

усвідомлюючи його тісний зв'язок із минулим і теперішнім, відчуваючи власну роль у його передбаченні. Така людина завжди відкрита новому досвіду і готова рухатися вперед, приймаючи несподіванки. Її прогностичні здібності проявляються в адекватних життєвих домаганнях, у вмінні ставити своєчасні життєві завдання та створювати умови для їх реалізації.

Особистість, що схильна до здорового способу життя, позитивно ставиться до себе, має виражену оптимістичну орієнтацію та життєстійкість. За параметрами ставлення особистості до інших (психологічний простір), до свого майбутнього, вікових можливостей і обмежень (психологічний час), до життєвих випробувань та негараздів (життєстійкість) можна прогнозувати стан здоров'я людини та можливості його збереження. Поліпшення, відтворення фізичного та психологічного здоров'я людини є збереженням і примноженням її персонального капіталу. Здоровий спосіб життя є найкращим свідомством високої життєстійкості особистості.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Т. В. Завадська,

кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник,

М. В. Войтович,

науковий співробітник,

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Професійна діяльність вихователів дитячих дошкільних закладів відноситься до професій типу «людина-людина». Виховання дитини є складною діяльністю і передбачає постійний контакт з дитиною через гру, індивідуальні та спільні заняття з метою всебічного її розвитку. Вихователь приділяє увагу фізичному, психологічному та етичному становленню особистості дитини, що супроводжується постійним психоемоційним напруженням. Професія вихователя дитячого дошкільного закладу є суто жіночою, що є додатковим психофізіологічним й емоційним навантаженням. Хронічний стрес та постійне емоційне напруження виснажують особистісні емоційні й фізіологічні ресурси вихователів, а це може призвести до розвитку синдрому емоційного вигорання. Емоційне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій, коли людина не має можливості відповідного «визволення» від негативу, що й веде до виснаження психоемоційних та фізіологічних ресурсів людини, зниження загального рівня здоров'я. Тому визначення ознак синдрому емоційного вигорання вихователів дитячих дошкільних закладів є актуальним питанням. Мета роботи – дослідити ознаки емоційного вигорання вихователів дитячих дошкільних закладів.

Поняття синдрому емоційного вигорання (СЕВ) введено до психології у 1974 р. американським психіатром Г. Фрейденбергом. Синдром супроводжується наростаючою байдужістю до обов'язків; дегуманізацією – у формі проявів негативізму (у випадку вихователів дошкільних закладів – стосовно дітей, а також до тих, хто працює поруч); відчуттям власної професійної неспроможності, незадоволеністю працею; в явищах деперсоналізації, а зрештою – в різкому погіршенні якості життя. Згодом можуть розвиватися невротичні розлади і психосоматичні захворювання.

Дослідники виділяють п'ять ключових груп симптомів, що характеризують синдром емоційного вигорання: *фізичні* (стомлення, виснаження; безсоння); *емоційні* (недолік емоцій; песимізм, цинізм у роботі та в особистому житті); *поведінкові* (під час роботи з'являється втома і бажання відпочити; байдужість до їжі); *інтелектуальні* (зниження інтересу до нового; нудьга, апатія, зниження смаку та інтересу до життя); *соціальні* (низька соціальна активність; зниження інтересу до дозвілля, захоплень; мінімальні стосунки на роботі та вдома). Тобто, синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальній сферах життя, з яких і складається емоційне вигорання (Бойко В. В., 2004; Ільїн Є. П., 2000). Це наступні симптоми:

1) *Симптом «незадоволеності собою»* - незадоволеність собою, обраною професією, посадою, конкретними обов'язками; симптом виникає в результаті невдач або нездатності впливати на психотравмуючі обставини.

2) *Симптом «загнаності у клітку»* – інтелектуально-емоційний затор, тупик, пов'язаний з неможливістю уникнення психотравмуючих обставин, відчуттям безвихідності.

3) *Симптом «редукції професійних обов'язків»* – спрощення обов'язків, зведення складного до простішого, має негативний відтінок; виявляється в спробах полегшити або скоротити обов'язки у професійній діяльності, які вимагають емоційних витрат.

4) *Симптом «емоційної відстороненості»* передбачає виключення емоцій зі сфери професійної діяльності як емоційний захист, надбаний упродовж професійної діяльності. Симптом проявляється лише у професійній сфері особистості, в інших сферах людина переживає повноцінні емоції.

