

Терзі А.Ю.

студента педагогічного факультету,

Науковий керівник: Фурдуй С.Б.

доцент,

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ, ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

За даними вчених по всьому світу 90% студентів страждають на *синдром емоційного вигорання*, особливо після закінчення ВНЗ. Тож, масштаби та проблеми «емоційної» катастрофи вражають своїми цифрами та показниками.

Проблема виникає, коли висококваліфікований соціальний працівник починає страждати на страхи і фобії, виникає апатія до роботи, життя взагалі, загальне самопочуття і настрої людини значно погіршуються. Тоді найчастіше такий стан «виправдовують» сімейною ситуацією, втомою, браком самореалізації, багатьма проблемами і т.д. І мало хто знає, що це вже прояви синдрому емоційного вигорання.

Статистика показує, що серед усіх професій, в яких синдром професійного вигорання зустрічається найбільш часто (від 30 до 90% працюючих у сфері людина-людина). Це такі професії як: лікарі, вчителі, психологи, соціальні працівники, рятувальники, працівники правоохоронних органів, соціальні педагоги та інші. Серед соціальних робітників і психотерапевтів ознаки СЕВ різного ступеня вираженості виявляються в 73% випадків; у 5% визначається виражена фаза виснаження, що проявляється емоційним виснаженням, психосоматичними та психо-вегетативними порушеннями у здоров'ї. Досить однакові симптоми емоційного вигорання мають 85% працівників соціальної сфери по всьому світу [2, с. 347].

Висвітлення і пошук причин появи синдрому емоційного вигорання, розкриття і розуміння механізму дії цього феномену.

Сучасні науковці визначають «емоційне вигорання» як вироблений особистістю механізм психологічного захисту людини у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі дії. Він є надбаним стереотипом емоційної, частіше за все професійної поведінки. Слід підкреслити, що «вигорання» – частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економічно витрачати енергетичні ресурси [1, с. 189]. В той самий час можуть виникнути дисфункціональні наслідки, коли «вигорання» негативно позначається на виконанні професійної діяльності, стосунках з людьми та на психологічне здоров'я самої особистості.

Варто нагадати, що вигорання – це не втрата творчого потенціалу у своїй роботі, не реакція на нудьгу, а емоційне виснаження людини, що виникає через появу стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням з клієнтами та механізмом психологічного захисту, що дозволяє регулювати психіку та захищати її від негативних емоційних впливів та перевантажень [5, с. 550].

Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми, значить в цій фазі – їх найбільше. За кількісними показниками можна твердити про те, наскільки кожна фаза вже сформована, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою.

Особливість даної проблеми заключається в тому, що людина не може в багатьох випадках усвідомлювати те, що в неї цей синдром вже розвивається і розвивається надалі по своїм стадіям. І як показали дослідження, найчастіше цю проблему виявляє колектив чи група людей, з якою людина працює чи тісно взаємодіє. Також якщо людина вже знає про наявність проблеми, то важливим є підтримка людини з боку колективу і та сім'ї і недопущення бездії людини щодо вирішення цієї проблеми. А також нам відомо, що у Франції система вищої освіти, забороняє законом робітникам соціальної сфери працювати на одній роботі більше 5 років, після цього можна змінити профіль, перекваліфікувавшись за допомогою додаткових курсів або ж піти працювати на схожу з своєю спеціальністю або по профілю роботу.

А також для робітників цієї сфери є золоте правило, яке знають усі: «Не приймати все близько до серця», і можливо навіть частково знизити ризик розвитку чи появи цієї проблеми у робітника соціальної сфери зараз і у майбутньому. Отже, робітникам соціальної сфери потрібно знати основи механізму захисту від наслідків та появи цього феномену і також вміння йому протидіяти. А також, я вважаю, що необхідно розробити нову програму, щодо захисту та протидії цьому феномену ще зі школи та усіх ВНЗ та навчальних закладах і яка з моменту початку роботи з дітьми дасть студентам та учням основні знання, уміння та навички протидії цій проблемі і в майбутньому повністю знизить до мінімуму чи до маленького рівня поширення і розвитку у людей даного феномену [4, с. 263].

