

УДК 159.944.4

СИНДРОМ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ СИСТЕМИ ОСВІТИ

Комар Т.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Вахрушева Г.Г., студентка кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

У статті здійснено теоретичний аналіз дефініцій «професійне вигорання» й «емоційне вигорання» у психологічній науці на основі огляду історії виникнення феномена вигорання, а також основних підходів до його вивчення закордонними та вітчизняними дослідниками. Був проведений експеримент із визначення й інтерпретації рівнів вигорання психологів системи освіти.

Ключові слова: професійне вигорання, емоційне вигорання, синдром професійного вигорання, моделі вигорання, емоційне виснаження, стрес, деперсоналізація, редукція.

В статье осуществлен теоретический анализ дефиниций «профессиональное выгорание» и «эмоциональное выгорание» в психологической науке на основе обзора истории возникновения феномена выгорания, а также основных подходов к его изучению зарубежными и отечественными исследователями. Проведен эксперимент по определению и интерпретации уровней выгорания психологов системы образования.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, синдром профессионального выгорания, модели выгорания, эмоциональное истощение, стресс, деперсонализация, редукция.

Komar T.O, Vakhrusheva H.H. SYNDROME OF THE BURNOUT OF PSYCHOLOGISTS IN THE EDUCATION SYSTEM

The article analyzes the definitions of “professional burnout” and “emotional burnout” in psychological science on the basis of the survey of the burnout phenomenon on history, as well as the main approaches to its study by foreign and domestic researchers. An experiment was conducted to determine and interpret levels of burnout of psychologists in the education system.

Key words: professional burnout, emotional burnout, occupational burnout syndrome, burnout model, emotional exhaustion, stress, depersonalization, reduction.

Постановка проблеми. Актуальність вивчення феномена емоційного вигорання як багатокомпонентного синдрому, що проявляється станом психофізичного виснаження, деперсоналізацією і редукцією професійних досягнень, викликаний інтенсивною міжособистісною взаємодією під час роботи з людьми, яка супроводжується емоційною насиченістю та когнітивною складністю [2], важко переоцінити. Прийнято вважати, що емоційне вигорання найбільш характерне для представників професій, які змушені постійно спілкуватися з людьми, насамперед, медичної й освітньої сфер, робочих служб соціальної допомоги, працівників правоохоронних органів (професії типу «людина – людина»). Професія практичного психолога також пов'язана з ризиком емоційного вигорання. Сьогодні синдром вигорання входить до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10). У класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання

життєвих ускладнень» його можна знайти під номером Z-73.0. Безліч психологів у світі спеціалізуються в цій галузі. Розробляються спеціальні програми із профілактики, діагностики й корекції цього синдрому й явищ, пов'язаних із ним. Однак всебічне наукове розроблення проблеми «поранених цілителів» (Р. Мей) не втрачає актуальності, незважаючи на те, що, за оцінками В. Шауфелі, Х. Маслач, Дж. Хальбслебена, видано понад шість тисяч книг, дисертацій і журнальних статей, які містять публікацію або згадку про вигорання.

У багатьох дослідженнях термін вживається в різноманітних значеннях, його зміст і переклад у різних мовах не збігається, на що впливають не лише проблеми перекладу, а й соціальний контекст [8]. Також важливим є те, що дослідники розуміють цей термін (“burnout”) по-різному і, відповідно, наповнюють його різним значенням. Найчастіше науковці використовують два терміни – «професійне вигорання» та «емо-



ційне вигорання», тому нашим завданням є з'ясувати сутність цих понять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Явище вигорання особистості стало предметом дослідження закордонних (Г. Фрейденбергер, Х. Маслач, С. Джексон, М. Лейтер, В. Шауфелі) та вітчизняних (В. Бойко, Є. Ільїн, В. Слабинський, В. Орел) науковців, чії висновки теоретичних та емпіричних досліджень є важливими для розуміння його сутності, чинників і шляхів попередження виникнення в працівників професій сфери «людина – людина».

