливість діагностичного цілепокладання, планування, проектування процесу, поетапної діагностики, варіювання засобів і методів з метою корекції результатів. Ефективність, вказує на те, що сучасні моделі існують у конкурентних умовах і повинні бути ефективними за результатами й оптимальними по витратах, гарантувати досягнення певного стандарту навчання. Відтворюваність — модель повинна бути ефективною для інших однотипних освітніх установ, інших суб'єктів [1].

Основними компонентами моделі постають: мета, завдання, принципи, компоненти, зміст і етапи, напрями діяльності, методи, форми, результат (критерії та рефлексія). *Метою* психологічного супроводу викладача закладу вищої освіти у процесі здійснення ним професійної діяльності має стати: розкриття особистісно-професійного потенціалу, створення умов для професійного довголіття викладача. Основними *завданнями* – особистісно-професійний розвиток фахівця, розвиток професійних компетентностей; формування психологічної культури, профілактика і корекція професійних деструкцій; збереження і оптимізація його психічного здоров'я.

Висновки з описом перспектив практичного використання отриманих результатів. Результатом психологічного супроводу професійної діяльності педагога має бути: професійний розвиток і саморозвиток особистості, реалізація професійно-психологічного потенціалу, забезпечення психічного і професійного здоров'я, задоволення працею та підвищення ефективності професійної діяльності [2].

Важливо, щоб здійснюючи свою професійну діяльність, розвиваючи та вдосконалюючи свій професіоналізм, педагог навчився дбати про своє здоров'я через усвідомлення власних потреб і цінностей, вміння розпізнавати актуальні почуття, психічні стани, емоційні проблеми, контролювати і управляти ними, володів навичками та уміннями саморегуляції і підвищення рівня емоційної стійкості тощо.

Список використаних джерел:

1. Афанасьєва Т. О. Психологічний супровід професійного розвитку майбутнього психолога у вищому навчальному закладі : дис...канд. психол. наук : Запоріжжя, 2011. 317 с.
2. Лавриненко С. Л. Психологічний супровід розвитку професіоналізму

вчителя гімназії. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. Вип. 11(2). С. 185-191.
URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2009_11\(2\)_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2009_11(2)_25).

3. Мушкевич М. І. Поняття психологічного супроводу у сучасній психологічній науці/ URL :
<http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/1338>.

4. Савицька О. В. Психологічний супровід формування професійної компетентності майбутнього психолога. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2012. Вип. 4. С. 193-199.

5. Семенова А. В. Парадигмальне моделювання у професійній підготовці майбутніх учителів: монографія. Одеса : Юридична література, 2009. 504 с.



Секція III. «Психодіагностика та психотехнології забезпечення психічного здоров'я персоналу освітніх організацій»

Біла І. М., доктор психологічних наук,
професор, провідний науковий співробітник
лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України

ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИВЧЕННЯ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Сьогодні результатом освіти визнаються не знання, а компетентності, пізнавальні та практичні вміння, що відображають готовність людини активно і творчо використовувати отриману освіту для розв'язання особистісно і соціально значимих практичних задач, ефективного досягнення життєвих цілей. Компетентності, наприклад, соціальна, комунікативна, пізнавальна та й інші, обов'язково включають творчий компонент, компонент творчого мислення. Завданням дослідження є добір ефективних методик діагностики творчого мислення.

У ході теоретико-методологічного аналізу нами підібрано шereg методик для вивчення творчого мислення студентів та критерії його оцінки. Зокрема:

1. Домалюй фігуру (модифікація тесту Е. П. Торренса)

Матеріал: аркуш паперу, олівці.

Інструкція проведення.

На аркуші паперу, на якому зображено 10 контурів фігур (кіл, квадратів, трикутників), просять домалювати до зображень якісь деталі, оригінально зобразити будь-які знайомі об'єкти. Завдання передбачає формотворчу діяльність, контури фігур у цьому разі є предметом-стимулом діяльності. Передбачається введення обмеження часу (5 хв.). Після закінчення роботи уточнюються та підписуються назви зображень.

2. Контур

Матеріал: форми-контури, аркуш паперу, олівці.

Інструкція проведення.

Перед досліджуванним кладуть форму-контур півкола (краплі) і пропонують обвести цю форму та, домалювавши до неї деталі, оригінально зобразити будь-які відомі об'єкти. Дається інструкція: «З допомогою контуру, що має форму півкола (краплі), зобразіть усі предмети, які схожі на півколо

(краплю) або які можна утворити з його допомогою».

Передбачається введення обмеження часу (5 хв.). Після закінчення роботи уточнюються та підписуються назви зображень.

3. Неіснуюча істота (будівля)

Матеріал: аркуші з альбому, олівці, фломастери.

Інструкція: придумати, намалювати неіснуючу істоту (будівлю), дати їй ім'я (назву), обґрунтувати її важливість, пояснити функції.

4. Танграм

Матеріал: Танграм – розрізаний на 7 частин квадрат 8x8 см з кольорового картону. У наборі 2 великі, 1 середній і 2 маленькі трикутники, квадрат і паралелограм. На білих стандартних аркушах паперу дітям із цих частин пропонують скласти аплікацію за задумом. Час виконання завдання становить 1 хв.

Інструкція: Піддослідному пропонують скласти з цих частин зображення, наклеїти його на папір та назвати свою аплікацію.

5. Подарунки

Матеріал: залишковий (клаптики хутра, пір'я, коркові пробки, поролон, дріт, пластикові стаканчики, пляшки, канцелярське приладдя тощо), природний матеріал (шишки, каштани, жолуді, черепашки, яечну або горіхову шкаралупу, насіння плодів, мох, пір'я тощо).

Інструкція проведення.

Пропонується самостійно дібрати покидьковий матеріал і виготовити з нього сувеніри, які можна буде дарувати друзям, знайомим. Час виконання – 5 хв.

6. Евристичні задачки

1. Скоро Новий рік, а ялинкові новорічні іграшки загубилися. Чим можна прикрасити ялинку?

2. Уяви себе майстром «золоті-руки». Що ти виготовиш зі скла (дерева, пластмаси)?

3. Які способи використання газети ти можеш придумати, крім її читання? Що з неї можна зробити?

5. Як можна використати олівець, книгу (горіх)?

6. Придумайте, що можна зробити зі снігу (паперу, картоплі, гудзиків)?

9. Як можна використати вагон шишок?

10. Як створити вітер, якщо на вулиці спека?

11. Якщо електрику вимкнуть, з допомогою якого предмета можна освітити кімнату?

12. Що можна використати замість формочок для виготовлення печива різної форми?

Критеріями оцінювання виконання завдань виступають:

1) продуктивність (легкість) – фактор, що характеризує швидкість мисленнєвих дій і визначається загальним числом відповідей, ідей (задумів) виготовлення творчих конструкцій. За кожний образ, що відповідає завданню,

піддослідний отримує 1 бал, а загальна оцінка за виконання завдання дорівнює кількості задумів. На підставі отриманих даних (орієнтуючись на X серед.) можна визначити, наскільки досліджуваний перевищує середні показники, чи, навпаки, якщо показники виконання методики нижчі середнього бала, це свідчить про недостатній рівень розвитку мислення, розуміння, вміння формувати задум та втілювати його;

2) оригінальність – характеризує своєрідність мисленевих дій, незвичність підходу до проблеми і визначається числом задумів, що рідко пропонуються, незвичним використанням елементів, оригінальністю структури образу. Оригінальність виробів, визначається через зворотно-пропорційний показник частоти повторюваності образів. При цьому виділяються стереотипні, оригінальні та особливо оригінальні задуми;

3) варіативність – частота використання стратегіальних тенденцій мислення (вміння шукати аналоги, комбінувати, реконструювати образи), що відображає творчий пошук. Аналіз творчих тенденцій продуктивної діяльності включає також оцінку здатності до цілеспрямованого пошуку аналогів, комбінування, реконструювання.

Аналогії оцінюються як близькі, коли аналогія передбачає порівняння об'єктів одного типу, одного класу, віддалені – порівняння різних предметів, досить віддалені – порівняння зовсім різних предметів. Для дослідження здатності до пошуку різних видів аналогій визначається також середня кількість продукованих аналогів різного виду.

Оцінюючи здібність до комбінування, аналізується складність образів-конструкцій, орієнтовний принцип їх побудови (структурний, функціональний, структурно-функціональний). При цьому рівень розвитку стратегіальних тенденцій комбінування визначається за наявністю значимих деталей, що доповнюють основну. Оцінюється кожна деталь образу, предмета, що не повторюється. Для дослідження й аналізу здатності до комбінуючих дій аналогічно визначається середня кількість випадків комбінування.

Наявність творчого пошуку нових варіантів задуму, відмінних від існуючих, іноді нереальних (наприклад, істоти, приладу), свідчить про реконструюючі тенденції мислення суб'єкта. Варто зазначити, що дії реконструюючого характеру є найбільш творчими й передбачають використання наявного матеріалу у принципово новій функції, пошук фантастичних варіантів образів, конструкцій;

4) гнучкість – відображає здатність пропонувати різноманітні ідеї, переходити від одного аспекту проблеми до інших, використовуючи різноманітні стратегії розв'язування. Цей показник визначається кількістю різних категорій задумів (світ природи, тваринний світ, людина, техніка тощо). Для визначення категорій можуть використовуватися як самі образи, так і їх назви. Якщо частота застосування категорій по виборці складає один раз, то рівень прояву гнучкості – високий, якщо два – чотири рази, то – середній, а якщо п'ять і більше разів, то – низький.

Розвиток творчої продуктивної, мисленнєвої діяльності суб'єкта дозволяє оцінити орієнтовну ієрархічну послідовність становлення його творчого мислення: від простого – репродуктивного, продуктивного до творчого рівня.

Перший рівень – простий (репродуктивний). Досліджувані, що відносяться до цього рівня, проявляють частіше пасивність та недбалість у виконанні завдання. Їх розуміння завдання неправильне або часткове. Пошукові дії характеризуються спонтанністю та хаотичністю. Серед мисленнєвих дій переважає прийом випадкових дій та підстановок або дії наслідування, аналогізування. У творчих доробках респондентів – здебільшого близькі та стереотипні аналогії. Готові витвори здебільшого схематичні, без деталей.

Другий рівень – продуктивний. Відзначається перевагою у задумах суб'єкта мисленнєвих тенденцій аналогізування. При цьому поширеними є віддалені аналогії (вони виникають при порівнянні різних предметів). Об'єкти зображуються з невеликою кількістю різноманітних деталей, здебільшого за принципом структурного комбінування. Твори представників цієї групи переважно є оригінальними, повторюються у вибірці лише декілька разів і визначають в цілому посередній рівень розвитку творчої діяльності дітей.

Третій – творчий. Представники цієї групи здатні зосереджуватись на завданні, адекватно розуміти його зміст, їх характерний високий рівень розуміння. Вони самостійно, з легкістю продукують образи, здебільшого складні, створені за принципом структурного, функціонального, структурно-функціонального комбінування. Інколи пропонувані об'єкти використовуються в принципово новій функції, фантастичній, або ж містять нереальні елементи. Виготовлені предмети характеризуються естетичністю та включеністю у певний сюжет. Більшість задумів, особливо оригінальні, не трапляються у вибірці та є суб'єктивно оригінальними для самої дитини. На цьому етапі схильність до дій аналогізування, комбінування, реконструювання набуває ґрунтовності та передбачає у перспективі формування стійких стратегіальних тенденцій мисленнєвої діяльності, навичок творчого мислення.



Єдинак Г. А., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання

Галаманжук Л. Л., доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри теорії та методик дошкільної освіти

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
м. Кам'янець-Подільський

СТАН НОРМАТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Актуальність дослідження. Питання нормативного забезпечення є одним із найбільш складних у теорії фізичного виховання. Ще більшою мірою воно актуалізується для контингенту дітей, які мають обмежені функції у зв'язку з церебральним паралічем (ЦП). Проте, таке питання дотепер залишається поза увагою дослідників, хоча нормативне забезпечення є невід'ємною складовою педагогічного контролю, який на сучасному етапі виконує значну кількість важливих функцій [17]. Зазначене свідчить про необхідність розв'язання виокремленої наукової проблеми.

