

3. Педагогіка вищої школи : уавч. посіб. / заг. ред. З. Н. Курлянд. Київ, 2005. 399 с.
4. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи. Київ, 2006. 320 с.
5. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності. Київ, 2004. 335 с.
6. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі. Київ, 2000. 210 с.

УДК 364-43:159.944.4](1-22)

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

Карпенко Мирослав, магістрантка,
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
науковий керівник доц. Березан В. І.

У статті описано психологічні особливості емоційного вигорання фахівців соціальної сфери залежно від регіональної розташованості, зокрема, сільської місцевості.

Ключові слова: фахівець соціальної сфери, емоційне вигорання.

The article describes the psychological features of emotional burnout of social workers depending on the regional location, in particular, rural areas.

Key words: social specialist, emotional burnout.

Постановка проблеми. Синдром емоційного вигорання давно цікавить вчених різних країн світу. Проте, незважаючи на кількість проведених досліджень та наукових робіт на цю тему, його вивчення з кожним роком лише набуває значущості. У наш технологічний час, коли світ змінюється із шаленою швидкістю, а сьогодення диктує нові правила життя та праці в умовах адаптивного карантину, вимагаючи гнучкості та здобуття нових навичок, розробки й застосування нових підходів у, здавалося б, давно знайомих справах, таких як навчання або робота, проблема емоційного вигорання постає особливо гостро.

Актуальність. Через специфіку діяльності у сфері «людина – людина» від соціальних працівників вимагається інтенсивна міжособистісна комунікація та часто утворюються ситуації, що призводять до високого емоційного напруження. На тлі перманентного стресу синдром вигорання проявляється в тих умовах, коли особистість потрапляє в нові, незвичні обставини, в яких необхідно проявити високу ефективність. З огляду на глобальні зміни звичного ритму життя проблема емоційного вигорання у соціальних працівників є дуже актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Цю проблематику досліджували зарубіжні та вітчизняні психологи, а саме: М. Буриш, Г. Діон, К. Маслач, С. Джексон, Г. Сельє, В. Бойко, Н. Водоп'янова, Г. Ложкін, Н. Левицька, Л. Карамушка, Т. Зайчикова, В. Орел, Т. Форманюк, С. Максименко. Аналіз літератури дає підстави робити висновки про те, що методи діагностики та вияви синдрому емоційного вигорання у соціальних

працівників вивчали Т. Марек, спортсменів Б. Вайт, В. Могран, Р. Сміт, Р. Уейнберг, Р. Флиппин, А. Хакней.

Мета статті обґрунтувати сутність феномена емоційного вигорання особистості, його структурних складових та наслідків для психічного здоров'я і професійного вдосконалення фахівця.

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання як стресова реакція є наслідком тривалих напружень середньої інтенсивності, тому, синтезуючи визначення стресового процесу за Г. Сельє (стадій тривоги, резистентності, виснаження), погоджуємося, що цей синдром можна вважати третьою стадією зі стійким і неконтрольованим рівнем збудження.

Емоційне виснаження виступає основною складовою професійного вигорання: почуття емоційного спустошення, втому породжується власною роботою. Емоційне виснаження виявляється як емоційне тло, байдужість або емоційна перенасиченість [6, с. 99].

Деперсоналізація проявляється як деформація стосунків із іншими, цинічне ставлення до праці. Редукція особистих досягнень – це хворобливе та нав'язливе усвідомлення фахової некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення відсутності результативності, тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, обмеження можливих шляхів професійного зростання.

Цікавим науковим підходом до вивчення емоційного вигорання особистості, котрий водночас дозволяє здійснювати первинну діагностику цього явища, є класифікація Дж. Гринберга, який розглядає емоційне вигорання як процес, що охоплює 5 стадій. Перша стадія емоційного вигорання – це «медовий місяць»: працівник спочатку отримує задоволення від професії і з ентузіазмом виконує завдання. Проте, що більше стресових ситуацій у професійній діяльності, то менше задоволення він отримує. На другій стадії з'являється втома, апатія, безсоння. За відсутності додаткової мотивації, стимулювання працівник втрачає інтерес до трудової діяльності, зникає зацікавленість працювати продуктивно, виникають порушення трудової дисципліни. Надто висока мотивація призводить до професійного виснаження працівника: надміру використовуються внутрішні ресурси, але це ще не завдає шкоди здоров'ю. Хронічні симптоми на третій стадії виявляються так: надмірна праця, відсутність чергування праці із відпочинком викликає фізичну втому та захворювання, психологічні переживання, роздратованість, загострену озлобленість і безсилля. Четверта стадія кризова: розвиваються хронічні захворювання, внаслідок яких людина частково або повністю втрачає працездатність, підсилюється переживання незадоволення собою, обраною професією та власним життям. На п'ятій стадії емоційного вигорання усі фізичні та психологічні проблеми переходять у гостру форму, а небезпечні захворювання розпочинають загрожувати життю людини. Отож, проблеми у професійній діяльності призводять до загрози кар'єрному зростанню фахівця [8, с. 25].

