

2. Самойленко Н. Б. Підготовка вчителів гуманітарних дисциплін до застосування методу проектів у професійній діяльності : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.Б. Самойленко. – К., 2008. – 20 с.

УДК 159.942:316.772

БЕРЕЗОВСЬКА Л.І.,  
Мукачівський державний університет

## **ПРОЯВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ «ЛЮДИНА – ЛЮДИНА»**

Сучасне життя людини насичене великою кількістю стресогенних факторів. Про проблему переживань, що пов'язані з робочими ситуаціями, і про високу вірогідність виникнення професійного стресу, емоційного та професійного вигорання говорять уже давно як зарубіжні, так і вітчизняні вчені.

Широке вивчення такого явища як емоційне вигорання дає змогу акцентувати на виокремленні декількох підходів дослідження. По-перше, розглядається як стан фізичного, психічного й емоційного виснаження, зумовленого довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування, тобто «вигорання» як синдром «хронічної втоми» (К. Маслач, В.Е. Орел, М.М. Скугаревська, Х. Фреденбергер); по-друге, як двовимірна модель, що складається, по-перше, з емоційного виснаження та, по-друге, з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе (М. Лейтер, В. Шафуелі); по-третє: як трьохкомпонентна система, котра складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень (В.В. Бойко, Л.М. Карамушка, Т.В. Форманюк) [1].

Оскільки емоційне вигорання зазвичай впливає як на особистісне життя людини, так і на професійне, тому постають важливими питання профілактики зазначеного синдрому. Значна частина теоретичних та прикладних досліджень присвячена питанням попередження та профілактики емоційного вигорання. Цьому присвятили свої доробки такі науковці як: Л. Березовська, В. Бойко, Н. Водоп'янова, Е. Старченкова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, В. Логвиненко, Н. Назарук, А. Фірсова, А. Павлова, О. Полякова, К. Лаврова та інші.

Все розмаїття існуючих видів профілактичної допомоги можна об'єднати у дві великі групи: а) надання допомоги на організаційному рівні (технології, які використовуються керівниками в організаціях, школах); б) надання допомоги на особистісному рівні (технології, які використовуються психологами-консультантами).

Так, Т.В.Зайчикова і Л.М. Карамушка [2] на рівні особистості пропонують індивідуальну технологію профілактики та подолання професійного стресу та синдрому емоційного вигорання, яка складається з декількох послідовних фаз та системи конкретних прийомів.

I. Профілактика синдрому «професійного вигорання» розпочинається з аналізу професійної ситуації. Вона полягає в когнітивній оцінці ситуації (виявлення стрес-факторів, аналіз власної стресової реактивності чи толерантності тощо) та зниження впливу стресорів. Це передбачає застосування системи спеціальних прийомів, які є бар'єрами на шляху до стресу. До таких прийомів належить: розпізнавання стресу; здійснення глибшої когнітивної оцінки ситуації; ведення «Щоденника стресових подій»; аналіз того, чи мають місце в конкретній ситуації глобальні професійні (життєві) зміни; визначення основних стрес-факторів, які викликають емоційне вигорання; визначення основних мотивів здійснення людиною професійної діяльності; прийняття рішення про продовження роботи на даному місці; тимчасове зниження навантаження та опанування навичок раціонального управління своїм часом; зміна іміджу «трудоголіка»; складання списку під назвою «Я дійсно хочу цим займатися»; демонстрація асертивної поведінки; визначення свого розуміння успіху в житті; створення групи соціальної підтримки; турбота про правильне харчування.

II. На фазі сприймання професійної ситуації як стресової слід використовувати прийоми, котрі виступатимуть бар'єрами на шляху до стресу: стратегія вибіркового сприймання; сприйняття життя як свята; використання гумору як буфера між стресовою ситуацією та людиною; визначення типу поведінки в ситуації стресу; аналіз впевненості у собі та своїх рішеннях; аналіз локусу контролю в управлінні стресом; застосування різних технік медитації та аутогенного тренування, а також фізичних вправ [2].