Мета дослідження – з'ясувати стан розробленості нормативної основи адаптивного фізичного виховання дітей із ЦП.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Дотепер залишаються провідними розвивальний (development approach) та функціональний (functional approach) підходи до оцінювання рухової діяльності дітей із ЦП. Перший орієнтує на використання 11 батарей тестів, що є найбільш поширеними та об'єднані у комплексі «Norm referenced test» (N-R Test), – «стандарти норм у тестах» [1, с. 14-16]. Основна особливість такого підходу – здійснити порівняльний аналіз щодо розвитку в дітей із ЦП та фізично здорових однолітків, передусім фізичних якостей (витривалості м'язів плеча і живота, м'язової сили верхніх і нижніх кінцівок, деяких видів координації, гнучкості) та стану функціонування дихальної й серцево-судинної систем [5, с. 45].

Функціональний підхід передбачає використання якісних характеристик з подальшою кількісною оцінкою та зіставленням із нормативами. Тут найбільш поширені, принаймні, 25 комплексів тестів. Вони дозволять оцінити: акомодацию зору, просторову орієнтацію, здатність до рівноваги (динамічної, статичної), до керування рухами, до копіювальних рухів, а також координованість дій очей і рук, грубе рухове уміння, дрібну моторику, відчуття ритму [2; 5]. Усі такі батареї об'єднуються у комплекс під загальною назвою «Criterion referenced test» (C-R Test), – «стандарти критеріїв у тестах».

Водночас, у вітчизняній теорії адаптивного фізичного виховання окремі

дослідники [єд] пропонують як нормативну основу використовувати тестовий комплекс «Gross motor function measure» (GMFM – величина грубої моторної функції). Комплекс містить життєво необхідні для особи з ЦП рухові дії (дії із самозабезпечення): з лежання і поворотів, сидіння, повзання, стояння, ходьби, бігу і стрибків. Також пропонується шкала для оцінювання результатів у цьому комплексі, – «Gross motor function measure system» (GMFMS – система класифікації грубої моторної функції).

С. А. Trombly (1983) обґрунтовує доцільність застосування комплексу тестів «Main motor control» (MMC – керування основними руховими діями), Ли Ен Сан (1997) – комплексу «Perceptual motor skill test» (PMST – психомоторне рухове вміння), що також має відповідну систему оцінювання результативності дітей із ЦП.

Крім цього, В. А. Рогозкіним із співавторами (2003) пропонується оцінювати моторне забезпечення рухової діяльності за параметрами часу, простору, зусиль і показниками, що відображають усвідомлені рухові та вегетативні компоненти їх психічного стану незалежно від гендерно-вікових ознак, особливостей їх рухового та психічного забезпечення. Комплекс містить 42 показника і відповідає умовам стандартизації.

У зв'язку із зазначеним, провідний японський дослідник І. Kondo [3] наголошує, що розроблені з урахуванням положень концепції про здоров'я та кількісних меж його оцінювання в осіб із ЦП, нормативні основи GMFM та система оцінювання GMFMS найбільш придатні для практичного застосування. Підтверджували зазначене результати спеціально організованого дослідження, зреалізованого на контингенті японських дітей шкільного віку із ЦП [4].

Отже, зазначене свідчить, що формування нормативної основи адаптивного фізичного виховання дітей із ЦП знаходиться на початковій стадії, хоча є важливим і актуальним питанням сьогодення. У зв'язку з цим, особливого значення набуває одержання теоретичних та емпіричних даних, пов'язаних із технологією нормативного прогнозування у фізичному вихованні дітей із ЦП, що враховує наявні закономірності. Зокрема, провідними тут є: 1) узгодженість з метою адаптивного фізичного виховання – нормативні основи повинні відображати змістові положення, що становлять мету діяльності; 2) наявність якісних показників, що безпосередньо відображають сутність кожного змістового положення; 3) наявність комплексу спеціальних завдань, за допомогою яких можна вивчити кожний якісний показник; 4) наявність кількісних показників – характеристик якісних показників, але за допомогою метричних значень із використанням будь-якої з наявних систем оцінювання (метричних, бальних, розрядних, тощо); 5) інтерпретація метричних значень у вигляді оцінки.

Висновки. 1. Із урахуванням сучасних тенденцій розвитку адаптивного фізичного виховання дітей із ЦП невідкладного розв'язання потребує проблема розроблення його нормативної основи.

2. Нормативна основа повинна ґрунтуватися на принципах фізичного

виховання, але одночасно враховувати специфіку мети, особливості контингенту дітей і відзначатися комплексністю.

3. Оцінка повинна бути індивідуальною, формувати інтерес і бажання кожної дитини займатися фізичними вправами, стимулювати активність, реагувати на будь-які позитивні зміни у фізичному стані, передусім моторному розвитку.

Подальші дослідження потрібно спрямувати на розроблення нормативної основи адаптивного фізичного виховання дітей із ЦП з урахуванням положень нормативного прогнозування у фізичному вихованні.

Список використаних джерел:

1. Єдинак Г. А. Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем : монографія. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. 394 с.
2. Dolores G. (2004). *Physical activities for individuals with handicapping condition*. Saint Louis: The C. V. Mosby Co.
3. Kondo I. (1999). *Evaluative Measure and Current Concept of Rehabilitation for Cerebral Palsied Children*. Tokio : Department of Rehabilitation Medicine, Institute of Brain Science, School of Medicine, Hirosaki University.
4. Kondo I., Iwata M. (2003). Gross motor function Classification System: Preliminary study for Japanise children. *Amer. Journal Phys. Med. Rehabil.* Vol. 82, 89-95.
5. Seaman J. A., Depauv K. P. (2012). *The new adapted physical education: a development approach*. Palo Alto: Mayfield pub.



Панчук Н. П., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології освіти

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
м. Кам'янець-Подільський

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИХОДУ З СИТУАЦІЙ, ЩО ПРИЗВОДЯТЬ ДО СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність дослідження. Наявність великої кількості стресорів у діяльності свідчить про те, що проблема «професійного вигорання» в сучасному суспільстві є досить значущою. Такі явища, як низька заробітна платня у більшості освітян, низький соціальний статус працівника освіти,

недостатня кількість перспективи кар'єрного зросту спричиняють появу стресу у професійній діяльності. Серед найбільш поширених проявів стресу виділяють такі, як: фрустрованість, підвищена тривожність, роздратованість, виснаженість. Суттєвим стресогенним фактором є психологічні і фізичні перевантаження, які детермінують виникнення так званого синдрому «професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається, як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї.

Гострою проблемою щодо професійного вигорання, на думку Н. В. Карамушки, Т. В. Зайчикової, Т. В. Решетової, Л.В. Китаєва-Смика, є незворотність «вигорання», тобто вихід із стресового стану досить часто є неможливим. Виснаження (як психічне, так і фізичне), насамперед, проявляється у втраті інтересів, енергетичних ресурсів, працездатності тощо. Воно є причиною інших негативних реакцій (зниження рівня самооцінки, відчуття невдачі та депресії). Тому зусилля особистості сконцентровуються на пошуках методів самозахисту, які допоможуть запобігти вигоранню.

Мета дослідження – висвітлити сутність поняття «професійне вигорання», зробити аналіз методів психологічного виходу з ситуацій, що призводять до вигорання в професійній діяльності.

Результати. «Професійне вигорання» – є «кінцевим результатом сукупності факторів оточення, в якому людина працює, отриманої освіти, характеристик установи й особистісних моментів. Отже, синдром «професійного вигорання» - один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності. Цей термін – загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи. Оскільки дані сучасних досліджень унаочнили, що «професійне вигорання» можна відрізнити від інших форм стресу як концептуально, так і емпірично, виникла необхідність у систематичних наукових дослідженнях цього синдрому» [1, с.61].

У психології виділяють наступні компоненти синдрому «професійного вигорання»:

1. Перший компонент – «**напруження**» – характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаного власною професійною діяльністю.

Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

1) переживання психотравмуючих обставин – особистість сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі;

2) незадоволеність собою – незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом;

3) «загнаність у кут» – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі;

4) тривога й депресія – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

2. Другий компонент – «**резистенція**» – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних

реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою.

На такому фоні будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми.

Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

1) неадекватне вибіркоче емоційне реагування – неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки;

2) емоційно-моральна дезорієнтація – розвиток байдужості у професійних стосунках;

3) розширення сфери економії емоцій – емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації;

4) редукція професійних обов'язків – згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків.

3. 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. Тут виявляються такі симптоми, як:

1) емоційний дефіцит – розвиток емоційної нечуттєвості на фоні перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків;

2) емоційне відчуження – створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях;

3) особистісне відчуження (деперсоналізація) – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі;

4) психосоматичні та психовегетативні порушення – погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних порушень, як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо.

Зайчикова Т. В. зазначає також, що першим кроком до вигорання є:

- розмивання кордонів між роботою і домом,
- між професійним і приватним життям.

Вигорання підсилюється кожного разу, коли ці межі починають зникати, і робота починає займати велику частину життя. Понаднормативна робота, робота узятя в дім, робочі вечори й вихідні, термінові виклики - усе це сигнали того, що особистість схильна до вигорання. Для психологічного благополуччя абсолютно необхідно обмежувати перенесення робочих проблем у інші площини, насамперед вирішувати їх за рахунок домашнього життя, відпочинку, фізичних вправ тощо. Вигорання є надзвичайно підступним на початкових етапах, адже людина, яка піддана вигоранню, часто мало усвідомлює його симптоми. Колеги, як правило, більш чітко усвідомлюють те, що відбувається. Іноді може виявитися корисною розмова із шанованим співробітником, який спробував би допомогти йому побачити те, що відбувається останнім часом.

Одним з методів психологічного виходу з важких ситуацій є *опанування методами раціоналізації*. Людина намагається здійснити перегляд проблем у більш інтелектуальному і менш особистісному світлі, що дозволяє мати справу з абстрактними якостями інших і уникнути руйнівного впливу емоцій.

Іншим методом є *створення фізичної дистанції* – людина намагається стати або сісти якомога далі від колег, намагається рідше дивитися в очі колегам. Для розмов обираються загальні теми, а на питання надаються стандартні відповіді, котрі дозволяють зекономити особистісні ресурси.

Ще одним методом є прагнення створювати короткі перерви, *робити тайм-аути*, коли ситуація заходить у безвихідне становище. Наприклад, працівник може вийти із приміщення під приводом отримання матеріалу, послатися на потребу зайти у інший кабінет, на потребу пошукати додаткову інформацію тощо.

Ще однією проблемою, яка постійно нині перебуває під увагою фахівців, є питання про те, чи можна уникнути вигорання. К. Маслач вважає, що вигорання не є неминучим, тобто можна послабити чи виключити його виникнення. Основним аргументом на користь цієї тези є, на думку К. Маслач, те, що причини вигорання полягають переважно не в особистісних особливостях людини, а у соціальних і ситуаційних факторах.

Висновки. Отже, час від часу загрози вигорання зазнає кожна людина. Якщо ж подібне відбувається регулярно, кожного дня, слід говорити про «професійне вигорання». Вигорання – це реакція на професійний стрес. Психологічний зміст синдрому «професійного вигорання» виявляється в емоційному виснаженні, яке містить у собі розвиток негативної самооцінки, негативне ставлення до роботи і втрату інтересу до неї. В індивіда, що відчуває на собі дію «професійного вигорання» *першої стадії*, проявляються помірні, недовгі й випадкові ознаки цього процесу. Ці ознаки і симптоми є незначними і проявляються у турботі про себе, наприклад, шляхом розслаблення та організації перерв у роботі. На *другій стадії* «професійного вигорання» симптоми проявляються регулярно, мають більш затяжний характер і важче піддаються корекції. Звичайні способи розслаблення тут неефективні. Особистість може почувати себе виснаженою після гарного сну і навіть після вихідних. Для турботи про себе їй необхідні додаткові зусилля. Ознаки і симптоми *третьої стадії* «професійного вигорання» є хронічними. Можуть виникати фізичні й психологічні проблеми на кшталт виразки чи депресії. Спроби піклуватися про себе, як правило, є нерезультативними, а професійна допомога може не давати швидкого полегшення. Працівник починає сумніватися у цінності своєї роботи, професії і життя як такого. Отже, схильними до вигорання є працівники освітніх закладів, які перевантажені відповідальністю і повсякденними обов'язками, які працюють занадто багато протягом тривалого періоду часу з великою інтенсивністю. Іншими особливостями особистості, які збільшують ризик професійного вигорання, є такі: прагнення до неодмінного успіху, гіпервідповідальність; наявність

невеликої кількості інтересів крім роботи чи їхня відсутність; упевненість в тому, що лише він може впоратися з завданням. Важливою умовою профілактики синдрому «професійного вигорання» є розробка спеціальної технології профілактики та подолання цього явища

Список використаних джерел:

1. Максимчук Н. П. Психологічна діагностика професійної придатності: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Буйницький О.А. 2008. 264с.



