

УДК 159.942:37(045)

Т.О. Ковалькова

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри психології,

Університет економіки та права «КРОК»

Т.А. Ковалькова

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры психологии,

Университет экономики и права «КРОК»

T.O. Kovalkova

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor of the department of psychology,

«KROK University of Economics and Law»

**ВИВЧЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
У ПЕДАГОГІЧНИХ ФАХІВЦІВ**

**ИЗУЧЕНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

**THE STUDY OF PEDAGOGICAL SPECIALISTS'
EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME**

У статті наголошується на значній актуальності синдрому професійного вигорання в наш час з наданням даному феномену статусу захворювання. Автором приділена увага вивченню етиології «синдрому емоційного вигорання». На основі аналізу досліджень встановлено, що педагог є найнавантаженишою категорією працівників в емоційному плані. Описано

особистісні характеристики викладача, що можуть сприяти розвитку «синдрому емоційного вигорання».

Ключові слова: *викладач, емоційна сфера, професійна діяльність, синдром емоційного вигорання, стрес, юність.*

В статті відзначається значительная актуальность синдрому професійного вигорання в наше время с предоставлением данному феномену статуса захворювання. Автором уделено внимание изучению етиології «синдрому емоціонального вигорання». На основе анализа исследований установлено, что педагог является самой загруженной категорией работников в емоціональному плані. Описаны личностные характеристики преподавателя, которые могут способствовать развитию синдрому емоціонального вигорання.

Ключевые слова: *преподаватель, емоціональная сфера, професійная деятельность, синдром емоціонального вигорання, стресс, юность.*

In the article is emphasized the considerable urgency of burnout syndrome in our time including the provision of this phenomenon the status of disease. The author paid attention to the study of etiology of the emotional burnout syndrome. Based on the analysis of investigations, it was determined that teacher emotionally is the most downloaded category of workers. The author describes the personal characteristics of a teacher, which can contribute to the development of the emotional burnout syndrome.

Keywords: *teacher, emotional sphere, professional work, emotional burnout syndrome, stress, youth.*

Постановка проблеми

На сучасному етапі проблема вивчення емоційної сфери педагогічних працівників набуває значної ролі для психології як науки. Професійна діяльність викладачів пов'язана з необхідністю засвоєння та переробки величезного обсягу наукової інформації, що призводить до перенапруження.

Актуальність вивчення «синдрому емоційного вигорання» у психології зумовлюється підвищеною стресогенністю соціально-економічних умов життєдіяльності, у яких знаходяться педагогічні працівники. В наш час величезний інтерес до даного синдрому обумовлений надзвичайною актуальністю проблеми для працівників, що займаються допомогою іншим людям, зокрема фахівців сфери комунікативних професій. Ця проблема є настільки хвилюючою для суспільства, що 29 листопада 2016 року міністр охорони здоров'я Бельгії Меггі Де Блок заявила, що влада королівства офіційно визнає «професійне вигорання» захворюванням: «Ми визнаємо його захворюванням, пов'язаним з роботою, що дозволить нам прийняти заходи щодо його профілактики на робочому місці», – сказала вона. Також стверджується, що в Бельгії «професійне вигорання» змушує звертатися за медичною допомогою до 10 тисяч осіб щорічно. Крім того, наголошується, що, якщо «вигорання» буде визнано захворюванням, яке пов'язане з трудовою діяльністю, то це дозволить підвищити суму відшкодування на медичні витрати від страхової компанії до 70%!

Досить цікаво, що в Японії еквівалентом вигорання є термін «*karoshi*» (япон. – 過勞死 – *смерть від втоми на робочому місці, смерть від роботи*). Цим терміном японці називають виснаження, що може призвести до самогубства чи смерті в результаті руйнування наднирників, які інтенсивно «працюють» під час стресових ситуацій. Пізніше вони самостійно знищуються через неспроможність продукувати гормони [13, с. 104].

Аналіз останніх досліджень і публікацій

За даними соціально-демографічних досліджень, праця педагога відноситься до числа найбільш стресогенних в емоційному плані видів праці. За ступенем напруженості навантаження викладача в середньому більше, ніж у

менеджерів і банкірів, генеральних директорів і президентів асоціацій, тобто у тих, хто безпосередньо працює з людьми. Отже, спираючись на вищенаведені дані, маємо всі підстави вважати педагогічну працю одним з найбільш напружених видів праці. Іншими словами, проблема емоційного вигорання набуває особливої актуальності серед педагогічних працівників.

