

зкладами з іншими вузами, в тому числі з приватними, а також зарубіжними;

- вертикальному – через розширення системи допрофесійної підготовки: підготовчі відділення й курси, факультети довузівської підготовки (що наслідують досвід колишніх факультетів майбутнього вчителя), педагогічні класи, коледжі, гімназії, ліцеї; та мережі післядипломної освіти: магістратура, аспірантура, курси перепідготовки та перекваліфікації вчительських кадрів. Запровадження цільового набору повністю узгоджується зі змістом вертикального конструювання системи методичної підготовки у вищих педагогічних навчальних закладах України. Цьому сприятимуть також наступні форми роботи, які набули широкого розповсюдження та не втратили своєї актуальності в умовах сьогодення: професійна орієнтація випускників, зв'язки ВНЗ зі школами й органами народної освіти, врахування особливостей і попиту регіонів при підготовці спеціалістів певного профілю.

ВИСНОВОК. Методична підготовка набуває питомої ваги та своєрідних особливостей через структурне наповнення всіх складових, самостійність у визначенні змісту, структури та основних організаційних форм кожним конкретним вищим закладом освіти. Сформована мережа вищих навчальних закладів, які здійснюють професійну (а значить і методичну як її складову) підготовку фахівців з фізичної культури за освітньо-кваліфікаційними рівнями: бакалавр, спеціаліст, магістр.

Зміст професійно-методичної підготовки фахівців фізичного виховання спрямовується на формування мобільної особистості, здатної працювати в умовах взаємодії різних національних культур та в межах загальноєвропейського освітнього простору.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гусак П., Мартіросян Л. Історія педагогіки України: Посібник для студентів вузів України. – Луцьк: Вид-во Волинського державного університету, 1996. – 165 с.
2. Зязюн І. Гуманістична стратегія теорії та практики навчального процесу // Рідна школа. – 2000. – № 8. – С. 8-13.
3. Ничкало Н. Педагогіка вищої школи: крок у майбутнє // Сучасна вища школа: психолого-педагогічний аспект: Монографія / За ред. Н.Г.Ничкало. – К.: Віпол, 1999. – 328 с.
4. Оцінка знань студентів та якості підготовки фахівців (методичний та методологічний аспекти): Навчальний посібник / Колектив авторів. –К.: ІЗМН, 1997. – 216 с.

Коцкович О.І.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ХАРАКТЕРИСТИКА СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЖІНОК СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Стаття присвячена дослідженню проблеми професійного вигорання жінок соціономічних професій. Охарактеризовано процес вигорання та його структуру, досліджено особливості формування та ступінь вираженості симптомів зазначеного синдрому.

Ключові слова: синдром професійного вигорання, жінки соціономічних професій, стрес.

Коцкович О.І. Характеристика синдрому професійного вигорання у жінок соціономічних професій. Стаття посвячена дослідженню проблеми професійного вигорання жінок соціономічних професій. Охарактеризовано процес вигорання і його структура, досліджено особливості формування і ступінь вираженості симптомів вказаного синдрому.

Ключевые слова: синдром професійного вигорання, жінки соціономічних професій, стресс.

Koszkovich O. Description of syndrome of the professional burning down for the women of соціономічних professions. This article is devoted to the problem of professional burnout in women social professions. We characterize the process of burnout and its structure, peculiarities of formation and the severity of the symptoms of this syndrome.