Савицька О. В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології освіти,

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський

РОЗВИТОК КОМПЕТЕНТНОСТІ В УПРАВЛІННІ ЧАСОМ ЯК ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

Актуальність дослідження із коротким теоретико-методологічним обґрунтуванням проблеми. Загальновідомо, що представники професій типу «людина-людина», перебуваючи у ситуації інтенсивної міжособистісної взаємодії та емоційно збагаченого спілкування, інформаційної та емоційної напруженості, найбільше підвладні виникненню негативних психоемоційних станів: емоційному виснаженню, накопиченню негативних емоцій без можливості звільнитися від них, стресу, емоційному вигоранню тощо. Як наслідок, отримуємо зниження працездатності та мотивації професійної діяльності, деформації особистості, зниження адаптаційних можливостей організму та зростання соматичних захворювань працівників освітніх організацій.

Прискорити появу негативних психоемоційних станів та поглибити негативний вплив на психосоматичний стан педагогічних працівників можуть також чинники не пов'язані безпосередньо з особливостями професійної діяльності: надмірна вимогливість та перевантаження працівників, зростання кількості «паперової роботи», відсутність чітких критеріїв роботи, невідповідність кількості керівників кількості працівників, понаднормативне включення у професійну діяльність, підвищена відповідальність, схильність

педагогів до перфекціонізму, невміння планувати час тощо.

Одним з шляхів профілактики професійного стресу, емоційного вигорання та інших негативних психоемоційних наслідків професійної діяльності вважаємо розвиток компетентності в управлінні часом.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні сутності поняття «компетентність в управлінні часом» та її психопрофілактичних можливостей.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Сьогодні у психології прийнято розрізняти поняття «часова компетентність» та «компетентність в управлінні часом». Перше віддзеркалює суб'єктивні аспекти переживання, конструювання та усвідомлення часу (Б. Г. Ананьєв, Г. О. Балл, М. Р. Гінзбург, З. Г. Кісарчук, А. А. Кронік, О. В. Кузьміна, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, В. В. Москаленко, А. М. Прихожан, Т. М. Титаренко, Д. І. Фельдштейн, Е. Шостром та ін.), а в понятті «компетентність в управлінні часом» акцентується увага на здатності суб'єктивної оцінки розподілу часу власної діяльності та інших її організації часу, що підвищує ефективність діяльності (Г. А. Архангельський, А. К. Болотова, А. К. Гастев, П. Дойль, Л. М. Карамушка, М. Х. Мескон, Є. Л. Мерзлякова, Д. М. Мельникова, Ф. У. Тейлор та ін.).

Розглядаючи компетентність в управлінні часом як особливий механізм саморегуляції (Е. Шостром), темпоральні здібності (Д. М. Мельникова), інтегральну характеристику особистості (О. В. Кузьміна), вважаємо, за С. І. Калініним, що структура персональної компетентності в часі повинна включати такі компоненти: узгодженість та структурованість власних цілей, систематичне планування власного часу та діяльності з обов'язковою письмовою фіксацією часових та матеріальних ресурсів; вміння розставляти пріоритети; вміння та бажання делегувати повноваження; оптимальний режим праці та відпочинку; мобілізаційні та вольові якості особистості [1].

Вміння виокремлювати пріоритети, ставити головні цілі навчає економно витратити фізичні, матеріальні та, головне, психоемоційні та інтелектуальні ресурси для вирішення професійних та життєвих задач, які сприяють розвитку особистості та запобігають їй деформації. Досить часто структурування власних цілей допомагає позбутися перфекціонізму при вирішенні несуттєвих завдань та досягненні другорядних цілей. Зосередженість на головній меті, фіксація досягнень на шляху її досягнення спричиняє до появи позитивних емоційних станів, які чинять стійкий вплив на професійну діяльність.

Управління часом передбачає, перш за все, таку організацію діяльності, яка включає не лише планування виконання низки різних за важливістю та терміновістю завдань, але й відпочинок. Обов'язковим при плануванні є планування резерву часу та енергії для непередбачуваних справ. Таке планування сприяє зниженню рівня напруженості, допомагає підвищувати працездатність особистості, знижує силу стресу.

Розвиток компетентності в управлінні часом можливий завдяки розробленому нами тренінгу «Розвиток компетентності в управлінні часом персоналу освітніх закладів», який спрямований на формування: а) навичок

планування часу та регулярності планування; б) звички фіксації планованих задач на письмі, термінів їх реалізації, а також ресурсів, необхідних для їх реалізації; в) вдосконалення навичок самоорганізації; г) уміння раціонально розставляти пріоритети у справах; д) здатність передбачати перешкоди, вміння перемагати незапланований хаос; е) уміння делегувати повноваження, обов'язки; ж) уміння довіряти іншим виконання обов'язків, позбувшись думки про те, що тільки сам можу виконати це завдання тощо.

Висновки з описом перспектив практичного використання отриманих результатів. Отже, отримані нами результати теоретичної розвідки проблеми засвідчують існування специфічних шляхів профілактики негативних психоемоційних станів персоналу освітніх організацій, одним з яких є розвиток компетентності в управлінні часом.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні залежності між рівнем розвитку компетентності в управлінні часом та виникненням різних психічних станів в професійній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Калинин С. И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 371 с.



Федорчук В. В., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та управління навчальним закладом Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНІКА ЯК ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Актуальність дослідження. Процеси глобалізації, що відбуваються у сучасному світі, зростання значимості людського фактору, гуманізм та демократизація суспільства, інтелектуалізація праці, швидкий розвиток науки та техніки благотворно впливають на реформування освітнього простору нашої держави. Останнім часом освітні інституції знаходяться в значній залежності від суспільних змін та розвитку ринку праці. В сучасних умовах відбувається зростання вимог, які ставить суспільство до особистості та компетентності фахівців соціономічних професій, зокрема педагогів та психологів. Зважаючи на це, актуальним постає питання забезпечення психічного здоров'я персоналу

освітніх організацій та підготовка майбутніх працівників соціономічних професій до емоційної саморегуляції.

Мета дослідження – описати можливості педагогічної техніки як засобу забезпечення емоційної саморегуляції у майбутніх працівників соціономічних професій.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Ефективне виконання обов'язків вчителя чи психолога потребує неабиякої емоційної рівноваги, емоційної стабільності, яка належить до комплексу професійних здібностей представників соціономічних професій. Така стабільність залежить від умінь емоційної саморегуляції фахівця, тобто від педагогічної техніки фахівця.

Очевидно, що майбутні фахівці соціономічних професій повинні вміти яскраво і переконливо виражати свої почуття, впливати на співрозмовників, творчо підходити до розв'язання професійних завдань, бути здатними до емпатії, тривалої та продуктивної діяльності в умовах емоційного напруження, до перевтілення, співтворчості, виразності й експресивності зовнішньої діяльності, саморегуляції. Формування цих особистісних якостей значною мірою залежатиме від здатності до емоційної саморегуляції працівника.

На заняттях пропонуємо студентам наступні способи досягнення емоційної саморегуляції, які допоможуть майбутнім педагогам і психологам у їхньому професійному становленні.

1. Звернення до власного почуття обов'язку у зв'язку з усвідомленням соціальної ролі професії, ціннісними установками.
2. Контроль власного фізичного стану (метод „фізичних дій”).
3. Самонавіювання на фоні загального м'язового розслаблення.
4. Розрядка в діяльності (музикотерапія, бібліотерапія, працетерапія, танцювальна терапія, відео терапія, імітаційна гра, гумор).
5. Емоційне настроювання на урок.

Наприклад, щоб переконатися у тому, як зайве фізичне напруження заважає активній діяльності, творчому процесу, можна запропонувати студентам виконати таке завдання: тягнути книгу з рук партнера і одночасно виразно розказувати знайомий вірш.

Поняття про самонавіювання на фоні загального м'язового розслаблення майбутні педагоги одержують в процесі виконання такої вправи:

„Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно й поступово рухається згори вниз і повільно й поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. Під дією променя розгладжується шкіра, зникає напруження в ділянці потилиці, зменшується і зникає зморшка на лобі, опускаються брови, „охладжуються” очі, зменшується напруженість у куточках вуст, опускаються плечі, звільняються шия і грудна клітка. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійної, розслабленої людини, готової до самозаглиблення. Повний фізичний спокій. Усі думки відійшли, тільки спокій, як м'яка ковдра, закутує нас. Повний психічний спокій.

У вас хороший настрій, ви добре відпочили і повні сил для роботи.

Під час рахунку від 1 до 10 поступово виходимо зі стану релаксації. Один, два – ви чудово відпочили, три, чотири – проходить важкість в руках, п'ять, шість – легкість у всьому тілі, сім, вісім – ваш настрій бадьорий, дев'ять, десять – розплющити очі та усміхнутися!”

Для розвитку вміння емоційно налаштовуватися на професійну діяльність, завжди знаходити в ній щось приємне, студенти на чистому листку паперу зліва в колонку пишуть приблизно 10 негативних аспектів власної життєвої ситуації, які можуть мати небажані наслідки. Після цього справа, навпроти кожного пункту записують теж не менше 10 позицій, в яких відзначають позитивні сторони існуючої ситуації. Крім цього, можна запропонувати їм уявити себе в кінці життя і подивитися на теперішні негаразди з висоти прожитих років, або порівняти власні проблеми зі світовими, планетарними.

Щоб довести, що наш емоційний стан часто залежить від нас самих і зрозуміти, як ми з допомогою своїх думок робимо себе щасливими або нещасними, проводимо з майбутніми педагогами таку гру:

„Закрийте очі. Уявіть, що рівень щастя – це природній, нормальний стан людства, і ваш рівень щастя постійно дорівнює 100%. Звичайно, крім тих моментів, коли ви самі себе „накручуєте” і мучите. Подумайте, який ваш Рівень Щастя зараз? Як завжди – 100%? Якщо так – я вас вітаю! Якщо ні, постарайтесь з допомогою самоаналізу зрозуміти, що заважає вам насолоджуватися нормальним, стовідсотковим Рівнем Щастя.

Вас тривожить майбутнє? Вас хвилює щось в минулому? Ви порівнюєте себе з кимсь? Ви відчуваєте, що вас хтось несправедливо образив? Ви хочете помститися комусь? Ви відчуваєте, що „все безнадійно і немає сенсу”?

Якщо ви відповіли „так” хоча б на якесь із цих запитань, пропоную вам засіб, який допоможе довести свій рівень щастя до норми. Складіть список всього того, за що можете бути вдячні долі в даний момент. Прослідкуйте, щоб у ваш список було вміщено все, що варте подяки: сонячний день, здоров'я ваше, членів вашої родини, житло, їжа, кілька гривень в гаманці, любов, краса, мир і т.п. Згадайте історію про двох людей, яким показали півсклянки води. Один сказав: „Склянка наполовину порожня, і я відчуваю себе обманутим”. Другий сказав: „Склянка наполовину повна, і я вдячний за це”. Різниця між цими людьми не в тому, що вони мають, а в тому, як вони до цього ставляться”.

Виконання подібних вправ, рефлексія сприяє формуванню вміння керувати своїм психофізіологічним апаратом та творчим самопочуттям, що так необхідно для успішної організації педагогічного процесу.

Але, спілкуючись з іншими, працівники соціономічних професій повинні не лише володіти своїми емоціями та відчуттями, регулювати їх з допомогою волі, але й вміти адекватно й емоційно виявляти свій внутрішній стан, думки, почуття назовні. Неабияке значення у цьому процесі, на наш погляд, відіграють невербальні засоби спілкування. Для кращого усвідомлення ролі невербальної

комунікації в роботі вчителя студенти ознайомлюються з її основними складовими: пантомімікою, мімікою, візуальним контактом та міжособистісним простором. Перевірці та застосуванню отриманих знань на практиці сприяє виконання наступних вправ.

Вправа 1. „Потрібно руками виразити ті почуття, той стан, який я буду вам називати. Руки міняють своє положення, як тільки отримують повідомлення про стан хазяїна рук. Виконують усі разом: „Спокійний. Веселий. Замріяний. Стурбований. Нервує. Напружено думає. Здивований. В очікуванні задоволення. Береться до якоїсь справи”.

Вправа 2. „В руках вправного актора звичайний олівець може стати телескопом, шматок паперу – дзеркалом і т.п. Це називається мистецтвом пантоміми. Ваше завдання: перетворити звичайний предмет (лінійку, ручку) в дещо зовсім інше і виконувати при цьому відповідні маніпуляції, щоб інші могли здогадатися, що це за предмет. Виконання відбувається без слів. Поділіться на дві команди. Кожна команда по-черзі показує свій „перетворений” предмет суперникам, які відгадують, що це таке”.

