

**Сава В.Ф.**  
**студентка 2 курсу, напрям підготовки "Музичне мистецтво",**  
**Мукачівський державний університет**  
**Мовчан К.М.**  
**директор наукової бібліотеки,**  
**Мукачівський державний університет**

## **ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ З МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА**

*У статті розглянуто питання виникнення і профілактики синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача музики вищих навчальних закладів.*

*Ключові слова: емоційне вигорання, профілактика, викладач ВНЗ, комплексний підхід.*

В сьогоdnішньому суспільстві, в час шалених швидкостей та перевантаженого інформаційного суспільства, проблема профілактики феномену «емоційного професійного вигорання» постає особливо гостро. Найбільш вразливими виявляються ті, хто постійно спілкуються з людьми: вчителі, вихователі, журналісти, соціальні працівники і т.д. Працівники цих професій повинні бути стриманими, толерантними, виявляти високий рівень емпатії, позитивної емоційності, що, частково, і призводить до синдрому «емоційного професійного вигорання». Що стосується емоційної сфери, то тут під впливом втоми виникає апатія, нудьга, стан напруженості, можуть виникнути явища депресії або підвищеної роздратованості, і як наслідок виникає емоційна неврiвноваженість. В цьому контексті розглянемо специфіку професійної діяльності викладача музичного мистецтва, для того, щоб можна було окреслити сферу його психічної напруженості.

Професійна діяльність фахівця з музичного мистецтва відрізняється високим емоційним навантаженням, і як наслідок цього, зі збільшенням стажу викладачі відчують «педагогічну кризу».

Як зазначають численні західні психологи, історія вивчення «вигорання» в американській науці пройшла дві фази, і в останнє десятиліття дослідження цього психологічного стану виходить на якісно новий рівень наукового пізнання [1]. Термін «емоційне вигорання» було введено американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергом Х. Дж. у 1954 році. Фрейденберг Х. Дж. ввів це поняття для характеристики психічного стану здорових людей, які

інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

У вивченні проблеми емоційного вигорання можна виокремити декілька підходів:

- стан фізичного, психічного й емоційного виснаження, зумовленого довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування, тобто «вигорання»;

- синдром «хронічної втоми» (К. Маслач, В.Е. Орел, М.М. Скугаревська, Х. Фреденбергер);

- двовимірна модель, що складається, з емоційного виснаження та з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе (М. Лейтер, В. Шафуелі);

- трьохкомпонентна система, яка складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень (В.В. Бойко, Л.М. Карамушка, Т.В. Форманюк) [2].

За методикою «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина – людина», можна вивчити рівень розвитку основних компонентів синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень.

Емоційне виснаження розглядається як основна складова емоційного вигорання та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, в інших – зростання негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно реципієнтів: пацієнтів, клієнтів, підлеглих тощо.

Редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності й можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

Фахівці виділяють три групи факторів, які викликають синдром емоційного вигорання у фахівців освітньо-мистецької сфери:

- особистісні фактори (низька чи висока емпатія, жорсткість та авторитарність стосовно других, низький рівень самооцінки та інші);

- професійно-організаційні фактори (моторність роботи, «холодні» стосунки з колегами, тощо);

- статусно-рольові фактори (відсутність можливості самоактуалізації, низький соціальний статус, ролеві поведінкові стереотипи) [3].

Для того, щоб уникнути динаміки зростання синдрому вигорання викладача ВНЗ, необхідна профілактика емоційного професійного вигорання з

використанням комплексного підходу. Комплексний підхід до профілактики синдрому полягає у гармонійному стилі життя педагога взагалі, та успішної професійної діяльності викладача вищої школи. Якщо ці фактори існують то ймовірність виникнення синдрому зводиться до нуля.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коничко Н. Профілактика синдрому емоційного професійного вигорання викладача ВНЗ / Н. Коничко // Педагогіка. - № 1(3). - 2016. - С. 22.
2. Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (14-15 травня 2015 року). Том 2 / гол. редколегії Т.Д. Щербан. – Мукачево : Карпатська вежа, 2015. – 361 с.
3. Мистецька освіта в європейському соціокультурному просторі ХХІ століття : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (20-21 квітня 2017 р.) / гол. редколегії Т.Д. Щербан. – Мукачево : РВВ МДУ, 2017. – 319 с.

*The article deals with the question of emergence and prevention of the "emotional professional burnout" syndrome by the music teacher of higher education institutions.*

*Key words: emotional burnout, prevention, teacher of higher educational institutions, complex approach.*



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>