

2. Дьяченко М.И. Психология высшей школы. / М.И.Дьяченко, Л.А.Кандыбович. – Минск, 1981.
3. Изгард К. Эмоции человека / К.Изгард – М.: МГУ, 1980. – 440 с.
4. Лазурский А.Ф. Психология общая и экспериментальная / А.Ф. Лазурский. Л, 1945, с.210-230.
5. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции / А.Н.Леонтьев. М.: Издательство Московского Университета, 1971 –38 с.
6. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. / А.Н.Леонтьев. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 2. – 320 с.
7. Полевая Е.М. О некоторых приемах регуляции эмоциональных состояний учащихся. / Е.М.Полевая // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. М, 1988.
8. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я.Рейковский – М., Прогресс, 1979 –392 с.
9. Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности / А.Я. Чебыкин // Вопросы психологи. – № 6. – 1987. – С. 42–47.
10. Beam J.C. Serial Learning and Conditioning under real-Life stress. J. Of Abn. And Socidl Psychology, 51, № 3, 1955, p. 15–29.
11. Mc Helland D.C., Atkinson J.W., Clark R.A., Lovell E.L. The Achievement Motive. New York, Appleton, 1953, p. 45.

Резюме. На основе психологических теоретических данных проанализирована проблема влияния уровня эмоциональной устойчивости личности студентов на результативность их учебной деятельности.

Ключевые слова: Эмоции, чувства, эмоциональная устойчивость, эмоциональные состояния, эмоциональные процессы, эмоциональное напряжение, студент, учебная деятельность.

Summary. Based on psychological theory data analysis problem influence the level of emotional stability of students' performance in their learning activities.

Key words: Emotions, feelings, emotional stability, emotional states, emotional processes, emotional stress, student, educational activity.

УДК 159.942:37.015.3

А.В. ВОЗНЮК

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Резюме. У статті висвітлено наукові основи психологічних причин виникнення емоційного вигорання педагогів.

Ключові слова: емоційне вигорання, емоційне виснаження, стрес, профе-сійна деформація, деперсоналізація, критична ситуація, психічна діяльність, переживання, саморегуляція,страх.

Постановка проблеми. Проблема емоційного вигорання є досить поширеною. Майбутні фахівці повинні бути ознайомлені з причинами виникнення емоційного вигорання на роботі, перебігом та наслідками до яких воно призводить.

Емоційне вигорання педагогічного працівника та питання його психологічного здоров'я є актуальною проблемою сучасної психології. При цьому дослідниками наголошується, що емоційне вигорання призводить до таких наслідків, як погіршення психічного і фізичного здоров'я, емоційного виснаження, знеособлення, скорочення особистих досягнень, порушення системи міжособистісних стосунків, зниження ефективності професійної діяльності [1].

Психологічна природа емоційного вигорання почала вивчатися порівняно недавно. Її розгляд містить нашарування різноманітних понять та термінологічну інтерференцією різних психологічних категорій. Перші похідні, як тільки дослідник торкається проблематики емоційного вигорання, головним чином, стосуються стресу на роботі. Останні десятиріччя, враховуючи глибину та кількість досліджень на тему стресу, можна упевнено означити як «еру вивчення стресу та його наслідків». Зарубіжні науковці вважають, що вигорання на робочому місці є окремим аспектом стресу, оскільки визначається та досліджується ними як певна реакція у відповідь на хронічний робочий стрес, при цьому акцентується на сфері міжособистісних відносин фахівця. У такому разі складові емоційного вигорання – емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція персональних досягнень, на їх думку, – є результатом дії різноманітних робочих стресорів, що перевищують адаптаційні можливості людини з подолання стресу [3; 4].

Це й не дивно, техногенність та інформатизація сьогодення сягнула непомірних значень, які не можуть не відбитися на психофізіологічному стані працюючої людини. Результатом цього процесу, що, не в останню чергу, пов'язаний з професійним становленням особистості, може бути як формування професіонала високого класу, так і розвиток професійних деформацій – поступово накопичених змін структури діяльності та особистості, що негативно позначаються на продуктивності праці та взаєминах з іншими учасниками цього процесу, а також на розвитку самої особистості. Психологічна природа емоційного вигорання визначається як адаптивна властивість психосоціальної системи фахівця з виявлення цілеспрямованої поведінки у пристосуванні до стресогенного робочого середовища. При цьому для більшості підходів можна виділити такі спільні ознаки: емоційне вигорання є специфічним процесом, результатом якого є стан психосоціальної дезадаптації фахівця з характерним зниженням рівня його психофізіологічних ресурсів, ознаки якого вдаються на всіх її сферах особистості,але, головним чином, на емоційній та смисловій [3;4].

Мета даного повідомлення - теоретичний аналіз психологічних чинників емоційного вигорання вчителів початкових класів.

Професія вчителя вимагає від фахівця потужних резервів впорядкування і саморегуляції та за даними соціально-демографічних досліджень належить до найбільш напружених в емоційному плані видів праці (Л.Даниленко, Л.Карамушка, М.Ковтунович, С.Малих). Педагогічна професія за своєю природою має гуманістичний, колективний та творчий характер, її предметом є людина та основний зміст її складають взаємовідносини з людьми; педагогічна професія є, як перетворюючою (перетворення особистості учня),так і керуючою (керування процесу інтелектуального, емоційного та фізичного розвитку учня, формування його духовного світу). Завдяки таким особливостям для професії педагога, стрес та емоційне вигорання є супутніми, природними [5].