Вправа 3. „Завдання кожної команди „виліпити” скульптуру на будь-яку педагогічну тему. Інша команда вгадує, що саме зображено”.

Вправа 4. „По колу з допомогою пантоміми задаємо один одному запитання. Відповідаєте теж без слів”.

Вправа 5. „Кожна команда отримує картку з прислів'ям, яке необхідно показати з допомогою пантоміми. Інша команда повинна упізнати і назвати побачене прислів'я.

Висновки. Звичайно, це далеко не повний перелік завдань, які майбутні педагоги та психологи можуть виконувати в процесі професійної підготовки, оволодіваючи елементами педагогічної техніки. Але практика показує, що виконання подібних вправ сприяє формуванню в майбутніх фахівців соціономічних професій важливих особистісних рис, допомагає знаходити власні шляхи професійного самовдосконалення та піднімає на якісно новий щабель професійної майстерності.

Перспективи подальших досліджень у даній проблемі ми вбачаємо в розширенні засобів емоційної саморегуляції з метою забезпечення психічного здоров'я у працівників соціономічних професій.

Список використаних джерел:

1. Днепров С. А. Педагогическое сознание: Теория и технологии формирования. URL: www.oim.ru



Федорчук В. М., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи та психології

Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж,
м. Кам'янець-Подільський

ОСНОВНІ ЧИННИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Актуальність дослідження. Зміни в соціально-економічному житті нашої країни, зростаючі вимоги суспільства до якісної професійної діяльності часто призводять до підвищення рівня розумової та емоційної напруги сучасних фахівців. Високий рівень фахової підготовки до успішного подолання труднощів, які виникають під час професійної діяльності, позитивно впливає на їхню емоційну атмосферу, емоційне благополуччя. Емоційне благополуччя – це той стійкий позитивний та комфортний емоційний стан, який підвищує загальний рівень якості життя особистості, забезпечує ефективність її функціонування в різних сферах діяльності тощо.

Сучасна професійна діяльність фахівців соціономічних професій характеризується низкою чинників (інтенсифікація різного рівня контактів, зростання вимог до професійної кваліфікації, часто відсутність регламенту праці та ін.), які призводять до суттєвого навантаження на всі сторони життєдіяльності особистості. Емоційне вигорання фахівців соціономічних професій є актуальною проблемою сучасної прикладної психології.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (2011) синдром вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі й утомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також уживанням алкоголю та інших психоактивних речовин із метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності й (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки.

Професійна діяльність фахівців соціономічних професій пов'язана з інтенсивним міжособистісним спілкуванням: колегами по роботі, адміністрацією організації, клієнтами різної статі і вікових категорій тощо.

Визначальним фактором професійного життя особистості є повноцінне психічне здоров'я, яке є важливою умовою професійної діяльності фахівців соціономічних професій. Від фізичного, емоційно-вольового і когнітивного стану працівника залежить його психічне здоров'я, яке впливає на ставлення до праці і до людей, з якими він працює, а також на якість праці та її результативність.

Мета дослідження – виокремити основні чинники синдрому емоційного

вигорання у працівників соціономічних професій.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Теоретичним та практичним дослідженням проблеми емоційного вигорання у фахівців соціономічних професій приділяли увагу В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, Н. В. Грішина, Т. В. Зайчикова, Е. Ф. Зеєр, Л. М. Карамушка, В. Є. Орел, Т. І. Ронгінська, Е. С. Старченкова, Т. В. Форманюк та ін. Ними визначається емоційне вигорання як феномен, обумовлений постійними стресами, особистісною та професійною деформацією, емоційною виснаженістю, відчуттям емоційного перенапруження, почуттям спустошеності, вичерпаності своїх емоційних ресурсів (людина відчуває, що не може віддаватися роботі з таким же піднесенням, бажанням, як раніше), скороченням особистих професійних досягнень тощо.

Аналіз сучасних психологічних досліджень проблеми підтверджує, що до категорії працівників, найбільш підданих ризику виникнення та розвитку емоційного вигорання відносяться фахівці соціономічних професій. Саме поняття ««синдром вигорання» було введено американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1994 р. для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Він описав феномен, який спостерігав у себе і своїх колег (виснаження, втрата мотивацій і відповідальності). Христина Маслач (1976) визначила це поняття як синдром фізичного і емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння і співчуття у ставленні до клієнтів або пацієнтів, що має місце в професіях соціальної сфери. Цей синдром включає три основних складових: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень [5].

При цьому дослідниками наголошується, що емоційне вигорання призводить до таких негативних наслідків, як погіршення психічного і фізичного здоров'я, порушення системи міжособистісних стосунків, зниження ефективності професійної діяльності, розвиток негативних установок у ставленні до колег та студентів, клієнтів тощо.

Х. Фрейнленберг, Е. Махер (1994) виокремили низку рівнів (особистісний, рольовий, організаційний) чинників синдрому вигорання: особистісний чинник синдрому вигорання пов'язаний з наступними рисами характеру: співчутливість, гуманність, захопленість, ідеалістичність, інтровертованість, низький рівень емпатії, схильність до авторитаризму, відсутність самостійності. Рольовий рівень супроводжується такими чинниками «синдрому вигорання»: рольові дії недостатньо узгоджені; немає інтеграції зусиль; є конкуренція, коли при вирішенні проблеми результат залежить від скоординованості дій та співпраці; наявність рольового конфлікту. До чинників щодо розвитку синдрому вигорання на організаційному рівні відносять: занадто складна за змістом, але не достатньо організована робота; відсутність достойної

оцінки роботи; неспівпадання вказівок керівництва та змісту роботи; невизначеність функціональних обов'язків та недостатній рівень відповідальності; неможливість особистісного зростання; відсутність творчої автономії; гіперконтроль з боку керівництва [2; 5].

В. В. Бойко виокремлює чинники (зовнішні і внутрішні), що зумовлюють професійне вигорання. Група організаційних чинників охоплює умови матеріального середовища, зміст роботи, соціально-психологічні аспекти діяльності, комунікативну компетентність, хронічну напруженість психоемоційної діяльності, підвищену відповідальність за виконання функцій та операцій. Він вважає, що складові синдрому емоційного вигорання (напруження, резистенція та виснаження) супроводжується чотирма симптомами, завдяки яким можна дослідити специфіку прояву синдрому [1].

Внутрішніми (індивідуально-особистісними) чинниками, які визначають емоційне вигорання, є схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності, етичні дефекти і дезорієнтація особистості [1, с. 120].

Учені-психологи констатують, що емоційне вигорання виникає внаслідок внутрішнього накопичення особистістю негативних емоцій, які призводять до виснаження особистісних, емоційних та енергетичних ресурсів, як наслідок, це впливає на емоційне благополуччя фахівців соціономічних професій.

Вченими було виявлено безліч чинників емоційного вигорання. В. Е. Орел [3] поділяє їх на дві великі групи: індивідуальні та організаційні чинники. До групи організаційних чинників належать умови матеріального середовища, зміст роботи і соціально-психологічні умови діяльності. Дослідником особливий наголос у вивченні умов праці як чинників емоційного вигорання був зроблений на тимчасових параметрах діяльності та об'ємі роботи вчителів. Було доведено, що підвищене навантаження у професійній діяльності, наднормова праця, висока тривалість робочого дня, недостатня винагорода, грошова чи моральна, або її відсутність сприяють виникненню вигорання. Як наслідок, підвищується нервова напруга, що призводить до фрустрації, тривожності, емоційного спустошення як передумов психічних захворювань та емоційного вигорання.

Висновки. Емоційне вигорання фахівців соціономічних професій повинно розглядатися як особливий стан людини, що супроводжується низкою чинників, які виступають детермінантами емоційного, розумового і фізичного виснаження через тривале емоційне навантаження, що виражається в почутті втоми, недостатку енергії, втраті здатності бачити позитивні результати своєї праці, негативному ставленні до своєї роботи і життєдіяльності. Необхідною умовою усунення чинників, які зумовлюють емоційне вигорання працівників соціономічних професій є своєчасна діагностика синдрому емоційного вигорання і проведення комплексу профілактичних заходів, де особливе місце займає відповідна програма, яка охоплює усі сторони професійної діяльності

і особисте життя.

Перспективи подальших досліджень у даній галузі ми вбачаємо в уточненні і розширенні диференціації досліджень, які виявлять чинники емоційного вигорання у працівників конкретних спеціальностей у системі “людина-людина”.

Список використаних джерел:

1. Бойко В.В. Синдром емоціонального вигорання: діагностика и профилактика. СПб : Питер, 2008. 336 с.
2. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа. *Вопросы психологии*. 2008. № 2. С.3-16.
3. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания : дисс. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.03 “Психология труда, инженерная психология”. Ярославль, 2005. 608 с.
4. Freudenberger H. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 1994. Vol. 30. P. 159-165.
5. Maslach C. Maslach Burnout Inventory; manual research edition. CA : Consulting Psychologists Press, 1986. 126 p.



Волощук М. Б., викладач кафедри
соціальної роботи та психології
Подільський спеціальний навчально-
реабілітаційний соціально-економічний
коледж,
м. Кам'янець-Подільський

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІВ

Психічне здоров'я складає одну з найбільш важливих цінностей психічного благополуччя, яке визначається не лише відсутністю психічних захворювань, а й соціально-економічними, біологічними та іншими особливостями, які відносяться до навколишнього середовища.

Актуальність дослідження. Сьогодні однією з базових цінностей ХХІ століття визначається психологічне здоров'я. Сучасна людина в Україні працює не на попередження та психопрофілактику психічних захворювань, а навпаки, на їх лікування. Збереження психічного здоров'я в сучасному соціумі в наш час є найактуальнішою проблемою. Саме професія педагога характеризується низькими показниками фізичного і психічного здоров'я й в усі часи вважалася

такою, яка має багато стресогенних чинників і ризиків втратити психічне здоров'я, розчаруватися в роботі, в собі, отримати психосоматичні захворювання. Вкрай важливим для організації ефективної роботи є збереження психічного здоров'я педагогу, відновлення психоенергетичного потенціалу, стресостійкості та ін.

Мета дослідження: проаналізувати та узагальнити основні особливості проблеми психічного здоров'я та психопрофілактики захворювань педагогів.

Методика та організація дослідження. Лише на початку 70-х років ХХ століття саме у США відбулась активна популяризація психології здоров'я. Відкривачем цього напрямку досліджень вважається американський психолог італійського походження Д. Матараццо.

Саме в Україні цей напрямок є доволі новим і тільки починає своє становлення. Зокрема, виокремлюються дослідження психосоматичних, особистісних та соціально-психологічних аспектів життєдіяльності, які регулюють психічне здоров'я особистості, психосоматичне здоров'я різної вікової категорії, стратегії та тактики консультування таких психосоматичних хворих. З науковців, які займаються такими дослідженнями, виокремлюються наукові здобутки Л. Бурлачука, С. Васьківської, О. Корнієнко, М. Боришевського, С. Максименка, К. Мілютіної тощо. Проблема психічного здоров'я розглядається на декількох рівнях: біологічному, психологічному та соціальному. Біологічне здоров'я передбачає наявність досягнутого гомеостазу, що дозволить людині адекватно реагувати на різні чинники навколишньої дійсності. Психологічне здоров'я є свідченням нормального функціонування психічних процесів, станів та властивостей. Соціальне здоров'я є показником ефективної взаємодії. Психічне здоров'я пов'язане з переважанням позитивних за своєю суттю рис характеру особистості, її моральністю, наявністю в неї стійкої ціннісної сфери тощо.

На загальне здоров'я та психічне, зокрема, здійснює вплив ряд науково обґрунтованих чинників: спосіб життя (50%), навколишнє середовище (20%), генетичні особливості (20%) та медичні показники (10%). Водночас особистість зможе контролювати вплив більшості цих чинників, для цього їй потрібно навчатись саморегуляції та самоконтролю, а саме це стосується поведінкової, афективної та когнітивної сфер. Це допоможе людині уникнути проблем у сімейних та сексуальних стосунках [1].

Сучасні науковці О. Чабан, В. Ящук та Я. Несторович визначають поняття «індивідуальне здоров'я», яке містить дві констеляції. Перша – це теоретична, суть якої зводиться до того, що здоров'я є ідеалом, до якого всім людям необхідно прагнути. Друга – це практична, у якій скомпоновано розуміння індивідуального здоров'я, як відсутність будь-яких захворювань, основним є організм, який повноцінно функціонує [6].

