

Загалом, результати дослідження показали наявність певних проблем у рівні розвитку психологічної готовності персоналу банківських структур до роботи в команді та необхідність спеціальної психологічної підготовки персоналу з такого напрямку роботи, з урахуванням виявлених чинників мікрорівня та мезорівня.

#### ВИСНОВКИ

У цілому, результати дослідження показали недостатній рівень розвитку особистісного компонента психологічної готовності персоналу банківських структур до роботи в команді та виявили вплив на нього низки чинників мікрорівня та мезорівня:

а) серед чинників мікрорівня позитивно впливають на певні складові особистісного компонента вік, загальний стаж роботи в банку, сімейний стан та стать персоналу;

б) серед чинників мезорівня виявлено низку чинників, які негативно впливають на рівень розвитку окремих складових особистісного компонента. До них віднесено: рівень організаційного розвитку банківських структур та напрям діяльності персоналу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Дурай-Новакова К.М. Проблемы и задачи спецкурса «Профессиональная готовность студентов к педагогической деятельности в системе подготовки учителей» / К.М. Дурай-Новакова // Теория и практика высшего педагогического образования : межвуз. сб. науч. тр. / под ред. В.А. Сластенина. – М. : МГПИ, 1982. – С. 52–59.
2. Карамушка Л.М. Психологія освітнього менеджменту : [навч. посібник для підготовки студентів вищих навчальних закладів]. – К. : Либідь, 2004. – 424 с.
3. Карамушка Л.М. Формування конкурентоздатної управлінської команди (на матеріалі діяльності освітніх організацій) : монографія / Л.М. Карамушка, О.А. Філь. – К. : ІНКОС, 2007. – 268 с.
4. Карамушка Л.М. Дизайн дослідження та діагностичний інструментарій для вивчення психологічних особливостей організаційного розвитку / Л.М. Карамушка // Актуальні проблеми психології. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К. : Наук. світ, 2009. – Ч. 24. – С. 196–208.
5. Моляко В.А. Психологічна готовність до творчої праці / В.А. Моляко. – К. : Освіта, 1989. – 48 с.
6. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.

УДК 159.9

### ПРОБЛЕМА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ У ПРАЦЯХ УКРАЇНСЬКИХ ДОСЛІДНИКІВ

**О.В. Грищук**

*доцент кафедри психології Горлівського інституту іноземних мов  
Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»*

У статті висвітлено різноманітні підходи українських дослідників щодо проблеми синдрому емоційного вигорання у вчителів. Розглянуто чинники емоційного вигорання, психологічні особливості професії вчителя, що впливають на поширення симптомів вигорання.

*Ключові слова:* синдром емоційного вигорання, нервова напруга, стресогенна професія, резистенція, емоційний інтелект.

В статье рассмотрены различные подходы украинских исследователей к проблеме синдрома эмоционального выгорания у учителей. Рассмотрены факторы эмоционального выгорания, психологические особенности профессии учителя, которые влияют на развитие симптомов выгорания.

*Ключевые слова:* синдром эмоционального выгорания, нервное напряжение, стрессогенная профессия, резистенция, эмоциональный интеллект.

#### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

У зв'язку з різкими змінами життєвого середовища, в умовах невизначеності і нестабільності суспільства дослідження різноманітних сторін життя людини набуває поширення у вітчизняній психології. Емоційна сфера стає найбільш патогенною на сучасному етапі розвитку людства.

Проблема емоційної стійкості у професійному середовищі «людина-людина» є однією з актуальних сучасних науково-практичних проблем. Особливо актуальна вона для професії вчителя [8, 10, 12], тому що ця праця належить до числа найбільш напружених в емоційному плані видів професійної діяльності. Діяльність вчителів постійно пов'язана зі спілкуванням, тому вони схильні до симптомів психічного стомлення, спустошення і емоційного вигорання [18, 23].

Синдром емоційного вигорання входить до Міжнародної класифікації хвороб (МКБ-10). У класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень, труднощами управління власним життям» він знаходиться під номером Z 73.0 [8].

Аналіз робіт вітчизняних дослідників доводить, що серед них немає єдиного погляду на природу синдрому емоційного вигорання, на фактори, що обумовлюють його появу, його структуру. Не визначене

місце вигорання серед інших понять, пов'язаних із професійною дезадаптацією особистості, професійною деформацією, професійним аутизмом, стресом і дистресом.

