

**Hrys A., Mazhyrina N. Features of prevention of psychologists` emotional burnout using symboldrama resources.**

*The article discusses the features of emotional burnout among psychologists and its prevention using symboldrama resources. It determines the components of the emotional burnout of the leading, three-factor model of emotional burnout by Ch. Maslach and S. Jackson, its causes and phases. According to the results of the study there was examined the level of emotional burnout of the group of psychologists, their stress resistance and level of subjective control. Also, there was confirmed the relationship between the level of emotional burnout, the type of stress-resistance at the level (type) of subjective control. According to the features of the results of the study, there was proposed a program for the prevention of emotional burnout of psychologists with the help of symbol drama resources. Prevention of emotional burnout is proposed to be held in a closed group format, with mini-lectures, sharing, relaxation techniques, concentration relaxation, presentation of images (motives), working with pictures, discussions with the inclusion of the group's members experience, acquaintance with the external resources of the professional community, motivation for innovation, self-management and increasing one's own responsibility for the prevention of emotional burnout during professional activity. The article indicates the prospects for further research and preventive work.*

**Key words:** *emotional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, personal accomplishment, type of stress resistance, type of subjective control, symboldrama, KoE, motif.*

УДК 159.9

**Завацький В.Ю.**

**ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ  
ЯК ОСНОВИ ЇЇ АНТИЦИПАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

**Відомості по автора:** *Завацький Вадим Юрійович* – кандидат психологічних наук, докторант кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

*В статті розкрито принципи побудови та зміст програми розвитку соціальної зрілості особистості як основи її антиципаційних здібностей. Показано, що соціальна зрілість особистості виражає певний якісний стан її розвитку, такий ступінь оволодіння нею соціальним досвідом, який дозволяє їй виступати повноправним суб'єктом суспільно-практичної діяльності. Зазначається, що поняттям «соціальна зрілість» розкривається якісний ступінь розвитку особистості, який забезпечує її активне входження у різні види діяльності й сприяє інтенсивному соціально-*

*професійному становленню, надає можливість безконфліктного співіснування, сприяє розвитку прогностичних здібностей.*

**Ключові слова:** *особистість, антиципація, соціальна зрілість.*

**Постановка проблеми.** Проблема соціальної зрілості особистості як психологічна проблема посідає чільне місце в психологічній науці і має велике теоретичне і практичне значення. Синтезуюча роль наукових досліджень покликана розкрити сутність понять «зрілість особистості», «соціальна зрілість особистості» та визначити зміст структурних компонентів зрілості [2; 5; 8].

У науковому трактуванні «зрілість» визначається як стан повного розвитку особистості, цілковитої її готовності до чого-небудь. Зрілість (дорослість) – це найбільш довготривалий період онтогенезу, який характеризується тенденцією до досягнення найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здатностей особистості. Характеристиками зрілої особистості виступають: розвинене почуття відповідальності, потреба особистості в турботі про інших людей, здатність до активної участі у житті суспільства; ефективне використання своїх знань; психологічна близькість з іншою людиною; конструктивне вирішення різних життєвих проблем на шляху до повної самореалізації [1; 4; 9].

Соціальна зрілість особистості розуміється як неодмінний атрибут й одна з базових основ актуалізації антиципації особистості, визначальна цілеспрямованість, прагнення, готовність і здатність особистості до керування власним життям в умовах життєвих змін [3; 6; 7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Встановлено, що соціальна зрілість розглядається як властивість особистості, що відображає розуміння нею свого місця у суспільстві, погляди і переконання, ставлення до суспільних норм моралі, законів, до своїх обов'язків і соціальних цінностей. Соціальна зрілість включає – відповідальність особистості за власну діяльність і поведінку, розуміння, прийняття та реалізацію норм моралі, готовність діяти у відповідності зі встановленими нормами (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, М. Боришевський, М. Лебедик, С. Максименко, В. Моргун, В. Радул та ін.) і проявляється в діяльності, активності, солідарності з іншими людьми (Б. Ананьєв, В. Зенківський, А. Петровський, С. Рубінштейн та ін.) та усвідомленні власного самовизначення (Л. Божович, В. Мухіна, В. Сафін, Н. Соболева та ін.). З'ясовано, що соціальна зрілість розглядається як інтегративна характеристика особистості, у якій акцентованими виявляються: відповідальність (О. Киричук, К. Муздибаєв, М. Савчин, Д. Фельдштейн); досягнення певних результатів у житті (Х. Ремшмідт); знання та вміння, якими має оволодіти людина (Б. Ананьєв, О. Бодальов); усвідомлення себе суб'єктом власного життя (А. Гудзовська).