Як зазначають Є. Абросимова та А. Ленге, провідним критерієм психічного здоров'я є можливість жити у внутрішній гармонії, яка допомагає активізувати автентичну свободу та відповідальність, духовний потенціал

особистості, що призведе до психологічного благополуччя індивіда. Натомість один із екзистенційних психологів Р. Мей вважав, що провідним критерієм психічного здоров'я особистості є апріорні структурні інтенційності, тобто вихід людини за власні межі.

Водночас К. Ясперс виокремив ознаки психічного здоров'я, яке містить: концентрацію уваги, добре розвинену мнемічну функцію, логічність та послідовність дій, а також адекватну орієнтацію у часі та просторі.

Результати дослідження. Емоційне вигорання та професійне вигорання є актуальними проблемами сучасності. Емоційне вигорання – це синдром, який розвивається під впливом постійного навантаження, хронічного стресу, що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів людини. Емоційне вигорання виникає в результаті накопичення негативних емоцій без «розрядки» або «вивільнення» від них. Поряд з емоційним вигоранням слід розглядати «професійне вигорання».

Термін «професійне вигорання» ввів американський психіатр Дж. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з пацієнтами, клієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це люди, які працюють у системі «людина-людина»: педагоги, лікарі, юристи, соціальні працівники.

На думку дослідників, для того щоб уникнути такої негативної динаміки і зберегти здоров'я та високий рівень працездатності, викладачу закладу вищої освіти (ЗВО) бажано здійснювати профілактику «емоційного та професійного вигорання» застосовуючи, зокрема, комплексний підхід, який базується на теоретичних дослідженнях сучасних вчених [2; 3; 4; 5]. У комплексному підході О. М. Сипченко та С. С. Банченко вбачають корекцію психічного, фізичного та духовного здоров'я викладача. Так, психопрофілактичний комплекс методів має передбачати наступні комплекси рекомендацій:

- рекомендації для корекції фізичної складової (налагоджений режим сну; режим харчування відповідно до біологічного ритму та режиму викладача; фізичне навантаження (заняття спортом, ранкова гімнастика, йога), аромотерапія; дихальні вправи тощо.);

- рекомендації для корекції психічної складової (арт-терапія; ведення щоденника із самоаналізом; тайм-менеджмент, який полягає у плануванні та корекції графіку діяльності на тиждень; позитивне конструктивне мислення особистості (позитивна психологія) тощо.);

- рекомендації для корекції духовної складової (спілкування з сім'єю, друзями, природою, тваринами; подорожі також збагачують та урізноманітнюють життя).

Висновки. Аналіз проблеми професійного вигорання викладачів ЗВО дозволяє констатувати, що явище професійного вигорання здійснює руйнівний вплив не лише на професійну діяльність викладача, але й на його особистість. У дослідженні теми виявлено, що професійна діяльність викладача потребує

концентрації уваги, соматичного і психічного здоров'я тощо.

Тому, своєчасно здійснена психопрофілактична робота, направлена на попередження професійного вигорання та деформації викладача закладу вищої освіти, підвищення стресостійкості, емоційної стабілізації психоемоційного стану сприятиме якісному виконанню професійних обов'язків фахівця.

Список використаних джерел:

1. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. / за ред. І. Я. Коцана / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
2. Кошечко Н. Профілактика синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача ВНЗ. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка*. 2016. Вип. 1. С. 21-28.
3. Кузнєцов М. А. Емоційне вигорання вчителів : основні закономірності динаміки : [монографія]. / М.А. Кузнєцов, О.В. Грицук. Харків : ХНПУ, 2011. 2011. 206 с.
4. Овсяннікова В. В. Особливості синдрому професійного вигорання у викладачів вищого навчального закладу. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. С. 113-118.
5. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. Вища школа*. Комплект. 2009. № 4. С. 75-87.
6. Чабан О. Психічне здоров'я: підручник / О. Чабан, В. Ящук, Я. Нестерович. Тернопіль : ТДМУ, 2008. 480 с.



Секція IV. «Медико-психологічні аспекти забезпечення психічного здоров'я персоналу освітніх організацій та його профілактики»

Тріпак М. М., *заслужений працівник освіти України, кандидат економічних наук, доцент, директор Подільського спеціального навчально-реабілітаційного соціально-економічного коледжу*

Гарбарець І. А., *заступник директора з навчальної роботи*
Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж
м. Кам'янець-Подільський, Україна

ПСИХОЛОГІЯ ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІНКЛЮЗИВНОГО КОЛЕДЖУ У СФЕРІ ОЗДОРОВЧОЇ ПАРАДИГМИ

Для розбудови соціально-орієнтованої держави важливим є формування нового, вищого рівня правосвідомості та соціальної підтримки населення України, при цьому найбільшій соціальній державній підтримці потребують люди з фізичними обмеженими можливостями. Тому одним з основних принципів надання державної соціальної підтримки людям з інвалідністю є їх навчання, працевлаштування та просування по службі. Повноцінне життя людини з інвалідністю можливе лише за умови, коли вона не відчуває обмежень у виконанні життєвих функцій. Проте, якщо такі обмеження з певних причин все ж таки виникають, цивілізоване суспільство повинно зробити все можливе для їх усунення. Адаптація осіб з інвалідністю у суспільство в сучасних умовах економіки шляхом їх навчання для подальшого працевлаштування є проблемою будь-якої держави.

Сьогодні в Україні прийнято ряд правових актів, розроблено спеціальні програми для розвитку інклюзивної освіти щодо забезпечення доступу до навчальних закладів, проте гостро відчувається проблема надання освітніх послуг недостатньо мобільним особам, тобто людям, не здатним пересуватися без додаткових засобів. Підставою для цього є неспроможність перебудови навчальних приміщень відповідно до встановлених державними органами влади норм та стандартів, через відсутність фінансування з боку держави.

Реалізуючи види видатків по відповідних групах, на основі принципу субсидіарності з урахуванням критеріїв повноти надання гарантованих послуг та наближення їх до безпосереднього споживача, щодо необхідності першочерговості формування та фінансування кошторису вузу пропонується оптимізувати видатки в умовах обмеженості бюджетних ресурсів. Запропоновано логічні ланцюжки структури ефективного планування та фінансування видатків кошторису, які повинні позитивно впливати на стан розвитку вузу.

Отже, видатки загального фонду кошторису Подільського спеціального навчально-реабілітаційного соціально-економічного коледжу будуть спрямовуватись – на оплату праці і нарахування на зарплату; видатки на державне управління; видатки на охорону здоров'я та реабілітацію; оплату комунальних послуг та енергоносіїв; на соціальний захист, харчування та соціальне забезпечення студентів; на виховну, гурткову роботу та фізкультурну реабілітацію.

Отже, проаналізуємо взаємовплив названих видатків кошторису у контексті вибору альтернативних програм оптимізації їх планування та фінансування.

До одного з найвизначальніших видів видатків кошторису можна, на нашу думку, віднести фінансування «виховної та гурткової роботи», яка здатна формувати й переформувати світогляд студентів вищого навчального закладу. Світогляд має фундаментальне значення, оскільки від нього залежить самооцінка соціальними суб'єктами свого стану, їх бажання до розвитку або до пасивності, яка призводить в решті решт до деградації. Без бажання до саморозвитку ніяка фінансова підтримка соціальних програм не буде використана ефективно. У плані формування активного й соціально прийняттого світогляду величезне значення має духовність, якщо вона набуває соціально прийнятних форм.

Тому розвиток виховної та гурткової роботи у вузі можна започаткувати з фінансування альтернативної програми духовно-оздоровчого розвитку студентів, яка має бути спрямована на закріплення соціально-прийнятних норм поведінки в практичній діяльності аналізованого вузу.

Так, як слушно зазначають, що через недостатню виховну роботу, особливо з молоддю в ідеологічному напрямку, відповідний вакуум, який утворився, був заповнений ідеологією верховенства товарів, моралі, стилю життя інших народів, ми практично не помічаємо, яких втрат зазнають місцевий бюджет, державний бюджет, а заодно і зведений бюджет, від засилля товарів електронного, матеріального чи фінансового змісту [5, с.273].

Розвиток і стимулювання окремих програм в галузі формування видатків бюджету на підготовку студентів, виховну та гурткову роботу у вузі взаємопов'язаний з видатками кошторису на фізкультурну реабілітацію, оскільки позитивні емоції, отримані особистістю в її культурному розвитку, сприятимуть зміцненню фізичного здоров'я і скріплюватимуть позитивну

соціальну орієнтацію, яка закладається духовною спрямованістю.

Така позитивно соціально-зорієнтована особистість студента є конкурентоспроможною на ринку праці, а також може сама брати активну участь у створенні робочих місць. Програми такого соціального розвитку забезпечать позитивну соціальну орієнтацію студентів-випускників, що повинно привести до зменшення кількості злочинів, а значить і до зменшення навантаження на видатки бюджету на громадський порядок (муніципальну міліцію), безпеку та судову владу. Позитивна орієнтація буде підсилюватися програмами культурно-виховного розвитку територіальної громади.

Важливим позитивним результатом такої діяльності є і те, що фізична реабілітація студентів та профілактична робота зменшать фінансування кошторису на охорону здоров'я. Тому збільшення видатків кошторису загального фонду коледжу є визначальним при оптимізації фінансування видатків на охорону здоров'я та реабілітацію.

В умовах реформування охорони здоров'я в країні, яка на основі використання програмно-цільового методу забезпечить комплексний підхід до збереження та зміцнення здоров'я людей, Кабінет Міністрів України затвердив план реалізації заходів Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" на 2018 рік. Рішення прийнято з метою створення в суспільстві умов для оздоровчої рухової активності та здорового способу життя заради формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі. Прийняття зазначеного акта дозволить виконати завдання, визначені Національною стратегією. Зокрема, забезпечити скоординовану діяльність суб'єктів різних секторів соціально-економічної сфери державної політики для заохочення зміни поведінки співгромадян на користь оздоровчої рухової активності та ведення здорового способу життя [6].

Тому перед тим, як запропонувати оптимальні напрямки перерозподілу фінансових ресурсів вузу, вважаємо за доцільне визначити підсумкові показники видів видатків кошторису, з врахуванням впливу всіх чинників, які визначають їх стан. Так, зокрема, для оптимізації фінансування видатків на охорону здоров'я та реабілітацію коледжу можна запропонувати – частоту захворюваності студента у інклюзивному вузі. Тоді як, структура видатків кошторису на 2018 р. загального фонду коледжу у процесі підготовки та навчання студента становить у відсотках: оплата праці і нарахування на зарплату – 47,5 %; видатки на державне управління – 9,2%; видатки на охорону здоров'я та реабілітацію – 3,5%; оплата комунальних послуг та енергоносіїв – 7,6%; соціальний захист, харчування та соціальне забезпечення студентів – 31,7%; а також на виховну, гурткову роботу та фізкультурну реабілітацію – 0,5% [4].

Отже, для ефективного перерозподілу коштів кошторису загального фонду коледжу використовуємо математичну модель, яка визначає основні фактори діяльності вищого навчального закладу в умовах соціально-культурної

та оздоровчої реабілітації. Як підсумкові показники, пропонуються частоти «бажаних та небажаних» чинників, що характеризують стан функціональної класифікації видатків кошторису, а також їх співвідношення до кількості задіяних видатків кошторису, тобто показники інтенсивності.

Зокрема, частота H прояву результуючих чинників видів видатків кошторису коледжу може бути оцінена таким чином:

$$H_{ij} = \frac{Kf_{ij}}{Gsk}, \quad (1)$$

де i – код виду видатків кошторису;

j – номер підсумкового показника виду видатків кошторису;

Kf – кількість проявів фактора;

Gsk – контингент студентів у коледжі.

Показник інтенсивності In інклюзивного навантаження за цим чинником можна визначити так:

$$In_{ij} = \frac{H_{ij}}{V_i}, \quad (2)$$

де V_i – чисельність студентів з фізичними обмеженими можливостями i .

Високі частотні показники при таких же показниках їх інтенсивності інклюзивного навантаження – свідчення ефективної організації праці у структурі видатків кошторису, вони становлять предмет спеціального вивчення фактичного стану справ, аналізу причин високої ефективності й узагальнення позитивних новацій та розповсюдження їх в інклюзивній освітній діяльності України. Високі частотні показники при низькій інтенсивності дають можливість зробити можливі висновки, як щодо підвищення інтенсивності без шкоди для результуючих показників, так і стосовно збереження цієї інтенсивності, як бажаної для конкретного виду видатків кошторису. Низькі відносні показники – свідчення неефективної організації праці та необхідності впровадження передового світового досвіду.