**Метою** статті є вивчення основних підходів у дослідженні синдрому емоційного вигорання в українській психології.

**Завдання** дослідження:

1) вивчити основні підходи щодо визначення синдрому емоційного вигорання в українській психології;

2) проаналізувати психологічні особливості емоційного вигорання вчителів.

Метод, що використовується у дослідженні, – аналіз літературних джерел.

## РЕЗУЛЬТАТИ ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ

У вітчизняній психології немає єдиної думки щодо визначення синдрому емоційного вигорання. Згідно з Т.С. Яценко, емоційне вигорання є нівеляцією, або спалюванням, лібідних відчуттів стосовно близьких людей, що екстраполюється на інших у результаті професійної взаємодії [25]. Травматичні переживання людини у ранньому дитинстві спричинюють формування деструктивних тенденцій її психіки, блокування особистісного розвитку, розвиток вигорання. Витоки емоційного вигорання знаходяться в інфантильних детермінантах, що обумовлюють невпевненість емоційного самовідчуття та ірраціональну поведінку людини.

Емоційне вигорання пов'язане з проявами стресу. Воно є результатом хронічного професійного стресу як реакції на професійну ситуацію, що виявляється в емоційному і психічному реагуванні [22], а також наслідком некерованого стресу [18].

У будь-якому психічному стані присутня напруга, але небезпеку становить емоційна напруга, або тензійний стан. Для кожної діяльності існує певний оптимум емоційної напруги, при якому вона ефективно виконується. Негативні емоції можуть продуктивно брати участь в усвідомленій регуляції діяльності індивіда, поки їхня інтенсивність не перевищить певного рівня. У подальшому вони негативно впливають на регуляторні функції організму [23].

Нервова (емоційна) напруга є початковою фазою у формуванні емоційного вигорання. У психології розділяються поняття «емоційна напруга» і «емоційна напруженість». Емоційна напруга характеризується активізацією різних функцій організму у зв'язку з активними вольовими актами, а емоційна напруженість призводить до тимчасового зниження стійкості психічних процесів і працездатності. Для стану емоційної напруги характерні ускладнення у формуванні думок і виборі слів для їхнього адекватного виразу, зниження словникової різноманітності мови [15], що характерне і для емоційного вигорання. Серед симптомів вигорання, що виникають у першу чергу, виділяють загальне відчуття втомленості, негативне ставлення до роботи, невизначене відчуття занепокоєння, сприйняття роботи як такої, що постійно ускладнюється та стає менш результативною. Серйозними проявами вигорання є поведінкові зміни і ригідність.

Українські дослідники виділяють декілька чинників у формуванні емоційного вигорання. На думку Т.В. Зайчикової, Л.М. Карамушки, С.Д. Максименка, гендерні стереотипи створюють умови для виникнення синдрому емоційного вигорання. Під їхнім впливом гальмується розвиток тих якостей особистості, що не відповідають певним стереотипам. Ризик бути схильним до вигорання залежить від того, наскільки виконувани працівниками функції відповідають їхній статево-рольовій орієнтації.

Деякі автори розглядають змістовні аспекти професійної діяльності людини у якості окремого чинника вигорання. Психологи [18] в окрему групу виділяють соціально-економічні і соціально-психологічні чинники, до яких належать соціально-економічна ситуація у країні, статус системи освіти, наявність соціально-економічної підтримки.

Організаційні чинники емоційного вигорання включають багатогодинний характер роботи, що не оцінюється належним чином, вимагає виняткової продуктивності, неадекватність змісту роботи характеру керівництва; особливості управління організацією, організаційний клімат, особливості організаційної структури і організаційних процесів. Окремо виділяють чинники, що визначають зміст праці: рольовий баланс, обсяг роботи, особливості прагнення, особливості взаємодії з керівництвом, колегами, дітьми та їх батьками.

Зв'язок особистісних характеристик з вигоранням розглядається з позицій їх комплексного впливу у поєднанні з певною концепцією особистості. До особистісних чинників, що впливають на появу емоційного вигорання, належать тривожність, емоційна реактивність і негативний афект. Існує позитивний зв'язок між вигоранням і агресивністю, тривожністю.

