

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 якості. 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’єктний 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.

Юнацький вік є сензитивним щодо вирішення завдань самоствердження особистості. Самоствердження стає життєвою необхідністю, а відсутність відповідних орієнтирів робить його стихійним, неорганізованим, нереалізованим повною мірою. Таким чином, проблема особистісного самоствердження юнаків є актуальною і потребує дослідження психологічних механізмів цього процесу, аналізу його особистісних детермінант та умов становлення.

Метою статті є аналіз основних підходів до дослідження проблеми самоствердження та його психологічних механізмів.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз проблеми дозволяє тлумачити самоствердження як прагнення задовольнити комплекс потреб шляхом об'єктивації себе у процесі спілкування, саморозвитку та у різних видах діяльності на основі власних здібностей, ціннісних орієнтацій, рівня розвитку самосвідомості, можливостей середовища [1]. Результатом самоствердження є посідання певного становища у суспільстві, зміцнення власної думки про себе, адекватне самоставлення.

Аналіз літературних джерел показує, що проблема самоствердження досліджується з точки зору філософських, педагогічних, психологічних підходів. Самоствердження як фундаментальна потреба людини цікавила вчених з давніх часів. Аналіз сутності людського буття, призначення, свободи волі, пошуку компромісу між власними прагненнями та інтересами інших закономірно актуалізує питання самоствердження у філософії.

У педагогічних дослідженнях самоствердження розглядається як механізм індивідуального росту. Актуалізація проблеми самоствердження у педагогіці є свідченням гуманізації цієї сфери, її удосконалення. Особистість сприймається як така, що володіє насамперед суб'єктністю. Тому головними її характеристиками стають автономність, незалежність, здатність до вибору. За вихованцем, який володіє унікальною індивідуальністю, остаточно закріплюється статус суб'єкта освіти та власного життя [1].

У психологічних дослідженнях самоствердження постає як орієнтир розвитку особистості. Психоаналіз зосереджується на внутрішніх, природних передумовах самоствердження. У біхевіоризмі досвід визначається як головний чинник у детермінації самоствержувальної поведінки людини. У гуманістичній психології розглядається властиве людині від народження прагнення самоактуалізуватися та самостверджуватися, що є вершиною у ієрархії потреб людини [4].

У вітчизняній психології аналізуються основні механізми самоствердження особистості:

- самоствердження розглядається як прагнення проявити себе у активній діяльності, об'єктивувати себе у різних формах життєдіяльності на основі власних здібностей, ціннісних орієнтацій, відповідного рівня розвитку самосвідомості;
- самоствердження реалізується через задоволення потреби у спілкуванні, через взаємодію з соціальним оточенням, утвердження себе у соціумі;
- самоствердження розглядається як прагнення до пізнання та самопізнання [4].

У контексті нашого дослідження важливо простежити вікову динаміку прояву потреби у самоствердженні. На кожному віковому етапі воно має свої особливості та ступінь вираженості. Успішність утвердження себе на усіх етапах розвитку особистості дозволяє ефективно реалізовуватися і повноцінно переходити від одного вікового періоду до іншого.

У новонароджених самоствердження проявляється через емоційне спілкування дитини з матір'ю. У період кризи першого року дитина стверджується у розпаді єдності Ми та становленні першої форми Я. У ранньому дитячому віці, із початком ходьби і мовлення, утвердження себе виявляється у предметній взаємодії із зовнішнім світом, у виявленні перших проявів самопізнання, формуванні самосвідомості, самооцінки, потреби у незалежній поведінці. У дошкільному дитинстві самоствердження виражається через сюжетно-рольову гру та формування готовності до навчання у школі. У молодшому шкільному віці самоствердження відбувається у цілеспрямованій учбовій діяльності, що є основою розвитку внутрішнього плану дій, самоконтролю, рефлексії. У підлітків самоствердження проявляється у почутті дорослості, прагненні знайти своє місце у групі ровесників. Відбувається активний розвиток самосвідомості, і особливого значення набуває оформлення ідеального образу Я. Упродовж юнацького віку особистість утверджується, вперше масштабно розглядаючи свій внутрішній світ, власну індивідуальність, формуючи цілісний Я-образ, самовизначаючись у життєвих і професійних планах, осмислено спрямовуючи свій погляд у майбутнє. У дорослому віці самоствердження виражається у досягненні найвищого рівня розвитку як особистості та професіонала. Особистість самостверджується у професії, суспільстві, облаштовує сімейне життя. У геронтогенезі із припиненням трудової діяльності, обмеженням соціальних контактів самоствердження проявляється у збереженні сенсу життя, усвідомленні обов'язку передати життєвий досвід молодшому поколінню [5].