При цьому доцільно зазначити, що в умовах обмеженості державних фінансових ресурсів необхідно обережно ставитися до кадрових питань і зберігати кваліфіковані кадри, можливо збільшивши ефективність їх праці та вкладу в покращення результуючих показників оптимізації структури видатків кошторису коледжу.

На основі запропонованих формул розглянемо показники діяльності виду видатків кошторису на охорону здоров'я та реабілітацію інклюзивного вузу.

Таким чином, визначаються логічні ланцюжки структури загального фонду кошторису, які мають позитивно впливати на стан соціального розвитку інклюзивного вузу. Це ніяк не применшує ролі традиційних програм бюджетування охорони здоров'я, освіти, державного управління, культури та мистецтва, фізичної культури і спорту, інших напрямів. Вони закладають основу соціального саморозвитку громад та попереджають прояви й наслідки негативних явищ у їхньому житті, не маючи можливості безпосередньо

впливати на їх причини.

Тому формування оптимальної моделі кошторисного фінансування інклюзивного вищого навчального закладу, щодо запобігання соціально небажаних явищ у коледжі, пропонуємо здійснювати шляхом оптимізації структури видатків загального фонду кошторису коледжу. Надзвичайно важливо стимулювати діяльність адміністрації коледжу (відповідних структурних управлінь вузу) з позитивною соціальною програмою індивідуального розвитку особистості (студента, працівника коледжу).

У спеціальному навчально-реабілітаційному закладі вищої освіти створене «оздоровчо-реабілітаційного управління», де працюють медичні працівники (лікарі різних кваліфікаційних категорій, медсестри), які здійснюють цілодобове медичне обслуговування; працівники харчоблоку (шеф-кухар, дітсестра) для організації збалансованого дієтичного харчування; фахівці-реабілітологи, викладачі лікувальної фізичної культури з кваліфікацією реабілітолога.

Отже, побудуємо економіко-математичні моделі, які б дали змогу обґрунтувати оптимізацію планування відповідних коштів загального фонду кошторису коледжу на оздоровчо-реабілітаційного управління. З цією метою оцінимо видатки кошторису для блокування соціально небажаних явищ (наркотична, алкогольна залежність, схильність до правопорушень, висока захворюваність). Введемо в розгляд коефіцієнти ймовірності соціально небажаних явищ snj_i :

$$snj_i = \frac{KNNJ_i}{Gsk}, \quad (3)$$

де i – вид небажаного явища;

$KNNj$ – кількість носіїв небажаних явищ у коледжі;

Gsk – контингент студентів у коледжі.

На наступному етапі оцінимо середні витрати кошторису на блокування небажаного явища $svknj_i$:

$$svknj_i = \frac{SKBNJ_i}{KNNJ_i}, \quad (4)$$

де $SKBNJ$ – стаття кошторису для боротьби з небажаними явищами.

Припустимо, що серед студентів коледжу k коефіцієнти ймовірності соціально-небажаних явищ $kisnj_{k,i} \leq ssk_i$ значно нижчі від середньостатистичних коефіцієнтів. В цьому випадку у вузі оптимізовано економію коштів загального фонду кошторису коледжу на суму :

$$Ekzfk_k = \sum_i (kisnj_{k,i} - ssk_i) \cdot svknj_i \quad (5)$$

Отже, як відрізнити значущі відхилення статистичних показників від випадкових коливань.

Для усунення впливу випадковостей доцільно використовувати

усереднені дані. Таке усереднення можна здійснювати методом ковзного середнього.

При цьому останні спостереження потрапляють до розряду крайніх точок і їм віддається перевага перед попередніми значеннями за рахунок спеціально підібраних ваг. Для забезпечення чутливості методу до реальних змін доцільно використовувати згладжування невисокого порядку. Для більшого ефекту згладжування можна проводити повторно.

З врахуванням вищесказаного здійснимо згладжування раніше поданих показників:

$$SNJ_i = \frac{1}{W} \sum_{m=-1}^1 w_m snj_i, \quad (6)$$

$$KISNJ_{k,i} = \frac{1}{W} \sum_{m=-1}^1 w_m kisnj_{k,i}, \quad (7)$$

$$W_i = \sum_{m=-1}^1 w_m, \quad (8)$$

де w_i – вагові коефіцієнти трьох-крапкового шаблону методу ковзного середнього.

Модифікуємо попередні розрахункові формули, замінивши поточні значення показників snj_i , $kisnj_i$ їх згладженими значеннями SNJ_i , $KISNJ_i$.

Якщо інклюзивний вищий навчальний заклад додатково отримуватиме бюджетні асигнування, або додаткові субвенції з бюджету в сумі

$$ds_k = r \cdot dek_k, \quad (9)$$

то держава стимулюватиме інклюзивну вищу освіту країни, а вуз отримає тенденцію до зменшення негативних соціальних явищ. Тут коефіцієнтом r позначено частку від зекономлених коштів, яку виділяють для стимулювання інклюзивного вищого навчального закладу (коледжу).

Отже, продемонструємо використання запропонованої методики для аналізу особливостей стимулювання інклюзивного вузу (коледжу) при умові спостережуваного ефекту їхньої діяльності.

Для проведення такого аналізу використаємо певну статистичну інформацію щодо діяльності «оздоровчо-реабілітаційного управління» Подільського спеціального навчально-реабілітаційного соціально-економічного коледжу, яка наведена в таблиці 1.

Таблиця 1.
Орієнтовні обсяги економії коштів кошторису при умові ефективної реабілітації та відчутного покращення стану здоров'я студентів коледжу*

Показники	2015	2016	2017
	р.	р.	р.
Видатки на охорону здоров'я та реабілітацію, всього (грн.)	3706 40	4122 06	47622 3

Продовження таблиці 1.

Кількість медичних працівників (медсестри), (штатні од.)	5	5	5
Кількість лікарських посад (од.)	2	3	3
Видатки на медикаменти (грн.)	5000 0	6000 0	80000
Видатки на харчування (грн.)	1204 124	1633 727	16660 87
Кількість пролікованих студентів (осіб)	330	347	395
Кількість ліжко-днів (днів)	4570 0	2470 0	23300
Вартість витрат на охорону здоров'я та реабілітацію на 1 хворого на 1 ліжко-день	9,20	19,12	23,87
Вартість витрат на харчування на 1 хворого на 1 ліжко-день	26,35	66,14	71,50
Коефіцієнт умовно-середньої схильності до захворювання в коледжі (вроджена, або природна)	0,81	0,72	0,54
Частота загальної захворюваності	1,8	1,79	1,5
Інтенсивність інклюзивного навантаження по захворюваності	0,012	0,013	0,010
Усереднений коефіцієнт захворюваності студентів	0,018	0,017	0,008
Коефіцієнт зменшення захворюваності	0,009 (1%)		
Кількість студентів коледжу станом на 1.09.2017 р. (чол.)	263		
Середня вартість одного ліжко-дня (за останні три роки),(грн.)	33,27		
Середня кількість ліжко-днів (за останні три роки)	87,5		
Економія бюджетних витрат (грн.)	6890		

*Складено за [4]

На основі показника захворюваності студентів у вузі за допомогою методу експертних оцінок згенеровано можливі ряди значень захворюваності в коледжі упродовж трьох періодів спостереження. В результаті порівняння усереднених коефіцієнтів захворюваності студентів в коледжі встановлено суттєве зменшення цієї величини. Помножуючи цю величину на кількість студентів коледжу, вартість одного ліжко-дня та середню кількість ліжко-днів, що припадає на одного хворого, отримаємо орієнтовну величину економії бюджетних витратків.

Отже, враховуючи вищеназвану методику зекономлено біля 7 тис.грн

коштів загального фонду кошторису коледжу. Така ж гранична економія коштів може бути досягнута за рахунок статей підтримки фінансування на виховну, гурткову та фізкультурну реабілітацію, де має активно генерувати програма розвитку соціальної активності студентів коледжу.

Із врахуванням вищевказаних факторів, максимальна економія коштів може бути на рівні 7%, що дорівнюватиме біля 50 тис.грн.

На викладацьку та наукову діяльність працівників та їх заробітну плату видатків не рекомендується зменшувати. Оскільки крім основної роботи викладача в навчально-реабілітаційному вузі, викладач висловлює пропагування та підтримку ініціативних програм на формування світоглядних позицій, які сприяють зниженню захворюваності в коледжі.

Варто зазначити, що це лише один з можливих напрямків економії бюджетних коштів.

Не менша економія коштів оцінюється від позитивного впливу працівників вузу – психолога та соціального педагога на ситуацію у коледжі. Окрім того, покращення стану здоров'я та психологічного клімату в сім'ях стимулюватиме ширше залучення студентів до занять спортом, культурно-естетичного та професійного самовдосконалення як за рахунок бюджетних коштів, так і на платній основі, що стимулюватиме розвиток як загального так і спеціального фондів коледжу.

Варто також зазначити, що згадані оцінки отримано за умови достатньо значного зменшення захворюваності, близько 15%. Це доволі високий, але досяжний показник, враховуючи комплексний характер оздоровчих програм та значну активізацію діяльності самих індивідів для її досягнення. Однак у початковий період діяльності таких радикальних зрушень очікувати не варто. Тому також проведено додаткові дослідження з метою аналізу можливостей стимулювання вузу, її розгортання при значно меншому впливі на показники захворюваності студентів коледжу.

Список використаних джерел:

1. Бойчук Ю. Д., Бородіна О. С., Микитюк О. М. Інклюзивна компетентність майбутнього вчителя основ здоров'я : монографія. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2015. 117 с.
2. Кравцова А. О. Розвиток інклюзивної освіти в умовах ринкової економіки. *Наукові праці. Економіка*. Випуск 177. Том 189. URL : <http://lib.chdu.edu.ua/pdf/naukpraci/economy/2012/189-177-29.pdf>
3. Статут Подільського спеціального навчально-реабілітаційного соціально-економічного коледжу, затверджений загальними зборами ПодСпецНаРСЕК від 06.12.2016 р., протокол № 70. URL : <http://posek.km.ua/images/stories/doc/statut.pdf>
4. Фінансова звітність Подільського спеціального навчально-реабілітаційного соціально-економічного коледжу. URL :

<http://posek.km.ua/images/stories/doc/statut.pdf>

5. Пасічник Ю. В. Бюджетний потенціал економічного зростання в Україні: монограф. Донецьк : ТОВ „Юго-Восток, Лтд”, 2005. 642 с.

6. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 18 серпня 2017 р. №548-р «Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" на 2018 рік». URL : <https://www.kmu.gov.ua/ua/nras/250213047>

7. Грищенко І.М.М. Професійна освіта в системі економічних досліджень: монографія. Київ : Грамота, 2014. 384 с.



Поточняк Н. М., викладач кафедри
психології

Дрогобицький державний педагогічний
університет ім. І.Франка,
м. Дрогобич

ПРОФЕСІЙНІ ТА ОСОБИСТІСНІ ЗДАТНОСТІ ЗДОРОВОГО ПЕДАГОГА

На сьогоднішній день перед системою освіти стоїть завдання не лише забезпечувати розвиток у студентів професійних знань та вмінь, а створити умови, що сприятимуть формуванню здатностей особистісного та професійного розвитку. Ефективність професійної діяльності залежить від розвитку педагогічного мислення, професійної рефлексії, та здорової особистості педагога. Проблемі особистісного та професійного розвитку приділили увагу багато дослідників (А. Асмолов, А. Алексюк, А. Деркач, І. Бех, В. Зазикін, Л. Рибалко, М. Савчин, С.Сисоєва, та ін.) [1, с. 30-35].

Ще з перших років студент працює над особистісним і професійним розвитком, у процесі якого засвоює модель здорової професійної діяльності, яка є результативною, ефективною та має особистісний сенс. Оволодіння педагогом здорового стилю професійної діяльності попереджає емоційне, професійне та особистісне вигорання.

Провідна роль в педагогічному процесі лягає на плечі педагога. Від професійної компетенції, особистих якостей якого повністю залежить, чи буде пізнавальна діяльність радістю для учнів та сприятиме його розвитку, чи перетворить навчальну діяльність в набридливий обов'язок, який гальмує розвиток задатків і здібностей. Справа не лише в певному рівні педагогічної майстерності педагога, його кваліфікаційної підготовки чи професійної

компетентності, вагоме місце серед професійної активності вчителя посідає розвиток його моральності та духовності.

