

диференціація, змістовно-сміслове насичення, рухливість, пластичність і ієрархія); глобальна Я-концепція; самосвідомість).

В.С. Мухіна розуміє самосвідомість як універсальну, таку, що історично склалася, і соціально обумовлену психологічно значиму структуру, що властива кожному соціалізованому індивіду. Ця структура містить ланки, що складають вміст ключових переживань особистості і виступають внутрішніми чинниками рефлексії, ставлення особистості до самої себе і навколишнього світу. В.С. Мухіна виділяє п'ять ланок структури самосвідомості: 1 – ідентифікація з ім'ям і із замінюючим його займенником «Я», з образом тіла, індивідуальна духовна сутність людини; 2 – прагнення до визнання; 3 – статеві ідентифікація; 4 – психологічний час особистості (індивідуальне минуле, сьогодення, майбутнє, а також історичне минуле, сьогодення, майбутнє свого етносу); 5 – соціальний простір особистості (права і обов'язки). Автор вважає, що ланки самосвідомості формуються у всіх людей, незалежно від приналежності до певного етносу, розрізняючись в змістовному наповненні ланок самосвідомості залежно від характеристик етнічного середовища і від соціальної ситуації розвитку. Цінності, що входять до змісту структурних ланок самосвідомості, переживаються людиною як унікальні особистісні потреби.

Висновки. Вивчивши сучасні підходи до проблеми дослідження самосвідомості особистості можемо стверджувати, що в структурному вимірі самосвідомість складається з когнітивного, емоційного, поведінкового і мотиваційного компонента. Вказані компоненти реалізуються в двох планах: в об'єктивному плані їх показником виступає усвідомлена «Я-концепція» як продукт, в суб'єктивному – самосвідомість як процес; на сучасному етапі дослідження проблеми самосвідомості постає необхідність виділити в структурі «Я-концепції» «перший рівень Я-концепції», який буде визначатися в рамках природженого потенціалу людини та «другий рівень Я-концепції», як той, що формується у людини в процесі соціалізації «першого рівня Я-концепції» і стає стійким у підлітковому віці; самоактуалізація – це процес розвертання властивостей і характеристик людини, які містяться на «першому рівні Я-концепції», в «другий рівень Я-концепції». А самореалізація, це процес особистого розвитку і трансляції особистістю свого вмісту іншим людям і культурі через «Я-концепцію другого рівня»; проведений аналіз зумовлює необхідність продовження даної роботи у напрямку визначення в конкретних наукових поняттях чітких законів взаємодії «першого і другого рівня Я-концепції», «першого рівня Я-концепції» і соціуму, «другого рівня Я-концепції» і соціуму та ролі самосвідомості як процесу в даній взаємодії. З самого початку свого виникнення самооцінка імпліцитно існує в структурі регуляції поведінки. Людина не завжди усвідомлює її присутність, але саме вона є основою порівняння себе і своїх можливостей з тими вимогами та завданнями, що висувуються різними ситуаціями соціальної взаємодії. Самооцінка надає специфічної спрямованості всьому процесові саморегулювання поведінки. Результат цього процесу прямо співвідноситься з адекватністю стійкістю й глибиною самооцінки.

Тільки високий рівень розвитку цих властивостей та їх інтеграція забезпечують здійснення саморегулювання на адекватному рівні.

Ларіонова Вікторія Валентинівна

Східноєвропейський університет економіки та менеджменту

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА

Міжнародною класифікацією хворобдіагностичний статус синдрому професійного вигорання визначено як проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям. Цей синдром виявлений та описаний у 70-х роках ХХ століття, на думку науковців, має «*запах психологічної мережі, що горить*» [1]. Основними причинами професійного вигорання

спеціалісти називають економічні та соціальні проблеми суспільства. Однак додатковим фактором ризику професійного вигорання є належність особистості до професії типу «людина-людина», що з одного боку високо підіймає планку вимог до професіоналізму, з іншого - вимагає від професіонала підтримувати своє психофізіологічне здоров'я. Відомо, що найбільшою групою ризику є викладачі із слабкою нервовою системою, меланхолічним типом темпераменту та заглибленістю у свій внутрішній світ, чутливі до механізму навіювання. Д. Міллер, аналізуючи феномен «вигорання» вказує, що процес виникає гостро, але має певні фази:

- *фаза ентузіазму*, коли педагог виявляє велику активність, надмірно та завзято піклується про вихованців та має нереалістичні очікування;
- *фаза стагнації*, коли очікування зменшуються, а важливе – ігнорується;
- *фаза фрустрації*, особливістю якої є поява невпевненості у своїй компетентності, початок уникнення стосунків з колегами та вихованцями з іншими поглядами,
- *фаза апатії* означає появу байдужості та пригнічення педагога як захист перед хронічною незадоволеністю своєю діяльністю та емоційним станом.

Варто зауважити, що «вигорання» – це процес, який існує завжди, і пройти його можна один чи декілька разів за період педагогічної діяльності, пропорційно відпрацьованому стажу. Такий процес психологи вважають циклічним, але втручатися та допомогти собі можна налюбій стадії.

