

обов'язково проводити накопичення різних статистичних даних щодо користування цим дистанційним електронним курсом зі збереженням інформації протягом встановленого періоду.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Средства дистанционного обучения. Методика, технология, инструментарий / [С. В. Агапонов, З. О. Джалишвили, Д. Д. Кречман и др.] ; под ред. З.О. Джалишвили. – СПб. : БХВ-Петербург, 2003. – 336 с.
2. Андреев А.А. Дидактические основы дистанционного обучения в высших учебных заведениях / А.А. Андреев. – М. : МЭСИ, 1999. – 289 с.
3. Бакалов В.П. Дистанционное обучение: концепция, содержание, управление : учеб. пособ. / Бакалов В.П., Крук Б.И., Журавлева О.Б. – М. : Горячая линия – Телеком, 2008. – 107 с.
4. Полат Е.С. Теория и практика дистанционного обучения : [учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед.] / Полат Е.С., Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В. ; под ред. Е.С. Полат. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.
5. Угольков В.В. Компьютерные технологии как средство обучения иностранным языкам в вузе: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В.В. Угольков. – М., 2004. – 201 с.
6. Гуревич Р.С. Інформаційно-телекомунікаційні технології в навчальному процесі та наукових дослідженнях : навч. посіб. / Р. С. Гуревич, М. Ю. Кадемія. – Київ-Вінниця : Планер, 2005. – 366 с.
7. Стефаненко П.В. Теоретичні і методичні засади дистанційного навчання у вищій школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / П. В. Стефаненко. – К., 2002. – 37 с.
8. Штогрин С.С. Застосування елементів дистанційного навчання при проведенні занять зі студентами денної форми навчання / С.С. Штогрин, Б.Є. Роман // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України Збірник наукових праць. – К., 2010. – Вип. 146. – С. 182–188.
9. Белозубов А. В. Система дистанционного обучения Moodle : учеб.-метод. пособ. / А. В. Белозубов, Д. Г. Николаев. – СПб. : СПбГУ ИТМО, 2007. – 108 с.
10. Покало О. Г. Руководство преподавателю Moodle / О. Г. Покало О. Г. ; [под ред. Ланец Г. П., Забалканцевой Е. В.] – СПб. : СПбГУ ИТМО, 2009. – 39 с.

УДК 378.124:159.942.2

## ПРОФЕСІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Овсяннікова В.В., к.психол.н., доцент

*Запорізький національний університет*

У статті розглядається синдром емоційного вигорання викладача університету. Автор пропонує системний аналіз цього психологічного синдрому з метою запобігання його розповсюдження.

*Ключові слова: емоційне вигорання, стрес, педагогічна діяльність.*

Овсяннікова В.В. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ / Запорожский национальный университет, Украина

В статье рассматривается синдром эмоционального выгорания преподавателя университета. Автор предлагает системный анализ рассматриваемого психологического синдрома с целью предотвращения его распространения.

*Ключевые слова: эмоциональное выгорание, стресс, педагогическая деятельность.*

Ovsannikova V.V. PROFESSIONAL FEATURES OF EMOTIONAL FADING OF TEACHER OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

The article elaborates on the phenomenon of burn-out hitting the University academic staff. The authors provide a framework both for understanding and, hopefully, inoculating against future burnout.

*Key words: emotional fading, stress, pedagogical activity.*

Інтенсифікація життя, соціально-політичні та соціально-економічні зміни, які відбуваються в Україні сьогодні, висувають до працівників освітніх організацій нові, більш складні вимоги, що, безумовно, впливає на психологічний стан працівників, обумовлює виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів. Особливо яскраво вплив стресів проявляється в педагогічній діяльності через перенасиченість її такими стресогенами, як: відповідальність за розвиток підрастаючого покоління, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, недостатня соціальна оцінка тощо.

Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є синдром емоційного вигорання.

Феномен «емоційного вигорання», що виявляється, зокрема, у втраті інтересу до професійної діяльності, зниженні рівня контактування з дійсністю, депресії, постає як одне з явищ, яке обмежує професійне зростання. Фактично цей феномен є наслідком кризи пристосування до умов професійної діяльності, пов'язаної з постійним спілкуванням.