**Мета статті** – розкрити принципи побудови та зміст програми розвитку соціальної зрілості особистості як основи її антиципаційних здібностей.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Розроблена модель соціальної зрілості включає внутрішньоособистісні, міжособистісні та соціально-психологічні чинники. Концепція розробленої програми

розвитку соціальної зрілості особистості спирається на системний аналіз та синтез психологічних та соціально-психологічних чинників, які визначають індивідуальну спрямованість особистості на саморегуляцію та самоорганізацію. Основними принципами побудови програми розвитку соціальної зрілості особистості як основи її антиципаційних здібностей були: принцип рівності позицій, що передбачає побудову партнерських стосунків між членами групи, визнання цінності кожного та їхніх інтересів; принцип активності, який полягає у обов'язковому включенні в заняття усіх без винятку учасників групи, зміщення «центра тяжіння» з особистості експериментатора на учасників експерименту; принцип зворотного зв'язку, що передбачає відкриті, аргументовані та конструктивні висловлювання усіх учасників експерименту стосовно різних ситуацій, які виникали у процесі виконання завдань; принцип диференційованого підходу з урахуванням віку, статі, що дозволяє через оптимізацію умов розвитку і надання можливостей для адекватного широкого орієнтування в проблемній ситуації створювати максимальні можливості для індивідуалізації шляху їхнього розвитку і утвердження «самості».

Програма складалася з трьох блоків: когнітивно-оцінного, емоційно-мотиваційного та поведінково-операційного.

Когнітивно-оцінний блок включав систему гуманітарних, культурних, психологічних знань про особливості та закономірності психічної організації особистості. Це допомагає зрозуміти, що відбувається з людиною під час стресу, під час будь-яких змін у житті. Людина усвідомлює власні сильні та слабкі сторони. Емоційно-мотиваційний блок передбачав засвоєння інформації про причини та засоби регуляції емоцій, вміння їх розпізнавати та керувати ними. Цей блок також включав навчання засобам релаксації та саморегуляції емоційних станів, контролю та управління емоціями, адекватного реагування в умови життєвих змін, прогнозування власного майбутнього та обрання успішних моделей поведінки, стратегічне мислення й контроль ситуації; управління змінами у своєму житті.

Поведінково-операційний блок включав засвоєння навичок ефективної комунікації, розвиток сенситивності та загальної психологічної компетентності. Для цього необхідним є засвоєння та використання психологічних знань; оволодіння практичними засобами й технологіями самоуправління та самокорекції; розвиток комунікативних навичок, емпатії й рефлексії. З метою перевірки ефективності корекційної роботи була проведена повторна діагностика за допомогою методик, які було використано на констатувальному етапі дослідження.

На цьому етапі проводилося співставлення рядів даних на предмет відмінностей: по кожній групі поточне значення порівнювалось з вихідним значенням в групах між собою. Для виявлення відмінностей використовувався t-критерій Ст'юдента. Встановлено, що після завершення корекційної програми у досліджуваних експериментальної групи достовірно здатність до прогнозування (з 59% до 64%). Таким чином, порівняно з даними першого зрізу в експериментальній групі були зафіксовані значущі відмінності за всіма показниками, що використовувались ( $t=3,372$ ;  $p<0,01$ ).

Констатовано, що в експериментальній групі збільшилась (з  $14,01 \pm 0,33$  до  $15,42 \pm 0,51$  бала) частота використання копінг-механізму «планування розв'язання проблем ( $t = -2,476$ ;  $p < 0,01$ ), проте, в контрольній групі ці показники залишилися майже не змінні. Це свідчить про позитивний вплив корекційної програми та про те, що досліджувані значно частіше стали використовувати цілеспрямований аналіз можливих варіантів поведінки з урахуванням об'єктивних обставин та минулого досвіду в умовах життєвих змін. За результатами тренінгу знизилася (з  $13,24 \pm 0,25$  до  $11,82 \pm 0,28$ ) середні значення копінг-механізму дистанціювання ( $t = 4,524$ ;  $p < 0,01$ ), який проявляється у спробах усунути від проблеми, зменшити її значущість для себе. Констатовано, що внаслідок реалізації програми розподіл показників толерантності–інтолерантності в контрольній групі залишився на попередньому рівні. Навпаки, в експериментальній групі кількість толерантних до невизначеності осіб значно збільшилась (з 56% до 63%), що також свідчить про позитивний вплив проведеної програми. Дослідження самооцінки виявило, що учасники програми достовірно більше, ніж учасники контрольної групи, впевнені в тому, що людина може і має планувати та контролювати власне життя, вільно приймати рішення й втілювати їх у життя. Після засвоєння нового досвіду та знань для більшості досліджуваних майбутнє стало більш визначеним, з'явилися конкретні цілі й перспективи, вони стали сприймати своє життя більш змістовним, що вказує на ефективність розробленої програми.

