

гогів для закладів позашкільної освіти. Лише той Учитель, хто живе так, як навчає : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. з міжнар. участю, присвяченої Всесвітньому дню філософії (Полтава, 17 листоп. 2022 р.) / уклад. : Л. Литвинюк, М. Чиркова. Полтава : ПАНО, 2023. 298 с. С. 240-244. URL: <http://pano.pl.ua/nml/elektronni-vydannia-roippro>

13. Протасова Н. Г. Синергетичний підхід до управління інноваційними процесами у післядипломній освіті. Педагогічні інновації : ідеї, реалії, перспективи : Зб. наук. праць. К. : Логос, 2000. С. 281–282.

14. Професійна педагогічна освіта: акмесинергетичний підхід : монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 389 с.

15. Стрельников В. Ю. Концептуальні основи навчання, що стимулює особистісний розвиток здобувачів освіти територіальних громад. Традиції та інновації у траєкторіях розвитку освітньо-педагогічного дискурсу : колективна монографія / наук. ред. Р. Басенко ; Полтав. ін-т екон. і права Університету «Україна». Полтава : Університет «Україна», 2022. С. 214–241.

16. Стрельников В. Ю. Особистісний розвиток здобувачів освіти територіальних громад. Правові, економічні та соціокультурні засади регулювання суспільних відносин: сучасні реалії та виклики часу : збірник матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф., 7-8 груд. 2021 р. / Полт. ін-т економіки і права Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» ; відп. ред. Р. Басенко. Полтава : ППЕП, 2022. 375 с. С. 319–321.

17. Стрельников В. Ю. Педагогічні основи забезпечення особистісного і професійного розвитку студентів засобами інноваційних технологій навчання : монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2002. Кн. 1. 295 с.

18. Стрельников В. Ю. Проектування професійно-орієнтованої дидактичної системи підготовки бакалаврів економіки : монографія. Полтава : РВЦ ПУСКУ, 2006. 375 с.

ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ У СИСТЕМІ «ЛЮДИНА-ЛЮДИНА»

Лень Ю. О., Гаврилова Н. Г., Гудим Г. П., Герасименко С. С.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

y.len@kubg.edu.ua

n.havrylova@kubg.edu.ua

h.hudym@kubg.edu.ua

sof1pavlenk0306@gmail.com

Проблематика професійного вигорання особистості не втрачає своєї актуальності у вирі подій та глобалізаційних змін ХХІ століття в різних сферах

професійного життя, що пов'язано з прямим відношенням даного синдрому до збереження здоров'я, психічної стійкості, надійності й тривалості професійної діяльності фахівців, включених у тривалі міжособистісні комунікації в соціальній сфері, які працюють у медичних, освітніх, психологічних, соціальних службах і виконують роботу, що потребує особливих емоційних ресурсів та витрат. Отже, головне джерело вигорання — це безпосередня та постійна взаємодія з людьми, що зумовлює тривалі робочі стреси, тож найчастіше воно частіше зустрічається серед фахівців сфери «людина-людина». В ключі досить влучною є метафора: «Ніщо не є для людини таким сильним навантаженням, як інша людина», яку можна покласти в основу дослідження психологічного феномена «професійне вигорання» [3].

Психологи відмічають, що високий рівень синдрому професійного вигорання дезорганізує діяльність працівника, знижує його здатність до саморегуляції поведінки і управління ситуаціями різної складності. У такому разі виконання фахових обов'язків залежить від вміння спеціаліста знаходити ресурси, які знижують ступінь схильності до емоційного вигорання, яке негативно впливає не лише на самого соціального працівника, але і на об'єктів його професійної діяльності (дітей, людей похилого віку чи інших вразливих верств населення), які звертаються за допомогою і не мають можливості її отримати через душевну або фізичну втому та зневіреність соціального працівника у собі. Цілком імовірно, що професійно виснажений, емоційно знесилений фахівець не спроможний продуктивно працювати, оскільки у нього знижується рівень психологічної готовності до інноваційної діяльності, особистісного та професійного самовдосконалення, погіршуються взаємини з адміністрацією, колегами, клієнтами [2; 3; 4].

Проблема професійного вигорання досить ґрунтовно знайшла своє відображення у працях таких зарубіжних вчених: К. Маслач, С. Джексон, Б. Перлман, Х. Фрейденбергер, Е. Хартман та ін. У вітчизняній науці питання професійного вигорання розвиваються у працях В. Бойко, Н. Водоп'янової, Л. Карамушки, М. Кононової, Н. Лазарева, О. Романовської, Т. Форманюк та ін.