Емоційне вигорання є вельми негативним явищем, яке послаблює професійну діяльність людини. Для багатьох професій виконання професійних функцій тісно пов'язане з ризиком емоційного вигорання. Викладач вищого навчального закладу не може обмежуватися тільки переказанням знань, від нього очікують чутливості до потреб студентів, спостережливості і розуміння їхніх індивідуальних здібностей.

Проблема синдрому емоційного вигорання знайшла своє відображення в роботах як зарубіжних, так і вітчизняних вчених: Й. Голд, І. Фрідман, Б. Фарбер, Г. Дженет, С. Сейдман, Дж. Сагер, Д. Чікон, Р. Корф, Л. Томпсон, Дж. Чик, Л. Бредлі, Л. Карамушка, С. Максименко, Т. Зайчикова та ін.

Мета статті – визначити професійні особливості емоційного вигорання викладача вищого навчального закладу.

Традиційно і в суспільній свідомості, і в науковій літературі акцент робиться перш за все на позитивних аспектах роботи з людьми (лікарів, педагогів, соціальних працівників і т. д.). Разом із тим абсолютно очевидно, що саме робота з людьми через високі вимоги, що пред'являються нею, особливу відповідальність і емоційні навантаження потенційно містить у собі небезпеку важких переживань, пов'язаних із робочими ситуаціями, і вірогідність виникнення професійного стресу.

Вперше на цю проблему звернули увагу американські фахівці у зв'язку із створенням і масовим розповсюдженням соціальних служб, працівники яких, що мають професійну освіту або отримали спеціальну підготовку в області психології або соціології, за службовим обов'язком вступали в постійні контакти з відвідувачами, що приходили до них зі своїми різноманітними і, як правило, досить важкими проблемами. Часто їх єдиним обов'язком у подібних випадках було надання психологічної підтримки – вислухати, підтримати, якщо можливо, щось порадити. Не дивлячись на спеціальну підготовку і підбір персоналу, керівництво служб через деякий час їх роботи нерідко стикалося з фактами незадовільної роботи співробітників, перш за все зі скаргами відвідувачів на їх не увагу, байдужість і навіть грубість. Проведені дослідження привели до виявлення своєрідного професійного стресу – «стресу спілкування», який у поєднанні з іншими професійними стресами, приводить до виникнення так званого феномена «емоційного вигорання» [1].

Уперше термін «вигорання» був уведений американським психіатром Х. Фреденбергером у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами для надання їм професійної допомоги.

Поняття вигорання («burnout») зазвичай використовується для позначення стану фізичного, емоційного і психічного виснаження, що викликається тривалою включеністю в ситуації, що містять високі емоційні вимоги, які у свою чергу найчастіше є наслідком поєднання надмірно високих емоційних витрат з хронічними ситуаційними стресами [2].

Наприкінці 70-х – початку 80-х років ХХ сторіччя науковий психологічний світ сколихнула хвиля досліджень та дискусій, предметом обговорення яких був синдром вигорання – психогенний розлад, що виникає в професійній діяльності особистості. Перші публікації, які містили клінічний опис окремих випадків, змінилися науково обгрунтованими експериментальними дослідженнями та концептуальними припущеннями, що аналізують причини виникнення синдрому, вивчають його структуру, симптоми та наслідки.

Первинні дослідження цього явища носили в основному описовий і епізодичний характер. Але в 1981 р. К. Маслач, один із провідних фахівців з вивчення «емоційного вигорання», деталізувала цей феномен як особливий стан, що включає відчуття емоційного виснаження, знемогу; симптоми дегуманізації, деперсоналізації; негативне самосприйняття, а в професійному плані – втрату професійної майстерності [3].

У 1982 р. К. Маслач визначила, як важливі, наступні характеристики особистості, схильної до синдрому емоційного вигорання: індивідуальна межа можливостей емоційного «Я» протистояти виснаженню,

протидіяти «згоранню» на основі самозбереження; внутрішній психологічний досвід, що включає відчуття, установки, мотиви, очікування; негативний індивідуальний досвід; дистрес, дискомфорт, дисфункції або їх наслідки. Основними ознаками синдрому згорання є:

- відчуття емоційного виснаження;
- наявність негативних відчуттів по відношенню до клієнтів;
- негативна самооцінка.