Для профілактики емоційного вигорання у особистості психологи використовують такі, як: задоволення фізіологічних, психологічних, емоційних, духовних потреб, створення сприятливих умов роботи та набуття життєвого балансу.

Психологами для попередження та подолання емоційного вигорання використовуються тренінгові технології. Як ефективний засіб профілактики застосовується тренінг на тему: «Як допомогти особистості зберегти своє здоров'я та подолати стрес». В результаті проведення підвищується грамотність із питань збереження та зміцнення їхнього професійного здоров'я; формуються психологічні захисти від стресу, активізуються внутрішні психологічні ресурси, вміння долати наслідки стресових ситуацій, синдрому емоційного вигорання; розвивається вміння керувати власними емоціями, розширення емоційного діапазону; зняття м'язової напруги; поліпшення суб'єктивного самопочуття та зміцнення психічного здоров'я.

Отже, всі види профілактичної допомоги можна об'єднати у дві великі групи: а) надання допомоги на організаційному рівні (технології, які використовуються керівниками в організаціях, школах); б) надання допомоги на особистісному рівні (технології, які використовуються психологами-консультантами). Заходами з профілактики вигорання у особистості є: задоволення фізіологічних, психологічних, емоційних, духовних потреб,

створення сприятливих умов роботи та набуття життєвого балансу. Тренінг є ефективним засобом профілактики емоційного вигорання для студентів.

#### **Література**

1. Березовська Л.І. Психодіагностика та корекція внутрішньо-особистісних конфліктів як умова подолання професійного вигорання у вчителів : дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.10 / Березовська Лариса Іванівна. – К., 2013. – 200 с.

2. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л.М. Карамушки. – К. : Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.

УДК 37.001

БІЛАНЧУК М. Ю., МОЧАН Т. М.,  
Мукачівський державний університет

### **ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОСВІТІ**

Перехід України до ринкових відносин вимагає модернізації практики інноваційної діяльності в рамках розвитку національної системи освіти.

Аналіз наукової літератури засвідчує значну увагу до питання інноваційної діяльності в освіті та управлінні. Проблеми, що стосуються тих чи інших аспектів інновацій широко розглянута у працях Б. Гершунського, В. Загвязинського, М. Кларина, В. Краєвського, Г. Новикова, В. Сластьоніна та ін. У дослідженнях В. Андрущенко, Л. Ващенко, Л. Даниленко, С. Клепко, В. Корженко, В. Кремень, С. Ніколаєнко, В. Паламарчук, С. Хаткевич та ін. піднімаються ключові питання інноваційних процесів в освіті.

Важливе значення для наукового обґрунтування педагогічних інновацій є наукові дослідження М. Б. Євтуха та С. В. Яшник. Науковцями визначені основні моменти у розкритті змісту педагогічних інновацій:

рівень новизни (абсолютна – зміна традиції, відмови від неї і створення нової; умовна – зміна і удосконалення традицій при збереженні всіх базових установок і цінностей, що пов'язані зі змінами в способах діяльності, типах знання чи управлінських структурах тощо);

інновація як реалізація ідеального зразка (проекту) людської практики (лише та ідеальність є інновацією, яка призводить до появи нових форм практики, змін у системах організації та управління, в типах знань і способах діяльності, у формах спілкування і свідомості тощо);

екзистенційний сенс інновації (у контексті суспільної свідомості інновація існує як сукупність інтелектуальних і духовних актів (волі, думок, розуміння, інтуїції, дій тощо; у контексті індивідуальної свідомості інновація є моментом особистісного та професійного розвитку людини, сили і пластики її духу);

осмислення інновації може відбуватися лише в процесі її реалізації, здійснення, становлення, рефлексивного обговорення чи в просторі історичної реконструкції;



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>