переконаністю в справлянні позитивного враження на інших людей; упевненістю в здатності до того чи іншого виду діяльності і почуттям власної значущості» [1, с. 27]. Позитивну «Я-концепцію» можна прирівняти до позитивного ставлення людини до самої себе, тобто до самоповаги, відчуття власної цінності. І навпаки, синонімами негативної «Я-концепції» є відповідне ставлення до себе, неприйняття себе, відчуття власної неповноцінності [1, с. 33–34].

Позитивна «Я-концепція» освітянина – це почуття його власної гідності, прийняття себе як суб'єкта педагогічної діяльності, самоповага, висока професійна самооцінка, відповідальність за себе і власне майбутнє, потреба в самоактуалізації.

До характеристик позитивної Я-концепції освітянина відносять [3; 4; 5. та ін.]:

1) загальні (позитивне ставлення до себе; аутосимпатія, очікування позитивного ставлення до себе з боку авторитетних людей, високий рівень самоповаги; висока когнітивна складність і диференційованість соціальних ролей і установок щодо себе; внутрішня цілісність і узгодженість між модальностями «Образу-Я»; емоційна стійкість, низький рівень особистісної і ситуативної тривожності; здатність до вольової дії щодо подолання вад власного «Я»; домінування інтернальних (внутрішніх) тенденцій локусу-контролю);

2) власне педагогічні (професійно-рольова ідентифікація («Я-фахівець», «Я-хороший учитель»; висока, здебільшого адекватна самооцінка педагогічних здібностей і професійних якостей, результатів педагогічної діяльності; відносна стійкість, стабільність уявлень про себе як учителя; переважання моральних суджень серед оцінних суджень про себе, їх понятійний рівень; позитивне Ставлення-Я до дітей та їх навчання, професійно-педагогічного самовдосконалення тощо).

Отже, з віри в себе розпочинається переможний шлях самовдосконалення та самореалізації в професійній сфері. Завдяки цьому позитивна «Я-концепція» освітянина означає можливість транслювати позитивний вплив на дитину, яка зростатиме психічно здоровою, творчою, впевненою у своїх силах, внутрішньо вільною, здатною до самореалізації.

Література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р Бернс – М. : Прогрес, 1986. – 420 с.
2. Майерс Д. Социальная психология пер. З. Замчук. (пер. с англ.). – [2. изд., испр.]. – СПб. : Питер, 2013. – 800 с.
3. Психологический словарь / Под.ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – 4-е изд., дополн. и испр. – М.: АСТ, СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 868 с.
4. Фаусте фон Крихт М. Л. Образ «Я» как подструктура личности // Психология самосознания. [Хрестоматия.] – Самара.: БАХРАХ, 2000. – С. 395–397.
5. Юрченко В. Позитивна «Я-концепція» вчителя як передумова запобігання професійного вигорання. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/11070559.pdf

УДК 316.4.063.7

Сердюк Н.І.,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
Бердянського державного педагогічного
університету, м. Бердянськ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ

Актуальність дослідження синдрому емоційного вигорання серед педагогів пов'язана і з тим, що від стану психологічного благополуччя педагога безпосередньо залежить ефективність його виховного впливу на учнів. Особистість педагога весь час піддається впливу різноманітних стресів, що викликає прояв постійної втоми, спустошеності, відчуття відсутності соціальної підтримки, погіршення настрою й емоційного стану та взагалі негативно впливає на психологічне здоров'я особистості педагога. Аналіз літератури свідчить, що проблема емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, а саме: Л. М. Карамушки, С. Д. Максименка, В. Є. Орел, В. В. Бойка, Н. Є. Водоп'янової, С. Джексона, К. Маслача, О. С. Старчекової та ін.

Метою нашого дослідження є особливості прояву синдрому емоційного вигорання у педагогів.

В психологічні літературі можна зустріти такі поняття як емоційне та професійне вигоряння. Емоційне вигорання є процесом поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що виявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, утраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому. Під професійним вигоранням розуміється фізичне й емоційне виснаження, яке свідчить про втрату професіоналом позитивних почуттів, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи. Отже, обидва розглянуті прояви взаємопов'язані між собою, і досить часто в психологічні літературі їх ототожнюють [2].

Синдром емоційного вигорання включає в себе три основні складові: емоційну виснаженість розуміється відчуття спустошеності і втоми, що викликане власною роботою; деперсоналізацію передбачає цинічне, байдуже ставлення до людей, з якими працюють; редукцію професійних досягнень.

Власну характеристику компонентів синдрому емоційного вигорання має В.В. Бойко. Дослідивши зазначений синдром вчений виокремив три фази.

