

УДК 159.944:331.546(045)

Костю С.Й.

доцент кафедри психології,

Мукачівський державний університет

Балаж Ю.О.

студент 4 курсу, спеціальності 053 «Психологія»,

Мукачівський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

У статті розглянуто основні причини розвитку синдрому професійного вигорання. Проаналізовано результати теоретико-методологічного аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури..

Ключові слова: професійне вигорання, синдром, емоційний інтелект, поведінка, особистість.

The main reasons for the development of occupational burnout syndrome are considered in the article. The results of theoretical and methodological analysis of domestic and foreign literature are analyzed.

Keywords: professional burnout, syndrome, emotional intelligence, behavior, personality.

На сьогодні багато зусиль науковців спрямовано на дослідження взаємодії між людьми, виявлення впливу професійних факторів на особистість, зокрема на деформацію особистості.

У зарубіжній і вітчизняній літературі можна зустріти багато досліджень феномену професійного вигорання. Серед професій, у яких синдром емоційного вигорання зустрічається найчастіше (від 30 до 90% працюючих), слід зазначити лікарів, учителів, психологів, соціальних працівників, рятувальників, працівників правоохоронних органів. Майже 80% лікарів психіатрів, психотерапевтів, психіатрів-наркологів мають різного ступеня виразності ознаки синдрому вигорання.

Професійне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у відповідь на психотравмуючі впливи.

З 1974 року вийшло друком понад 2500 статей і книг, присвячених вченню синдрому «професійного вигорання». Але переважна більшість із них - описового й епізодичного характеру. Літератури, що розкривала науково-

практичні дослідження в цій галузі, іще недостатньо. Проте дослідження синдрому триває. На Європейській конференції ВООЗ у 2005р. було відмічено, що стрес, пов'язаний з роботою є важливою проблемою приблизно для третини працівників Європейського союзу і вартість вирішення проблеми у зв'язку з цим питанням складає в середньому 3-4% валового національного доходу [2].

Дослідження синдрому професійного вигорання розпочалося зі співробітників медичних установ та різних громадських організацій. Сторлі Ф. - професор Школи догляду при Університеті штату Невада - проводила дослідження цього феномену на медсестрах, які працюють у кардіології. Вона зробила висновок, що цей синдром є результатом конфронтації з реальністю, коли людський дух виснажується в боротьбі з обставинами які важко змінити. Як наслідок розвивається професійний аутизм. Необхідна робота виконується, але емоційний внесок, який перетворює завдання в творчу форму, відсутній [3].

У зв'язку із соціально-економічними змінами в суспільстві відбувається зміна відношення людей до роботи. Люди втрачають впевненість у гарантованому робочому місці, загострюється конкуренція за престижну професію, наростають явища спеціалізації, механізації. Падає рейтинг ряду соціально значущих професій — медичних працівників, учителів. Як наслідок, росте психічна, емоційна напруга, частіше виявляються порушення, пов'язані зі стресом на робочому місці — тривога, депресія, синдром емоційного вигорання, психосоматичні та психовегетативні порушення, залежності від психоактивних речовин (включаючи алкоголь, транквілізатори й ін.) [1; 2].

Серйозними проявами «професійного вигорання» є поведінкові зміни і ригідність. Якщо людина зазвичай балакуча й нестримана, вона може стати тихою і відчуженою. Чи навпаки, людина, що зазвичай тиха й стримана, може стати дуже говіркою, вступати в бесіду будь з ким. Жертва «професійного вигорання» може стати ригідною у мисленні.

Наприклад, педагог, який відчуває, на собі дію синдрому «професійного вигорання», може намагатися подолати ситуацію, уникаючи співробітників і учнів, фізично і думкою дистанціюючись від них. Порівнюючи розвиток «феномену вигорання» у вчителів престижних приватних шкіл Англії й державних шкіл центру Австралії, дослідники Пірс Марко й Джефрі Моллі з'ясували, що «швидкість вигорання» не пов'язана з оплатою праці. Незначущими виявилися також «рівень інтелекту» і «об'єктивні труднощі біографії». «Згоряли» і розумні, і звичайні, і благополучні, і биті долею люди. Усе залежало тільки від одного фактору - від готовності людини брати на себе або віддавати зовнішнім обставинам відповідальність за все, що відбувається в

житті. Психологи назвали цю готовність рівнем інтернальності-екстернальності.

Інтернальність - готовність знаходити вихід у безвихідних ситуаціях - взагалі вважається основним фактором, що допомагають людині вижити. Вона не залежить від віку, але завжди характерна для зрілих людей.

Стимулює розвиток «емоційного вигорання» слабка мотивація до професійної діяльності. У такому разі не проявляється співпереживання, співучасть, інтерес до дітей, розвиваються крайні форми «вигорання» – байдужість, душевна черствість. Найбільш схильні до «вигорання» ті, хто реагує на напружені ситуації агресивно, нестримано. До осіб, що «згорають», відносять і «трудоголіків» – тих, хто вирішив повністю присвятити себе роботі і працює до нестями.