Досліджувані, які мають високий рівень життєстійкості, як правило, використовують більш адаптивні та ефективні копінг-стратегії, їм властива здатність до антиципування, активна позиція у плануванні власного майбутнього. На формувальному етапі аналіз результатів діагностики в контрольній групі не виявив суттєвих змін в порівнянні з констатувальним етапом ( $t = 2,354$ ;  $p < 0,05$ ). Якщо звернути увагу на динаміку значень у досліджуваних в експериментальній групі, то після проведення формувальної програми значно підвищився показник життєстійкості. Підвищення цього показника в експериментальній групі є статистично значущим ( $t = 6,876$ ;  $p < 0,01$ ) й свідчить про позитивний вплив проведених корекційних заходів. За факторами «Оцінка», «Сила» та «Активність» відмінностей на першому етапі між експериментальною та контрольною групами виявлено не було. Після проведення формувального впливу в контрольній групі не виявлено суттєвих змін в порівнянні з констатувальним етапом ( $t = 2,132$ ;  $p < 0,05$ ). В експериментальній групі збільшилась кількість респондентів, які мали високі показники за цими параметрами.

Порівняльний аналіз показників смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних обох вибірок виявив відсутність у контрольній групі статистично значущих змін за минулий період, в той час як в експериментальній групі відзначається зростання всіх параметрів: оцінки, сили, активності. Таким чином, досліджувані експериментальної групи відчують впевненість у собі, в більшій мірі володіють самоконтролем, активністю, наділяють себе такими якостями, як інтернальність, емпатійність, самоповага, впевненість, відповідальність. Отже, одержані

результати дослідження свідчать, що після формувального експерименту має місце виразна позитивна динаміка наведених вище якостей.

Результати дослідження рівня тривожності не виявили значущих змін в контрольній групі ( $p < 0,01$ ). Однак в експериментальній групі після формувального впливу тривожність достовірно ( $p < 0,01$ ) більш низька, ніж до цього. В порівнянні з I зрізом відмічаються значні зміни на формувальному етапі ( $t = 3,574$ ;  $p < 0,01$ ). Зниження тривожності учасників підкреслює необхідність навчання навичкам психічної саморегуляції та ефективність обраного підходу для покращення емоційного стану й зниження психоемоційної напруги.

Отримані результати дослідження способів виходу зі складних життєвих ситуацій досліджуваних експериментальної групи на завершених формувальному етапу свідчать, що загальний показник адаптованості став достовірно значно вищим ( $t = 4,585$ ;  $p < 0,01$ ), знизилася кількість досліджуваних, які мали труднощі з пристосуванням. В контрольній групі показники за цією методикою залишилися майже незмінними.

Отже, впроваджена програма формування виявила позитивні зміни у виборі антиципації особистості. Досліджувані вказують на збільшення незалежності від обставин, від оціночних суджень оточуючих, на впевненість у ситуаціях життєвих змін, а також здатність прогнозувати та попереджати майбутні негативні обставини.

Досвід переживань, отриманий в процесі роботи з групою, стає важливою складовою цілого ряду ефектів. Підвищується ефективність саморегуляції, розвивається здатність до рефлексії. На етапі засвоєння знань учасники трансформували свою поведінку під впливом нових знань. Через ігрові вправи розвивалися навички взаємодії з оточуючими, що сприяло формуванню впевненості у собі.

