Перспективу подальших досліджень вбачаємо в теоретичному і практичному розробленні проблеми розвитку вольових якостей старшокласників.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Варій М. Й.* Загальна психологія : підруч. для студ. психологічних і педагогічних спеціальностей / М. Й. Варій. – К. : Центр навчальної літератури, 2007. – 968 с.

2. *Иванников В. А.* Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – М. : МГУ, 1991. – 142 с.

3. *Ильин Е. П.* Психология воли / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – С.-Пб. : Питер, 2011. – 368 с.

4. *Калин В. К.* Класификация волевых качеств / В. К. Калин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983. – С. 175–182.

5. Психология: учеб. / [под ред. А. А. Крылова]. – М. : Проспект, 2000. – 584 с.

6. *Селиванов В. И.* Воля и ее воспитание / В. И. Селиванов. – М. : Знание, 1976. – 64 с.

Стаття надійшла 19.04.2013 р.

УДК 37.013.42/371.715

Галина ЛЕМКО, Мар'яна КОСЮЧ

ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ: СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Стаття присвячена такому актуальному питанню, як "емоційне вигорання" у студентів; проведено аналіз стану проблеми на сучасному етапі та запропоновано можливі шляхи запобігання формування та розвитку цього явища.

Ключові слова: "емоційне вигорання", компоненти синдрому "емоційного вигорання", передумови "емоційного вигорання", шляхи запобігання синдрому "емоційного вигорання".

Г. Лемко, М. Косюч. Пути предотвращения эмоционального выгорания студентов: социально-педагогический аспект. Статья посвящена такому актуальному вопросу, как "эмоциональное выгорание" у студентов; проведен анализ состояния проблемы на современном этапе и предложены возможные пути предотвращения формирования и развития этого явления.

Ключевые слова: "эмоциональное выгорание", компоненты синдрома "эмоционального выгорания", предпосылки "эмоционального выгорания", пути предотвращения синдрома "эмоционального выгорания".

H. Lemko, M. Kosyuch. Ways of preventing emotional burnout among students: social-pedagogical aspect. The article is devoted to such an actual problem as "emotional burnout" of students; there was an analysis done of the problem at the present stage and given proposal of possible ways to prevent the formation and development of this phenomenon in future.

Keywords: "emotional burnout" syndrome components "emotional burnout" background "emotional burnout" ways of preventing the syndrome of "emotional burnout".

Мета: проаналізувати рівень розвитку синдрому "емоційного вигорання" у студентів – майбутніх соціальних педагогів, визначити можливі шляхи його запобігання.

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема дослідження феномена "емоційного вигорання" постає особливо гостро. І це стосується не тільки професіоналів, але й майбутніх фахівців, тобто сучасного студентства. Актуальність проблеми зумовлена постійним зростанням вимог з боку суспільства до особистості майбутнього соціального педагога, адже важко заперечити соціальну значущість даного фаху.

Діяльність працівників соціально-педагогічної сфери є особливо стресовою, а отже, сприятливою для виникнення та розвитку синдрому вигорання. Соціальні педагоги у своїй роботі дуже часто відчувають високий рівень відповідальності, яку вони несуть за власні вчинки та рішення; їхня діяльність вимагає сконцентрованості, терпіння, розуміння, великої емоційної віддачі, здатності проявляти емпатійність і водночас надавати допомогу. Усе це потребує від фахівця значних психоемоційних зусиль і змушує перебувати в стані сильного емоційного напруження. Якщо людина не здатна відновити свої життєві ресурси, тоді виникає таке явище, як "емоційне вигорання". Досягнення студентами належного рівня психофізіологічної готовності до майбутньої професійної діяльності є одним з важливих завдань професійної підготовки у ВНЗ.

Слід зазначити, що всі зміни, які відбуваються в житті студентів – майбутніх соціальних педагогів, впливають на їх психологічний стан, зумовлюють виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості різноманітних стресів, що викликає появу синдрому "емоційного вигорання". Саме тому викладачам, кураторам та адміністрації ВНЗ необхідно приділяти особливу увагу психологічному здоров'ю та емоційному стану молоді.