Професійна діяльність викладача вищого навчального закладу – це особливий різновид творчої інтелектуальної праці. Творчість викладача полягає, насамперед, у доборі методів і розробці технологій реалізації мети і завдань, поставлених державою перед вищою школою: забезпечення ефективності навчально-виховного процесу; озброєння майбутніх спеціалістів фундаментальними знаннями; привчання студентів до самостійного отримання максимальної інформації за короткий час і розвитку творчого мислення; озброєння уміннями наукового дослідження; виховання різнобічної, досвідченої і культурної людини.

Фундаментальними здатностями особистості є: 1) вірити; 2) любити; 3) творити свободу та відповідальність.

На думку М. Савчина, віра має онтологічні передумови, світ, в якому живе людина, є проявом всемогутності і премудрості Бога. Для глибокого розуміння світу в людини є здатність – вірити, де у своїх проявах постає, як духовна (трансцендентна), а також віра людського розуму та наукова віра. Суттю трансцендентної віри, є впевненість в духовній істині, в Бозі, в існуванні духовного світу з його властивостями, до подібності в матеріальному світі та його реальності. Віра – це тонке бачення людиною суті всього сущого, бачення Бога, яка вище всього людського бачення [3].

Любов – це єдина продуктивна, правильна й розумна основа людських стосунків. У ній людина знаходить своє справжнє Я, реалізує свою істинну природу. Тільки в любові відбувається гармонійний зв'язок людини зі світом, бо її власна цілісність, індивідуальність повністю зберігається, не руйнується конвульсивними реакціями. Любов – царська дорога до іншої людини [2, с.48].

М. Савчин вважає, що реальність душевної любові виникає із суб'єктивно прийнятої цінності іншої людини і душевна любов завжди взаємна. Її головні вияви – турбота, відповідальність, повага й знання людини, яку любимо. У справжньої людської любові відсутнє ставлення до іншого як до засобу досягнення власних цілей, вона фасилітує розвиток суб'єкта любові [3].

Любов – це почуття, що має емоційну основу, яке з'являється в результаті спонтанного емоційного спалаху, раптового непереборного почуття. Любов до когось – це не просто сильне почуття, це рішучий розумний вибір, відповідальність, за свої дії та долю. Здатність любити у людському суспільстві – це основа гармонійного розвитку і основа людських стосунків. Це важливо для майбутніх педагогів, які повинні навчитись з любов'ю висловлювати свої почуття і бути прикладом духовної любові для учнів та прикладом для наслідування.

Здатність педагога творити відповідальність та бути відповідальним, визначати компоненти та умови становлення розвитку відповідальності, її зв'язок з спрямованістю особистості. Тому формування соціальної відповідальності як однієї із найважливіших професійних якостей вчителя

потребує цілеспрямованої диференційованої роботи з усіма студентами ВНЗ. Знання, які отримає майбутній вчитель, повинні мати особисту значущість, перетворитися на переконання та стати мотивами його поведінки, знаходячи своє виявлення в практичній діяльності.

Можна виділити такі рівні відповідальності педагога:

1. Високий – вчителі, які в студентській аудиторії оволоділи певною системою ціннісних установок і моральних орієнтацій, спрямованих на послідовне виконання обов'язків у своїй повсякденній праці. Для них характерними є єдність слова та діла, переконань та вчинків, що свідчить про гармонійне поєднання особистих та громадських інтересів і цілей. У них виявлено позитивне ставлення до основних видів навчальної діяльності.

2. Середній рівень характеризуються в цілому несистемним, нецілісним характером світогляду, життєвих установок і принципів. Відповідальність як особистісне утворення має тут однобічний характер, бо особистість дотримується певних ціннісних орієнтацій і установок, але її власна діяльність носить репродуктивний характер.

3. Низький рівень вказує на відсутність у педагогів системи моральних знань, недостатній життєвий (моральний) досвід. У них має місце невідповідність між словом та ділом, морально-вольові якості не мають активно-творчої реалізації. Студенти, а пізніше педагоги цієї категорії, мають формально-задовільне ставлення до участі у всіх видах навчальної діяльності [5].

Отже, майбутній педагог повинен володіти фундаментальними здатностями вірити в Бога, в себе та своїх учнів, любити їх, творити добро, надавати свободу та покладати відповідальність, проявляти емпатію, переживати за долю учнів, бути прикладом для наслідування, проявляти свої моральні та вольові якості.

Список використаних джерел:

1. Л. Василенко Умови та шляхи оптимізації супроводу особистісно-професійного розвитку майбутнього педагога при викладенні психологічних дисциплін / Методологічні, теоретичні, та практичні проблеми психологічної науки збірник статей Першої Міжнародної наукової інтернет-конференції (Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка, 17 квітня 2019). Дрогобич : «Швидкодрук», 2019. 264с.
2. Євдокимов П.С. Незбагненна Божа любов / П.С. Євдокимов. – пер. з франц. К. : Дух і літера, 2004. 132 с.
3. Савчин М.В. Духовна парадигма психології : [монографія] / М.В. Савчин. К. : Академвидав, 2013. 224 с.
4. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія / М. Савчин. К.: ВЦ "Академія", 2016. 288 с.
5. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки: [монографія] /

М.В. Савчин. Івано-Франковськ: Місто НВ, 2008. 280 с.



Гуменюк І. Л., кандидат економічних наук,
викладач кафедри фінансів, економіки та
економічної кібернетики

Боршуляк Н. С., викладач кафедри
соціальної роботи та психології
Подільський спеціальний навчально-
реабілітаційний соціально-економічний
коледж,
м. Кам'янець-Подільський

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКА СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД

Психічне здоров'я - це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам довколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності. Порушення регулятивної функції психіки призводить до станів соціально-психологічної дезадаптації, а у складніших випадках - до психічних розладів. Саме тому розвиток саморегуляції та інших психологічних механізмів здоров'я доречно вважати одним з основних напрямків збереження психічного здоров'я людини.

Здоров'я є однією з умов ефективної професійної діяльності будь-якої особистості, соціального працівника зокрема. Професійна соціальна робота – один з основних способів реагування суспільства на нову соціальну ситуацію, її проблеми, можливості. Разом з тим - це один з найважливіших і складних інструментів соціального контролю [3]

На сьогодні висококваліфікованих спеціалістів соціальної роботи, які могли б професійно здійснювати роботу з діагностики і прогнозування соціальних процесів, надавати профілактичну, соціально-терапевтичну, психологічну, педагогічну і правову допомогу різним категоріям населення, в Україні не вистачає.

Ще древні філософи розглядали здоров'я як головну умову вільної діяльності людини, її досконалості. При всій значимості, поняттю здоров'я дуже важко дати вичерпне визначення. Існує багато концепцій, що базуються на різному розумінні і визначенні здоров'я. На кожному рівні здоров'я людини має свої особливості проявів. На біологічному рівні стверджується традиційний

погляд – це відсутність хвороб. Далі здоров'я розглядається як нормальна функція організму на всіх рівнях його організації, нормальний перебіг фізіологічних і біохімічних процесів. Воно становить відносно неспецифічну динамічну основу продуктивності всіх аспектів загального благополуччя людини. Поняття професійного здоров'я інтегрує складні взаємовідносини людини з професійним середовищем, а саме соціальною роботою і є мірою узгодженості соціальних потреб суспільства та можливостей людини в умовах професійної діяльності [2]

Це значною мірою пояснюється тим, що професійна підготовка фахівців соціальної роботи, що тільки розпочалася в нашій країні й пов'язана із значними труднощами, які зумовлені, насамперед, відсутністю як практичного досвіду роботи в цій галузі, так і вагомих науково-теоретичних розробок з актуальних питань соціальної роботи і підготовки фахівців для соціальної сфери. Окремі аспекти соціальної роботи частково висвітлюються в дослідженнях вітчизняних учених І. Зверевої, І. Козубовської, Г. Лактіонової, Л. Міщик, І. Миговича, В. Полтавця, В. Сидорова та інших. Проте питання професійної підготовки фахівців соціальної сфери в Україні поки що досліджені недостатньо на відміну від багатьох західних країн (США, Великої Британії, Бельгії та ін.), де соціальна служба добре розвинена і створені оригінальні системи професійної підготовки фахівців соціальної роботи різних рівнів. Тому, на нашу думку, доцільним є аналіз зарубіжного досвіду підготовки фахівців для соціальної сфери і виявлення можливостей його застосування в Україні. Без вивчення і творчого переосмислення зарубіжного досвіду неможливою буде інтеграція України в європейський освітній простір [1]

Сьогодні суспільство вимагає від фахівця соціальної роботи високого рівня готовності до майбутньої професійної діяльності, що дасть змогу максимізувати ефективність діяльності соціального працівника, тому проблема психічного здоров'я привертає увагу багатьох дослідників різних галузей науки і практики: філософів, медиків, педагогів, соціологів, психологів тощо. Водночас існують підстави для ствердження про її недостатню дослідженість у психології, що спричинено багатоаспектністю цього феномену.

Список використаних джерел:

1. Пічкарь О. П. Соціальна робота за рубежом: Велика Британія (методична розробка до курсу “Соціальна робота за рубежом”). Ужгород : УжНУ, 2001. С.47
2. Віннікова Л. В. Система підготовки соціальних працівників у вищих навчальних закладах США : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.05 “Соціальна педагогіка”. Луганський НПУ ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2003. С. 217
3. В. А. Поліщук, О. П. Бартош–Пічкарь. Соціальна робота: Підручник.

Тернопіль: ВАТ «ТВПК Збруч» 2010. С. 330



Сторожук Н. Р., викладач кафедри
соціальної роботи та психології
Подільський спеціальний навчально-
реабілітаційний соціально-економічний
коледж,
м. Кам'янець-Подільський

ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСІВ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Актуальність дослідження. Професійна компетентність соціального працівника забезпечує у повсякденній практичній діяльності успішне використання відповідних знань та вмінь для всебічної допомоги різним категоріям населення, що її потребують.

Актуальною є професійна готовність соціального працівника до надання всебічної допомоги різним верствам населення і необхідність при цьому зберегти власне психічне здоров'я, завдяки успішному подоланню дистресів на основі відповідних знань про психофізіологію стресу, його причин та наслідків, індивідуальних та групових методів реабілітації, самостійної допомоги, корекції посттравматичних стресових розладів.

Метою дослідження є вивчення стресів, що виникають у професійній діяльності соціального працівника, а також основних методів їх профілактики (нейтралізації).

Результати теоретичного аналізу проблеми. Наукові дослідження явища стресу вперше розпочав відомий канадський фізіолог Ганс Сельє (1936), який визначив стрес, як те, що прискорює процес старіння, проводячи нас крізь колотнечі життя, душевні потрясіння; це шкода, завдана нашому організмові у відповідь на наш життєвий досвід. Причиною такої шкоди є реакція організму на подію, а не сама подія.

Психологію стресу досліджували: С. Л. Рубінштейн, О. В. Винославська, Н. Є. Водопьянова, Т. В. Зайчикова, Л. В. Куликов, Ю. П. Мельник, Е. С. Старченкова та ін.

Психологи [4] умовно поділяють стрес на корисний і шкідливий. Корисний стрес називають евстресом. Він супроводжується позитивними емоційними переживаннями, що пов'язані з несподіваними приємними звістками, закоханістю, нагородами, перемогами тощо. Зазвичай евстрес надихає, дає нові сили, мобілізує на штурм вершин, вселяє впевненість у собі, надає життю нових барв, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя.

Шкідливий стрес називається дистресом і супроводжується негативними емоційними станами. Він знижує стійкість людини проти несприятливих факторів, виснажує імунну систему, є підґрунтям захворювань.

Т. В. Зайчикова, О. В. Винославська, М. П. Малигіна усі чинники, які викликають професійний стрес, поділяють на три групи [1]:

1) зовнішні, щодо організації: зміни в суспільстві (економічних і фінансових умов), зміни в особистому житті (сімейні проблеми, старіння, смерть близького родича, народження дитини тощо);

2) групові: відсутність колективної згуртованості та наявність внутрішньо-особистісних, міжособистісних і внутрішньогрупових конфліктів;

3) внутрішньо організаційні: фізичні (погані побутові умови, температура повітря, погане освітлення, надмірний шум, больові стимули тощо) та психосоціальні, які обумовлені комбінацією трудових, організаційних і соціальних особливостей робочого місця (характер виконуваної роботи; ставлення працівника до своєї роботи; перевантаження або надмірно мала завантаженість роботою; конфлікт ролей та ін.).