Професія педагога відрізняється високою відповідальністю і напруженістю [1, 19]. У порівнянні з іншими професійними групами, серед педагогів найбільш високий ризик виникнення невротичних розладів та найвищий рівень накопичення важких форм неврозів. Вчителі – група з ризиком виникнення не тільки нервово-психічних, але й соматичних розладів. Емоційне вигорання може слугувати фактором, що перешкоджає становленню індивідуальності вчителя [17].

«Вигорілому» вчителю складно набувати та систематизувати професійні знання і вміння, що зумовлюються розвитком професійно необхідних здібностей. До соціально-дезадаптуючих факторів належать низька соціальна захищеність і престиж професії, необхідність професійної міжособистісної

взаємодії у конфліктогенних ситуаціях, інформаційні переваження, багатофункціональність соціально-відповідальної діяльності.

Вплив синдрому емоційного вигорання знаходить своє відображення у загальній спрямованості особистості педагога. Негативний вплив вигорання позначається на соціальній зрілості та цивільній відповідальності вчителя, його професійних ідеалах і гуманізмі, пізнавальних інтересах, ставленні до професії. У «вигорілому» педагога спостерігається емоційна і особистісна відчуженість, емоційно-етична дезорієнтація, стан інтелектуально-емоційного ступору, редукція професійних обов'язків. Вчитель розчарований у собі та своїй професії, незадоволений її результатами. Вплив вигорання позначається не тільки на загальній спрямованості особистості педагога, але й на окремих професійно-обумовлених характеристиках вчителя. Синдром негативно впливає на організаторські якості вчителя: він відчуває, що втрачає контроль над робочою ситуацією, йому важко ухвалювати рішення, що стосуються роботи.

«Потерпають» від емоційного вигорання професійно важливі здібності і, перш за все, комунікативні якості педагога. «Вигорілий» вчитель відчуває почуття гніву, дратівливості, підозрливості, не може контролювати власні дії, побудувати систему аргументації. У нього знижується ефективність педагогічного спілкування. Йому важко управляти увагою класу, прогнозувати наслідки своїх педагогічних дій.

Емоційне вигорання позначається на перцептивно-гностичних здібностях вчителя. У «вигорілому» педагога спостерігаються ригідність мислення, нездатність правильно оцінити ситуацію, ухвалити рішення. Він відчуває утруднення у здатності спостерігати, помічати помилки учнів, оцінювати їхні вчинки. Спостерігаються зміни в експресивних властивостях «вигорілому» вчителя. Він починає переживати почуття образи, розчарування, невпевненості, не може контролювати прояви емоцій, виявляє нестриманість, неврівноваженість.

«Потерпають» і особистісні особливості педагога, такі як саморегуляція, витримка і самовладання, тому що у «вигорілому» педагога виникає відчуття незадоволеності собою, особистісна тривога, напруга, нервозність, розчарування у собі. Вигорання зачіпає комунікативні, організаторські здібності, оскільки «вигорілий» вчитель починає неадекватно «економити» на емоціях, обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування в ході робочих контактів. Він стає млявим, інертним, безініціативним, пасивним. Синдром вигорання негативно впливає на дидактичні здібності вчителя, здатність передавати інформацію учням, розподіляти свою увагу, а також на експресивно-мовні особливості. «Вигорілий» вчитель намагається полегшити свої професійні обов'язки, що вимагають емоційних витрат. Він стає нездатним поставити себе на місце суб'єктів своєї діяльності, співчувати і співпереживати, озиватися на різні ситуації, які повинні зачіпати, спонукати підсилювати інтелектуальну, вольову і етичну віддачу.

Вигорання негативно впливає на професійну працездатність вчителя. Він не може концентруватись на своїй роботі, відчуває себе стомленим, невпевненим, млявим. Робота здається йому одноманітною, нецікавою.

Емоційне вигорання впливає і на фізичне й психічне здоров'я вчителя. Він переживає почуття втомленості, виснаження, тілесний дискомфорт. Педагог втрачає здатність володіти собою в ситуаціях професійного стресу. У нього спостерігаються психосоматичні і психовегетативні порушення [15].

