

2. Щербакова О. И. Формирование и развитие понятия «конфликтологическая культура личности» в теории и практике современной конфликтологии [Текст] / О.И.Щербакова // Проблемы современного образования. –2010. –№ 2. –С. 23–26.

3. Браніцька Т.Р. Модель формування конфліктологічної культури майбутніх фахівців соціономічних професій / Т.Р.Браніцька // Педагогічні науки.– 2016. - №137. – С. 90-94.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ**

**УДК 37.036:378.2**

**Варгата Оксана Валеріївна,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки,  
Хмельницький національний університет*  
**Вільнікова Олена Вікторівна,**  
*магістр психології,  
гуманітарно-педагогічного факультету,  
Хмельницький національний університет*

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах інформаційного перевантаження та нервово-емоційного напруження, важливим є розгляд психологічних особливостей професійного вигорання педагогів. Суттєвими стресогенними факторами є психологічні й фізичні перевантаження педагогів, які спричиняють виникнення так званого синдрому «професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної педагогічної діяльності, психологічному самопочутті, так і на міжособистісних стосунках.

Наявність стресогенних чинників становлять серйозну загрозу психологічному здоров'ю педагогів. До високого рівня психологічного здоров'я можна віднести педагогів зі стійкою адаптацією до середовища, високим рівнем саморегуляції та власними ресурсами подолання стресових ситуацій, активною життєвою позицією, прагненням до творчості та саморозвитку.

**Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Вивченню проблеми синдрому «професійного вигорання» присвячено значну кількість робіт у зарубіжній науці та практиці (М. Авраменко,

В. Бойко, М. Борисова, Н. Водопянова, С. Джексон, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, А. Лужецька, К. Малевич, К. Маслач, О. Мірошніченко, В. Орел, О. Папанова, А. Серебрякова, Е. Старченкова, Т. Туркот та ін.)

**Мета наукової публікації.** Проаналізувати психологічні особливості професійного вигорання та розробити рекомендації щодо підтримки психологічного здоров'я педагогів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Психологічне здоров'я є однією з головних цінностей будь-якого педагога, а забезпечення його нормального рівня дає змогу виконувати йому свої професійні обов'язки. Варто зауважити, що на його рівень і, як наслідок, на працездатність впливають певні умови праці:

- психофізіологічні фактори – зумовлені конкретним змістом трудової діяльності, характером праці (фізичне і нервово-психічне навантаження монотонність, темп і ритм праці тощо);

- санітарно-гігієнічні умови – визначають зовнішнє виробниче середовище (температура повітря, шум, вібрація, освітлення тощо), а також санітарно-побутове обслуговування на виробництві;

- естетичні – сприяють формуванню позитивних емоцій у працівника (архітектурне, конструкторське, художнє оформлення інтер'єру, обладнання, оснащення, виробничого одягу тощо);

- соціально-психологічні фактори – характеризують взаємовідносини в трудовому колективі і створюють морально-психологічний клімат .

Особливістю професійної діяльності педагога є те, що окрім професійних знань та умінь в значній мірі він використовує інтелектуальні та емоційно-вольові ресурси власної особистості і є свого роду емоційним та інтелектуальним актуалізатором вихованців.

Розглянемо основні поняття, які характеризують стресовий стан людини.

а) Стрес (англ. - stress, напруження, тиск) - емоційний стан та фізіологічні зміни в організмі, які виникають у напружених обставинах як відповідь на незвичні для людини подразники.

б) Стресори - різноманітні екстремальні впливи, котрі викликають небажані функціональні стани - стреси.

в) Професійний стрес - емоційний стан людини, який викликається несподіваною та напруженою ситуацією у трудовому колективі, конфліктними взаємовідносинами, інтелектуальним і емоційним перевантаженням (Туркот, Т. І.,2011).

Психологи зазначають, що у стресовому стані людина частіше припускається помилок, їй важко здійснювати цілеспрямовану діяльність, переключення і розподілення уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, уваги, мислення), спостерігається розладнання координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, виникає загальне гальмування чи повна дезорганізація діяльності. Крім негативних фізіологічних наслідків для організму людини (підвищення кров'яного тиску, серцевий напад, головний біль, розлади шлунку тощо) стреси можуть у свою чергу вкрай негативно впливати на якість педагогічного процесу.