Розглянувши теоретичні підходи до розуміння суті професійного вигорання, ми виокремили ключові із них: [2]:

- 1) професійне вигорання як результат дії професійного стресу (комплексу стресогенних чинників, їх тривалої дії, некерованості);
- 2) професійне вигорання механізм психологічного захисту;
- 3) професійне вигорання як вид професійної деформації особистості;
- 4) професійне вигорання як професійна криза;
- 5) професійне вигорання як клінічне порушення.

Сучасний розвиток науки дозволяє також проаналізувати професійне вигорання фахівців із точки зору актуального нині синергетичного підходу, оскільки він передбачає усвідомлення досліджуваного феномену, що має

нелінійний, причинно-наслідковий характер. Педагог, психолог чи інший фахівець у сфері «людина-людина» як соціальний суб'єкт (з усією сукупністю прав, обов'язків, професійних установок і водночас особистих інтересів і психічних властивостей) є нелінійною відкритою системою, що постійно взаємодіє з оточенням, приймаючи від останнього інформацію, опрацьовуючи її та висвітлюючи йому результати такого опрацювання, сподіваючись на розуміння і адекватний зусиллям зворотний зв'язок. Тож майбутній фахівець знаходиться в стані відносної рівноваги та має значні потенційні можливості для саморозвитку та самовдосконалення, актуалізації професійно-особистісного становлення на основі самоорганізації та самостійності [5].

Займаючись дослідженням цієї проблеми, провідні вчені (Х. Фрейденбергер, К. Маслач, М. Маттінглі, С. Шабін, П. Патрік, А. Пайнс, С. Джексон) виділили низку основних симптомів вигорання [1; 3]:

1. Фізичні: фізична втома, виснаження, спустошення через надмірні вимоги до енергетичних ресурсів, втрата інтересу, що характеризується фізичним емоційним виснаженням; зміна ваги, порушення сну, роботи внутрішніх органів.

2. Емоційні: песимізм, роздратування, агресивність, істерики, душевні страждання; хвороблива деструктивна реакція на стрес, пов'язаний із працею, емоційне виснаження.

3. Поведінкові симптоми, які є наслідком надмірної роботи: втрата апетиту, надмірне вживання тютюну, алкоголю, ліків, поява нещасних випадків - падіння, аварії, травм, симптоми порушень в психічній сфері (деперсоналізація).

4. Соціальні: зниження соціальної активності, втрата інтересу до захоплень, конітактів з друзями, колегами, відчуття ізоляції.

5. Інтелектуальні: втрата інтересу до творчої роботи, зниження продуктивності, недостатня участь в застосуванні новацій, прогресивних теорій та експериментів, формальне виконання роботи.

Встановлено, що дослідники (В. Perlman, Е. Hartman та ін.) виокремлюють три групи факторів, що здійснюють вплив на розвиток синдрому вигорання: рольовий (рольова невизначеність), організаційний (зміст діяльності, який важко вимірюється) і особистісний (незадоволеність професійним зростанням) [4].

З огляду на зазначене, підтримка, збереження та відновлення професійного здоров'я і працездатності, мобілізація фахівцями своїх зусиль у професійній діяльності можливі лише за умови раціональної організації праці і відпочинку, засвоєння технологій ефективної самоорганізації. Тож напрямків для подальшого дослідження проблематики професійного вигорання чимало.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриньова М. В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник. Полтава: АСМІ. 2012. 294 с.
2. Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
3. Кононова М. М., Шерстюк О. О., Шерстюк А. О., Свінцицька Н. Л. Формування психологічної готовності викладачів медичних установ і майбутніх лікарів до роботи з метою профілактики «професійного вигорання». URL: http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/13820/1/2013_KShShS.pdf
4. Мирончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи: зб. наук.-метод. праць / за ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во Євенок О. О., 2017. С. 62-67.
5. Рідкодубська А. А. Синергетичний підхід у підготовці до професійної мобільності майбутніх фахівців. Фізико-математична освіта : науковий журнал. 2017. Випуск 1(11). С. 93-96.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВІКАРНОЇ ТРАВМИ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Лікарчук Є. В.

Донбаський державний педагогічний університет

youmusic1985@gmail.com

Науковий керівник: к.психол.н., професор кафедри психології, Мелоян А.Е.

Професійна діяльність психологів завжди передбачає ризик через особливості контакту з клієнтами, які мають психічну травму. В умовах військових конфліктів ризик вторинної травматизації психологів значно зростає, тому що кількість постраждалих людей, які потребують психологічної допомоги, суттєво збільшується. У сучасних умовах психологи говорять про виснажливе навантаження в професійній діяльності через те, що часто стикаються у своїй роботі з людськими стражданнями та втратами.

Об'єкт дослідження – вікарна травма у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. Предмет дослідження – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як чинник вікарної травми у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. Гіпотеза полягає в тому припущенні, що рівень ПТСР у психологів зазначеної категорії має вплив на рівень їхньої вікарної травматизації.