

репрезентації дійсності). До таких ми відносимо: широту розумового кругозору (на противагу “капсульному” світосприйняттю); гнучкість і багатоваріантність оцінок подій, що відбулися (на противагу “чорно – білому” мисленню); готовність до сприйняття незвичайної інформації (на противагу догматизму); вміння осмислювати те, що відбувається одночасно в категоріях минулого (причин) і в поняттях майбутнього (наслідків) (на противагу схильності мислити судженнями “тепер і тут”); орієнтація на виявлення суттєвих, головних ознак події (на противагу суб’єктивній, егоцентричній пізнавальній позиції); схильність мислити в категоріях ймовірного в межах ментальної моделі “як якщо би” (на противагу ігнорування можливості існування “неможливих” подій).

Отже, як впливає з наведеного, процес формування мислення студентів має передбачати розвиток усіх найважливіших компонентів інтелектуальної сфери особи, без чого досягнути нову якісно-ефективну ступінь освіти є неможливим.

#### Література:

1. Берулава Г. А. Психодіагностика умственного развития учащихся / Г. А. Берулава. – Новосибирск : Изд - во НГПИ, 1990.
2. Варій М. Й. Загальна психологія: Підручник для студентів психол. і педагог. Спеціальностей / . - 2-ге вид., випр. і доп. – К. : Центр учбової літератури, 2007.
3. Зінченко В. П. Роздуми про розвиток мислення / В. П. Зінченко // Прикладна психологія. – 2001. – №1. – С. 1-17.
4. Кулюткин Ю. Н. Индивидуальные различия в мыслительной деятельности взрослых / Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобская. – М. : Педагогика, 1981.
5. Марченко О. Г. Педагогічні умови формування критичного мислення курсантів у процесі навчання у вищих військових навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / О. Г. Марченко. – Харків : Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2007. – 20 с.
6. Рубан Г. С. Особливості розвитку професійного мислення у майбутніх психологів [Електронний ресурс] / Г. С. Рубан – Режим доступу : <http://intkonf.org/ruban-gs-osoblivosti-rozvitku-profesiynogo-mislennya-u-maybutnih-psihologiv/>.

УДК 37.015.3:82.08(048)

### МЕТОДИ ЗАПОБІГАННЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У РЯТІВНИКІВ

Степова Г.М.

Кривопишина О.А., д-р психол. наук, доцент  
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

У 1970-ті роки ХХ століття введено поняття «синдром емоційного вигорання». Перш за все це поняття характерно для представників професій типу «людина – людина», які змушені постійно спілкуватися з іншими людьми, при чому не за власним вибором.

Вигорання – це такий стан емоційного і фізичного виснаження, коли людина не може повноцінно функціонувати. Синдром емоційного вигорання (англ. *Burnout*) — поняття, введене в психологію американським психіатром Фрейденбергом в 1974 році, яке виявляється наростаючим емоційним виснаженням.

Синдром емоційного вигорання – процес поступової втрати емоційної когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відгородженості і зниження задоволення виконанням роботи. Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання, це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато й інтенсивно спілкуватися з різними людьми, знайомими і незнайомими. Особливо швидко і помітно «вигорання» настає при надмірному навантаженні лікарів, медсестер, учителів, психологів, пожежних, рятувальників. Нерідко з цим синдромом зіштовхуються і ті, хто працює в сфері підвищеного спілкування з людьми, наприклад, касири, оператори, менеджери, продавці. Вони є найбільш схильними до вигорання, оскільки в перерахованих професіях виконання робочих завдань тісно пов'язане із спілкуванням. Звертаючись до професіонала, ми очікуємо зацікавленості з його боку, уваги, бажання зрозуміти і допомогти, терпимості і доброзичливості. Самі ж, не знаходячись «при виконанні», можемо дозволити собі бути розсіяними, дратівливими, причепливими. У результаті, виникає нерівне, так зване асиметричне спілкування. Ми

спілкуємося так, як нам зручно, а фахівець зобов'язаний відповідати визначеним професійним вимогам. Багато людей не витримують такого спілкування і починають «вигорати»[1].

Емоційне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Синдром вигорання розвивається поступово. Спочатку в «вигораючого» починає зростати напруження в спілкуванні. Емоційна перевага переходить у фізичну. Нерідко це супроводжується головними болями та простудами. Як правило, у такі моменти людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ. Доводиться докладати багато зусиль для того, щоб примусити себе сходити в магазин, зробити діловий дзвінок, прибрати в хаті.

Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги і дискомфорту. Усе частіше з голови вилітають важливі справи. Стає дуже важко зосередитися на виконуваний роботі. Зростаюча напруга веде до неадекватного, вибіркового реагування на те, що відбувається. Наприклад, ділове спілкування багато в чому стає залежним від того, з яким настроєм людина прийшла на роботу. З'являються образи на колег. Людина починає відчувати себе жертвою. Будь-які дрібниці буквально виводять із себе. Вона не завжди здатна стримати викликане оточуючими роздратування. Виникає потреба уникати публічних місць, громадського транспорту, телефонних розмов, у такі моменти «вигораючий» починає шукати засобів «економії емоцій» – намагається побути на самоті після роботи, обмежити всі контакти лише найнеобхіднішими.

Ряд дослідників пропонують такі способи якими рятувальники можуть запобігти, або позбутися від стану вигорання:

- підтримувати стосунки із розсудливими людьми;
- працювати і спілкуватися з відповідальними колегами;
- стиратися розраховувати і обдуманно розподіляти навантаження;
- вчитися переключатися одного виду діяльності на інший;
- простіше ставитися до конфліктів на роботі.

Профілактикою емоційного вигорання також є підтримка хорошої форми тому, що між станом душі і тіла є тісний зв'язок: неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, тютюном, зменшення ваги, чи ожиріння збільшують прояви емоційного вигорання.

На практиці для підтримки і зміцнення здоров'я та життя персоналу використовуються (хоча явно не в достатній мірі) індивідуальні, групові, колективні засоби психологічної допомоги. Наприклад, прийоми самозахисту у ситуаціях «негативного спілкування»; методики релаксації, психологічні прийоми розвантаження; індивідуальна та групова психотерапія; періодичні медичні огляди і надання лікарської допомоги; будинки відпочинку, пансіонати; заняття фізкультурою.

#### Література:

1. Макаров В.В., Макарова Г.А. Транзактний аналіз – восточная версия. – М., 2002
2. Робертс Г.А. Профилактика выгорания / Г.А.Робертс // Обзор современной психиатрии. – 1998. – №1.

УДК 37.09

### ЗМІСТ ТА ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

Тимків І. В.

Нагірняк М. Я., канд. іст. наук, доцент

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

*Виховання, створене самим народом і засноване на народних починаннях, має таку виховну силу, якої немає в найкращих системах, що ґрунтуються на абстрактних ідеях чи запозичені в іншого народу.*

**К. Д. Ушинський.**

Зміцнення і утвердження Української держави потребує вирішення надзвичайно важливого і невідкладного завдання – виховання свідомого громадянина й патріота рідної землі. У контексті формування національної системи освіти особливого значення набуває розв'язання виховних завдань: формування особистості українця, українського духу і національної свідомості. Ще К. Ушинський писав: «Виховання повинно просвітити свідомість людини, щоб перед очима лежав ясний шлях добра».

Істотною ознакою розбудови національної системи виховання є повернення до духовної культури народу, його ідеалів. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ ст.)