

**GENERAL PSYCHOLOGY
AND PSYCHOLOGY OF PERSONALITY**

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-114-5-1>

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ВИКЛАДАЧІВ ЗВО**

Гачак-Величко Л. А.

*викладач кафедри морально-психологічного
забезпечення діяльності військ*

*Інститут морально -психологічного забезпечення
Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного*

Ролюк О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
начальник*

*Інститут морально-психологічного забезпечення
Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного*

Капінус О. С.

*доктор педагогічних наук, доцент,
начальник кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності
військ*

*Інститут морально-психологічного забезпечення
Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного
м. Львів, Україна*

Професійне вигорання викладачів ЗВО передбачає поступову втрату емоційної, когнітивної, фізичної активності, що проявляється відповідними симптомами виснаження і втоми, зниженням задоволення від виконання професійних обов'язків, загостренням хронічних хвороб.

Проблемою змісту даного феномену займалися С. Ауербах, В. Бойко, Д. Брайт, Е. Грінгласс, Н. Грішин, Ф. Джонс, Е. Зеер, Л. Карамушка, А. Маркова, В. Орел, О. Рукавішников, М. Перре, Н. Самоукіна, Х. Дж. Фрейденбергер, І. Фрідман, В. Шауфелі, Р. Шваб, Л. Юр'єва та ін.

Сучасні вчені визначають синдром «професійного вигорання», як особистісну деформацію викликану професійним стресом. Основну ж

причину професійного вигорання переважна більшість дослідників убачає в так званому «синдромі хронічної втоми», що супроводжується розладами психосоматичного та соматопсихічного характеру.

Результати сучасних досліджень указують, що процеси професійної реалізації людини значною мірою зумовлені особливостями її психологічної організації. Адже, сукупність психічних властивостей і якостей суб'єкта впливає як на процес, так і на результат перебігу професійної діяльності. Учені зауважують – життя людини є безперервною низкою «...різних видів діяльності, спрямованих на вирішення, подолання проблем, які встають перед нею або створюються нею самою...» [1, с. 54].

Зазначимо, що вперше проблему «вигорання» було порушено в 70-х рр. ХХ ст. американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергером. У процесі спостереження за колегами, які знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами при наданні їм професійної допомоги, ним було виявлено виснаження, відчуття стану згасання мотивації та зниження активності здорових людей на робочому місці. Цей феномен було названо «burnout» – вигорання [2].

Як психологічний феномен, синдром професійного вигорання – набутий стереотип емоційної, частіше за все професійної, поведінки. Вигорання – частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно використовувати енергетичні ресурси. Також можливі дизфункціональні наслідки вигорання, які негативно впливають на виконання професійних ролей, професійну діяльність, психічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості [3].

Сьогодні праця викладача закладу вищої освіти знаходиться у «групі ризику», характеризується напруженістю, підвищеною відповідальністю, наявністю широкого кола обов'язків, що зумовлює її хронічну стресогенність. Адже, професійна діяльність викладача зобов'язує мати високий рівень професіоналізму, легко й швидко адаптуватися до складних умов педагогічної діяльності та адекватно реагувати на різні обставини. Доречно вказати, що рівень професійного вигорання серед викладачів закладів вищої освіти, у силу специфіки фаху, вважається одним із найвищих. Про це свідчать результати емпіричних досліджень, у яких доведено, що для більшої частини викладачів характерним є високий і середній рівень прояву синдрому «професійного вигорання» [4; 5; 6]. У комплексному підході ми вбачаємо корекцію психічного, фізичного та духовного здоров'я викладача.

1. Рекомендації для корекції фізичної складової.

1. Найпростіший універсальний спосіб відновлення особистості та першочергова потреба людського організму – налагоджений режим сну (8 год.). Адже, постійний дефіцит повноцінного сну, через надмірне перенавантаження викладача, призводить до негативних звичок-надбань та стимулює розвиток «професійного вигорання».

2. Режим харчування відповідно до біологічного ритму та режиму викладача. Збалансована та корисна їжа це запорука не тільки фізичного але й емоційного здоров'я фахівця (бажано вживати корисні антистресові продукти з великим вмістом магнію та вітаміну E).

3. Фізичне навантаження, а саме: заняття спортом, ранкова гімнастика, йога, фітнес, танці та ін.; масаж – сприятиме максимально швидкому відновленню сил та дозволить зняти напруження всього організму.

4. Ароматерапія – метод терапії із застосуванням ефірних олій, які вводяться в організм через дихальні шляхи (вдиханням, інгаляцією) і через шкіру (масаж, компрес та ін.). Даний метод здійснює корисний вплив на людський організм (запахи цитрусових, бергамоту, прянощів позитивно діють на нервову систему, з'являється відчуття припливу сил).

5. Дихальні вправи (дихальна гімнастика, бодіфлекс та ін.) тонізують нервову й судинну системи, посилюють кровообіг, сприяють формуванню здатності до концентрації, усувають психоемоційні стреси та їх наслідки.

II. Рекомендації для корекції психічної складової.

1. Арт-терапія – вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Особливе місце слід віддати ізотерапії «лікування кольором». Використання зелених та синіх кольорів сприяє заспокоєнню, червоних та жовтих, якщо є потреба в поновленні енергії. Музикотерапія, також, сприяє гармонізації психоемоційного стану та допомагає звільнитися від негативних емоцій.

2. Ведення щоденника із самоаналізом. Записи доречно робити як позитивних, так і негативних змін та реакцій на ті чи інші події.

3. Тайм-менеджмент полягає у плануванні та корекції графіку діяльності на тиждень. Дана методика допоможе викладачу правильно розподіляти час на роботу та відпочинок, не пропускаючи нічого.

4. Позитивна психологія базується на позитивному конструктивному мисленні особистості, уникненні використання негативних кліше, задля успішного досягнення чітко визначених продуктивних цілей.

III. Рекомендації для корекції духовної складової.

1. Спілкування з сім'єю, друзями, природою, тваринами (навколишнє середовище завжди сприяє відновленню сил та енергії).

2. Різноманітні подорожі збагачують та урізноманітнюють життя. Бажано поєднувати подорож з відвідуванням цікавої наукової конференції, для розширення наукового світогляду та розширення комунікаційних платформ.

Отже, своєчасно здійснена профілактична робота з метою попередження професійної деформації викладача ЗВО, стабілізації його психоемоційного стану та підвищення рівня стресостійкості, сприятиме якісному виконанню професійних обов'язків фахівця. Перспективи подальшої роботи вбачаємо в розробці тренінгової програми психопрофілактики професійних стресів викладачів ЗВО.

Література:

1. Жогно Ю.П. Вплив емоційного вигорання на професійну компетентність учителя / Ю.П. Жогно // Наука і освіта 2008. – № 8-9. – С. 53–57.

2. Кузнецов М.А. Емоційне вигорання вчителів : основні закономірності динаміки : [монографія] / М.А. Кузнецов, О.В. Грицук. – Харків: ХНПУ, 2011. – 2011. – 206 с.

3. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери : методичні рекомендації / за заг. ред. М.Л. Авраменка. – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с.

4. Кошечко Н. Профілактика синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача ВНЗ / Н. Кошечко // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка. – 2016. – Вип. 1. – С. 21-28.

5. Овсяннікова В.В. Особливості синдрому професійного вигорання у викладачів вищого навчального закладу / В.В. Овсяннікова // Проблеми сучасної психології. – 2012. – № 1. – С. 113–118.

6. Походенко С.В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. Вища школа. Комплект. – 2009. – № 4. – С. 75–87.