Дослідженням явища "емоційного вигорання" займались зарубіжні та вітчизняні дослідники: К. Маслач, С. Джексон, В. Бойко, Н. Водоп'янова, Е. Старченкова, І. Мигович, В. Поліщук, С. Пальчевський та інші. Більшість авторів визначають дану категорію як синдром, який розвивається на тлі хронічного стресу та призводить до спустошення емоційно-енергічних й особистісних ресурсів людини, котра працює. Ознакою тут виступає підвищена роздратованість, що може переходити в немотивовану агресію у ставленні до оточуючих.

Термін "емоційне вигорання" з'явився у психологічній літературі порівняно недавно. Його ввів американський психіатр Х. Фрейденберг для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами та постійно перебувають в емоційно завантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги *[4, 177–179]*.

Згідно з визначенням ВООЗ (2001), "синдром вигорання" (burnout syndrom) – це фізичне, емоційне або мотиваційне

© Г. Лемко, М. Косюч

виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності (у багатьох випадках) і суїцидальної поведінки. Цей синдром, зазвичай, розцінюється як стрес-реакція у відповідь на безжальні виробничі й емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі із супутньою цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку *[9, 5]*.

К. Маслач та С. Джексон розглядають "емоційного вигорання" як трикомпонентну систему, яка складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Однак слід підкреслити, що всі ці симптоми хоч і виникають разом, але в жодної людини не проявляються одночасно, оскільки "емоційне вигорання" – процес дуже індивідуальний *[9, 6]*.

Сучасні науковці трактують "емоційне вигорання" як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі дії. Він є надбаним стереотипом емоційної, частіше за все, професійної поведінки. Слід підкреслити, що "вигорання" – дещо функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економічно витрачати енергетичні ресурси *[3, 428]*. У той час можуть виникнути дисфункціональні наслідки, коли "вигорання" негативно позначається на виконанні професійної діяльності, стосунках з людьми та психологічному здоров'ї особистості. Варто нагадати, що вигорання – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням, і механізм психологічного захисту, що дозволяє регулювати психіку та захищати її від негативних емоційних впливів *[4, 185]*.

Отже, для діагностики стану проблеми нами проведено дослідження на виявлення рівня розвитку "емоційного вигорання" у майбутніх соціальних педагогів. Вивчення проводилось на базі Педагогічного інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника із студентами III і IV курсів, які навчаються за напрямом "Соціальна педагогіка. Практична психологія". Загальна кількість респондентів становила 60 осіб. Для його проведення ми використали методику діагностики рівня "емоційного вигорання" В. Бойка та методику "Дослідження синдрому вигорання" *[2, 281–298],* провівши опитування.

В. Бойко пояснює компоненти синдрому наступним чином:

1. Фаза напруження – характеризується відчуттям емоційного виснаження, втоми, викликаної професійною діяльністю. Симптоми: 1) переживання психотравмуючих обставин – людина сприймає умови роботи і міжособистісні стосунки як психотравмуючі; 2) незадоволення собою – своєю навчальною діяльністю; 3) "глухий кут" – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити рід занять чи навчальну діяльність взагалі; 4) тривога і депресія – розвиток тривожності в навчальній діяльності, підвищення нервовості, депресивні стани.

2. Фаза резистенції – позначається емоційним виснаженням, що провокує появу і розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, байдужою. На такій основі будь-яке емоційне залучення до справ та комунікації викликає у людини відчуття надмірної перевтоми. Симптоми: 1) неадекватне вибіркове емоційне реагування – неконтрольований вплив настрою на стосунки з колегами; 2) емоційно-моральна дезорієнтація – розвиток байдужості у стосунках з колегами і викладачами; 3) розширення сфери економії емоцій – емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації; 4) редукція навчальних обов'язків – згортання навчальної діяльності, прагнення якомога менше часу витрачати на виконання професійних обов'язків.