Таким чином, юність є важливим етапом самоствердження, коли яскраво проявляється індивідуальність особистості, її прагнення утвердитися у житті. Це виявляється як потреба зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості. Важливими для юнацького віку, окрім відкриття Я та формування світогляду, стають ідентичність та вибір професії. Юнак переходить від пізнання світу до його перетворення, починає активно самостверджуватися як у особистісній та професійній сферах [2].

Таким чином, аналіз психологічних підходів до проблеми самоствердження дозволив визначити такі основні його механізми: самоствердження через діяльність, самоствердження через спілкування, самоствердження через саморозвиток та самовдосконалення. Ми припустили, що у юнацькому віці формується переважаючий спосіб самоствердження. Для емпіричного дослідження психологічних механізмів самоствердження юнаків були використані такі методики:

- «Тест-опитувальник мотивації досягнення» (А. Меграбяна) дозволяє виявити прагнення юнаків самостверджуватися у діяльній сфері;
- «Методика діагностики особливостей реагування у конфліктній ситуації» (К.Томас) дає інформацію про те, якою мірою особистість прагне задовольнити власні інтереси, діючи при цьому активно, реалізуючи потребу у міжособистісному самоствердженні, або, навпаки, пасивно, використовуючи інші способи реагування у конфліктних ситуаціях;
- «Діагностика реалізації потреби у саморозвитку» спрямована на визначення самоствердження в сфері власного Я та самопізнання.

У дослідженні взяли участь 30 студентів (19-20 років) Рівненського державного гуманітарного університету та Національного університету водного господарства та прородокористування.

Аналіз результатів експериментального дослідження психологічних механізмів особистісного самоствердження юнаків дозволив виявити наступні тенденції. Найбільш вагомим механізмом самоствердження для юнаків є прагнення до саморозвитку. Переважання цієї сфери самоствердження у 76,6% юнаків пояснюється специфікою цього вікового етапу. Саме у юності відбувається відкриття власного Я, формування цілісної Я-концепції, світогляду. У юності рівень домагань особистості поступово стабілізується, самооцінка стає незалежною від зовнішніх оцінок, що свідчить про утвердження

власного Я. Відбувається становлення самосвідомості, яке супроводжується відкриттям свого неповторного внутрішнього світу, індивідуальності своєї особистості, усвідомленням незворотності часу, формуванням цілісного уявлення юнака про себе. Важлива роль при цьому належить особистісній рефлексії — заглибленню у світ власних учинків, почуттів, переживань, співвіднесення їх з навколишньою дійсністю. Таким чином, формується система саморозвитку та самовдосконалення. Це є основою реалізації себе у житті, розкриття себе [3].

Наступним за рейтингом психологічним механізмом самоствердження юнаків вибірки є діяльнісний. Такі досліджувані (60%) намагаються проявити себе в активній діяльності, об'єктивуючи себе у різних формах життєдіяльності. Ці юнаки ініціативні, спрямовані на діяльність, прагнуть до успіху без очікувань допомоги з боку. Оскільки у юнаків відбувається формування механізму цілетворення, основними проявами якого є наявність у людини певного задуму, плану життя, життєвої мети, вони переходять від пізнання світу до його перетворення, починають активно утверджувати себе у діяльності, аналізуючи та оцінюючи майбутні перспективи.

Найменшою за чисельною вираженістю у юнаків проявляється домінанта міжособистісної сфери самоствердження. Тільки 40% досліджуваних намагаються утвердити власне «Я» стосовно «не Я». Вони спрямовані на утвердження себе через систему взаємин, зацікавлені у прояві себе, своїх інтересів у взаємодії з іншими, зайняті певного статусного становища, проявляють високий рівень комунікативності. Такі юнаки мають розвинену потребу у спілкуванні та у прояві себе через нього. Прагнення проявити себе у процесі міжособистісних стосунків у житті, котре спирається на потенціал і обставини, які складаються, може набути суспільного визнання в особі соціального оточення, впевненості у власних силах і почуття самозадоволення.

Як видно з результатів дослідження, у юнаків представлені різні механізми самоствердження, при цьому один із них є переважаючим. Аналіз інтенсивності самоствердження дозволив виявити, що частина досліджуваних використовує усі три його механізми, у той час, як 13% не надають переваги жодному з них (рис.1).