У психолого-педагогічних дослідженнях виділяють такі види стресу:

- інформаційний стрес - явище напруженого стану організму людини, яке виникає, коли педагог не встигає приймати рішення, не справляється з поставленими завданнями і обов'язками в обставинах жорсткого обмеження часу або в умовах опрацювання надзвичайно великих об'ємів інформації;

- емоційний стрес - напруження неспецифічних адаптаційних реакцій організму на патогенний вплив зовнішнього середовища, опосередковане надзвичайними за силою або тривалими негативними емоціями (при переживанні вини, гніву чи образи, у випадках глибоких протиріч чи конфліктів між педагогами, учнями та колегами тощо);

- комунікативний стрес - явище напруженого стану організму, викликане реальними проблемами ділового спілкування, що знаходить прояв у підвищеній подразливості та конфліктності; невмінні захиститися від комунікативної агресії та тактовно відмовитись в чомусь; неспівпадіння темпів та стилів спілкування; нездатності контролювати себе та низькому рівні рефлексії; незнанні засобів захисту від маніпулятивної дії тощо (Туркот, Т. І., 2011).

Виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від психологічних, суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини, оцінки нею ситуації, зіставлення своїх сил і можливостей з тим, що вимагається, та ін. Тому певна ситуація однією людиною може сприйматися як стресова, а у інших вона не викличе навіть хвилювання. Отже, при переживанні стресу матимуть значення тільки внутрішні психологічні особливості особистості.

Надмірна емоційна діяльність у професійній діяльності педагогів супроводжується великою втратою психічної енергії, приводить до психосоматичної втоми і емоційного виснаження. В результаті у педагога з'являються безпричинна тривога, подразливість, гнів, знижується

самооцінка, погіршується самопочуття. Варто зауважити, що емоційне виснаження виступає основним складником професійного вигорання: почуття емоційного спустошення, втому, що породжується власною роботою (Малец, Л.,2000).

Процес розвитку професійного вигорання – це поступове накопичення негативних емоцій, які не мають адекватного виходу, особистість демонструє зростання напруги у спілкуванні з колегами по роботі, друзями та знайомими; поступово емоційна хронічна втома переходить у фізичну; спостерігаються розлади сну, і, як наслідок, людина не має сили працювати. Поступово хронічна втома викликає стан апатії та депресії, спалахи роздратування, почуття напруги, дискомфорту.

Американські дослідники К. Маслач і С. Джексон зазначають, що професійне вигорання – це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень (Маслач, К.).

Деперсоналізація проявляється як деформація стосунків з іншими, цинічне ставлення до праці. Редукція особистих досягнень – це хворобливе нав'язливе усвідомлення фахової некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення відсутності результативності, тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, обмеження можливих шляхів професійного зростання. Професійне вигорання слід розглядати як процес професійної кризи, пов'язаної з трудовою діяльністю та порушенням міжособистісних стосунків (Орел, В. Е.,2001).

Рекомендаційні заходи щодо підтримки власного психологічного здоров'я та профілактики професійного вигорання педагогів передбачають: розвиток умінь і навичок саморегуляції та оволодіння засобами психотехніки; швидке переключання з одного виду діяльності на інший; конструктивне вирішення конфліктів та володіння методами психокорекції конфліктної поведінки; володіння методами релаксації; розвиток критичного мислення; підвищення педагогічної майстерності та проведення тренінгових занять з використанням антистресових технік для збереження психічного і фізичного здоров'я.

**Висновки.** Особливого значення для вивчення психологічного здоров'я педагогів набувають нервово-психічні та соціально-психологічні фактори. Мінімізація впливу негативних факторів створить сприятливе соціально-психологічне середовище в колективі, забезпечити нормальне самопочуття педагога, та прискорить якісне виконання його професійних обов'язків.

**Перспективи подальших досліджень.** Вивченні та розробці тренінгових занять щодо подолання стресових ситуацій; розробки антистресових технік та методик щодо визначення професійного вигорання педагогів.

**Список використаної літератури:**

1. Малец Л. Внимание: выгорание. /Л. Малец // Персонал. - 2000. - № 5. – 256 с.
2. Маслач К. Професійне вигорання: як люди справляються. [Електронний ресурс] / К. Маслач . – Режим доступ URL: <http://www.top-personal.ru>.
3. Орел В. Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирическое исследование В. Е. Орел // - 2001.

**ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ФАХІВЦІВ  
СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГІЧНОГО ОСМИСЛЕННЯ**

**УДК 37.036:378.2**

**Варгата Оксана Валеріївна**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки,  
Хмельницький національний університет*

**Кулешова Олена Віталіївна,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки,  
Хмельницький національний університет*

**Міхєєва Людмила Василівна**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки,  
Хмельницький національний університет*

**Актуальність дослідження.** Модернізація сучасної освіти в Україні в контексті європейських вимог орієнтується на пошуки інноваційних підходів розвитку освіти. В інноваційних освітніх перетвореннях особливо важливо забезпечувати умови для саморозвитку, самоствердження й самореалізації особистості впродовж життя Розвиток інноваційної