Постановка завдання. Мета статті полягає в уточненні понять «професійне вигорання» й «емоційне вигорання», а також викладені результатів експериментального дослідження рівня професійного вигорання психологів у системі освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «вигорання» (“burnout”) був введений 1974 р. американським психологом Г. Фрейденбергером у його статті, опублікованій у «Журналі соціальних поглядів», та характеризував психологічний стан здорових людей, робота яких була пов'язана з емоційним перенапруженням та тісним, інтенсивним спілкуванням із клієнтами або пацієнтами. Вигорання проявляється тоді, коли працівники соціальних професій почувають себе перевантаженими проблемами інших. Для нього характерний стан тривоги та фрустрації, який є результатом відданості справі, певному життєвому стилю відносин, що призводять до відсутності очікуваної винагороди [4, с.161].

За словником М. Вебстера, поняття «вигорання» вперше з'явилося в 30-х рр. ХХ ст. у сленгу спортсменів і позначало явище, за яким атлети після тривалих виступів і тренувань виснажувалися та були нездатні надалі брати участь у змаганнях [4]. Згодом проблема вигорання привернула увагу й американських соціологів, оскільки збільшилася кількість фахівців соціальних служб, які відчували емоційне виснаження та знесилення в процесі здійснення професійної діяльності. У результаті проведених досліджень серед працівників соціальної сфери був виявлений своєрідний професійний «стрес спілкування», який почав розглядатися як стрес-реакція на тривалі стреси в міжособистісних стосунках та дістав назву «синдром психічного вигорання».

У 70-х рр. ХХ ст. американські дослідники та науковці починають вивчати природу й сутність поняття «вигорання особистості». Об'єктом їхніх досліджень стають фахівці професій у сфері «людина – людина» – лікарі, педагоги, священнослужителі, психологи, психіатри та ін., а феномен

вигорання вивчається в психіатричному та соціально-психологічному напрямках.

Незважаючи на велику кількість досліджень, у сучасній науці немає єдиного трактування поняття «вигорання». Воно розглядається як наслідок перевтоми на роботі (Г. Фрейденбергер); впливу комплексу стресогенних чинників (Х. Маслач, А. Абрумова, В. Бойко); невинуватих ролейових очікувань (М. Лодердейл), втрати ефективності діяльності (К. Черніс); як різновид стресу (К. Кондо, Е. Маєр та ін.); як особистісна деформація (Х. Маслач, В. Шауфелі, Н. Водоп'янова та ін.); як вироблений особистістю механізм психологічного захисту (В. Бойко); як патологічна реакція внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності (Л. Морроу) та ін. [3].

У наукових працях та дослідженнях авторами також використовуються різні варіанти перекладу англійського терміна “burnout”: «емоційне вигорання» (В. Бойко, Є. Ільїн, В. Дудяк), «емоційне згорання» (Т. Яценко, Т. Форманюк), «емоційне перегорання» (В. Від), «емоційне вигоряння» (Н. Самікіна, О. Коноплицька, Т. Вашека, Н. Янушева). Вживаються також такі терміни, як «професійне вигорання» (Т. Ронгінська, Л. Карамушка, Л. Юр'єва) та «психічне вигорання» (О. Рукавішніков, Н. Водоп'янова) [5].

Представник Санкт-Петербурзької психологічної школи В. Слабинський стверджує, що «<...> термін “burnout” можна перекласти з англійської як «вигорання». «Вигоріший» – це той, що зберіг зовнішню оболонку, форму, але втратив зміст, сутність, тобто внутрішньо трансформувався [8].

У психологічній, педагогічній і соціологічній науковій літературі наявна термінологічна плутанина у визначенні терміна «вигорання». Зокрема, Х. Маслач розглядала вигорання як синдром фізичного й емоційного виснаження, який включав розвиток низької самооцінки, негативне ставлення до професійних обов'язків, а також втрату можливості до співчуття та розуміння клієнтів, тобто як емоційне виснаження, яке виникає внаслідок стресу, пов'язаного з міжособистісним спілкуванням. У найбільш загальному вигляді вигорання розглядалося як синдром, який є наслідком тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Тому Х. Маслач запропонувала вживати термін «професійне вигорання». Професійне вигорання – це психологічний синдром виснаження, цинізму, професійної неефективності, спричинений тривалою відповідною реакцією на хронічні емоційні та міжособистісні стресові чинники в професійному середовищі [10].

Представники однофакторної моделі професійного вигорання А. Пайнс і Е. Аронсон розглядали його як стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, яке є наслідком тривалого впливу емоційно складних ситуацій. Вони вважали, що виснаження є головним чинником вигорання, а інші прояви переживань та поведінки є його наслідком. На їхню думку, до вигорання схильні представники будь-якої професії [12].