Одним із суттєвих чинників, що запобігають посиленню “синдрому згорання”, є прийняття вчителем початкових класів особистої відповідальності за те, що відбувається. Якщо вчитель у всьому, що відбувається, звинувачує своє оточення, то почуття безсилля і безнадійності тільки зростає. Для вчителів, як правило, визначаються три чинники, які відіграють

суттєву роль в “емоційному згоранні” учителя початкових класів: особистісний, рольовий і організаційний. З розвитком “згорання” пов’язана значущість роботи. Якщо робота оцінюється як незначуща у власних очах, то синдром розвивається швидше (ось чому важливо вчителів початкових класів усвідомлювати важливість і вирішальність власного місця у процесі становлення особистості учня) [2].

На емоційний стан учителів початкових класів впливають як організаційний клімат у колективі, так і, ставлення адміністрації. Якщо остання забезпечує працівникам можливість професійного зростання, усіляко підтримує, чітко розподіляє обов’язки, то в колективі переважатиме емоційно-позитивна атмосфера [2].

Основними труднощами в діяльності вчителя початкових класів є емоційне напруження та страхи, що досить часто викликають стан стресу. Оскільки вчителі початкових класів мають вплив на своїх учнів, то їхній стрес може викликати аналогічний стан у молодших школярів, блокуючи розвиток їхнього таланту. Основна психологічна проблема в діяльності вчителя початкових класів – це постійний стан напруженості, пов’язаний з необхідністю внутрішнього налаштування на певну поведінку, мобілізації всіх сил на активні й доцільні дії [2].

Емоційне вигорання педагога (у випадку сформованості основних симптомів) є критичною (екстремальною) життєвою ситуацією з характерною динамікою та структурою, яка порушує цілісність особистості та передбачає певні перетворення психологічної організації індивіда. Окрім того, видається доцільним виділити у структурі критичної ситуації на кшталт емоційного вигорання головний її елемент – подію, яка відображує критичний характер та високу особистісну значущість подібної критичної ситуації для подальшого життя педагогічного фахівця, що надає цій події екзистенційної якости. Емоційне вигорання як критична ситуація, передусім, учителем переживається, завдяки унікальності цього типу активності психіки, а загальний перебіг процесу емоційного вигорання безпосередньо залежить від характеру екзистенційної події, яка має особистісний смисл та вирішальне значення для подальшого його життя [1].

Визначено, що перспективним напрямком вивчення емоційного вигорання є його суб’єктивний аспект, коли до уваги береться внутрішня психічна діяльність, а саме переживання, яке спрямовано на перетворення актуального психічного стану суб’єкта через унеможливлення певної життєвої необхідності. Аналіз наукових джерел дозволив визначити, що науковці розглядають поняття «переживання» у таких трьох аспектах: представленість віддзеркалюваної дійсності у свідомості; орієнтація у середовищі, як відношення та особистісний смисл до відображеного; специфічна активність психіки, спрямована на відновлення цілісності психосоціального організму людини після порушення останньої у випадку життєвої кризи, що має місце у разі незадоволення актуальної життєвої необхідності [2].

Висновки. Отже, проблема професійного “вигорання” особливо у загальноосвітніх закладах є досить актуальною. Руйнівному впливу піддається фізичне здоров’я й психологічний стан вчителя, що не може не позначатись на працездатності та результатах роботи педагога, негативно впливати і на учнів, і на співробітників. Оскільки, проблема є багатогранною і немає жодного загального підходу до її розгляду, то і розв’язання її має бути комплексним. Проінформованість може позитивно вплинути на вияви професійної мотивації педагогічних працівників, формування позитивного професійного мислення, пошук інноваційних шляхів підвищення ефективності діяльності працівників закладів освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. - СПб.: Питер, 2008. - 336 с.
2. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому "професійного вигорання" у вчителів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія» / Т. В. Зайчикова. - К., 2005. - 20 с.
3. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова // Изд-во Международный гуманитарный фонд "Знание", 1996. - 237 с.
4. Пряжников Н. С. Психология труда и человеческого достоинства: [учеб. пособие] / Н.С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова. - М.: Академия, 2005. - 480 с.
5. Психология здоровья: [Учебник для вузов] / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

Резюме. В статье освещены научные основы психологических причин возникновения эмоционального выгорания педагогов.

Ключевые слова: стресс, профессиональная деформация, деперсонализация, критическая ситуация, психическая деятельность, саморегуляция, страх.

Summary. The article highlights the scientific basis of psychological causes of emotional burnout teachers.

УДК 159.923.2

Ю.С. ВОЗНЮК

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОТВЕРДЖЕННЯ ЮНАКІВ

Резюме. Стаття присвячена питанням особистісного самоствердження юнаків. На основі теоретичного аналізу проблеми виявлено психологічні механізми цього процесу. Представлено результати емпіричного дослідження психологічних механізмів самоствердження юнаків.

Ключові слова: самоствердження, психологічні механізми самоствердження через діяльність, спілкування, саморозвиток.

Постановка проблеми. Формування та розвиток особистості студента – основа навчання у вищій школі, яке зосереджене на його професійному становленні та вихованні. У зв’язку зі зростанням значущості особистісного потенціалу покоління, яке стоїть на порозі дорослого життя, особливої актуальності набуває питання природи внутрішніх детермінант життєдіяльності людини та їх ролі у становленні та розвитку сучасної особистості.

Особливого значення самоствердження набуває зараз, у період глибоких соціальних змін та перетворень суспільства, що тягнуть за собою втрату почуття стабільності та віри у власні сили. Найбільші психологічні труднощі у сучасній ситуації переживає молодь, яка перебуває на порозі життєвого самовизначення, пошуку сфер власної реалізації та самоствердження.