Наслідки постійної нервово-психічної та емоційної напруги позначаються на здоров'ї: серед вчителів спостерігається найбільший відсоток коронарних психосоматичних захворювань. Серед вчителів виявляються такі негативні явища, як грубість і жорстокість стосовно учня, песимізм, відсутність відчуття гумору, некритичне ставлення до себе, безапеляційність, консерватизм, підвищена агресивність [12, 13].

Професія вчителя належить до розряду стресогенних, що вимагають від педагога великих резервів самовладання і саморегуляції [11]. Професійну працю педагога вирізняє висока емоційна навантаженість, низький соціальний статус, фінансова неспроможність, фемінізованість і загальна тенденція «старіння» вчителів.

Стрес типовий для педагогічної діяльності через її насиченість такими стрес-агентами, як: соціальна оцінка, невизначеність, повсякденна рутинна. Прояви стресу в роботі вчителя різноманітні, але поширеними є фрустрованість, тривожність, виснаженість і вигорання. Вчитель легко впадає в гнів, зосереджується на деталях, стає підозрливим. Серйозними проявами емоційного вигорання є поведінкові зміни і ригідність [24]. Педагог, який відчуває на собі дію синдрому емоційного вигорання, прагне подолати ситуацію, уникаючи співробітників і учнів, фізично і в думках відсторонюючись від них. Вчитель може пасти в депресію і сприймати ситуацію, що склалася, як «безнадійну». Він може навіть змінити професію.

Синдром емоційного вигорання є стресовою реакцією, що виникає у результаті тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Вчителі працюють в неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги і контролю за взаємодією в системі «вчитель-учень». За таких умов стрес виникає в результаті дії великого числа стресогенів, які накопичуються в різних сферах життєдіяльності. Коли вимоги, як зовнішні, так і внутрішні, постійно переважають над ресурсами педагога, у нього порушується стан рівноваги, що веде до емоційного вигорання. Вигорання, таким чином, є наслідком некерованого стресу [18].

Домінуючим компонентом синдрому емоційного вигорання у вчителів є резистенція, що характеризується скороченням професійних обов'язків, зміною взаємодії з колегами і учнями, розширенням сфери економії емоцій, бажанням побути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням [6]. Професійна діяльність вчителя завжди містить у собі перенасичену емоціями комунікативну діяльність: спілкування з

учнями, колегами, адміністрацією, батьками. Все це створює для вчителя умови постійної емоційної напруги. В таких умовах педагоги схильні реагувати скороченням комунікативної діяльності. Вчителі для того, щоб зберегти своє емоційне здоров'я і благополуччя, економлять свої емоції, будують захисні бар'єри на шляху спілкування.

Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушка, С.Д. Максименко вивчали зв'язок між синдромом емоційного вигорання у педагогів і такими соціально-демографічними і гендерними характеристиками, як стать, сімейний стан, кількість дітей у сім'ї. У педагогів не було виявлено статистично значущої різниці між статтю і компонентами емоційного вигорання. У чоловіків більш виражений перший компонент вигорання – «напруга», тоді як у жінок більш виражені другий і третій компоненти синдрому – «резистенція» і «виснаження». Жінки більш схильні до психосоматичних і психовегетативних порушень, ніж чоловіки.

Емоційне вигорання переважає в неодружених педагогічних працівників та в розлучених. Вчителі, які мають сім'ї, відрізняються від неодружених і розлучених колеги особливостями поведінки в стресових ситуаціях. У стані стресу вони більш схильні до таких поведінкових реакцій, як «емоційне відчуження», «емоційно-моральна дезорієнтація», «неадекватне вибіркове емоційне реагування». Якщо відносини в сім'ї не компенсують стрес на роботі, в одружених педагогів найближче оточення може сприйматись як джерело стресу.

Існує взаємозв'язок між ступенем розвитку синдрому вигорання у вчителів і кількістю дітей в сім'ї. В сім'ях вчителів рівень синдрому спочатку зменшується при народженні першої дитини, потім підвищується при народженні другої дитини, і знову спостерігається тенденція до зменшення негативних впливів синдрому вигорання при народженні третьої дитини.