По-перше, «спасіння потопаючих – справа рук самих потопаючих», тому необхідні турбота про себе та зниження рівня стресу, аналітична робота зі сферами власного життя. Згідно з теорією Позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, сфера особистості «Діяльність» в ідеалі повинна займати 25% нашої енергії. Сфери «Тіло», «Контакти» та «Майбутнє» також. Всього 100% енергії! Більше енергії отримати неможливо! В зв'язку з цим необхідно знати, що аналізу та допомоги особистість потребує у тій сфері, якої вона витрачає менше 10% або більше 50%. Останній показник в народі називають «згорання на роботі», що виникає після кількох років напруженої роботи. Його не позбавитись кількома колами в басейні або слуханням співу пташок у лісі. Нездатність думати та працювати, втома та дратівливість, емоційні вибухи, а наприкінці - робота за інерцією, через силу, безглузду та знущальну над собою.

Сфера «Контакти» не повинна бути перенасичена у часі, але мати гармонізуючу дію: спілкування з друзями, близькими, а також з природою та тваринами повинні давати відчуття приливу сил та відновлення енергії.

По-друге, варто звернутися і за професійною допомогою: інформування має бути своєчасним, оскільки за результатами опитування 72% педагогів не здогадуються про синдром, а просто відчувають порушення самопочуття та поведінки, негативних емоційних реакцій на оточення.

Спробуємо визначити основні шляхи профілактики педагогічного вигорання: участь у семінарах, конференціях, курсах - «на інших подивитись і себе показати», психологічна консультація чи тренінгова робота над аналізом поняття «стрес» та робота з ним, арт-терапія, ароматерапія, музикотерапія. Цікаво, що людина з хобі та почуттям гумору має найменший ризик професійного вигорання за принципом: «все, що нас не вбиває робить нас сильніше», енергійне виконання будь-якої роботи (так, наче ми граємо в теніс), техніки медитації (розслаблення) організму, дихальні методики (наприклад, заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервову напруженість; мобілізуюче дихання зі збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість), візуалізації (наприклад, перенестися у квітучий, весняний садочок, на берег моря), техніки аутотренінгу (через зняття м'язового болісного відчуття до розслаблення певної групи м'язів, що дає можливість відпустити напруження та дискомфорт).

Особливо відзначимо основну техніку позитивної психотерапії – «позитум-підхід до проблеми» («*positum*» (лат.) – дане, наявне, фактичне, те, що є), що допомагає розширити бачення проблеми, висвітлює її з інших координат. Метафоричним поясненням техніки може

бути наш погляд на полотно художника зблизька та зміну сприйняття картини на відстані у кілька кроків від полотна. Наприклад, при наявності агресії можна побачити і здатність діяти спонтанно та емоційно; при депресивному стані - як здатність реагувати на конфлікти з глибокою емоційністю; при лінії - як здатність не перевантажувати себе; при стресі - як здатність пристосуватись до нової ситуації; при наявності упертості - як здатність сказати «ні» іншому; при страху самотності - як потреба бути у товаристві інших людей.

Отже, тема «вигорання» та його аспектів є постійно актуальною як гігієна людини, це уважне, своєчасне та кропітке збалансування усіх сфер особистості. Тому організація психолого-педагогічної діагностики допомогла б виявляти симптоми на ранній стадії та проводити роботу з уникнення синдрому у педагогічному колективі.

Список використаних джерел

1. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти // Психолог, №40 (424), жовтень, 2010. – с.3-7.
2. Професійні захворювання та їхня профілактика / упоряд. А.В.Флобойм. – К.: Шк. Світ, 2011. –104 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
3. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Носсрат Пезешкиан: Пер. с нем. –М.: Медицина, 1996. – 464 с.

Охрімчук Тарас Григорович

*ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Рівненський інститут*

Назаревич Вікторія Вячеславівна

Кандидат психологічних наук, доцент

*ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Рівненський інститут*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження. Сучасна людина достатньо поінформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто поінформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровим. Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало – потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Усвідомлення здорового способу життя дитиною нерозривно пов'язане з активним входженням її в сферу соціального середовища та вироблення ціннісних орієнтацій і соціальних установок щодо його дотримання. Нерозуміння значущості здорового способу життя на ранніх етапах онтогенезу закономірно приводить до негативних особистісних трансформацій, які позначаються на можливості адекватної суспільним запитам самореалізації. Можливість актуалізації усвідомлення дитиною здорового способу життя, як інтеграції її соціального досвіду в когнітивній та емоційно-вольовій сфері, потребує детального психологічного аналізу.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні особливостей усвідомлення здорового способу життя сучасними підлітками; емпіричному визначенні нових тенденцій усвідомлення як єдності когнітивного, емоційного та оцінно-вольового компонентів дотримання здорового способу життя.

Аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що актуалізація здорового способу життя в підлітковому віці здійснюється в системі суб'єкт-об'єктних відносин, де дорослі займають позицію вчителя (організатора) і відносяться до підлітка як до об'єкту впливу, а не як до суб'єкта відносин. Це пояснює появу випадків, коли підліток усвідомлює зміст здорового способу життя, а в реальній поведінці відмовляється його реалізувати, що обумовлено порушенням ідентифікаційної взаємодії підлітка з оточуючими.

Аналіз літературних джерел, у яких характеризуються здоров'я з різних точок зору, показує, що поняття здоров'я інтегрує в собі такі складові, як фізичне, психічне, духовне і соціальне здоров'я. Представники одного з напрямів (О.А. Мільштейн, В.А. Пономарчук, І.Н. Смірнов, В.І. Столяров, Л.П. Сущенко та ін.) розглядають здоровий спосіб життя як глобальну філософсько-соціологічну проблему, складову способу життя особистості у