

**Лаптев І. М.,**

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** Розглянуто поняття професійного вигорання особистості, яке є процесом, розвиток якого відбувається в умовах постійного стресу та спричиняє виснаження емоційно-енергетичного й творчого потенціалу особистості, котрі провадить діяльність в емоційно напруженому середовищі. Виокремлено ознаки та симптоми професійного вигорання.

**Ключові слова:** *вигорання, синдром вигорання, професійне вигорання, ознаки, симптоми, причини.*

### **Laptiev I. The concept of professional burnout**

**Summary.** The concept of professional burnout is considered, which is a process that develops under conditions of constant stress and causes depletion of the emotional, energetic and creative potential of a person who works in an emotionally tense environment. The signs and symptoms of professional burnout are highlighted.

**Key words:** *burnout, burnout syndrome, professional burnout, signs, symptoms, causes.*

Одна з найактуальніших проблем сьогоденних реалій – проблема професійного вигорання. В результаті соціально-політичних і соціально-економічних змін спричиняються нові умови праці, що, безперечно, має вплив на психологічний і соматичний стан людини. Синдром емоційного вигорання – форма професійної хвороби, котра не лише перешкоджає професійній діяльності особистості, а також обумовлює утворення психосоматичних захворювань. Зазнали змін також морально-духовні ціннісні орієнтири та потреби й запити особистості. У нинішніх обставинах суспільства зростають умови щодо кваліфікації персоналу, ефективності їхньої професійної діяльності. Діяльність – вкрай значуща для розвитку людини як повноцінного члена соціуму. Професійна діяльність будь-якого виду в психологічному аспекті відображається на особистості людини, обумовлюючи її видозміну. Подібним змінам властиві наслідки як позитивного, так і негативного характеру. Позитивним вважається утворення професіонала високого класу, а негативним є професійне вигорання. Емоційне благополуччя

спеціаліста – один з головних чинників професійного життя, а повноцінне психічне здоров'я вважається значущою передумовою професійної діяльності. Професійне вигорання – складне багатоаспектне явище, і на сучасному етапі немає однозначного осмислення його сутності. Осмислення сутності професійного вигорання, його структури й стадій – надзвичайно суперечливі. Це спричинено різного роду підходами щодо його формулювання.

Американська психологиня К. Маслач вивчає професійне вигорання як синдром емоційного та фізичного виснаження. Професорка зазначає, що професійне вигорання – це емоційне виснаження, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі. Виявляється повною втратою інтересу до професійної діяльності і відчуттям безглуздості подальшого розвитку, відсутністю сил і бажання займатися діяльністю, яка нещодавно була по-справжньому цікавою. Ознаки цього синдрому виявляються тоді, коли здібностей людини недостатньо для вимог робочого середовища. Професійне вигорання включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень. Емоційне вигорання дуже схоже на змінну психічного тиску, руйнуючи всі емоційні ресурси особистості. Деперсоналізація – це негативна та жорстока реакція на одержувачів послуг і належить до негативного ставлення людей до своїх клієнтів. Зниження особистих можливостей, відчуття низької здатності до виконання особистих обов'язків зараховується як негативна оцінка своєї роботи [3].

Уважаємо за необхідне на основі аналізу наукової літератури виокремити основні ознаки професійного вигорання як специфічного різновиду професійних деструкцій:

- пов'язане з емоційним виснаженням особистості, під яким розуміється почуття емоційного спустошення й втоми, викликаної власне діяльністю;

- призводить до особливих форм деперсоналізації особистості, що проявляються в цинічному ставленні до діяльності та його суб'єктів;

- супроводжується редукцією й недооціненням фахівцем своїх професійних досягнень, що пов'язано з виникненням почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, акцентуванням уваги на невдачах;

- є суто професійним явищем, тобто фіксується і проявляється у специфічних умовах професійної діяльності й розвитку;

- здійснює негативний вплив на всі сторони особистості та її поведінку, знижуючи, в кінцевому підсумку, ефективність професійної діяльності й задоволеність діяльністю;

- є незворотнім – його неможливо повністю подолати в ході спеціальних форм впливу, можна лише загальмувати розвиток;

– є регресом професійного розвитку, оскільки зачіпає особистість загалом, руйнує її і здійснює негативний вплив на ефективність професійної діяльності;

– не обмежений лише однією професійною сферою, а виявляється й у непрофесійному житті;

– усвідомлюється суб'єктом – виявляється у прагненні змінити роботу й у реалізації цього прагнення;

– здійснює суттєвий вплив на основні параметри професійної діяльності та професійної ідентичності;

– може з'явитися на початку професійного становлення як результат невідповідності між вимогами професії та домаганнями особистості [1].

Симптоми професійного вигорання, умовно можна розділити на кілька груп:

1) психофізичні: синдром хронічної втоми; емоційне та фізичне виснаження; зниження сприйнятливості до змін факторів зовнішнього середовища; астенія; часті безпричинні головні болі або розлади шлунково-кишкового тракту; різка зміна ваги; гіперсоннія або нарколепсія; порушення дихання; зниження сенсорної чутливості.

2) соціально-психологічні: зниження емоційного тону, почуття пригніченості; підвищена дратівливість; спалах гніву, відмова від спілкування; безпричинне переживання негативних емоцій; підвищена тривожність; загальна негативна установка на життєві й професійні перспективи.

3) поведінкові: невиконання важливих, пріоритетних завдань; затримка на дрібних деталях; почуття марності; зниження ентузіазму по відношенню до роботи; дистанційованість від співробітників і клієнтів; зловживання алкоголем, наркотиками [2].

Отже, розгляд психологічних джерел українських та іноземних науковців вказує на те, що професійне вигорання – складне багатоаспектне явище та наразі продовжує залишатися дискусійним питанням стосовно нозологічної приналежності згаданого явища. Здійснивши аналіз літератури щодо питань професійного вигорання, вивчивши іноземні й вітчизняні праці щодо розгляду згаданого явища, головні ознаки й фактори, можна дійти висновку, що професійним вигоранням є процес, розвиток якого відбувається в умовах постійного стресу та спричиняє виснаження емоційно-енергетичного й творчого потенціалу особистості, котрі провадить діяльність, у тісній міжособистісній взаємодії, в емоційно напруженому середовищі. Змога розвитку синдрому вигорання на будь-якій стадії професійної діяльності особи вказує на потребу напрацювання психопрофілактичних заходів, котрі зменшували б ризик вигорання й усували його наслідки негативного характеру.

### **Список використаних джерел:**

1. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2016. 352 с.
2. Якимчук О. П. Особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2012. Випуск 16 (61). С. 110–119.
3. Maslach С., Jackson S. The measurent of experienced burnout. *Jornal of occupational behavior*. 1981. Vol. 2. P. 26–34.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-14>

**Мітіна С. В.,**

*кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

**Мельниченко О. С.,**

*магістр 2 курсу заочної форми навчання за спеціальністю 053 –  
Психологія  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

### **ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ НА СВІДОМІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ – АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМАТИКИ**

**Анотація.** У даній публікації наведений теоретичний аналіз проблематики професійної деформації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти. Окреслено суть поняття професійної деформації. Показані особливості професійної деформації саме педагогічних працівників у галузі середньої освіти в Україні. Доведено чому ця проблематика має стратегічно важливий характер.

**Ключові слова:** професійна деформація, педагоги, освіта.

**Mitina S., Melnychenko O. The Impact of Professional Deformation of Personality on the Consciousness of Secondary Education Pedagogical Workers – Relevance of the Issue**

**Summary.** This publication presents a theoretical analysis of the issue of professional deformation among teaching staff in general secondary education institutions. The essence of the concept of professional