Фаза напруження. Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частих перерв на роботі. Проявляється забування якихось робочих моментів (наприклад, невнесення потрібного запису в документацію).

Фаза «резистенції» – характеризується надмірним емоційним виснаженням. Спостерігається відсутність інтересу до роботи, потреби в спілкуванні: не хочеться бачити тих, з ким спеціаліст працює, тиждень триває нескінченно, поява стійких соматичних симптомів: немає сил, енергії, особливо, в кінці тижня, головні болі вечорами, підвищена дратівливість, збільшення кількості простудних захворювань. Людина може почувати себе виснаженою після доброго сну і навіть після вихідних.

Під час фаза «виснаження» можуть розвивати фізичні і психологічні проблеми типу язв і депресій. Людина починає сумніватись у цінності своєї роботи, професій та самого життя. Характерні повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігається порушення пам'яті й уваги, порушення сну [1].

Результати досліджень вказують на те, що у кожного третього педагога спостерігається прояв синдрому емоційного виснаження, і це вказує на необхідність проведення профілактичних та корекційних заходів серед педагогів. До найбільш дієвих та результативних прийомів психокорекції можна віднести методи зображувальної терапії, музикотерапії, танцювальної терапії, психодрами, аутотренінг тощо. Також з метою профілактики та уникнення вигорання найбільш доступним є використання способів саморегуляції та самовідновлення. Це свого роду техніка безпеки для спеціалістів, що в силу своєї роботи мають численні та інтенсивні контакти з людьми. Існує два способи відновлення: природна регуляція і саморегуляція. Природні способи регуляції організму. Багато з них використовуються інтуїтивно, це тривалий сон, смачна їжа, відпочинок на природі, серед тварин, баня, масаж, спорт, танці, музика та багато іншого. Але, на жаль, подібні способи не завжди можна використати на роботі чи безпосередньо в той момент, коли виникла напружена ситуація або накопичилась втома. Саморегуляція – це керування

своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, образів, управління м'язовою системою (напругою) і диханням

Отже, можна дійти до висновку, що синдром емоційного вигорання виникає та розвивається в процесі виконання людиною професійної діяльності, зокрема синдром емоційного вигорання педагогів пов'язаний із професійною дезадаптацією. У своїй динаміці він проходить низку фаз, що супроводжується проявом надмірного переживання тривоги та депресивних проявів, неадекватного вибірково-емоційного ставлення до оточуючих, виявом психосоматичними та психовегетативними порушеннями. Отримані результати, вказують на необхідність надання психологічної допомоги педагогам, задля збереження їх психологічного здоров'я.

Література

1. Бещук-Венгерська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів: [методичний посібник] / Н. В. Бещук-Венгерська. – Вінниця: ММК, 2015. – 42 с.

2. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К., 2008. – 365 с.

УДК 159.923

Сухенко Я.В.,
кандидат психологічних наук, докторант
ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», м. Київ

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА

«Українська школа буде успішна, якщо до неї прийде успішний учитель» - це гасло з концепції Нової української школи (далі - Концепція) є одним з ключових орієнтирів трансформацій в українській школі та одночасно відображає основну ідею й спрямованість дослідно-експериментальної роботи регіонального рівня за темою: «Психологічний супровід індивідуальної освітньої траєкторії педагогічного працівника у післядипломній освіті», що започатковано у системі післядипломної педагогічної освіти Полтавської області у 2017 р. [3, 16].

Актуальність даної експериментальної роботи зумовлюється та підтверджується декількома факторами:

– по-перше, у досить широкому спектрі теоретико-емпіричних розвідок психологічних засад підготовки та підвищення кваліфікації педагогічних працівників, сфокусоване системне вивчення специфіки психологічного супроводу індивідуальних освітніх траєкторій педагогічних працівників у системі післядипломної освіти практично не здійснювалося;

– по-друге, Концепція базується на ідеї реалізації індивідуальних освітніх траєкторій учасників навчального процесу, оскільки дане поняття у ній використовується досить широко й у різних контекстах: 1) у контексті навчання впродовж життя як освітньо-професійної траєкторія особистості; 2) залучення родини до побудови освітньо-професійної траєкторії дитини; 3) участі педагога як тьютора, модератора, фасилітатора індивідуальної освітньої траєкторії дитини; 4) особливостей організації роботи за окремими навчальними траєкторіями учнів; 5) формування оптимальної траєкторії розвитку учнів за допопомогою практичних психологів, соціальних педагогів тощо;

– по-третє, результати пілотажного опитування керівників районних (міських) методичних служб Полтавської області, проведеного на етапі розроблення експерименту,