Також слід зазначити, що мотивами та наслідками розвитку і появи синдрому емоційного вигорання можуть бути: психотип людини, її характер, виховання, певні внутрішні установки для життя. Також важливо розуміти працівників цієї сфери і заради цього можна заснувати служби, що допомагають у вирішенні цієї проблеми і зниженню рівня її появи повторно, і не тільки для працівників соц. сфери, а й для звичайної людини чи громадянина цієї країни також.

Це знизить рівень появи ризиків зв'язаних з цим феноменом, покращить емоційний та психологічний стан працівників, працездатність, підвищиться рівень та якість надання послуг клієнтам та загальна працездатність людей і задоволеність своєю роботою [3, с. 122]. Тобто, якщо рівень допомоги і навчання буде функціонувати на високому рівні і буде готовим, то відповідно менше проблем буде виникати у громадян і працівників цієї сфери. І що – найголовніше – менше буде страждати психологічне здоров'я людини, від якого залежить майбутнє і сьогодення.

На основі отриманих та проаналізованих даних можна сказати, що проблема синдрому емоційного вигорання у наш час є поширеною і досить актуальною і не є вирішеною до кінця. На наш погляд, потрібно розробити та ухвалити на державному рівні програму чи механізм протидії цій проблемі на

ранніх стадіях її зародження. Так, особливо на ранньому етапі, тому що чим пізніше ми починаємо діяти, тим гірше для самої людини і також втрачаємо дорогоцінний час, замість того щоб діяти.

Список використаних джерел:

1. Водоп'янова Н.Є., Старченкова Е.С. Синдром вигорання: діагностика і профілактика. – СПб.: Пітер, 2005. – 336 с.
2. Изард К.Е. Психологія емоцій / К.Е. Изард. – СПб.: Пітер, 2006. – 464 с.
3. Ільїн Є.П. Емоції і почуття. ПІТЕР, С.-Петербург, 2002. – 221 с.
4. Грінберг Дж. Управління стресом. – СПб: Пітер, 2002. – 496 с.
5. Психологія здоров'я: Підручник для вузів / Під ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Пітер, 2003. – 572 с.

Шевченко О.М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
Житомирський національний агроекологічний університет*

ОСОБЛИВОСТІ КОНФЛІКТНОСТІ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ (СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

На сучасному етапі розвитку суспільних відносин вища освіта суттєво взаємодіє з різними аспектами життєдіяльності, з культурними та духовними проявами життя.

Здійснюючи науковий аналіз соціально-психологічних особливостей розвитку інтересів та потреб молодих людей, багато вчених відзначають що молодь характеризується нерівномірністю, напруженістю, наявністю і повторюваністю конфліктних ситуацій. Вважається, що молодь, порівняно зі старшими поколіннями, є більш нетерпимою, гостріше реагує на суперечності дійсності, не так жорстко «вписана» у суспільство, мобільніша, швидше засвоює нове. Її характеризують і підвищена вимогливість, критичність до старших поколінь, недооцінка об'єктивної зумовленості досвіду старших за віком, переоцінка власної здатності до самостійної діяльності. Саме у молодості динамічно формуються соціальні мотивації, самоаналіз і швидкість реакції, проте значно менше, ніж у дорослому віці, турбують безпека близьких і відповідальність за них [3, с. 391]. Усі ці соціально-психологічні особливості характерні студентській молоді, крім того додаються й інші сфери взаємодії: новий навчальний колектив, особливості взаємин у ВНЗ та ін.

Доктор психологічних наук А. Анцупов, у своїх дослідженнях щодо причин конфліктів у ВНЗ, найпоширенішими називає такі:

- неадекватність оцінок і самооцінок як студентів, так і викладачів;
- розбіжності в ціннісних орієнтаціях;
- невисока культура спілкування;