Key words: professional burnout syndrome, women social professions, stress.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. За останнє десятиріччя суттєво розширилось уявлення про особливості та умови формування психічного здоров'я людей. Виділена низка факторів, що впливає на розвиток основних психічних стереотипів поведінки, психологічних основ взаємовідносин у суспільстві, що у свою чергу, визначає особливості самооцінки, само ідентифікації та зрештою – фізичної та розумової працездатності. Відповідно, зі збільшенням регулюючих факторів, зростає і кількість вразливих ланок у складній системі регуляції психоемоційного здоров'я сучасної людини. Здоров'я є природним наслідком нашого способу життя. Це те, що ми робимо, результат наших думок і почуттів. Ми самі визначаємо рівень свого здоров'я, головним чином оцінюючи свої відчуття. Один з важливих компонентів у структурі здоров'я людини виступає фізичне здоров'я – це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх органів і систем. Підтримка його на належному рівні не можливе без оптимальної рухової активності. Люди, які виконують необхідний об'єм рухової активності є більш здоровішими у психофізичному сенсі, менш схильні до стресу і напруги, краще сплять, покращується діяльність всіх функціональних систем, підвищується фізична і професійна діяльність [10, С.1].

Одним з можливих наслідків такого дисбалансу є синдром професійного вигорання, який за визначенням ВООЗ проявляється порушенням продуктивності у роботі, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, зниженням розумової та фізичної працездатності і навіть – суїцидальною поведінкою [4, С. 20 - 21]. Наукові дослідження В.Бойка, 1985 [1], Т.Форманюк, 1994 [15], Н.Водоп'янової, Н.Старчинкової, 2005 [2], Н. Грисенко, М. Мельчиної, 2007 [3], Г.Федоришин, 2009[14], Г.Мироненко, 2010 [9], А.Сидоренко, 2010 [12], Кецко, 2011 [5], А. Мелоян, Г. Семенових, 2012 [7], Н. Сургунда, 2012 [13] - залишають невирішеним питання домінуючих факторів та обставин, що сприяють прогресуванню даного синдрому аж до повного емоційного виснаження, апатії та асоціальної поведінки. Важливим в цьому аспекті може бути заглиблення в структуру та

особливості розвитку синдрому професійного вигорання у різних категорій осіб. Саме визначення особливостей його перебігу в залежності від ритму та напруженості професійної діяльності, на нашу думку, могло би дати відповідь на питання щодо завчасного виявлення та попередження прогресування даного синдрому.

Мета дослідження – вивчення особливостей формування та ступеня вираженості симптомів професійного вигорання у жінок соціономічних професій.

Організація та методи дослідження. У процесі реалізації мети дослідження було діагностовано 80 жінок. Професійна діяльність кожної з них належала до групи, так званих соціономічних професій, а саме - працівники медичної сфери, педагоги, приватні підприємці, офісні працівники та менеджери. Специфіка роботи людей даних професій відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і когнітивною складністю міжособистісного спілкування. В свою чергу, це вимагає від фахівця значного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування. Загальною ознакою і причиною організаційного стресу виступає наявність внутрішнього конфлікту між вимогами з боку організації, привабливістю роботи у ній, очікуваннями і реальними можливостями працівниками. Всі обстежені були умовно здоровими особами і заперечували наявність у себе будь-якої соматичної патології. Для визначення наявності ознак синдрому професійного вигорання жінкам була запропонована "Анкета для визначення рівня сформованості фаз емоційного вигорання" В.В. Бойка (1996), який у своїх дослідженнях зазначив, що професійне вигорання є механізмом психічного захисту особистості у вигляді повного або часткового виключення емоцій на вибрані психотравмуючі дії середовища. Це набутий стереотип емоцій, рольової та професійної поведінки, який негативно впливає на всі сфери життя, здоров'я та професійну діяльність [11]. Після обробки даних дослідження ступеня професійного вигорання у жінок всі випробувані розділяються за кількістю набраних балів у кожній з фаз. Всю вибірку можна поділити на дві групи:

1 групу – склали жінки, що набрали не менше 37 балів у будь-якій з фаз (жінки з ознаками синдрому професійного вигорання);

2 групу – склали жінки, що набрали 36 і менше балів у будь-якій з фаз (жінки без ознак синдрому професійного вигорання).