5) *Симптом «особистісної відстороненості (деперсоналізації)»* – повна або часткова втрата інтересу до людини – суб'єкта професійної діяльності, сприйняття партнера по спілкуванню (в нашому випадку – дитини) як предмета, як об'єкта маніпуляцій. Деперсоналізація за Вікіпедією (<http://uk.wikipedia.org/wiki/>) – це стан відчуження від самого себе, неадекватне сприймання людиною своєї особи, свого «Я». Відчуття, що всі дії, мова, рухи здійснюються начебто автоматично, мимоволі. Цей симптом ї однією з основних ознак синдрому емоційного вигорання.

Методики. Рівень емоційного вигорання визначався за методикою В. В. Бойка в модифікації Є. П. Ільїна «Діагностика рівня емоційного вигорання». В дослідженні взяли участь 78 вихователюк дитячих садків. Для

врахування вікового аспекту синдрому емоційного вигорання учасники були поділені на 4 групи: 1 група – вік вихователюк – до 30 років включно, 2 група – до 40 років, 3 група – до 50 років, 4 – до 60 років та вище. До 1 групи ввійшло 24 особи, що склали 30,8% від усіх досліджених; 2 група – 29 осіб (37,2%); 3 група – 18 осіб (23,1%); до 4 групи ввійшло 7 осіб (8,9%). Припустимо, що стаж педагогічної діяльності досліджуваних залежить від віку. Результати розподілу досліджуваних у цій вибірці за виявленими симптомами емоційного вигорання наведені у таблиці 1, в якій є скорочення: НС – несформований симптом; СФ – симптом, що формується; СС – сформований симптом.

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних (вікові групи) за окремими симптомами
(«Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка)

Назва симптому	1 група (30,8%) N=24			2 група (37,2%) N=29			3 група (23,1%) N=18			4 група (8,9%) N=7		
	НС	СФ	СС	НС	СФ	СС	НС	СФ	СС	НС	СФ	СС
Незадоволеність собою	20 83,3	2 8,3	2 8,3	25 86,2	4 13,8	-	12 66,7	4 22,2	2 11,1	7 100	-	-
Загнаність у клітку	17 70,8	3 12,5	4 17,6	20 67,0	8 27,6	1 3,4%	15 83,3	1 5,6	2 11,1	7 100	-	-
Редукція проф.обов'язків	4 16,7	5 20,8	15 62,5	6 20,7	4 13,8	19 24,1	5 27,8	2 11,1	11 61,1	3 42,9	1 14,3	3 42,9
Емоційна відсторон.	15 62,5	8 33,3	1 4,2%	18 62,5	8 27,6	3 10,3	12 66,7	2 11,1			-	1 14,3
Особистісна відсторонен.	15 62,5	5 20,8	4 16,7	22 75,9	5 17,2	2 6,9	9 50,0	4 22,2	5 27,8	6 85,7	-	1 14,3

З таблиці 1 ми бачимо, що симптом «незадоволеність собою» у більшості досліджених всіх вікових груп є несформованим (від 66,7% до 100%). Найбільша група «невдоволених собою» – приблизно 33,3% – спостерігалась серед вихователів 3-ї вікової групи, якщо враховувати представників зі сформованим симптомом та симптомом, що формується. Симптом «загнаність у клітку» також у більшості визначений як несформований (від 67,0% до 100,0%, див. табл.1), але у вихователів 1-ї та 2-ї вікових груп симптом, що формується та сформований визначені приблизно у 30,0%, що свідчить про певний інтелектуально-емоційний «тупик» у третини вихователів, віком від 20 до 40 років.

Симптом «редукція професійних обов'язків» у стадії сформованості був визначений для всіх груп вихователів, а найвираженішим він був у представників 1-ї та 3-ї вікових груп (62,5% і 61,1% відповідно, див. табл.1). Також серед всіх груп вихователів визначені досить велика кількість працівників з ознаками синдрому, що формується, – від 11,1% до 20,8% досліджуваних. Симптом «емоційна відстороненість» у більшості

вихователів несформований, а в стадії сформованості був визначений у незначної кількості працівників. Однак, відмічено, що сформований синдром виявляється у більшій кількості вихователів, залежно від їхньої вікової групи: 1 група – 4,2%, 2 група – 10,3%, 3 група – 22,2% і 4 група – 14,3%. Незначна кількість досліджених виявила ознаки симптому «особистісної відстороненості». Найбільша кількість виявилась серед вихователів 1-ї та 3-ї вікових груп (40,0% та 41,0% відповідно, див. табл. 2).

У більшості обстежених (15,4%+61,5%) визначений симптом «редукція професійних обов'язків» в стані формування або вже сформований, який супроводжується спрощенням та скороченням професійних обов'язків. Він був визначений і серед молодих представників досліджених, і серед досвідчених вихователів. З таблиці 2 зрозуміло, що у більшості вихователів несформовані симптоми, з яких складається емоційне вигорання, що є позитивним результатом цього дослідження.