3. Фаза виснаження представлена психофізичною перевтомою, спустошенням, нівелюванням своїх досягнень, порушенням міжособистісних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися, розвитком психосоматичних розладів. Симптоми: 1) емоційний дефіцит – розвиток емоційної нечуттєвості на основі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску в роботу, автоматизм та спустошення при виконанні навчальних обов'язків; 2) емоційне відчуження – створення захисного бар'єру в міжособистісних комунікаціях; 3) особистісне відчуження (деперсоналізація – порушення стосунків із студентами і викладачами); 4) психосоматичні і психовегетативні порушення – погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних і психовегетативних змін, як розлад сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних захворювань тощо.

У результаті дослідження отримано такі дані: домінуючим компонентом у розвитку "емоційного вигорання" є фаза резистенції *(таблиця 1)*. Цей компонент знаходиться на стадії формування у половини опитуваних, а у 31,7 відсотка ця фаза уже сформована.

Таким чином, можна сказати, що навчальна діяльність студентів характеризується сильним емоційним навантаженням.

Якщо розглядати окремо всі симптоми *(таблиця 2)*, то бачимо, що в більшості студентів сформовані симптоми "неадекватне вибіркове емоційне реагування" (75%), у більш ніж половини – "емоційний дефіцит" (51,7%), майже половина – "редукція професійних обов'язків" (48,3%).

Таблиця 1

Рівень сформованості фаз емоційного вигорання

№ з/п	Фази розвитку "вигорання"	Рівень розвитку "вигорання" (% від загальної кількості опитаних)		
		Фаза несформована	Фаза на стадії формування	Фаза сформована
1	Напруження	66,7	20	13,3
2	Резистенція	18,3	50	31,7
3	Виснаження	48,3	31,7	20

За методикою "Дослідження синдрому вигорання" отримано такі результати: низький рівень вигорання – 55,7% студентів, середній – 37,7% і високий – 6,6%. За результатами опитування, студенти, які свідомо обрали професію, усвідомлюють свої професійні обов'язки та бажають продовжувати навчатися за обраним фахом, виявились більш стійкими до "професійного вигорання", і навпаки, особи, які випадково обрали дану спеціальність, є більш схильними до його розвитку.

Отже, на основі отриманих даних можна зробити висновок, що проблема емоційного вигорання є досить актуальною і потребує вирішення. Одним із способів її розв'язання є запобігання синдрому "емоційного вигорання". Тому, у першу чергу, слід з'ясувати, що зумовлює появу вигорання у студентів. Його передумовами можуть бути організаційні пробле-

Таблиця 2

Рівень сформованості симптомів емоційного вигорання

№ з/п	Симптом синдрому емоційного вигорання	Симптом несформований	Симптом на стадії формування	Симптом сформований
1	Переживання психотравмуючих обставин	61,7	13,3	25
2	Незадоволеність собою	85	15	0
3	"Загнаність у кут"	70	16,7	13,3
4	Тривога і депресія	41,6	26,7	31,7
5	Неадекватне вибіркове емоційне реагування	10	15	75
6	Емоційно-моральна дезорієнтація	43,4	23,3	33,3
7	Розширення сфери економії емоцій	60	21,7	18,3
8	Редукція професійних обов'язків	30	21,7	48,3
9	Емоційний дефіцит	33,3	15	51,7
10	Емоційне відчуження	38,3	31,7	30
11	Особистісне відчуження (деперсоналізація)	51,6	21,7	26,7
12	Психосоматичні та психовегетативні порушення	65	20	15

ми: велике навчальне навантаження, недостатня можливість контролю над ситуацією, брак організаційної спільності, незадовільне оцінювання знань, загострене відчуття несправедливості тощо. Н. Водоп'янова та Е. Старченкова виділяють особистісні характеристики, які здатні спричинити згорання, а саме низьку самооцінку, високий нейротизм, тривожність *[1, 58]*. Це варто враховувати при розробленні шляхів запобігання емоційного вигорання в молоді.

Звідси окреслимо такі основні шляхи, які допоможуть попередити виникнення емоційного вигорання: професійний відбір, який враховує індивідуально-психологічні особливості й особистісні якості абітурієнтів; конкретизація організації та результативності навчально-виховного процесу професійної підготовки у ВНЗ; підвищення рівня виховної роботи в напрямі підвищення статусу професії соціального педагога, спеціаліста та професійного самовизначення і самовдосконалення; залучення до викладання й керівництва практикою студентів кращих спеціалістів з галузі, супервізорів.