Результати дослідження та їх обговорення. В. Бойко [1] відносить професійне вигорання до однієї з форм професійної деформації особистості (явище, що характеризується змінами властивостей особистості, таких як: стереотипів сприймання, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування та поведінки) та розглядає розвиток синдрому у вигляді трьохфазного процесу (напруження, резистенція та виснаження). Фаза "Напруження" трактується, як нервово (тривожне) напруження і виступає стартовим механізмом у формуванні емоційного вигорання. Напруження має динамічний характер, що зумовлено виснажливою постійністю або посиленням дії психотравмуючих

чинників. Тривожне напруження включає декілька симптомів: переживання психотравмуючих обставин; незадоволеність собою; відчуття “загнаності у клітку”; тривога і депресія. Фаза “Резистенція” характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, що роблять людину емоційно замкнутою, відстороненою, байдужою. На такому тлі будь-яке залучення до професійних справ та комунікації викликає відчуття надмірної перевтоми і проявляється наступними симптомами вигорання: неадекватне вибіркове емоційне реагування; емоційно-етична дезорієнтація; розширення сфери економії емоцій; редукція професійних обов’язків. Фаза “Виснаження” характеризується вираженим падінням загального тону і ослабленням діяльності нервової системи. Емоційний захист стає невід’ємним атрибутом особистості. Дана фаза, також, проявляється низкою симптомів: емоційний дефіцит; емоційна відчуженість; особисте відсторонення або деперсоналізація; психосоматичні та психовегетативні порушення [1, С.92 – 94, 13]. За даними анкетування, виявлено, що половині респондентів притаманні ознаки синдрому професійного вигорання (табл. 1).

Таблиця 1

Виразеність симптомів в залежності від фаз синдрому професійного вигорання

Симптоми	Жінки з ознаками синдрому професійного вигорання (n=48)	Жінки без ознак синдрому професійного вигорання (n=32)
	Фаза “Напруження”	
Переживання психотравмуючих обставин	28(58,3%)	1 (3,1%)
Незадоволеність собою	4(8,3%)	-
Відчуття “загнаності у клітку”	12(25%)	1(3,1%)
Тривога і депресія	16(33,3%)	1(3,1%)
Фаза “Резистенції”		
Неадекватне емоційне реагування	36(75%)	8(25,0%)
Емоційно-етична дезорієнтація	16(33,3)	2(6,3%)
Економія емоцій	20(41,6%)	3(9,4%)
Редукція професійних обов’язків	29(60,4%)	20(62,5%)
Фаза “Виснаження”		
Емоційний дефіцит	19(39,5%)	1(3,1%)
Емоційна відчуженість	21(43,8%)	1(3,1%)
Деперсоналізація	10(20,8%)	-
Психосоматичні та психоемоційні порушення	9(11,3%)	1(3,1%)

Оцінюючи рівень сформованості фаз синдрому емоційного вигорання встановлено, що найбільший відсоток осіб з ознаками синдрому вигорання припадає на фазу “Резистенція” – близько 69%. Практично порівно – 27% і 29% відповідно констатовано наявність осіб, у яких сформувалася фаза “Напруження” та “Виснаження”. На нашу думку, даний розподіл є досить тривожним, оскільки практично третина (29%) опитаних знаходиться у критичній фазі “Виснаження”. Для цих осіб характерний значний емоційний дефіцит, відчуженість, і навіть – психосоматичні порушення. Показово, що більша половина жінок з ознаками синдрому професійного вигорання перебуває у фазі “Резистенція”, що може бути проявом значного суспільного та професійного тиску на осіб соціономічних професій.