Результати апробації програми формування соціальної зрілості особистості як основи її антиципації засвідчили зростання рівня готовності до умов життєвих змін серед досліджуваних експериментальної групи. Збільшилась кількість осіб, які надали перевагу проактивним стратегіям поведінки, спостерігалась позитивна динаміка рівнів розвитку життєстійкості, знизився рівень тривожності респондентів. При цьому, у контрольній вибірці ці параметри залишилися майже без змін. Встановлено залежність антиципації від суб'єктивної оцінки ситуації, готовності до опанування, життєстійкості, локусу контролю. Показано, що антиципація в умовах життєвих змін зумовлюється адаптивними можливостями особистості, її досвідом, особливостями сприйняття та саморегуляції поведінки, когнітивними та вольовими якостями.

**Висновки.** Визначено, що соціальна зрілість розуміється як неодмінний атрибут й одна з базових основ актуалізації антиципації, визначальна цілеспрямованість, прагнення, готовність і здатність особистості до керування власним життям в умовах життєвих змін. Соціальна зрілість являє собою системне інтегральне утворення, що проявляється у здатності людини ефективно справлятися з вимогами та проблемами повсякденного життя. Вона розглядається як здатність людини підтримувати стан психічного

благополуччя й реалізовувати це в проактивній, адаптивній і позитивній поведінці при взаємодії з іншими людьми та навколишнім середовищем. Модель соціальної зрілості як основи розвитку антиципації особистості включає внутрішньо особистісні (індивідуально-типологічні особливості, самооцінку, ставлення до себе та оточення, саморегуляція, гнучкість), міжособистісні (навички встановлення соціальних зв'язків, соціальне сприйняття, навички ефективною вербальною та невербальною поведінки) та соціально-психологічні (копінг-стратегії, соціальний інтелект, самоконтроль, адаптивність, навички ефективного вирішення проблем) компоненти. Програма формування соціальної зрілості особистості базується на системній моделі соціально-психологічних чинників антиципації, які визначають індивідуальну спрямованість особистості на саморегуляцію та самоорганізацію. Ефективність реалізації програми забезпечувалась принципами її побудови (інтегративністю й автономністю, модульністю, гнучкістю, диференційованістю, орієнтацією на особистісне сприйняття) та принципами її функціонування (відкритістю, безперервністю, керованістю, діалогічністю, етапністю, відповідністю форм і методів роботи психолога, установкою на творчий саморозвиток, співтворчість, орієнтацією на перехід від інтуїтивного дії в умовах життєвих змін до усвідомленого вирішення життєвих проблем). Загальна логіка побудови програми включала її поступове ускладнення, врахування можливостей учасників, динаміку групового процесу. Збільшення навантаження розглядалося в якості одного з чинників, що стимулює особистісне розкриття учасників та розвиток у них необхідних навичок.

### Список використаної літератури

1. Баранова С. В. Відповідальність особистості як складова особистісної зрілості / С. В. Баранова // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. наук. праць Ін-ту соціальної та політичної психології НАПН України / За ред. М. М. Слюсаревського. – К. : Міленіум, 2011. – Вип. 26 (29). – С. 126 – 133.
2. Зязюн І. А. Рефлексія людини в гуманітарній філософії / І. А. Зязюн // Світло, 1998. – № 1. – С. 38 – 40.
3. Лебедик М. П. Технологія атестації цілісного розвитку особистості на основі оцінок соціальної зрілості учасників педагогічного процесу : монографія / М. П. Лебедик ; Полт. ун-т спожив. кооперації України, каф. культурології. – Полтава : ПУСКУ, 2003. - 305 с.
4. Максименко С. Генетична психологія у проблемному контексті навчання, виховання і розвитку / С. Максименко, М. Боришевський, Н. Чепелева та ін. // Психологія і суспільство. – Тернопіль, 2003. – № 3. – С. 4 – 22.
5. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури / С. Д. Максименко. – К. : Наукова думка, 1999. – 238 с.
6. Сохань Л. В. Життєва компетентність особистості : наук.-метод. посіб. / Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова. – Київ : Богдана, 2003. – 520 с.

7. Штепа О. С. Пропrium особистості / О.С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 2. – С. 26 – 34.
8. Штепа О. С. Трансформація особистості у тренінгах особистісного зростання та способи її вимірювання / О. С.Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – №1. – С. 53 – 57.