Таблиця 2

Розподіл досліджених за окремими симптомами

Назва симптому (N=78)	НС несформований симптом	СФ симптом, що формується	СС сформован.симптом
Невдоволеність собою	64 (82,1%)	10 (12,8%)	4 (5,1%)
Загнаність у клітку	59 (75,6%)	12 (15,4%)	7 (9,0%)
Редукція проф. обов'язків	18 (23,1%)	12 (15,4%)	48 (61,5%)
Емоційна відстороненість	41 (52,6%)	18 (23,1%)	9 (11,5%)
Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	52 (66,7%)	14 (17,9%)	12 (15,%)

За методикою сума балів усіх симптомів позначає ступінь прояву загального синдрому емоційного вигорання. Розподіл досліджених вихователів за ступенем сформованості синдрому емоційного вигорання наведений в таблиці 3.

Таблиця 3

Розподіл досліджуваних за ступенем прояву синдрому емоційного вигорання у вікових групах

Вікові групи	1 (до 30 р.)	2 (до 40 р.)	3 (до 50 р.)	4 (до 60 р. та більше)	Всього
Відсутність синдрому	11 (14,1%)	17 (19,2%)	6 (7,7%)	5 (6,4%)	37 (47,4%)
Синдром, що формується	10 (12,8%)	13 (16,7%)	11 (14,1%)	2 (2,6%)	36 (46,2%)
Сформований синдром	3 (3,8%)	1 (1,3%)	1 (1,3%)	-	5 (6,4%)

З наведеного у таблиці бачимо, що для 47,4% всіх вікових груп вихователів визначена відсутність синдрому емоційного вигорання. Сформований синдром спостерігався лише у 5 осіб (6,4%), які складають групу «ризик». До тієї ж групи «ризик» можна віднести також значну групу вихователів (36 осіб; 46,2%), у яких були визначені ознаки синдрому

вигорання, що формується. Зазначимо також, що найуразливішими є вихователі першої та третьої вікових груп, і, вірогідно, це пов'язано з кризовими станами становлення професіонала.

Висновки.

1. Дослідження ознак прояву синдрому емоційного вигорання вихователів дитячих дошкільних закладів виявило, що у більшості вихователів не сформовані симптоми, з яких складається емоційне вигорання, що є позитивним результатом даного дослідження.
2. Встановлено, що симптом «редукція професійних обов'язків» вже сформований у 61,5% досліджуваних вихователів, формується – ще у 15,4%.
3. Визначена «група ризику», яка потребує психологічної допомоги для подолання та профілактики емоційного стресу та збереженню здоров'я.

МОВНІ ПСИХОТИПИ ОСОБИСТОСТІ: ТИПОЛОГІЯ ТЕКСТОВИХ ЛІНГВОПЕРСОНОЛОГІЙНИХ ВИМІРІВ

А. П. Загнітко,

доктор філологічних наук, професор,

член-кореспондент НАН України,

Донецький національний університет

імені Василя Стуса

Сучасні лінгвістичні дослідження з опертям на антропоцентричний підхід, який швидше нагадує андрологовий, прагнуть охопити різноманітні аспекти й виміри: 1) продукування мовлення з визначенням закономірностей і напрямів номінативної діяльності лінгвоперсони (Загнітко А.П., 2017); 2) диференціюванням статусу спостерігача й оповідача зі встановленням відмінностей у творенні тексту; 3) з'ясуванням поведінкових типів із простеженням реальних та ірреальних, симетрійних (ізометрійних, анасиметрійних, дисиметрійних, антисиметрійних, алосиметрійних, алосиметрійних, симптосиметрійних, амфісиметрійних та ін.) та асиметрійних текстів, що уможливорює діагностування й розмежування мовних психотипів і под. Актуальним постає розгляд типології текстових лінгвоперсоналогічних вимірів через призму мовної компетенції особистості (текстові величини) та урахуванням методик психолінгвістичного аналізу мовленнєвої дії для встановлення особливостей мовленнєвої поведінки за ступенем вираження психомовної особистості.

На кафедрі загального та прикладного мовознавства і слов'янської філології Донецького національного університету імені Василя Стуса теорію лінгвоперсоналогії в її власне теоретичному й науково-прикладному аспектах активно опрацьовують із 2015 року в межах науково-дослідної теми «Комунікативно-прагматична і дискурсивно-граматична лінгвоперсоналогія: