

сфер життя. Однією з можливих причин виникнення такої залежності від думки інших людей, може бути факт проживання в сільській місцевості, де думка мешканців має суттєве значення, особливо для жінок.

Список бібліографічних посилань

1. Гаврилюк В. В., Трикоз Н. А. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации (поколенный подход) *Социологические исследования*. 2002. № 1.
2. Горностай П. П. Психология личности: словарь-справочник. К.: Рута, 2001. 320 с.
3. Долгова В. И., Аркаева Н. И. Смыслжизненные ориентации: формирование и развитие. Челябинск: ООО «Искра-Профи», 2012. 230с.
4. Кулагина И. Ю., Коллюцкий В. Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2001.
5. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М., Смысл, 2007. 511с.
6. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. К. : Академвидав, 2005. 360 с.
7. Сопов В. Ф., Карпушина Л.В. Морфологический тест жизненных ценностей: Руководство по применению. Методическое пособие. Самара: Изд-во СамИКП – СНЦ РАН, 2002. 49 с.
8. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость : учеб.пособие. М. : Академия, 2002. 208 с.

Науковий керівник: Твердохвалова Юлія Леонідівна, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук.

Ахмедова Анастасія Ельчинівна,
студентка 4-го курсу, факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ» У ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ

Протягом останніх років проблематика дослідження особливості емоційного вигорання особливо актуально. Особливістю педагогічної діяльності є висока емоційна напруженість.

Вивченню проблеми феномену «професійного вигорання» присвячено значну кількість робіт у вітчизняній науці та практиці, як М. Авраменко,

В. Бойко, Н. Водопянова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, А. Лужецька, К. Малевич, О. Мірошніченко, О. Папанова, Е. Старченкова та ін.

Синдром вигорання (від грец. Syndrome – поєднання і англ. burn-out зупинення горіння) – клінічне порушення, термін був введений американським психіатром Х.Дж. Фрейденбергером (1974 г.). Стану фізичного стомлення і розчарування, яке виникає у людей, зайнятих в альтруїстичних професійних областях. Це – люди, які працюють у системі «людина-людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі тощо. Як зазначають дослідники з Канади, США, Західної та Центральної Європи, а також вчені з Росії та України, фахівці, які працюють у згаданій системі, змушені постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів (пацієнтів, вихованців), тому мимоволі стають залученими до цих переживань у дослідженнях Христини Маслач і Джексона показано, що даний синдром супроводжується також емоційним виснаженням, деперсоналізація, зниженням працездатності [1]. Автори вважають, що розвиток «вигорання» не обмежується професійною сферою, його наслідки позначаються на особистісному житті людини, її взаємодії з іншими. В. Бойко розглядає «вигорання» як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі дії. «Вигорання» – частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно витратити енергетичні ресурси. В той же час, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли «вигорання» негативно позначається на виконанні професійної діяльності [6].

В. Бойко описує такі симптоми «вигорання» [3]:

1) емоційний дефіцит – розвиток емоційної почуттєвості на тлі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків;

2) емоційне відчуження – створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях. Людину майже нічого не хвилює, ніщо не викликає емоційного відгуку – ні позитивні обставини, ні негативні. При чому це не початковий дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, а набутий за роки емоційний захист. Педагог

поступово навчається працювати як робот, як бездушний автомат. В інших сферах вона живе повнокровними емоціями. Реагування без відчуттів і емоцій – найважливіший симптом «вигорання». Він свідчить про професійну деформацію особистості і завдає збитків суб'єкту спілкування;

3) особистісне відчуження (деперсоналізація) – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі. Особистість стверджує, що робота з людьми не цікава, не приносить задоволення, не становить соціальної цінності;

4) психосоматичні та психовегетативні порушення – погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних порушень, як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо.

Як бачимо, психологічна специфіка «професійного вигорання» залежить не тільки від зовнішніх факторів, алей від особистісного змісту мети діяльності, оцінки ситуації, в якій знаходиться людина. Тому професійна діяльність може виступати лише приводом для виникнення стресового стану до найбільш поширених факторів «емоційного вигорання» відносяться зовнішні чинники, що характеризують особливості професійної діяльності, та внутрішні чинники, що стосуються індивідуальних характеристик саме професіоналів.

До найпоширеніших ознак синдрому вигорання можна віднести наступні: виснаження, втому, безсоння, негативні установки стосовно роботи, незадоволення роботою, нехтування виконанням своїх обов'язків, порушення апетиту, посилення агресивності, негативна самооцінка, пасивність, збільшення прийому психостимуляторів (кава, тютюн, алкоголь), втрата концентрації, невиконання строків роботи, пошук виправдань замість рішень, конфлікти на робочому місці, частий головний біль, розлади шлунку, робота вдома, невпевненість, почуття розчарування, почуття неусвідомленого постійного неспокою, підвищена роздратованість.

ВИСНОВКИ. У висновку можна сказати, психологічна специфіка «професійного вигорання» залежить не тільки від зовнішніх факторів, але ще

від особистісного змісту мети діяльності, оцінки ситуації, в якій знаходиться людина. Таким чином, синдром емоційного вигорання характеризується вираженим поєднанням симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальній сферах життя. Наявність тих чи інших симптомів визначає тип і ступінь вигорання. Однак всі разом вони ні у кого не проявляються одночасно, тому що вигорання – процес суто індивідуальний.

Спираючись на викладене вище, ми можемо зробити висновок, що емоційне «вигорання» – процес досить підступний, оскільки людина, схильна до цього синдрому часто мало усвідомлює його симптоми. Він не може побачити себе з боку і зрозуміти що відбувається. Тому він потребує підтримки й уваги, а не конфронтації і звинуваченні.

Список бібліографічних посилань

1. Первинна профілактика психічних, неврологічних і психосоціальних розладів / під. ред. А.Н. Моховикова. М. : Сенса, 2010. 127 с.
2. Аландаренко Ю. Психологічна безпека – вчителя. *Психолог.* № 4 (244) 2007.
3. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професійному общенні. СПб., 1999. 216 с.
4. Виноградова Г.А. О деформации личности педагога профессией. Ананьевские чтения: тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001. С. 248-249.
5. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. К. : Укртехпресс, 1997. 216 с.
6. Бойко В.В. Синдром емоційного вигорання в професійному спілкуванні. СПб., Добродійко, 1999.

Науковий керівник: Твердохвалова Юлія Леонідівна, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук.

Бойчук Сергій Сергійович,
аспірант 1-го курсу

Харківського національного університету внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БІЙЦІВ КОРД

4 березня 2016 року перші 37 бійців групи «А» спецпідрозділу КОРД, пройшовши жорсткий відбір та двомісячний курс підготовки, приступили до виконання своїх обов'язків. За підтримки американських партнерів перші