### References transliterated

1. Baranova S.V. Vidpovidal'nist' osobistosti yak skladova osobistisnoi zrilosti / S. V. Baranova // Naukovi studii iz social'noi ta politichnoi psihologii : zb. nauk. prac' In-tu social'noi ta politichnoi psihologii NAPN Ukraini / Za red. M. M. Slyusarevs'kogo. – K. : Milenium, 2011. – Vip. 26 (29). – S. 126 – 133.
2. Zyazyun I. A. Refleksiya lyudini v gumanitarnij filosofii / I. A. Zyazyun // Svitlo, 1998. – № 1. – S. 38 – 40.
3. Lebedik M. P. Tekhnologiya atestacii cilisnogo rozvitku osobistosti na osnovi ocinok social'noi zrilosti uchasnikiv pedagogichnogo procesu : monografiya / M.P.Lebedik ; Polt. un-t spozhiv. kooperacii Ukraini, kaf. kul'turologii. – Poltava : PUSKU, 2003. - 305 s.
4. Maksimenko S. Genetichna psihologiya u problemnomu konteksti navchannya, viovannya i rozvitku / S. Maksimenko, M. Borishevs'kij, N. CHepeleva ta in. // Psihologiya i suspil'stvo. – Ternopil', 2003. – № 3. – S. 4 – 22.
5. Maksimenko S. D. Psihologiya v social'nij ta pedagogichnij praktici: metodologiya, metodi, programi, proceduri / S. D. Maksimenko. – K. : Naukova dumka, 1999. – 238 s.
6. Sohan' L. V. ZHitteva kompetentnist' osobistosti : nauk.-metod. posib. / L. V. Sohan', I. G. Ermakova. – Kiiv : Bogdana, 2003. – 520 s.
7. SHtepa O. S. Proprium osobistosti / O.S. SHtepa // Praktichna psihologiya ta social'na robota. – 2004. – № 2. – S. 26 – 34.
8. SHtepa O. S. Transformaciya osobistosti u treningah osobistisnogo zrostannya ta sposobi ii vimiryuvannya / O. S. SHtepa // Praktichna psihologiya ta social'na robota. – 2005. – №1. – S. 53 – 57.

### **Завацкий В.Ю. Программа развития социальной зрелости личности как основы ее антиципационных способностей**

*В статье раскрыты принципы построения и содержание программы развития социальной зрелости личности как основы ее антиципационных способностей. Показано, что социальная зрелость личности выражает определенное качественное состояние ее развития, такую степень овладения социальным опытом, который позволяет ей выступать полноправным субъектом общественно-практической деятельности. Отмечается, что понятие «социальная зрелость» раскрывает качественную ступень развития личности, которая обеспечивает ее активное вхождение в различные виды деятельности и способствует интенсивному социально-профессиональному становлению, дает возможность бесконфликтного сосуществования, способствует развитию гностических способностей.*

**Ключевые слова:** личность, антиципация, социальная зрелость.

**Zavatskiy V.Yu.**

**Program for the development of the social maturity of the individual as the basis of her anticipatory abilities**

*The article reveals the principles of the construction and content of the program for the development of the social maturity of the individual as the basis of her anti-ciphers abilities. It is shown that the social maturity of an individual expresses a certain qualitative state of its development, a degree of mastery of social experience that allows it to act as a full-fledged subject of social and practical activity. It is noted that the concept of "social maturity" reveals the qualitative stage of personality development that ensures its active entry into various activities and promotes intensive social and professional development, enables conflict-free coexistence, contributes to the development of prognostic abilities.*

**Key words:** *personality, anticipation, social maturity.*

УДК 159.9.072.432

**Зликов В.Л.**

**ОСОБЛИВОСТІ АВТЕНТИЧНОСТІ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІВ**

**Відомості про автора:** *Зликов Валерій Лаврентійович* – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач лабораторії методології та теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

**Анотація.** *Розглянуто поняття автентичності особистості. У наукових дослідженнях автентичність найчастіше пов'язується із екзистенційною та гуманістичною психологією. Близьке до цього розуміння автентичності в гештальт-терапії, де вона визначається як відповідність людини самій собі, здатність жити, не зраджуючи своєму істинному «Я». Розкрито особливості автентичності педагогів, студентів соціономічних спеціальностей, вихователів ДНЗ та психологів. Запропоновано структурну модель автентичності фахівців соціономічних професій. Встановлено, що педагоги характеризуються середнім рівнем автентичності, що свідчить про розуміння педагогами свого справжнього Я, однак неможливість його найкраще проявити, через певні вимоги до професійної педагогічної діяльності, необхідність відповідати більше соціальній ролі, аніж виявляти свою індивідуальність.*

**Ключові слова:** *Автентичність, ідентичність, психологічне благополуччя, самореалізація, педагогічна діяльність, соціономічні професії.*