Так, на початковій навчальній стадії необхідно з'ясувати, закріпити професійні та особистісні наміри усвідомленого вибору професії з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студента. Для якісної професійної підготовки головні зусилля викладачів і молоді повинні зосереджуватися на засвоєнні системи необхідних знань, умінь, навичок, набутті досвіду теоретичного та практичного розв'язання професійних ситуацій і задач. Цьому сприяють залучення до керівництва практикою досвідчених працівників, цілеспрямована виховна робота в академгрупах, зв'язки з громадськістю, що надалі посприяє професійній адаптації – входженню студентів у майбутню спеціальність, засвоєнню ними нових соціальних ролей, професійному самовизначенню, формуванню необхідних особистісних якостей, досвіду самостійного виконання багатьох видів робіт, усвідомленню статусу професії соціального педагога. У рамках виховної роботи доцільно проводити такі її організаційні форми: зустрічі з досвідченими спеціалістами; свято професії соціального педагога; тижні професій; конкурси професійної майстерності; круглі столи на теми професійної діяльності; дискусії "Моя майбутня професія", "Статус професії соціального педагога в нашому суспільстві" та ін.; тренінгові форми роботи: розвиток навичок продуктивної комунікації, особистісного зростання і професійного росту, тренінги саморегуляції емоційної сфери тощо; участь у студентських конференціях, які стосуються професійної діяльності; творчі роботи: "Моя професія", "Професійна кар'єра", "Професійна адаптація" тощо. На завершальних етапах більше половини часу має відводитись на практику під керівництвом супервізора, який допоможе краще усвідомити суть професії, її зміст та особливості, виробити реалістичний підхід до майбутньої діяльності *[5, 99–100]*.

"За своєю аксіологічною функцією та природою соціально-педагогічна діяльність є одним із багатопланових і трудомістких видів професійної діяльності. Зважаючи на це, завдання ВНЗ полягає у тому, щоб залучити до опанування фахом соціального педагога тих студентів, які оптимістично дивляться на світ, на самих себе, прагнуть зробити себе щасливими та навчити бути щасливими інших" *[7]*. І. Мигович, В. Поліщук, С. Пальчевський акцентують увагу на таких етапах професійної підготовки, як: обґрунтований вибір абітурієнтів, допрофесійна підготовка спеціалістів, їх "вирощування" з волонтерів за допомогою підготовлених опитувальників, з'ясування абітурієнтами причин вибору ними цієї професії та бажання працювати з людьми, обізнаності у сферах майбутнього працевлаштування, причин готовності до здійснення різних видів діяльності соціального педагога. Шляхами виходу з емоційного вигорання є також підвищення рівня психологічної компетентності та оволодіння прийомами саморегуляції психічних станів, навчання методів аутотренінгу та релаксації як у періоди навчання та професійної допомоги, так і в період практичної діяльності.

Також можна виділити чотири блоки подолання стресу, які стануть ефективними для запобігання емоційного виго-

рання: активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему; зміни погляду на проблему, ставлення до неї або інша її інтерпретація; прийняття проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу; комплексні засоби боротьби зі стресом, що поєднують у собі перелічені вище групи, а також: вживання продуктів харчування, котрі зміцнюють нервову систему; артотерапія; засоби, які сприяють розслабленню нервової системи: спокійна музика, книготерапія, дотримання ергономічних вимог до обладнання виробничих приміщень тощо *[8]*.

Отже, синдром "емоційного вигорання" є сьогодні досить поширеним явищем як у професіоналів, так і майбутніх фахівців. Необхідно пам'ятати, що у здійсненні пошуку шляхів запобігання цього явища слід з'ясувати і врахувати, що саме стало причиною його виникнення. Профілактика "емоційного вигорання" потребує системного підходу, використання різноманітних методів і технологій, а також розроблення сучасних технологій. У зв'язку з тим, що темп життєдіяльності людства стрімко прискорюється, збільшуючи рівень емоційного навантаження на особистість, дана проблема потребує подальшого вивчення та пошуку ефективніших шляхів запобігання явища "емоційного вигорання".