Учені одностайні в тому, що стрес може бути як короткотривалий, так і довготривалий, як слабкий, так і сильний. З наслідками короткотривалого і слабого стресу більшість людей у змозі справитися самі, але при сильних і тривалих стресах потрібна кваліфікована допомога фахівців, наприклад, психологів, психотерапевтів чи психіатрів.

Ознаки стресового стану: посилення тривоги, відчуття кризи або великої перешкоди, неможливість зосередитися на чомусь, занадто часті помилки в роботі, погіршується пам'ять, занадто часто виникає почуття втоми, дуже швидка мова, відчуття втрати контролю над собою, думки часто змінюються, досить часто з'являються болі (голова, спина, шлунок), підвищена збудливість, дратівливість, робота не дає колишньої радості, втрата почуття гумору, різко зростає кількість цигарок, що випалюються, пристрасть до алкоголю, постійне відчуття недоїдання, пропадає апетит, неможливість вчасно закінчити роботу [2].

Дослідники вважають, що навчитися управляти стресом можна такими способами:

- самостійно звернутися до літератури по стрес-менеджменту;
- пройти тренінги по стрес-менеджменту, засвоївши загальні й індивідуальні техніки протистояння негативним проявам стресу;
- пройти діагностику щодо стійкості до стресу й виробити свою програму найбільшої ефективності поведіння за допомогою консультування.

Існує багато методів боротьби зі стресом на рівні організації та особистісному рівні, які допомагають зняти емоційне напруження, розслабитися, відновити сили та енергію для розв'язання нагальних проблем.

Зовнішньо-опосередковані способи адаптивної саморегуляції стресу [3]:

- нормалізація умов діяльності відповідно до природних для людини умов життя;

- створення здорового соціально-психологічного клімату в колективі, організація різних видів спільного відпочинку;
- складання оптимальних для кожного алгоритмів виконання завдання;
- вироблення оптимальних режимів праці і відпочинку;
- зниження одноманітності виконуваних завдань шляхом зміни різних завдань і зниження перевантаженості;
- антистресова організація робочого місця, простору робітника (колір, форма, розміщення меблів, комп'ютери);
- раціональне і грамотне використання стимулів роботи, підвищення зацікавленості в результатах діяльності;
- відповідність робочого навантаження адаптивним можливостям співробітника;
- чітке визначення ролей і обов'язків співробітників;
- участь співробітників у прийнятті рішень, що впливають на їхню роботу;
- створення умов для оптимальної безконфліктної взаємодії між співробітниками;
- складання гнучких робочих розкладів, чергування роботи з відпочинком.

Для подолання стресу психологи пропонують:

1. Перерахуйте речі, що викликають у Вас стрес – це допоможе Вам уникати провокуючих ситуацій.
2. Психічне і фізичне здоров'я людини невід'ємні, а регулярне виконання фізичних вправ врівноважує нервову діяльність. Дозована ходьба, оздоровчий біг, плавання, велоспорт – ідеальні засоби для зняття напруги, покращують сон та не мають вікових обмежень.
3. Знайдіть час для занять, які приносять Вам задоволення: спілкування з друзями, прогулянки на свіжому повітрі, відпочинок на природі.
4. Плануйте короткі програми релаксації за будь-якими методиками: аутотренінг, медитація, молитва, дихальна гімнастика, фізичні вправи.
5. Не намагайтеся робити багато справ одночасно. Розплануйте свій день та виконуйте заплановані завдання в залежності від їх важливості.
6. Використовуйте засоби аромотерапії (м'ята, розмарин, сосна) та фітотерапії (валеріана, пустирник, глід, м'ята, меліса, звіробій).

Варто зазначити, що сміх також є дієвим засобом боротьби зі стресом. За твердженням Анрі Рубінштейна, одна хвилина сміху дорівнює сорока п'яти хвилинам гімнастики або фізичних тренувань.

Висновки. Отже, дистрес є чинник, який негативно впливає на фахову діяльність соціального працівника та його здоров'я. Здійснювати профілактику та подолання стресів можна на робочому місці на двох рівнях – на рівні організації та на рівні особистості. Основними напрямками управління професійним стресом, зокрема профілактики дистресу, виступають: інформування персоналу, емоційно-психологічна підтримка працівників,

підвищення значущості їх професійної діяльності.

Перспективами подальших наукових досліджень є вибір і обґрунтування методів і технік запобігання та подолання професійних дистресів, які є найпридатнішими для застосування в різних установах та з різним рівнем мотивації і підготовки фахівців соціономічних професій.

Список використаних джерел:

1. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*: збірник наукових праць. 2008. № 3(24). С. 135–137.

2. Павленко В. М. Психогенні розлади як наслідок дії екстремальних умов на особистість. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ : 2004. Т. V. вип. 3. С. 105–111.

3. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособ. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.

4. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-метод. посіб. Київ : Міленіум, 2006. 204 с.



Загалеви́ч В. Л., викладач кафедри інформаційної діяльності, документознавства і фундаментальних дисциплін,
Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж, м. Кам'янець - Подільський

ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА

Педагогічна діяльність є стресогенною і потребує значних резервів самовладання та саморегуляції. У результаті емоційного напруження, що виникає у педагога у процесі здійснення ним професійної діяльності, виникає подальше зниження стійкості психічних функцій та зниження працездатності.

Перш ніж розглянути прояви та заходи щодо профілактики професійного вигорання, проаналізуємо погляди науковців щодо визначення дефініції

«синдром вигорання».

Прояв феномену «професійне вигорання» у групах фахівців суб'єкт-суб'єктної сфери взаємодії має специфіку, зумовлену особливостями професійної діяльності педагогів, які більшою мірою схильні до емоційного виснаження та редукції професійних досягнень. З точки зору концепції стресу, автором якої є Г. Сельє, професійне вигорання – це дистрес або третя стадія загального адаптаційного синдрому – стадія виснаження, що характеризується вираженим зниженням енергетичного тону і ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі вигорання, на думку автора, є невід'ємним атрибутом особистості [2, с. 1].

Зауважимо, що Р. Кочюнас визначає «синдром вигорання» як складний психофізіологічний феномен, що супроводжується емоційним, розумовим та фізичним виснаженням через довготривале емоційне навантаження [2, с.1]

Цікава думка Д. Грінберга, який вважає, що професійне вигорання – це несприятлива реакція особистості на стрес, який вона отримала у процесі здійснення професійної діяльності, що містить психофізіологічні та поведінкові компоненти [2].

Дослідниця Т. Ронгінська розглядає вигорання як симптомокомплекс, що охоплює всі структурні рівні особистості: соціально-психологічний (віддзеркалює зміни у сфері міжособистісних відносин); особистісний (зміна особистісних рис); мотиваційний (якісна і змістовна зміна мотивації); регулятивно-ситуаційний (відображає зміну станів і емоційних відносин) [2, с.2].

Провівши аналіз визначень поняття «вигорання», можна зробити висновки, що більшість авторів під даним поняттям розуміють професійний феномен, що складається з комплексу негативних (деструктивних) симптомів, а саме *це стан виснаження особистості, спричинений надмірними завданнями, що ставить природне чи професійне середовище та який характеризується зневірою у власній професійності, фізичною й емоційною втомою, почуттям нереалізованості.*

Які причини професійного вигорання педагога?

Першопричиною є специфіка педагогічного спілкування, що полягає у багаточисельних та інтенсивних контактах у процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Під час цієї взаємодії педагог зіштовхується з обмеженням професійних очікувань у відношенні до особистісних досягнень студентів; прагне постійного оновлення наукового, методичного та дидактичного змісту подачі навчального матеріалу.

Під час педагогічної діяльності відчувається почуття тривоги за рівень засвоєння й подачі інформації, складність та непередбачуваність виникнення педагогічних ситуацій. А також професія педагога є публічною, що потребує особливих зусиль і викликає емоційне перенавантаження, яке може стати причиною «вигорання». Деякі педагоги не отримують задоволення від своєї діяльності, оскільки їм здається, що всі зусилля – марні, а наслідком такої

оцінки власної ефективності може бути низький рівень соціальної адаптації, а саме підвищена тривожність, невпевненість у собі, емоційна нестійкість, низький рівень самооцінки тощо.

Додамо, що професія педагога передбачає необхідність у підвищенні кваліфікації та рівня професіоналізму, стажуванні, володінні інноваційними технологіями та методами викладання, веденні науково-дослідної роботи, що, у свою чергу, призводить до інтелектуальних та фізичних перенавантажень.

Серед численних причин появи стану вигорання можна назвати ще й такі: відсутність результату або оцінки праці з боку адміністрації; низька оплата праці; відчуття наближення старості, «криза віку»; помилка при виборі роботи, розчарування; інертне середовище; невміння бачити альтернативу; обмеження кола діяльності; домашні клопоти; невміння «виходити з ролі вчителя»; необ'єктивна самооцінка; страх перед критикою; брак якості підвищення кваліфікації; присвоєння перемог працівника іншими людьми тощо [1, с.2].

Під час професійного вигорання можна спостерігати фізичні, емоційні, родинні й суспільні, робочі прояви.

- **Фізичні прояви** — домінує почуття стомлюваності, мають місце ігнорування фізичної активності, порушення сну, втрата апетиту й ваги, зниження сексуальних бажань, часті захворювання без явних причин, можливе зловживання алкоголем, ліками, палінням.

- **Емоційні прояви** — виникають труднощі в розслабленні, спостерігається постійне почуття нудьги, поганий настрій, відчувається присутність негативних думок, з'являються тривалі образи (постійне почуття самотності або ізоляції, пустоти, страхи), які повторюються.

- **Родинні й суспільні прояви** — знижене зацікавлення членами родини, роздратування або прояви злості на членів родини, проведення більшої частини часу поза межами дому, протидія спільному відпочинку, надмірне зацікавлення телебаченням як способом утечі від проблем.

- **Прояви, пов'язані з роботою** — втрата натхнення; відчуття, що завжди бракує часу на щось; боязнь перед щоденним виходом на роботу; зростаюче почуття некомпетентності; наростаюче незадоволення роботою; постійна злість і бажання образити працівників, колег; потреба часто дивитися на годинник; труднощі у вираженні довіри; нездатність приймати рішення [1, с.3].

Серед заходів, що можуть слугувати профілактикою «професійного вигорання» можна визначити такі:

1. Визначайте собі реалістичні цілі. Перспективні наміри підкріплюйте частковими цілями, які можна виміряти й досягнути, розписати на день, тиждень, місяць.

2. Добре відпочивайте! Виїздіть на природу.

3. Керуйте часом, добре плануйте день; знаходьте час на роздуми.

4. Дивіться на проблеми, що з'явилися, з різних точок зору.

5. Усвідомлюйте власні недоліки.
6. Будьте чуйними до власних фізичних, психічних, емоціональних, духовних, а також суспільних потреб.
7. Звертайте увагу на дрібні радості щоденного життя.
8. Будуйте приємні стосунки з іншими.
9. Розвивайте почуття гумору.
10. Звертайте увагу на власні досягнення, навіть у найдрібніших справах.
11. Цінують достоїнства й досягнення інших людей.
12. Умійте переключати свою увагу й відволікатися від роботи. Прогулянка в парку наодинці чи читання книжки дозволять Вам спокійно зібратися з думками.
13. Не змішуйте професійні справи з особистими. Робочі проблеми залишайте на роботі.
14. Навчайтеся чогось нового. Не піддавайтеся рутині. Навчіться не тільки віддавати, але й брати — користуватися допомогою інших.
15. Пізнавайте себе! Ніхто не є досконалим. Важливо знати свої слабкі й сильні сторони.
16. Співпрацюйте з колегами.
17. Подбайте про справжню оздоровлювальну відпустку один раз на рік.
18. Не бійтеся помилятися! Пам'ятайте, що від помилок ніхто не застрахований [1].

Таким чином, професійне вигорання є специфічним видом хронічного стану осіб, професія яких передбачає роботу з людьми, станом фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виявляється в професіях соціальної сфери. Головне завдання полягає у тому, щоб не допустити поглиблення даного стану та за допомогою профілактичних засобів його подолати.

Список використаних джерел:

1. Мединська Н. Л. Професійне вигорання педагога : ознаки, причини, способи виходу URL: http://nkptu14.in.ua/doc/Doc_012.doc
2. Олійник І. В. Причини вимкнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету ім. Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2017. № 1 (13) URL: <http://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2017/1/20.pdf>
3. Швець А. А. Будьмо здорові або профілактика емоційного та професійного вигорання педагога. URL: <http://oleksandria-osvita.edukit.kr.ua/Files/downloads>