Дослідження вираженості симптомів синдрому професійного вигорання виявило значну їх варіативність в залежності від фази синдрому. Так, у фазі "Напруження" домінуючими симптомами у жінок з ознаками професійного вигорання були: переживання психотравмуючих обставин, відчуття "загнаності у клітку", тривога та депресія. Вони зустрічались у 58,3%, 25% і 33,3% відповідно. Незважаючи на те, що у жінок без ознак синдрому професійного вигорання прояв жодної з фаз не досягла критичного значення, деякі з симптомів зустрічалися у значної кількості осіб. Так, близько у чверті цієї групи обстежених було виявлено неадекватне емоційне реагування, а редукція професійних обов'язків зустрічалася аж у 62,5% осіб, що склало практично ідентичне значення респондентів з ознаками синдрому професійного вигорання. До слова, вищевказаний симптом являється єдиний, що досяг такої частоти серед опитаних і, очевидно, його виникнення зумовив ряд інших суспільних та професійних чинників. Варто відмітити, що незважаючи на це, фаза "Резистенції" все ж у цій групі обстежених не досягла значень її сформованості. Для порівняння, фаза "Резистенції" у жінок з ознаками професійного вигорання характеризувалася неадекватним емоційним реагуванням та економією емоцій, що вказує (на протипагу жінкам без ознак професійного вигорання) на глибинні емоційні порушення та невіпадковий їх характер. Важливо зазначити, що значний відсоток осіб з ознаками синдрому професійного вигорання на час дослідження вже перебували у фазі виснаження. Для більшої половини опитаних цієї групи був характерний емоційний дефіцит (39,5%) та емоційна відчуженість (43,8%), а більш ніж у 10% відсотків респондентів виявлені психосоматичні та психоемоційні порушення. Вони проявляються хронічною втомою, когнітивною дисфункцією (порушенням пам'яті та уваги), порушенням сну та особистісними змінами, головним болем та кардіоваскулярними (тахікардія, аритмія, гіпертонія) порушеннями. Для порівняння, у жінок без ознак професійного вигорання практично не зустрічалися.

ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що переважна більшість опитаних жінок соціономічних професій з ознаками синдрому професійного вигорання перебуває у фазі "Резистенція". У цій фазі вигорання можливості для роботи в звичному режимі вичерпуються і психіка людини починає несвідомо змінювати режим, спостерігається, що професіонал неадекватно "економить" на емоціях, обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування на ситуації суб'єктів діяльності, емоційний контакт встановлюється не з усіма суб'єктами, а за принципом "хочу – не хочу".

2. Виявлено, що третина жінок з синдромом професійного вигорання перебуває у критичній фазі "Виснаження". Вона характеризується вираженим падінням загального тону і ослабленням діяльності нервової системи. Діє один розум, але робота виконується автоматично і фахівця характеризує різкість, озлобленість, грубість, засудження колишніх професійних цінностей, відстороненість, самотність аж до відчуженості від близьких. Проявляються перші соматичні симптоми: головні та спинні болі, безсоння або сонний стан, апатія, депресія та інші характерні розлади. Наслідки цієї фази є найбільш тривалими та глибокими. Людина може ставити під сумнів

значущість своєї діяльності і життя в цілому, може з'явитися озлобленість на себе й оточуючих, життя ніби виходить з-під контролю.

3. Для жінок з синдромом професійного вигорання характерні емоційні порушення: астенизація – відчуття постійної втоми, нервового виснаження; зниження фону настрою з появою тривожності; неврологічні розлади, короточасні психогенні реакції у вигляді нав'язливих уявлень, сумнівів і навіть фобій після складних, емоційно важких реакцій.

4. Виявлено, що більша половина жінок обох груп використовують у боротьбі зі стресом фізичні вправи або заняття різними видами спорту. Пріоритетними серед них є сучасні танці, біг, східні единоборства, плавання, прогулянки на свіжому повітрі. Цей показник у анкетованих з ознаками професійного вигорання становить 59 % і у анкетованих, без ознак професійного вигорання 77 %.

ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ми вбачаємо у розробці програми профілактики синдрому емоційного вигорання шляхом використання засобів оздоровчого фітнесу та з метою стимулювання у них фізичної та психічної працездатності.