Емоції обумовлюють динамічні характеристики пізнавальних процесів педагогів: тонус, темп, рівень активності. Вони впливають на функціональний стан психічних механізмів вчителя, на сприймання педагога, організують його мислення і діяльність [4, 16].

Вчитель не просто реагує на подразники середовища, а пізнає їх через свої відчуття і сприймання, орієнтуючись на значення цих подразників для себе самого, що і визначає його подальші дії [7]. Педагог може регулювати свої емоційні прояви, спираючись на інтелектуальні моменти вольового акту. Негативні емоції посилюються, коли між очікуваними і реальними результатами діяльності є дисонанс. Свідомі оцінки, які індивід дає ситуаціям, розглядаються як чинники, що впливають на емоційні переживання.

Емоції впливають на інтелектуальні процеси, спрямованість уваги, вольову діяльність, вчинки, дії особистості [20]. Сильні емоції і завантаженість психічних процесів терміновими подіями знижують здібність до ясного мислення. Існує зв'язок між суб'єктивною тривалістю часу і характером діяльності людей, їх ставленням до неї, рівнем мотивації і емоційним станом. Доведено, що чим вищий рівень активності і мотивації, чим більший інтерес викликає робота, чим більш цілісною, інтегрованою є задача, тим відносно коротшою здається тривалість часу [2].

Емоційні стани впливають на хід інтелектуальних процесів [10]. Емоції створюють структурну основу емоційного інтелекту. Емоційний інтелект – це здібність розуміти і управляти власними емоціями і емоціями інших людей [3, 9], міжособистісними відносинами [10], а також використовувати цю здібність для досягнення життєво важливих цілей [5]. Він визначає емоційне самопочуття і емоційне реагування.

Емоційному інтелекту властиві внутрішні (диспозиційні) і зовнішні компоненти [14]. Він впливає на здібність вчителя до саморегуляції, на його емоційний досвід і на його емоційне життя. Завдяки взаємодії інтелектуальної і емоційної складових емоційний інтелект виконує адаптивну і стрессозахисну функції.

## ВИСНОВКИ

Отримані дані дозволяють зробити наступні висновки:

1. Попри відмінність у підходах до визначення синдрому емоційного вигорання, цей синдром є особистісною деформацією внаслідок емоційно ускладнених або напружених відносин у системі «людина-людина».

2. Емоційне вигорання вчителя є наслідком нездатності педагога до розуміння і управління власними емоціями, емоціями інших людей, до управління своєю емоційною сферою.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций : учеб. пособ. / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М. : Рос. пед. агентство, 1998. – 263 с.
2. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – К. : Наук. думка, 1984. – 208 с.
3. Дерев'яно С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоційних умовах / С. Дерев'яно // Соціальна психологія. – 2008. – №1. – С. 96–104.
4. Зарицька В.В. Розуміння особистістю власних емоцій / В.В. Зарицька // Актуальні проблеми психології / за ред. акад. С.Д. Максименка. – К. : Главник, 2008. – Том X. – Ч. 5. – С. 208–217.
5. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія / В.В. Зарицька. – Запоріжжя : Вид-во КПУ, 2010. – 304 с.
6. Карамушка Л.М. Синдром професійного вигорання у вчителів : гендерні аспекти : монографія / Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова. – К. : Міленіум, 2003. – 40 с.
7. Кириленко Т.С. Психологія: Емоційна сфера особистості / Т.С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 253 с.
8. Кляпець О.Я. Феномен емоційного вигорання в сім'ї / О.Я. Кляпець // Соціальна психологія. – 2006. – №4 (18). – С. 168–176.
9. Косенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції / Е.Л. Косенко, Н.В. Коврига. – К. : Вища шк., 2003. – 126 с.
10. Кузнецов М.А. Эмоциональная память : [монография] / М.А. Кузнецов. – Х. : Крок, 2005. – 568 с.

11. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція / К.О. Малишева. – К. : Київ. нац. ун-т імені Тараса Шевченка, 2003. – 16 с.
12. Мешко Г.М. Емоційне благополуччя учнів у сучасній школі: бажане і реальне / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Практична психологія і соціальна робота. – 2008. – №4. – С. 11–16.
13. Молоканов М.В. Типологические особенности мотивационной сферы учителей / М.В. Молоканова, Н.А. Аминов // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – №5. – С. 5–15.
14. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. – 2004. – №4. – С. 95–109.
15. Носенко Э.Л. Изменение характеристик речи при эмоциональной напряженности / Э.Л. Носенко // Вопросы психологии. – 1978. – №6. – С. 76–85.
16. Помиткіна Л. Врегулювання емоційного стану засобами когнітивної психотерапії / Л. Помиткіна, Т. Ковальова // Соціальна психологія. – 2008. – №2. – С. 71–79.
17. Сергєєнкова О.П. Психологічні основи формування професійної індивідуальності майбутніх учителів : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / О.П. Сергєєнкова. – К., 2005. – 516 с.
18. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти ; [за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової]. – [2-е вид.]. – К. : Міленіум, 2006. – 368 с.
19. Солодухова О.Г. Становлення особистості вчителя у процесі професійної адаптації : [монографія] / О.Г. Солодухова. – Донецьк : Либідь, 1996. – 175 с.
20. Телешевська М.Е. Емоції і здоров'я / М.Е. Телешевська. – К. : Здоров'я, 1978. – 88 с.
21. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів після диплом. освіти / [за наук. ред. Л.М. Карамушки]. – К. : Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.
22. Титаренко Т.М. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: науково-методичний посібник / Т.М. Титаренко, О.Я. Кляпець. – К. : Міленіум, 2007. – 142 с.
23. Тишук Л.І. Особливості творчої діяльності педагога дошкільного закладу в контексті синдрому професійного вигорання / Л.І. Тишук // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України ; за ред. С.Д. Максименка. – К., 2006. – Т. VIII. – Вип. 3. – С. 318–329.
24. Чебыкин А.Я. Об эмоциях, детерминирующих познавательную активность / А.Я. Чебыкин // Психологический журнал. – 1989. – №4. – С. 135–141.
25. Яценко Т. Глибина психокорекції та упередження психічного вигорання / Т. Яценко, Б. Іваненко, І. Євтушенко. – Ч. 1. – К. : Главник, 2008. – 176 с.

УДК 005.32

## **ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕРСОНАЛУ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ МНС УКРАЇНИ**

**Ю.Г. Ковровський**

*аспірант лабораторії організаційної психології  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України,  
викладач кафедри теоретичних основ захисту населення і територій  
Інституту державного управління у сфері цивільного захисту*

У статті розглянуто чинники мезо- та макрорівня професійного вигорання персоналу Оперативно-рятувальної служби МНС України. Запропоновано підходи до їх емпіричного дослідження.

*Ключові слова:* надзвичайні ситуації, рятувальники, професійне вигорання, чинники професійного вигорання.

В статье рассматриваются факторы мезо- и микроуровня профессионального выгорания среди персонала Оперативно-спасательной службы МЧС Украины. Предложены подходы к их эмпирическому исследованию.

*Ключевые слова:* чрезвычайные ситуации, спасатели, профессиональное выгорание, факторы профессионального выгорания.

### **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ**

Згідно із сучасними даними, під «психічним вигоранням» розуміється стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що виявляється в професіях соціальної сфери. Цей синдром включає три основні складові: емоційну виснаженість, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень [9].

Найчастіше «професійне вигорання» вражає людей, вимушених за службовим обов'язком тісно спілкуватися з іншими людьми. В контексті професійної діяльності персоналу Оперативно-рятувальної служби важливими і специфічними чинниками, що обумовлює синдром «професійного вигорання», є екстремальність професійної діяльності та психологічно важкий контингент, з яким доводиться мати справу професіоналу у сфері спілкування [14; 15].

Актуальність вивчення проблеми негативних стресогенних впливів на особистість рятувальника в процесі службової діяльності зумовлена, насамперед, необхідністю ефективної адаптації персоналу до специфічних умов виконання завдань оперативно-рятувальними службами.

**Мета** статті полягає в аналізі чинників мезо- та мікрорівня виникнення професійного вигорання серед персоналу Оперативно-рятувальної служби МНС України.

### **РЕЗУЛЬТАТИ ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ**

Зростаючі вимоги сьогодення, як до особистості так і до професіонала, істотно розширюють кількість чинників, що впливають на розвиток «вигорання», а також перелік професій в системі «людина-