Внутрішніми (індивідуально-особистісними) чинниками, які визначають емоційне вигорання, є схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація (сприйняття і переживання) обставин професійної

діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності, етичні дефекти і дезорієнтація особистості [1, с. 120].

Зауважимо, що система консультацій, семінарів і тренінгів – це цілеспрямована профілактика емоційного вигорання, діагностика наявних психічних станів, підбір дієвих психологічних прийомів, які може самостійно використовувати кожен фахівець, допомагати друзям, знайомим. Профілактичні, лікувальні, реабілітаційні заходи вияву та подолання емоційного вигорання особистості повинні сприяти обмеженню дії чинників стресу: зняття психічної напруги, підвищення професійної мотивації, вирівнювання балансу між витраченими зусиллями, матеріальною, моральною винагородою, соціальним схваленням.

З метою подолання емоційного вигорання пропонуємо фахівцям використовувати технічні перерви, тайм-аути, ділові ігри для збереження психічного і фізичного здоров'я; оволодіти вміннями і навичками саморегуляції, релаксації, розширити коло спілкування за межі професійного, підтримувати хорошу фізичну форму, змінювати види діяльності на непрофесійні.

Цілеспрямована профілактика емоційного вигорання передбачає розвиток умінь і навичок рівномірного розподілу професійних навантажень; швидке перелаштування з одного виду діяльності на іншій; конструктивне вирішення конфліктів, підвищення професійної майстерності та кваліфікації шляхом самоосвіти та короткострокового навчання, вивчення досвіду успішних фахівців [6, с. 21].

Для збереження психологічного здоров'я фахівця слід обмежувати професійну діяльність і не поширювати її на життя у сімейному чи родинному колі, взаємодію із друзями. Якщо виникає загроза емоційного вигорання, психологу та керівнику необхідно зважати на індивідуально-психологічні характеристики особистості, вивчити психологічний клімат у професійній групі, вдосконалити та покращити умови праці та відпочинку фахівця, вивчити характер професійних деформацій та особливості спілкування у професійній групі, переважаючі мотиви професійної діяльності.

Висновки. Емоційне вигорання соціальних працівників у сільській місцевості – це результат негативного впливу основної діяльності на поведінку та мислення, порушення їх психологічної структури, що призводить до звуження кола інтересів і потреб до суто професійних; це домінування у певної професійної групи особистісних якостей та оцінювання об'єктивної дійсності крізь призму професійних інтересів.

Водночас емоційне вигорання особистості – це індивідуальний процес, причинами якого є поєднання комбінації суб'єктивних та об'єктивних чинників, які залежать від особистісних якостей людини, індивідуальної системи професійного розвитку та соціальної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. В. Синдром емоціонального вигорання: діагностика и профилактика. Санкт-Петербург : Питер, 1999. 105 с.

2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 336 с.
3. Знакова Т. А. Професійне «вигорання» керівників. *Управління персоналом*. 2003. № 11. С. 64–75.
4. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. *Практикум по социальной психологии*. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 234 с.
5. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования. *Психологический журнал*. 2001. № 1. С. 16–22.
6. Пономарева Г. А. Синдром «эмоционального выгорания» у педагогов, работающих с особыми детьми» и способы его профилактики в условиях образовательного учреждений. *Специальная психология*. 2006. № 1 (7). С. 48–57.
7. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери : метод. рекомендації / за заг. ред. М. Л. Авраменка. Львів : Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.
8. Трунов Д. Г. «Синдром згоряння»: позитивний підхід до проблеми. *Журнал практичного психолога*. 1998. № 5. С. 29–37.

УДК 376.36:371.315.7

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ

Качуровська Оксана,

кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова

В статті розглядаються питання психолого-педагогічних передумов виникнення та подолання комп'ютерної залежності у дітей. Автором виділені різні етапи у формуванні комп'ютерної залежності, подано їх детальний аналіз.

Ключові слова: *пізнавальні процеси, комп'ютерна залежність, Інтернет-технології, соціальна мережа, комп'ютерні навчальні програми.*

The article deals with the psychological and pedagogical preconditions for overcoming and computer addiction in children. The author highlighted the various stages in the formation of computer addiction, submitted their detailed analysis.

Key words: *cognitive processes, computer addiction, Internet technology, social network, computer training programs.*

Поява та розвиток комп'ютерних технологій накладає вагомий відбиток на формування особистості сучасної дитини. Все більшої актуальності набуває проблема комп'ютерної залежності, а також визначення причин її виникнення.

Вперше комп'ютерну залежність виділили на початку 80-х років американські вчені М. Шоттон, Ш. Текла, К. Янг, Т. Больбот, які вказували