

*пространства. В статье обосновывается актуальность превентивного воспитания в формировании здоровьесберегающего образовательного пространства; представлены результаты мониторингового исследования эффективных форм работы превентивного воспитания относительно насилия и правонарушений среди ученической молодежи в ОУЗ Сумской области. **Ключевые слова:** превентивное воспитание, здоровьесберегающая образовательно-воспитательная среда, здоровьесберегающее пространство, мониторинговое исследование.*

*Nezhintseva L.P. Prevention education as the necessary condition in health-saving environment forming and maintainin. The article deals with the actuality of the preventive education in forming health-saving educational environment; contains results of monitoring researches of the effective forms of preventive education about violence and offenses among pupils at GEE of Sumy region. **Keywords:** preventive education, health-educational secondary school environment, health-saving space, monitoring researches.*

УДК 37.015.3

*І. Д. Омері,  
Київський університет імені Бориса Грінченка*

### **ПРИЧИНИ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

*У статті розглядаються причини виникнення „синдрому професійного вигорання”, його розвиток в процесі професійної діяльності педагога вищої школи. З'ясовується, що формування „професійного вигорання” працівників освітніх організацій відбувається через другий компонент синдрому. Розкривається також виразність фаз синдрому емоційного вигорання, яка носить не монотонний зростаючий характер, а існує певний закономірний їх прояв. **Ключові слова:** викладач, професійний стрес, емоційне вигорання, синдром професійного вигорання.*

**Постановка проблеми.** Педагогічна діяльність у сучасному суспільстві перенасичена багатьма стрес-агентами: відповідальністю за розвиток підростаючого покоління, активною міжособистісною взаємодією, підвищеною емоційною напруженістю, недостатньою соціальною оцінкою. Все це, безумовно, впливає на психологічний стан викладачів, обумовлює виникнення емоційного напруження і слугує поштовхом для розвитку значної кількості професійних стресів. Одним з найсуттєвіших наслідків довготривалого професійного стресу є синдром „професійного вигорання”.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано**

**розв'язання даної проблеми.** Термін „професійне вигорання” запропонував американський психіатр Х.Дж.Фрайденбергер у 70-х роках минулого сторіччя, вживши його у своїй статті, опублікованій в „Журналі соціальних поглядів” [4, с. 159]. Тут цей термін був представлений в контексті концепції, який характеризує психологічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні в емоційно навантаженій атмосфері. До цього дане поняття використовувалось у зв'язку з концепцією робочого стресу і визначалося як нездатність впоратися зі стресом, який призводить до деморалізації і зниження ефективності діяльності людини.

Взагалі прояви синдрому „професійного вигорання” вивчалися у працівників різних професійних груп – співробітників медичних закладів (Г.І. Каплан, І.П. Куш, К. Маслач, Г.Е. Робертс, Б.Дж. Седок); соціальних працівників (Т. Марек); спортсменів (Б. Вайт, В. Могран, Р. Сміт, Р. Уейнберг); працівників освітніх організацій (О.А. Баранов, В.В. Зеньковський, Л.Ф. Колеснікова, Ю.Л. Львов, В.В. Никонов, А.О. Реан, А.С. Шафранова).

Особливості професійного стресу та синдрому „професійного вигорання” у учителів досліджувались у працях О.А. Баранова, С. Джексона, Т.І. Ронгінської, К. Маслач, Е. Махер, Г.С. Никіфорова, В.Є. Орла.

В результаті аналізу літератури виявлено, що існує багато підходів до визначення структури синдрому „професійного вигорання”. Наше дослідження базується на тримірній моделі синдрому, запропонованій російським вченим В.В. Бойком [1, с. 87].

„Професійне вигорання” – це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергетичних і творчих ресурсів працюючої людини. Синдром „професійного вигорання” характеризують трьома компонентами. Компоненти синдрому складаються з чотирьох симптомів. Кожен компонент синдрому „професійного вигорання” проходить у процесі розвитку через три фази вираженості: низьку, що свідчить про несформованість відповідної групи симптомів, середню – симптоми на рівні формування, високу – свідчить про те, що симптом сформований.

**Формулювання цілей статті.** Мета дослідження полягає у спробі виявити симптоми, які формують синдром „професійного вигорання” у педагогів вищої школи, з'ясувати, як синдром вигорання розвивається в процесі професійної діяльності педагога.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Протягом 2013 року було проведено дослідження, результати якого дали можливість оцінити особливості прояву симптомів компонентів „професійного

вигорання" у викладачів вищих навчальних закладів міста Києва.

Домінуючим компонентом у синдромі „професійного вигорання" у викладачів ВУЗів є резистенція, яка характеризується припиненням виконання професійних обов'язків, зменшенням взаємодії з колегами та студентами, розширенням сфери економії емоцій, бажанням побути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням.

Зауважимо, що 19,1 % опитаних викладачів знаходяться у високій фазі розвитку цього компонента. Натомість лише у 4,8 % опитаних виявлена висока фаза розвитку першого і третього компонентів синдрому (напруження та виснаження). Слід також звернути увагу, що 47,6 % опитаних викладачів знаходяться у середній фазі компоненту резистенції. Цю фазу характеризують непорозуміння у відносинах зі студентами, прояв зневаги до окремих з них при розмові з колегами. Неприязнь починає поступово проявлятися в присутності самих студентів – спочатку це важко стримувана апатія, а потім і спалахи роздратування. Подібна поведінка викладача – це неусвідомлюваний ним прояв почуття самозбереження при спілкуванні, що перевищує безпечний для організму рівень.

Зазначене підкріплюється даними про розвиток у викладачів окремих симптомів „професійного вигорання". Якщо розташувати симптоми за частотою виникнення, то на першому місці виявляється емоційно-моральна дезорієнтація (сформований у 38,0 % опитаних симптом); на другому – неадекватне вибіркове емоційне реагування (33,3 % опитаних); на третьому – розширення сфери економії емоцій (23,8 %), на четвертому – редукція професійних обов'язків (14,6 %). Домінуючими симптомами є симптоми саме другого компонента синдрому – резистенції.

У фазі напруження домінують симптоми тривоги і депресії (14,5 % педагогів) та переживання психотравмуючих обставин (14,3 %) це означає, що респонденти цих груп в даний час відчувають вплив психотравмуючих чинників, наростання напруги, яка виливається у відчай та обурення. У фазі виснаження домінуючим є симптом психосоматичних та психовегетативних порушень (9,5 % опитаних педагогів).

Формування „професійного вигорання" працівників освітніх організацій, що відбувається через другий компонент синдрому, підтверджуються даними дослідження Л.М. Карамушки [2, с. 274].

Дослідженнями встановлено, що на прояви синдрому „професійного вигорання" суттєво впливають такі чинники: вік, стать, професійний стаж, сімейний статус респондентів, а також наявність та кількість дітей в сім'ї [3, с. 27]. Тому нами здійснено спробу з'ясувати

як синдром емоційного вигорання розвивається в процесі тривалої професійної діяльності педагога. Для цього опитувані викладачі були об'єднані в групи за віковим показником: перша група – викладачі зі стажем педагогічної діяльності понад 30 років (19 % опитаних); друга група – викладачі зі стажем педагогічної роботи від 20 до 29 років (38 % опитаних); третя група – викладачі, педагогічна діяльність яких становить від 10 до 19 років (28,5 % опитаних); четверта група – викладачі, які викладають менше ніж 10 років (14,5 % опитаних).

Встановлено, що викладачі зі стажем педагогічної діяльності від 10 до 19 років, мають найбільш виражені прояви симптомів „професійного вигорання”. Найнижчий рівень прояву таких симптомів виявлено у викладачів четвертої групи, які викладають менше ніж 10 років.

Викладачі зі стажем педагогічної діяльності понад 30 років мають прояви симптомів „професійного вигорання” не набагато вищі, ніж викладачі четвертої групи, що свідчить про послаблення проявів симптомів зі збільшенням терміну викладацької діяльності.

**Висновки з даного дослідження.** Синдром „професійного вигорання” на сьогоднішній день є досить поширеним явищем серед викладачів, що безумовно заважає ефективній діяльності, як самого педагога так і ВУЗа в цілому. Так, встановлено, що викладачі зі стажем педагогічної діяльності від 10 до 19 років, мають найбільш виражені прояви симптомів „професійного вигорання”. Це може бути викликано такими факторами як криза середини життя, навантаження пов'язані з наявністю сім'ї та дітей, „педагогічний криз”, тобто спад професійної діяльності після 10-15 років роботи. Низький рівень прояву таких симптомів виявлено у викладачів, які викладають менше ніж як 10 років та у викладачів зі стажем педагогічної діяльності понад 30 років.

Таким чином, виразність фаз синдрому емоційного вигорання носить не монотонний зростаючий характер, а існує певна закономірність його проявів, що залежить від вікових та професійних криз педагога.

Встановлено, що розвиток професійного вигорання у викладачів вищої школи відбувається через прояви симптомів компоненту резистенції, тобто, найбільш поширеними симптомами прояву синдрому у викладачів є емоційно-моральна дезорієнтація, неадекватне вибіркоче емоційне реагування, розширення сфери економії емоцій, редукація професійних обов'язків.

*ДЖЕРЕЛА:*

1. *Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филин, 1996. – 472 с.
2. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів

вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л.М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.

3. *Ajdukovic, D., Ajdukovic, M.* Mental health and care of helpers. Society for Psychological Assistance. – Zagreb, 2000. – pp. 27-129.

4. *Freudenberger H.J.* Staff burn-out. Journal of Social Issues – 1974. – 30, pp. 159-166.

*В статье рассматриваются причины возникновения „синдрома профессионального выгорания“, его развитие в процессе профессиональной деятельности педагога высшей школы. Выясняется, что формирование „профессионального выгорания“ работников образования происходит через второй компонент синдрома. Раскрывается также выраженность фаз синдрома эмоционального выгорания, которая носит не монотонный усиливающийся характер, а имеет определенное закономерное их проявление. Ключевые слова: преподаватель, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание.*

*The causes of „burnout“, its development in the course of professional work of high school teacher are discussed in the article. The formation of „a burnout“ educator occurs through the second component of the syndrome. The severity of the phases of emotional burnout is not monotonic. The phase burnout has certain the logical manifestation. Keywords: teacher, professional stress, emotional burnout, burnout.*

УДК 577. 21:577

*О.В. Полковенко,  
Київський університет імені Бориса Грінченка*

#### **ПРО НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ДЕЯКИХ СКЛАДОВИХ СУЧАСНИХ КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ**

*У статті наводиться інформація про деякі небезпечні складові косметичних засобів. Зокрема, звертається увага на такі розповсюджені компоненти, як консерванти, ароматизатори і барвники, які здатні негативно вплинути на здоров'я, зокрема, викликати алергію. У зв'язку з цим надаються практичні рекомендації щодо запобігання алергічних реакцій на косметику. Ключові слова: косметичні засоби, здоров'я, небезпека, алергія*

**Постановка проблеми.** Термін «косметика» у багатьох асоціюється з поняттям «краса», проте доволі часто виникають ситуації, коли саме косметичні засоби викликають небажані реакції з боку організму або навіть призводять до серйозних захворювань, які аж ніяк не додають людині краси. Це доводить, що актуальність цієї теми на сьогодні