В. Шауфелі – представник двофакторної моделі – вважав, що професійне вигорання передбачає емоційне виснаження, яке проявляється в скаргах на своє фізичне самопочуття і нервову напругу, та деперсоналізацію, яка проявляється в змінених ставленнях до себе або оточення [11].

Х. Маслач і С. Джексон є представниками найбільш популярної, трифакторної моделі професійного вигорання. На їхню думку, синдром професійного вигорання передбачає емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) та редукцію професійних досягнень. Емоційне виснаження є основним складником і проявляється у відчутті емоційної перенапруги та спустошеності. Проявом деперсоналізації є байдуже або негативне ставлення до людей, контакти з якими зумовлені професійною діяльністю. Негативна самооцінка, применшення своїх професійних досягнень та успіхів або обмеження своїх можливостей чи обов'язків щодо інших осіб – ознаки редукції професійних досягнень [10].

Дж. Шваб – представник чотирифакторної моделі вигорання – запропонував можливість розподілу будь-якого з елементів вигорання на два окремих чинники. Наприклад, деперсоналізація щодо праці, пов'язаної з виконанням обов'язків на робочому місці, та деперсоналізація щодо її суб'єктів [12].

Різні погляди на проблему вигорання можна простежити й у вітчизняних дослідників. Зокрема, Є. Ільїн та В. Бойко на позначення цього явища вживають термін «емоційного вигорання». Є. Ільїн вважає емоційне вигорання складним багатовимірним конструктом, який є наслідком негативних переживань, виснаження тривалим впливом напруги в представників професій, діяльність яких пов'язана з міжособистісним спілкуванням, є емоційно насиченою та когнітивно складною [5]. На думку В. Бойка, емоційне вигорання є виробленим організмом механізмом психологічного захисту, проявами якого є часткове або цілковите виключення емоцій у відповідь на впливи, що травмують психіку. Взявши за основу трифакторну модель

Х. Маслач і концепцію стресу Г. Сельє, науковець виокремив три елементи в структурі синдрому емоційного вигорання, які пов'язані з фазами загального адаптаційного синдрому [1].

Отже, теоретичний аналіз наукової літератури щодо визначення сутності понять «професійне вигорання» й «емоційне вигорання» у психологічній науці свідчить про те, що кожен дослідник трактує термін «burnout», введений Г. Фрейденбергером, по-своєму та вкладає в нього своє значення. Однак представники всіх висвітлених у статті моделей вигорання розглядають даний феномен крізь призму професійної діяльності, що й відображено в структурних компонентах зазначених моделей. Також спільними структурними компонентами згаданих моделей є емоційне виснаження та деперсоналізація (за винятком однофакторної моделі А. Пайнса й Е. Аронсона). Ці факти дають нам підстави стверджувати, що поняття «професійне вигорання» й «емоційне вигорання» є тотожними.

Окрім того, варто зазначити, що після І Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої дослідженню вигорання (2007 р., м. Курськ), ухвалене рішення про вживання єдиного терміна – «синдром вигорання» – без уточнюючих прикметників, підкреслюючи, що це явище трапляється лише в професіоналів комунікативної сфери [8].

Синдром вигорання – це професійний феномен, який виникає внаслідок «інтоксикації» професійної комунікації та включає три основних симптомокомплекси: психо-емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень. Вигорання – це «спустошення», «ерозія душі» під впливом чинників професійного середовища і з урахуванням особистісних особливостей; це самостійний феномен, суміжний із професійною деформацією особистості. Ми переконані, що вживання об'єднаного терміна «синдром вигорання» (підкреслимо, що йдеться не про нове визначення, а саме про уніфіковане використання словосполучення як єдиного перекладу з англійської мови) дозволить припинити потік нових спроб літературного перекладу «burnout» [7].

На користь вивчення синдрому вигорання серед психологів у системі освіти свідчать результати досліджень науковців, які вказують на те, що цей синдром характерний для працівників професій сфери «людина – людина». Особливого значення набуває вивчення цього явища зараз, оскільки система освіти зазнає значних змін у зв'язку зі здійснення реформи Мініс-



терства освіти і науки України «Нова українська школа» та впровадження інклюзивного навчання в школах і дитячих садках. Ці зміни ставлять перед психологами нові завдання та висувають низку нових вимог, що спричиняє необхідність переорієнтування своєї звичної діяльності та підвищення професійного рівня з метою відповідності цим вимогам, що може призводити до виникнення додаткових стресових ситуацій, а це, у свою чергу, може призводити до професійного вигорання.

