

Мінакова Світлана Борисівна,
здобувач магістратури факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У наш технологічний час шалених швидкостей та глобального перенавантаженого інформаційного суспільства синдром емоційного вигорання постає особливо гостро. Швидкий ритм життя, стреси та емоційне виснаження, труднощі на роботі, навчанні, соціально – політичні та соціально – економічні зміни в країні – це емоційне напруження є психологічними аспектами у формуванні даного синдрому.

Вперше звернув увагу на цей феномен у 1974 р. американський психіатр Х. Дж. Фрейденберг. Він запропонував поняття – вигорання” (– burnout”) для характеристики психологічного стану здорових людей, які, при наданні професійної допомоги перебувають в інтенсивному й тісному спілкуванні з клієнтами в емоційно навантаженій атмосфері [1, с. 26].

У викладача закладу вищої освіти багатофункціональна професійна діяльність; великий обсяг роботи; комунікативна взаємодія у сфері – людина – людина”; неоднорідність студентської аудиторії за інтелектуальними та соціально-культурними особливостями, рівнем відповідальності, загальною освіченістю, спрямованістю навчальної та професійної мотивації – все це призводить до професійної дезадаптації людини, зниження якості роботи, втрата інтересу. Емоційне напруження стає причиною порушень фізичного і психічного здоров'я.

Соціальний психолог Х. Маслач у 1976 році визначає це поняття як «синдром фізичного та емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негуманного, цинічного ставлення та зниження

ефективності в роботі» [2, с.29]. Цей синдром включає три основних складових: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень [2, с.30]. Автор не випадково використовує поняття синдром, підкреслюючи тим самим відносну незалежність елементів, що входять в нього, які самі по собі можуть існувати в якості окремих елементів і в інших станах. Але, тільки об'єднуючись разом, вони створюють своєрідний синдром «психічного вигорання».

Що стосується вітчизняної психології, на думку Н. Є. Водоп'янова, синдром професійного вигорання це: «...професійна деструкція особистості, яка виявляється у вигляді стійких психічних переживань, а також у змінах якості, структури і змісту професійної діяльності...» [3, с. 29]. Подібна деструкція виникає в професійно-важких ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються працівниками як стресові та носять дезадаптивний характер.

Н. Коновчук зазначає, що явище емоційного вигорання (виснаження) є ширшим і вміщує поняття – професійного вигорання – , основною причиною якого він визначає організаційний фактор (умови праці, робоча атмосфера, особливості навчальних стандартів, педагогічні методи роботи зі студентами, динаміка розвитку та психологічний клімат навчальної групи, відносини з начальством і колегами, тощо) [4, с. 91]. Викликати емоційне вигорання можуть будь-які чинники в житті людини, не тільки професійні.

За даними Л.М. Мітіної та О.В. Кузьменкової для вчителів з педагогічним стажем 15 – 20 років характерні педагогічні «кризи», «виснаження», а у 30% вчителів показник ступеня соціальної адаптації рівний або нижче, ніж у хворих на неврози.

Таким чином, результати дослідження показали, що на розвиток даного синдрому впливають багато факторів: неправильно організована освітня діяльність зі студентами, організаційні та професійні стреси, умови праці. Емоційне вигорання впливає на працездатність фахівця, зниження якості роботи і втрати інтересу до неї. Тому важливим завданням збереження

працездатності фахівця є попередження впливу негативних чинників, пов'язаних із професійною діяльністю. Відтак одним із завдань підготовки у закладах вищої освіти є формування психофізичної стійкості та самоорганізаційної компетентності майбутнього фахівця, завдяки чому він здатен обирати відповідний стиль поведінки та організації діяльності, для запобігання негативного впливу професії.

Список бібліографічних посилань

1. Freudenberger H.J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 1974. P. 150 –165.
2. Maslach, C. Burnout: A multidimensional perspective. Professional burnout: Recent developments in the theory and research/ Ed. W.B. Shaufeli, C. Maslach and T. Marek. Washington D.C: Taylor & Trancis, 1993. P. 19–32.
3. Водоп'янова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром вигорання: діагностика і профілактика. СПб.: Пітер, 2005. 358 с.
4. Коновчук Н.С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. *Правничий вісник університету – КРОК*”, 2012. С. 91 –95.

Науковий керівник: *Жданова Ірина Вячеславівна, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент.*