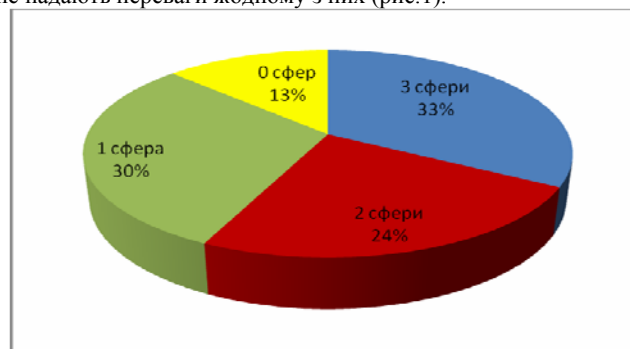


Рис. 1. Інтенсивність самоствердження юнаків

Висновки. Таким чином, самоствердження – прагнення задовольнити комплекс потреб через об'єктивацію себе у діяльності, у процесі спілкування та сфері саморозвитку. Основою самоствердження є здібності, певний рівень розвитку самосвідомості, умови середовища, способи самоствердження.

На кожному віковому етапі самоствердження має свої особливості, ступінь вираженості та сфери прояву. Успішність самоствердження на усіх вікових етапах є умовою повноцінного переходу на наступний щабель розвитку.

У юності закладаються фундаментальні настанови, які проявляються згодом як ціннісні орієнтири життєдіяльності. Цей віковий період пов'язаний з прагненням стверджувати себе, з формуванням внутрішньої позиції дорослого, з усвідомленням своїх здібностей та можливостей, з прагненням зайняти відповідне становище у суспільстві.

Теоретичний аналіз проблеми самоствердження дозволив виявити провідні механізми цього процесу: через діяльність, через спілкування, через саморозвиток. Важливо, що третина досліджуваних використовують усі можливості самоствердження, такі ж за кількістю групи надають перевагу одному або двом механізмам утвердження себе. Водночас частина досліджуваних не має переваг за жодним з механізмів самоствердження.

Закономірно, що найвищі показники у досліджуваній вибірці має прагнення до саморозвитку. Це відповідає логіці та закономірностям розвитку у юності.

Оскільки юність є сприятливим періодом для становлення самоствердження, а результати емпіричного дослідження його механізмів показують, що певна частина молодих людей не має виражених переваг у сферах самоствердження, то цей процес потребує адекватного психологічного супроводу. Тому подальші дослідження проблеми будуть спрямовані на аналіз та обґрунтування умов, завдань, змісту та технологій психологічного супроводу самоствердження юнаків у процесі навчання у вищій школі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безкорвайна О.В. Виховання культури особистісного самоствердження в ранньому юнацькому віці: Монографія / О.В. Безкорвайна. – Рівне: РДГУ, видавець Олег Зень, 2009. – 470 с.
2. Жизномірська О.Я. Особливості побудови життєвих планів та самоствердження особистості у період дорослішання / О.Я. Жизномірська // Молодь і ринок - №8(31) – Серпень 2007 – С.118 – 122.
3. Маноха І.П. Психологія потаємного «Я». / Маноха І.П. - К.: Поліграфкнига, 2001.- 448 с.
4. Никитин Е.П. Проблема самоутверждения личности в философии и психологии / Е.П.Никитин, Н.Е.Харламенкова // Вопросы философии – 1997 - №9 – С.73-91.
5. Савчин М.В. Вікова психологія / М.В. Савчин, Л.П. Василенко: Навч. пос. – К.: Академвидав, 2006. – 360 с.

Резюме. Стаття посвячена вопросам личностного самоутверждения в юношеском возрасте. На основе теоретического анализа проблемы выявлены психологические механизмы этого процесса. Представлены результаты эмпирического исследования психологических механизмов самоутверждения юношей.

Ключевые слова: самоутверждение, психологические механизмы самоутверждения через деятельность, общение, саморазвитие.

Summary. The article is devoted to the problem of the personality self-confirmation of the young man. The psychological mechanisms of the personality self-confirmation are discovered on the base of the theoretical analysis of the problem. The results of the empirical research of psychological mechanisms of the personality self-confirmation are presented.

Key words: self-confirmation, psychological mechanisms of the personality self-confirmation through the action, communication, self-development.

УДК 159.9:37.015.3

М.М. ВОЛОШИН, Л.М. НАЗАРЕЦЬ

АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ

Резюме. Стаття присвячена проблемі психологічних особливостей тривожності та її зв'язку з навчальною діяльністю студентів. Проаналізовано причини тривожності студентів, висвітлені основні підходи до вивчення тривожності. Наведені результати експериментального дослідження тривожності студентів.

Ключові слова. Тривожність, особистісна тривожність, тривога, невротичність, навчальна успішність.

Постановка проблеми. Одним із важливих завдань сучасної освіти як в Україні, так і в світі, виступає формування професійно грамотної, фізично та психологічно здорової особистості. У складних умовах сьогодення, коли падає соціальний престиж вищої освіти, молодь невпевнена у своєму майбутньому, нерідко переживає негативні емоційні стани та внутрішні конфлікти.

Під час навчання у вузі на людину припадає значне розумове та нервово-емоційне навантаження. Навчальний процес насичений емоційними переживаннями. У ході навчальної діяльності виникає багато емоційних ситуацій, на які учасники процесу реагують по-різному. Багато досліджень свідчить про те, що емоції, які студенти хотіли б пережити на заняттях, не збігаються з емоціями, які вони відчувають реально; замість радості, допитливості, захоплення у них часто відзначаються байдужість, нудьга, тривога. Проблема тривожності студентів становить інтерес для психологічної науки і є надзвичайно актуальною для цілої низки питань освітянської практики, зокрема, пов'язаною з навчальною успішністю.

Мета даної статті полягає у теоретико-експериментальному дослідженні особливостей прояву тривожності студентів з різним рівнем навчальної успішності.

Вивченню проблеми тривожності присвячено велику кількість досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних психологів (А. Орлова, А. Захаров, А. Прихожан, Ю. Ханін, З. Фрейд, К. Хорні, Дж. Тейлор, Р. Мей, Ч. Фолкен, Д. Боулбі, Ч. Спілбергер, К. Броннер та ін.) [6]. Дослідники вивчають природу тривожності, причини виникнення, форми прояву, методи корекції тощо. Переважна частина психологічних досліджень, присвячених проблемі тривожності, зосереджена на вивченні її особливостей у дітей, і лише незначна кількість спрямована на дослідження тривожності студентів (А. Варес, С. Тамм, І. Волженцева, Т. Немчин, А. Прохоров, Ю. Щербатих та ін.) [2; 3; 4].

На сучасному етапі розвитку психологічної науки тривожність прийнято розглядати з позиції системного дослідження, яке передбачає її вивчення з точки зору цілісного й інтегрального явища, що проявляється на різних рівнях життєдіяльності людини. На фізіологічному рівні тривожність виражається через активність автономної нервової системи. Так, К.Ізард вважає, що найбільш поширеними критеріями тривожності можна вважати шкірно-гальванічну реакцію, зміну частоти серцевих скорочень, величину кров'яного тиску, температуру тіла, параметри дихання. На психологічному рівні тривожність проявляється у заниженні самооцінки, нерішучості, невпевненості у собі, зміні мотиваційної сфери тощо.

А.М. Прихожан виділяє два типи прояву тривожності з різним ступенем її усвідомлення: агресивно-тривожний і тривожно-залежний. В свою чергу, тривожно-залежний тип найбільш часто зустрічається при відкритих формах тривожності. Натомість - агресивно-тривожний тип має місце як при відкритих, так при прихованих формах тривожності у вигляді прямого вираження агресивних форм поведінки. У таких людей спостерігається яскраво виражене відчуття небезпеки, своєрідна суміш агресії і тривоги: здійснюючи агресивний вчинок, індивід як би вибачається, сам боїться своєї «сміливості».

Варто звернути увагу на різницю між тривожністю та невротичністю. Основні розбіжності полягають у тому, що тривожність, як правило, не призводить до дезадаптивної поведінки і часто виконує роль мотивуючого та допоміжного фактору, у той час, як невротичність свідчить про наявність дезадаптації у тій чи іншій життєвій ситуації. Проте, висока тривожність ускладнює інтелектуальну діяльність в психічно напружених ситуаціях, зокрема, під час іспитів, знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у собі, а також є однією з причин низького соціального статусу особистості.

Оскільки базовим компонентом тривожності у розвитку особистості виступає почуття занепокоєння, доцільно виділити його основні ознаки, а саме невпевненість у спілкуванні, настороженість, збентеження, невиразність і суперечливість мови, переляк у погляді, блідість лиця, метушливість, напруженість, скутість рухів або, навпаки - надмірна жестикуляція [5,49].

У психології при вивченні нервово-емоційної сфери велику увагу приділяють такому стану передчуття безпеки, занепокоєння, як тривога. Найбільш часто тривога проявляється в очікуванні якоїсь події. Тривога більшою мірою притаманна людям з розвиненим почуттям власної гідності, обов'язку, відповідальності, тим хто визнаний оточуючими. Необхідно зазначити, що тривога не завжди сприймається негативно, вона може проявлятися у вигляді радісного хвилювання, виснажливого очікування «завтрашньої радості».

Важливо розрізнити поняття тривоги та тривожності. Тривога як епізодична реакція має свою аналогію у формі більш стійкого психологічного стану – у вигляді тривожності, в основі якої лежить почуття занепокоєння. З цього випливає, що тривожність особистісно мотивований стійкий стан людини.

Термін «тривога» використовується психологами в різних значеннях: тимчасовий психічний стан, що виник під впливом стресових факторів; фрустрація соціальних потреб; первинний показник неблагополуччя, коли організм не має можливості природним чином реалізувати потреби; властивість особистості; реакція на загрозу. При цьому, найчастіше