Діагностика рівня професійного вигорання психологів у системі освіти здійснювалася за допомогою використання методики діагностики професійного вигорання (MBI) (Х. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н. Водоп'янової) [2, с. 252].

Дослідження проводилося на базі Вінницької обласної універсальної наукової бібліотеки ім. В.К. Тімірязєва в межах виконання соціально-культурного проекту ВМР «Інклюзивна освіта: практикум комунікативної компетентності для психологів навчальних закладів м. Вінниці». У дослідженні взяли участь 30 осіб.

Аналіз професійного вигорання (за методикою діагностики професійного вигорання (MBI) Х. Маслач, С. Джексона, в адаптації Н. Водоп'янової) психологів системи освіти показав, що в 10% досліджуваних наявний низький рівень емоційного виснаження, у 30% – середній, у 60% досліджуваних психологів – високий рівень. За шкалою «Деперсоналізація» отримані такі показники: низький рівень у 3% досліджуваних, середній – у 20%, високий – у 70%. Показники редукції професійних обов'язків такі: у 67% респондентів – низький рівень, у 23% – середній, у 10% досліджуваних психологів – високий (див. рис. 1).

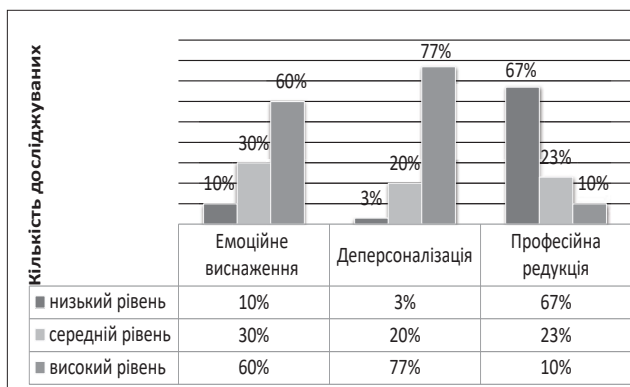


Рис. 1. Рівень професійного вигорання психологів у системі освіти (за методикою діагностики професійного вигорання (MBI) Х. Маслач, С. Джексона, в адаптації Н. Водоп'янової)

Отримані результати свідчать про те, що для 60% досліджуваних психологів у системі освіти характерне знижене емоційне тло, байдужість, дратівливість, відчуття емоційного перенасичення або спустошення й втоми, спричинені власною роботою, тобто вони є емоційно виснаженими.

У 77% досліджуваних спостерігається деперсоналізація, яка виражається в цинічному ставленні до праці й її об'єктів, що виявляється у деформації стосунків з іншими людьми, тобто в зростанні залежності від них або зростанні негативізму та цинічності, зменшенні контактів, негуманному ставленню до клієнтів, які сприймаються не як живі люди.

Професійна редукція характерна для 10% досліджуваних і полягає в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, у негативізмі щодо службової гідності та можливостей або в нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей і обов'язків щодо інших, а також пов'язана з виникненням відчуття некомпетентності у своїй професійній сфері та з усвідомленням неуспішності в ній. У працівників спостерігається зниження рівня робочої мотивації й ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту.

Висновки із проведеного дослідження. На основі теоретичного огляду історії виникнення феномена вигорання й основних підходів до його вивчення іноземними та вітчизняними дослідниками нами було визначено, що поняття «професійне вигорання» й «емоційне вигорання» у психологічній науці є тотожними. Також замість цих термінів доцільно використовувати термін «синдром вигорання», оскільки це явище трапляється лише в професіоналів комунікативних професій. Окрім того, вживання єдиного терміна дозволить припинити потік нових спроб літературного перекладу «burnout» і сприятиме єдиному розумінню сутності цього феномена.

Отже, синдром вигорання – це професійний феномен, який виникає внаслідок «інтоксикації» професійної комунікації та включає три основних симптомокомплекси: психоемоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень. Вигорання – це «спустошення», «ерозія душі» під впливом чинників професійного середовища і з урахуванням особистісних особливостей; це самостійний феномен, суміжний із професійною деформацією особистості.