Вигорання повинне розглядатися як особливий стан людини, що є наслідком професійних стресів. «Синдром вигорання» – складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження, виражається в депресивному стані, відчутті втоми і спустошеності, недоволі енергії і ентузіазму, втраті здібностей бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці відносно роботи і життя взагалі. Існують різні думки щодо причин виникнення вигорання і самих симптомів емоційного «вигорання». Дослідники сходяться на думці про те, що головне джерело вигорання — це взаємодія з людьми. Ті, хто працюють у медичних, освітніх, психологічних, соціальних службах, перш за все, виконують роботу, що вимагає особливих емоційних витрат.

На сьогодні виділяють близько 100 симптомів, так або інакше пов'язаних з «вигоранням». Серед них є такі, які пов'язані з мотивацією на роботу (втрата ентузіазму, інтересу до тих, кого обслуговують). Б. Пелман і Е. Хартман, узагальнивши багато визначень «вигорання», виділили три головні компоненти: емоційне і/або фізичне виснаження, деперсоналізація, понижена робоча продуктивність [4].

Отже, описані дослідниками основні прояви професійного «вигорання» зводяться до наступного: у фізичних відносинах людина постійно відчуває втому, відсутність сил, понижений енергетичний тонус, у неї падає працездатність і з'являються різні симптоми фізичних нездужань, головні болі, безсоння, втрата апетиту або схильність до переїдання, зловживанню заспокійливими або збудливими засобами і так далі

По суті, походження «вигорання», мабуть, неможливо однозначно пов'язати з тими або іншими особистісними або ситуаційними чинниками, швидше воно є результатом складної взаємодії особистісних особливостей людини, ситуації її міжособистісних відносин і її професійної і робочої ситуації, у якій вона знаходиться.

На думку дослідників, порушення можуть зачіпати різні грані трудового процесу — професійну діяльність, особистість професіонала, професійне спілкування. Ці порушення зазвичай полягають у тому, що в людини розвивається «емоційне вигорання» – симптомокомплекс, який включає набір негативних показників, під впливом яких руйнується особистість фахівця, вона не може використовувати особистісні можливості, які є в неї, і засоби у зв'язку зі станом психічної втоми або втрачає свої трудові уміння і навички. У результаті відбуваються порушення й деформації професійної діяльності, знижується результативність праці в цілому.

Соціальне значення педагогічної діяльності важко переоцінити: вона пов'язана із збереженням і трансляцією культури як досвіду діяльності. Очевидно, що психологічне здоров'я педагога – одна з найважливіших умов, що забезпечують досягнення мети освіти. Педагогічна діяльність завжди супроводжується емоційною напругою, наслідком якої можуть стати ослаблення стійкості психічних функцій, часткова втрата працездатності і навіть соматичні і нервово-психічні хвороби, що призводить до зниження психологічної адаптивності, порушення цілісності особи викладача.

Професійна педагогічна діяльність має ряд специфічних особливостей і ускладнена безліччю негативних чинників, одним з яких є «синдром емоційного вигорання».

Професія педагога відноситься до розряду стресогенних, таких, що вимагають великих резервів самовладання і саморегуляції, одним з яких є емоційна стійкість педагога, необхідна для подолання негативних змін, у тому числі і синдрому емоційного вигорання.

Пояснюється це тим, що професійна праця педагогів відрізняється дуже високою емоційною напруженістю. Відома велика кількість об'єктивних і суб'єктивних емоціогенних чинників, які негативно впливають на працю педагога, викликаючи сильну емоційну напругу і стрес. Слід також враховувати, що це одна з професій альтруїстичного типу, де вірогідність виникнення психічного вигорання достатньо висока.

Основна причина розвитку «синдрому емоційного вигорання» – невідповідність між особистістю і роботою, між підвищеними вимогами керівника до працівника і реальними можливостями останнього. Часто «синдром емоційного вигорання» викликається невідповідністю між прагненням працівників мати великий ступінь самостійності в роботі, самостійно шукати засоби і методи досягнення тих результатів, за які вони відповідають, і жорсткою, нерациональною політикою адміністрації в організації робочої активності і контролю за нею. Результат такого контролю – виникнення відчуттів даремності своєї діяльності і відсутність відповідальності.

Відсутність належної винагороди за роботу переживається працівником як невизнання його праці, що може також привести до емоційної апатії, зниження емоційної залученості в справі колективу, виникненню відчуття несправедливого до нього відношення і, відповідно, до вигорання.

Ще однією причиною вигорання є психічне насильство, причина якого – погіршення міжособистісних відносин і організаційні дисфункції. Найбільш поширеною формою такого насильства є зловживання владою по відношенню до людей, не здатних захистити себе.

Сучасний стан вітчизняної освітньої системи характеризується активним впровадженням інноваційних технологій в педагогічний процес. В умовах змін, що відбуваються, все більш високі вимоги висуваються не тільки до професійних знань, умінь і навиків педагога, але і до рівня його особистісного саморозвитку, його психологічного самопочуття.

У процесі професійної діяльності педагог спілкується із студентами, колегами, адміністрацією. Професійне спілкування педагога характеризується наступними чинниками: протяжністю в часі; результати спільної роботи; емоційною насиченістю, інтенсивністю. За загальним визнанням вітчизняних фахівців, педагогічна діяльність – один із видів професійної діяльності, що найбільш деформує особистість людини. Подібні професійні деформації характеру починають заважати педагогові в роботі, ускладнюють його спілкування з близькими та друзями.

Ми також знаходимо підтвердження тому, що із збільшенням педагогічного стажу роботи у викладачів вищих навчальних закладів знижуються показники психічного і фізичного здоров'я. Крім того, ученими була встановлена залежність тривалості роботи педагога з учнями і появи у нього такого виду професійної деформації як «синдром емоційного вигорання».

Ці фактори часто руйнують емоційну сферу педагога. У нього різко зростає кількість афектних розладів, з'являються стани незадоволеності собою і своїм життям, труднощі встановлення теплих, довірчих контактів зі студентами, колегами, людьми, що оточують. Ці симптоми негативно позначаються на всій професійній діяльності викладача, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності своєю професійною діяльністю. Таким чином, відбувається зміна в мотиваційній сфері педагога й розвивається синдром емоційного згорання.

Емоціогенні чинники викликають наростаюче відчуття незадоволеності, накопичення втоми, що веде до кризи в роботі, виснаження й вигорання. Це супроводжується такими фізичними симптомами: астенизація, часті головні болі й безсоння. Окрім цього, виникають психологічні і поведінкові симптоми: відчуття нудьги і образи, зниження ентузіазму, невпевненість, дратівливість, нездатність ухвалювати рішення. У результаті знижується ефективність професійної діяльності педагога. Наростаюче відчуття незадоволеності професією веде до зниження рівня кваліфікації і обумовлює розвиток процесу психічного вигорання.

Розглянемо ряд зовнішніх і внутрішніх чинників передумов, які провокують емоційне вигорання педагога.

До зовнішніх факторів відносять рівні матеріального середовища, зміст роботи і соціально-психологічні умови діяльності. Багато психологів відзначають домінуючу роль цих чинників у виникненні вигорання.

Розглянемо їх докладніше.

#### 1. Хронічна напружена психоемоційна діяльність.

Така діяльність пов'язана з інтенсивним спілкуванням, точніше, з цілеспрямованим сприйняттям партнерів і дією на них. Професіоналові, що працює з людьми, доводиться постійно підкріплювати емоціями різні аспекти спілкування: активно ставити і вирішувати проблеми, уважно сприймати, посилено запам'ятовувати і швидко інтерпретувати візуальну, звукову і письмову інформацію, швидко зважувати альтернативи і ухвалювати рішення.

#### 2. Дестабілізуюча організація діяльності.

Основні її ознаки загальновідомі – нечітка організація і планування праці, недолік устаткування, погано структурована і розпливчата інформація, наявність у ній «бюрократичного шуму» – дрібних подробиць, суперечностей, завищені норми контингенту, з яким пов'язана професійна діяльність, наприклад, студентів в аудиторії. При цьому дестабілізуюча обстановка викликає багатократний негативний ефект: вона позначається на самому професіоналові, на суб'єктові спілкування – клієнтові, споживачі, пацієнтові і так далі, а потім на взаєминах обох сторін.

#### 3. Підвищена відповідальність за виконувани функції і операції.

Представники педагогічних професій зазвичай працюють в режимі зовнішнього і внутрішнього контролю. Процесуальний зміст їх діяльності полягає в тому, що постійно треба входити і знаходитися в стані суб'єкта, з яким здійснюється спільна діяльність. Постійно доводиться приймати на себе

енергетичні розряди партнерів. На всіх, хто працює з людьми і чесно ставиться до своїх обов'язків, лежить етична і юридична відповідальність за благополуччя увірених ділових партнерів. Плата висока – це нервові перенапруження. Наприклад, у викладача вищого навчального закладу за день проведення занять самовіддача й самоконтроль такі значущі, що до наступного робочого дня психічні ресурси практично не відновлюються.

4. Неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності визначається двома основними обставинами – конфліктністю по вертикалі, у системі «керівник–підлеглий», і по горизонталі, у системі «колега–колега». Знервована обстановка спонукає одних розтрачувати емоції, а інших – шукати способи економії психічних ресурсів. Рано чи пізно обачна людина з міцними нервами схилитиметься до тактики емоційного вигорання: триматися від всього і всіх подалі, не приймати все близько до серця, берегти нерви.

5. Психологічно важкий контингент, з яким має справу професіонал у сфері спілкування.

У педагогів – це учні, студенти з аномаліями характеру, нервової системи. У процесі професійної діяльності майже щодня попадається студент, який «псує вам нерви» або «доведе до білого каління». Мимоволі фахівець починає попереджувати подібні випадки і вдаватися до економії емоційних ресурсів, переконуючи себе за допомогою формули: «не слід звертати увагу». Залежно від статистики своїх спостережень, він додає, кого саме треба емоційно ігнорувати: невихованих, розбещених, нерозумних, капризних або аморальних. Механізм психологічного захисту знайдений, але емоційна усунутість може бути використана недоречно, і тоді професіонал не включається в потреби і вимоги цілком нормального партнера по діловому спілкуванню. На цьому ґрунті виникають непорозуміння і конфлікт, таким чином, емоційне вигорання виявляється своєю дисфункціональною стороною.

До внутрішніх чинників, що сприяють емоційному вигоранню відносять схильність до емоційної ригідності та інтенсивну інтеріоризацію (сприйняття й переживання) обставин професійної діяльності.

Схильність до емоційної ригідності.

Емоційне вигорання як засіб психологічного захисту виникає швидше у тих, хто менш реактивний і сприйнятливий, емоційніше стриманий. Наприклад, формування симптомів «вигорання» проходитиме повільніше в людей імпульсивних, таких, які володіють рухомими нервовими процесами. Підвищена вразливість і чутливість можуть повністю блокувати цей механізм психологічного захисту і не дозволять йому розвиватися. Життя багато разів підтверджує сказане. Нерідко трапляється так, що, пропрацювавши «в людях» до пенсії, людина, проте, не втратила чуйність, емоційну залученість, здібність до співучасті і співпереживання.

Інтенсивна інтеріоризація (сприйняття й переживання) обставин професійної діяльності.

Це психологічне явище виникає в людей із підвищеною відповідальністю за доручену справу, виконувану роль. Часто зустрічаються випадки, коли по молодості, недосвідченості і, можливо, наївності, фахівець, що працює з людьми, сприймає все дуже емоційно, віддається справі без залишку. Кожен стресогенний випадок з практики залишає глибокий слід у душі. Доля, здоров'я, благополуччя суб'єкта діяльності викликає інтенсивну співучасть і співпереживання, болісні роздуми і безсоння. Професор Т.В. Решетова називає це неписьменним співчуттям – повним розчиненням в іншому, слабкими межами «Я» [59]. Поступово емоційно-енергетичні ресурси виснажуються, і виникає необхідність відновлювати їх або берегти, удаючись до тих або інших прийомів психологічного захисту. Так, деякі фахівці через якийсь час міняють профіль роботи і навіть професію. Частина молодих педагогів покидає навчальний заклад у перші 5 років трудового стажу. Але типовий варіант економії ресурсів – емоційне вигорання. Педагоги через 11–16 років набувають енергозберігаючих стратегій виконання професійної діяльності.

Серед багатьох особливостей і труднощів педагогічної роботи часто виділяють її високу психічну напруженість. Більш того, здібність до переживання і співпереживання визнається однією з професійно важливих якостей педагога. Усі ці особливості можуть сприяти формуванню «синдрому емоційного вигорання» [5].

Для визначення професійних особливостей емоційного вигорання викладача вищого навчального закладу у ході емпіричного дослідження нами був застосований ряд методик:

1) Анкетування спрямоване на оцінку ступеня задоволеності викладачів вищого навчального закладу умовами праці, розміром заробітної плати, відносинами з керівництвом, відносинами в колективі, а також на оцінку інтенсивності випробовуваних викладачами фізичних, інтелектуальних та психоемоційних навантажень.

2) Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В.Бойко спрямована на виявлення рівня прояву синдрому емоційного вигорання [6];

3) Методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла спрямована на виявлення особистісних якостей [7].

У дослідженні взяли участь 34 викладача віком від 25 до 48 років із різним педагогічним стажем (від 6 місяців до 20 років).

При дослідженні професійних особливостей емоційного вигорання викладача вищого навчального закладу, нами було встановлено, що домінуючими симптомами емоційного вигорання викладача вищого навчального закладу є: «неадекватне вибіркоче емоційне реагування», «редукція професійних обов'язків», «розширення сфери економії емоцій». Вираженість фаз синдрому емоційного вигорання не носить монотонний зростаючий характер, існує певна закономірність його прояву, залежна від педагогічного стажу та інтелектуальних та емоційно-вольових особливостей викладача.

Нами було встановлено, що на розвиток синдрому «емоційного вигорання» впливають організаційні умови професійної діяльності:

- підвищують ризик розвитку «вигорання» несприятливі умови праці, організація роботи, яка не задовольняє викладача; низька можливість підвищення кваліфікації;
- усвідомлення своєї роботи як престижною знижує ризик виникнення «вигорання»;
- напружені відносини з керівництвом вищого навчального закладу і несприятливі відносини в колективі підвищують ризик розвитку «вигорання»;
- задоволеність розміром заробітної плати не має сильного впливу на виникнення «вигорання».

У ході дослідження ми також з'ясували, що ті викладачі, які часто випробовують фізичні навантаження, у меншій мірі схильні до «вигорання».

Чим частіше в професійній діяльності викладач випробовує психоемоційні навантаження, тим вище в нього ризик виникнення синдрому емоційного «вигорання». У таких викладачів вище показник «резистенція», і такі симптоми «вигорання», як: «психосоматичні порушення», «незадоволеність собою», «розширення сфери економії емоцій», «неадекватне вибіркоче емоційне реагування».

Аналіз достовірних відмінностей між досліджуваними показав, що виснаження і незадоволеність собою більшою мірою властиві тим викладачам, які завжди відчують інтелектуальні навантаження, ніж тим, які ніколи їх не відчують.

Також на розвиток синдрому емоційного «вигорання» впливають особистісні якості викладача. Викладачі вищого навчального закладу, які схильні до синдрому емоційного вигорання, характеризуються такими рисами особистості, як емоційна нестійкість, високий рівень тривожності і агресивності. У той же час вони відрізняються відчуттям надмірної відповідальності, обов'язковості. Вони більш неспокійні, стурбовані, ранимі, вразливі, чутливі до зауважень і осуду, іпохондричні, ніж викладачі, у яких відсутній синдром вигорання. Досліджувані з високим рівнем вигорання відрізняються емоційною незрілістю, нестійкою самооцінкою.

Отже, можна стверджувати, що синдром емоційного вигорання викладача вищого навчального закладу визначається як його особистісними якостями, так і організаційними умовами професійної діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Лешукова Е. Синдром сгорания. Защитные механизмы. Меры профилактики [Электронный ресурс] / Е. Лешукова // Вестник РАТЭПП. – СПб. : Питер, 1995. – №1. – Режим доступа: <http://home.perm.ru~dmitry/archive/p010.htm#>
2. Словарь-справочник по социальной работе / Е.И. Холостова. – М. : Юрист, 2000.– 424 с.
3. Фирсов М.В. Теория социальной работы: учеб. пособ. для студ. высш. уч. завед. / М.В. Фирсов, Е.Г. Студенова. – М. : Владос, 2001.– 432 с.
4. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – №1. – С.16–21.
5. Бахтиярова В.Ф. Современные подходы к качеству образования / В.Ф. Бахтиярова // Сборник учебно-методических разработок. Серия «В помощь преподавателям вузов». – Уфа : БИРО, 2007. – С. 25–26.
6. Гура О.І. Педагогіка вищої школи: вступ до спеціальності: навч. посіб / О.І. Гура. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 224 с.
7. Психологические тесты / [под ред. А.А. Карелина]. – М.: ВЛАДОС, 2003. – .–312 с.  
Т. 1. – 2003. – 312 с.