Результатом такої діяльності є розвиток наступних симптомів «вигорання»: почуття емоційного виснаження, знемоги; розвиток негативного ставлення до клієнтів; негативного самосприйняття у професійному плані і заниженої самооцінки; агресивних почуттів (дратівливості, напруженості, гніву); цинізм, песимізм, апатія, депресія; психосоматичних нездужань (втоми, втомлення).

У той же час при стомленні, тривозі в здоровіших людей можуть виникати нав'язливі стани (мимоволі тяжкі думки, що раптово з'являються у свідомості та спонукають до дії), при яких мотиваційний потенціал різко збільшується. Великий вплив на зниження мотиваційного потенціалу надає «професійне вигорання» [1; 3].

Фахівці в області вигорання сходяться на тому, що розвиток «вигорання» не обмежується професійною сферою і його наслідки починають відчутно проявлятися в особистому житті людини, його взаємодії з іншими людьми, в інших ситуаціях його буття. Хворобливе розчарування в роботі як способі набуття сенсу забарвлює всю життєву ситуацію.

Бойко В.В. розглядає «вигорання» як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі дії, придбаний стереотип емоційного, частіше за все професійної поведінки.

Вигорання в певній мірі функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно витратити енергетичні ресурси. У той же час, можуть виникати його дисфункціональні сліdstва, коли «вигорання» негативно позначається на виконанні професійної діяльності.

Саме дослідження цих аспектів забезпечить глибоке розуміння проблеми. Також важливого і актуального значення набуває проблема емоційного інтелекту для соціономічних професій.

Адже в своїй діяльності фахівці цих професій повинні виділяти та утримувати у свідомості ті факти, які характеризують особливості поведінки, вчинків, мови своїх клієнтів, особливості їх емоцій, настрою, духовного світу та ін.

Серед західних вчених, які розробляли концепції емоційного інтелекту, були Д. Гоулман (теорія емоційної компетентності), П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей), Г. Гарднер, Р. Бар-Он, С.Хейн, Р. Купер.

В Україні теж з'явилися дослідження з проблеми концептуалізації цього феномена, його функцій - Е. Носенко, вивчення емоційного інтелекту як детермінанти внутрішньої свободи особистості Г.Березюк та показника цілісного її розвитку О. Філатова. На думку Е.Л. Носенко, емоційний інтелект як аспект виявлення внутрішнього світу особистості відображає міру розумності ставлення людини до світу, до інших та до себе як суб'єкта життєдіяльності. Йому притаманні внутрішні (диспозиційні) та зовнішні (ті, що виявляються в ознаках перебігу емоційного процесу) компоненти, котрі зумовлюють стресозахисну та адаптивну функції цієї інтегральної особистісної властивості [2; 3].

У результаті проведення теоретичного дослідження даної проблематики, можемо зробити наступні висновки:

1. Синдром «Професійного вигорання» проявляється у відчуттях емоційної перенапруги та у почутті спустошеності, вичерпаності своїх емоційних ресурсів і є стресовою реакцією на довготривалі професійні стреси. Виділили три головні компоненти: емоційне й фізичне виснаження, деперсоналізацію, резистенцію.
2. Емоційний інтелект – це сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей, а також до управління емоційною сферою. Увага вчених до емоційного інтелекту пояснюється тим, що емоційний інтелект є передумовою соціальної або іншої позитивної поведінки, і його розвиток оптимізує міжособистісну взаємодію.
3. Фахівці соціономічних професій найбільш схильні до професійного вигорання, оскільки працюють в емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійного контролю в процесі взаємодії в системі «людина-людина».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості / Г. Березюк // Психологічні студії Львівського ун-ту. – 2008. – С. 20 - 23.
2. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості / Т.С. Кириленко. – К.:Либідь, 2007. – С. 251-254.
3. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – № 4. – С. 95.

УДК 378:37.011.3-051:[005.591.6:37.015.31](045)

Мелина І.І.

студентка 1 курсу, спеціальності "Освітні педагогічні науки",

Мукачівський державний університет

Розман І.І.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри англійської філології та

методики викладання іноземних мов,

Мукачівський державний університет

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті наголошено на необхідності підготовки висококваліфікованого фахівця у галузі педагогіки. Зауважено на тому, що Підготовка майбутніх учителів до навчально-методичної діяльності має бути цілеспрямованою, динамічною, з інноваційним підходом.

Ключові слова: підготовка, творчий підхід, аналітичне мислення, інновація.

The article emphasizes the need to train a highly qualified specialist in pedagogy. It is emphasized that the preparation of future teachers for teaching and learning activities should be focused, dynamic, and innovative.

Keywords: preparation, creative approach, analytical thinking, innovation.

«У справі навчання і виховання, у всій шкільній справі нічого не можна поліпшити, минаючи голову вчителя» (К.Д. Ушинського).

У стрімко мінливому відкритому світі головною професійною якістю сучасного педагога є необхідність постійно демонструвати своїм учням



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, 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/>