Під час здійснення аналізу емпіричного дослідження рівня професійного вигорання психологів у системі освіти з'ясовано, що в більшості досліджуваних високий рівень емоційного виснаження та деперсоналізації, що виявляється у відчутті емо-

ційної спустошеності та втоми, байдужому ставленні до своєї діяльності та її суб'єктів. А такий симптом, як редукція професійних обов'язків, у більшості досліджуваних психологів виражений на низькому рівні – лише в 10% спостерігається поява почуття некомпетентності у своїй професійній діяльності й усвідомлення власної неуспішності в ній.

Профілактичні, лікувальні та реабілітаційні заходи мають спрямовуватися на зняття виробничої напруги, підвищення професійної мотивації, встановлення балансу між витраченими зусиллями й одержуваним результатом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко В. Синдром «емоціонального вигорання» в професійному общенні. СПб.: Пітер, 1999. 216 с.
2. Фетискин Н., Козлов В., Мануйлов Г. Диагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н. Водопьянковой). Соціально-психологічна діагностика розвитку личности и малых групп. М., 2002. С. 360–362.
3. Колтунович Т. Професійне вигорання у вихователів дошкільних навчальних закладів та його профілактика. Образованіє та наука на ХХІ век: матеріали за 7-а міжнародна практична конференція. Софія: Бял ГРАД-БГС, 2011. Т. 13: Психологія и социология. С. 29–35.

4. Малишева К. Синдром професійного вигорання психотерапевта: роль особливостей клінічних взаємовідносин. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2002. Т. IV. Ч. 3. С. 134–139.

5. Моцонелідзе І., Слюсар І. Емоційне вигорання: історія, сучасний стан та перспективи досліджень в органах внутрішніх справ України. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. 2006. Т. XII. Ч. 2. С. 159–166.

6. Ильин Е. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2008. 783 с.

7. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под. ред. В. Лукьянова, Н. Водопьянковой, В. Орла и др.

8. Трущенко М. К вопросу о синдроме выгорания: традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы. Психология: традиции и инновации: материалы Междунар. научн. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.). Уфа: Лето, 2012. С. 1–8.

9. Freudenberger H.J. Staff Burnout. Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. P. 159–165.

10. Maslach C.M. Job burnout: new directions in research and intervention. Current Directions in Psychological Science. 2003. Vol. 12. P. 189–192.

11. Maslach C., Schaufeli W., Leiter M. Job burnout. Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 397–422.

12. Pines A., Aronson E. Career Burnout: causes and cures. New York: Free Press, 1988. 68 p.

УДК 159.954.3-053.6:316.36:305

ОСОБЛИВОСТІ ГЕНДЕРНИХ УЯВЛЕНЬ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ПРО СІМЕЙНІ РОЛІ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ

Логвінова Д.В., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Донбаський державний педагогічний університет

Комариста П.І., студентка кафедри психології
Донбаський державний педагогічний університет

У статті проаналізовано уявлення старшокласників про розподіл чоловічих і жіночих ролей у сучасних сім'ях, представлено результати зіставлення впорядкованих систем ціннісних орієнтацій старшокласників за статевою ознакою. Перевірка гіпотези стосовно того, що старшокласники більшою мірою орієнтовані на егалітарну модель стосунків із майбутнім шлюбним партнером, здійснювалась на основі вивчення зв'язків між уявленнями підлітків про розподіл ролей у родині та їхніми показниками вираженості ціннісних орієнтацій. На підґрунті отриманих результатів створено образи «ідеального чоловіка» та «ідеальної дружини» в уявленнях підлітків.

Ключові слова: гендер, гендерні уявлення, шлюбно-сімейні стосунки, традиційна (патріархальна сім'я), партнерська (егалітарна) сім'я, старший підлітковий вік, ціннісні орієнтації.

В статье проанализированы представления старшеклассников о распределении мужских и женских ролей в современных семьях, показаны результаты сопоставления упорядоченных рядов предпочтений в ценностных ориентациях старшеклассников по половому признаку. Проверка гипотезы относительно того, что старшеклассники в большей мере ориентированы на эгалитарную модель взаимодействия с будущим брачным партнером, осуществлялась на основе изучения связей между представлениями