ЛІТЕРАТУРА

1.Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М.: Информ. Издат. дом Филлин, 1996. С. 86 – 103.

2.Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Водопьянова Н. Е., Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.

3.Грисенко Н. В. Гендерні особливості розвитку емоційного вигорання у працівників освіти / Н. В. Грисенко, М. Б. Мельчина [Електронний ресурс], 2007 // Режим доступу: http://www.rusnauka.com/22_NIOBG_2007/Psihologia

4.Жогно Ю.П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.07 "Психологічна та вікова психологія" / Ю.П. Жогно. – Одеса, 2009. – 206.

5.Кецко Т.В. Гендерные особенности проявления синдрома эмоционального выгорания в педагогической профессии / Т.В. Кецко [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://kursksu.ru/documents>

6.Кривоконь Н.І. Проблеми "професійного вигорання" соціальних працівників / Н.І. Кривоконь // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., – Т. XIII, ч. 7. С. 95 – 103.

7.Мелоян А. Вплив індивідуально-типологічних особливостей медпрацівників на утворення синдрому психічного виснаження у процесі виконання професійної діяльності / А. Мелоян, Г. Семенових [Електронний ресурс], 2012 // Режим доступу: <http://archive.nbuv.gov.ua/portal>

8.Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери» /За загальною редакцією кандидата медичних наук М.Л.Авраменка – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л.: 2008. - 53 с.

9.Мироненко Г. Психологічні особливості емоційного вигорання лікарів / Г. Мироненко // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2010. – Т. 12, ч. 1. – С. 414 – 424.

10.Пелипейко О.П. Оптимальна рухова активність студентів ВНЗ / О.П. Пелипейко, К.М. Смірнов

[Електронний ресурс], 2011 // Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/2011_91/1/Pelipe.pdf

11.Савченко В. Деякі аспекти вивчення психоемоційної стабільності студентів, що отримують вищу фізкультурну освіту / В. Савченко, Л. Андрушина, Ю. Родіна [Електронний ресурс], 2006 // Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/svp/2006-1/06savvds.pdf

12.Сидоренко А. В. Соціально-психологічні особливості професійного стресу у діяльності менеджера / А. В. Сидоренко [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/portal>

13..Федоришин, Г. М. Психологічні детермінанти психічного вигорання у працівників пенітенціарної системи / Г. М. Федоришин // Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія [Текст] / [редкол. : Л. Е. Орбан-Лембрик (голова) та ін.]. - Івано-Франківськ : Плай, 199, 2009. Вип. 14, ч. 1. - С. 81 – 92.

14.Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. - 1994. – № 6. – С. 57– 64.

**Кочубей Ю.О.*, Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г.
Херсонський національний технічний університет*
Херсонський державний університет**

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

В статті розглянуто та проаналізовано рівень фізичної підготовленості висококваліфікованих баскетболістів різних провідних чемпіонатів. Встановлено, що баскетболісти, які грають в національній баскетбольній асоціації мають високий рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей і середній рівень розвитку загальної витривалості. Гравцям європейських клубів притаманний високий рівень розвитку загальної витривалості та середній рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей.

Ключові слова: *фізична підготовленість, баскетболісти, тести, рухові здібності.*

Кочубей Ю.А., Стрикаленко Е.А., Шалар О.Г. Анализ физической подготовленности баскетболистов высокого класса. В статье рассмотрены и проанализированы уровни физической подготовленности высококвалифицированных баскетболистов различных ведущих чемпионатов. Установлено, что баскетболисты, которые играют в национальной баскетбольной ассоциации, имеют высокий уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей и средний уровень развития общей выносливости. Игрокам европейских клубов присущ высокий уровень развития общей выносливости и средний уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, баскетболисты, тесты, двигательные способности.*

Kochubey Y.A., Strykalenko E.A., Shalar O.G., Analysis of physical preparedness of high-end basketball. Considered and analyzed the level of physical fitness of skilled basketball players of different