Л І Т Е Р А Т У Р А

1. *Водопьянова Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.

2. *Карамушка Л. М.* Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. / Л. М. Карамушка. – К. : ІНКОС, 2005. – 366 с.

3. *Корольчук М. С.* Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2009. – 580 с.

4. *Кулик С. М.* Психологічні проблеми професійної адаптації вчителів / С. М. Кулик // Актуальні проблеми психології / [за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки]. – Т. 1. – К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. – 256 с.

5. *Майборода Г. Я.* Шляхи подолання деформації у соціальних педагогів / Г. Я. Майборода // Вісник Черкаського університету. – Вип.144. – 2008. – С. 97–102.

6. *Мигович І. І.* Теоретичні й організаційно-методичні аспекти підготовки фахівців для соціальної роботи // Матеріали науково-практичної конференції "Соціальна робота в Україні початку XXI століття: проблеми теорії і практики". – К., 2005. – С. 51–52.

7. *Пальчевский С. С.* Соціальна педагогіка : навч. посіб. / С. С. Пальчевський. – К., 2005. – 560 с.

8. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. / Т. І. Туркот. – К. : Конодор, 2011. – 628 с.

9. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: метод. рек. / [за заг. ред. к. м. н. М. Л. Аврамейка]. – Лютіж : Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. – 53 с.

Стаття надійшла 19.04.2013 р.

УДК 378.147

Роман ЛУЧИЦЬКИЙ

ЛІНГВОСИНЕРГЕТИКА ЯК СКЛАДОВА ТЕРМІНОТВОРЕННЯ

У статті розглянуто основні засади творення української термінології в різні історичні періоди та необхідність поєднання сьогодні зусиль фахівців знизу і державотворчих кроків зверху для забезпечення ефективності самоорганізації сучасного природного українського наукового термінотворення.

Ключові слова: українська науково-технічна мова, фізична термінологія, терміносистема, термінологічна культура викладача, лінгвосинергетика.

Р. Лучицкий. Лингвосинергетика как составляющая терминообразования. В статье рассмотрены основные принципы создания украинской терминологии в разные исторические периоды и необходимость сочетания сегодня усилий специалистов снизу и государственных шагов сверху для обеспечения эффективности самоорганизации современного естественного украинского научного терминообразования.

Ключевые слова: украинский научно-технический язык, физическая терминология, терминосистема, терминологическая культура преподавателя, лингвосинергетика.

R. Luchytskyy. Linhvosynerhetyka as a part terminology. The article deals with the basic principles of creation of Ukrainian terminology are considered in different historical periods and necessity of combination today of efforts of specialists from below and state creative steps from above for providing of efficiency of self-organization of modern natural Ukrainian creation of scientific terms.

Keywords: Ukrainian scientific-technical language, physical terminology, terminological, terminological culture teacher linhvosynerhetyka.

Мета: дослідження місця та ролі синергетики в процесі становлення та впровадження у повсякденний вжиток однозначно зрозумілої, логічної, без внутрішніх суперечностей нормативної української науково-технічної термінології як у сфері науки, так і навчальному процесі.

Багато в дечому трагічна історія розвитку української науково-технічної термінології призвела до того, що і сьогодні вона все ще не стала на колію природного, науково обґрунтованого розвитку. Протягом десятків років держава здійснювала брутальне втручання в структуру терміносистем, українській науковій мові було накинуто невластиві їй граматичні, стилістичні та правописні норми. Тому все ще сучасні підручники, навчальні посібники та методична література рясніють мовними покручами, кальками, невдалими запозиченнями з чужих мов. За більш ніж двадцять років незалежності процес оздоровлення української наукової термінології ще далеко не завершено. Тому важливими є виявлення ефективних форм співучасті кожного викладача, науковця в цьому процесі, координації їх дій. Окрім того, державотворчий процес у молодій дер-

© Р. Лучицький