Вивченням «синдрому емоційного вигорання» займалися такі вітчизняні дослідники як: В. Бойко, Н. Водоп'янова, Є. Старченкова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Л. Малець, О. Марковець, В. Орел, В. Павленко, Л. Китаєв-Смик, М. Скугаревська, Д. Трунов, Т. Ронгінська, В. Богущ, Т. Форманюк та ін. До зарубіжних вчених, які досліджували цей феномен ми можемо віднести С. Майер, К. Маслач, Д. Спаньол, Р. Кепьюто, В. Шафуелі, М. Лейтер, С. Джексон та ін.

Результати досліджень Л. Борисової показують, що висока якість педагогічної праці досягається, як правило, шляхом збільшення робочого часу [2]. До специфіки роботи викладачів необхідно віднести такі психологічні особливості студентів як: інтелектуальна зрілість; значні індивідуальні розбіжності між студентами; додержання норм моралі; наявність вираженої статевої диференціації; зниження гостроти міжособистісних конфліктів; завершення формування складної системи соціальних установок, а саме таких компонентів установок як когнітивного, емоційного й поведінкового; виникнення інтимних емоційних відносин між юнаками та дівчатами [7].

Оскільки дані наукових досліджень показали, що вигорання є найбільш характерним для педагогічних фахівців, постала потреба науково досліджувати цей феномен.

Не вирішені раніше частини загальної проблеми

Не достатньо вирішеними залишаються можливості попередження емоційного вигорання викладачів, які навчають осіб юнацького віку; визначення психологічних чинників попередження емоційного вигорання викладачів вищих навчальних закладів; дослідження особливостей запобігання розвитку цих чинників.

Формулювання цілей статті

Метою даної статті є вивчення етіології «синдрому емоційного вигорання».

Основним **завданням** статті є психологічний аналіз впливу стресу на професійну діяльність педагога вищого навчального закладу, що може призвести до емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу дослідження

Навчання студентів у вищих навчальних закладах є найбільш відповідальною сферою професійної підготовки фахівців у ланцюзі організованих інститутів системи освіти. Викладачі ВНЗ мають допомогти студентам оволодіти мисленнєвими операціями для їхньої майбутньої професійної діяльності. Так як освіта у вищих навчальних закладах є завершальним етапом процесу загальноосвітньої підготовки й основною стадією професійної підготовки, від якості викладання на цій стадії багато в чому залежить подальше становлення людини в майбутній професійній діяльності, її готовність вирішувати будь-які виробничі проблеми, а також пошук методів взаємодії з іншими людьми. Враховуючи надзвичайно високі вимоги до особистості викладача, на сьогоднішній день зростає використання виробленого людиною механізму психологічного захисту у формі виключення емоцій у відповідь на стресоутворюючі впливи, отже, у педагогів виникає емоційне вигорання.

Даний феномен вивчається більше тридцяти років, опубліковано безліч праць на цю тему, але єдиного визначення синдрому вигорання дотепер не існує.

У 1974 році американський психіатр Фрейденберг вперше застосував термін «синдром згорання співробітників» для опису психологічного стану волонтерів служб психічного здоров'я. Цей синдром проявляється у вигляді виснаження, розчарування та відмови від роботи, «поразки або зношування, що відбувається в людини внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів і сил» [12, с. 159-166].

Коли Фрейденберг запропонував термін «вигорання» для ідентифікації станів деморалізації, розчарування і крайньої втоми, які він спостерігав у працівників психіатричних установ, він розробив нову модель розгляду дистресу і функціональних порушень, які пов'язані з роботою цих фахівців. Однак, виявилось, що модель можна застосовувати до всіх лікарів і багатьох інших фахівців, які працюють з людьми, зокрема педагогів. Велика кількість спостережень щодо синдрому вигорання, надала можливість розглянути психологічні механізми, які не дають можливість фахівцю вдало справлятися з професійними обов'язками [12, с. 159-166].

Сам термін «вигорання», на думку Г. Робертс, є неточною метафорою, хоча нині він є визнаним та загальноживаним психологічним терміном. Натомість вчений стверджує, що це «нова назва старої проблеми» – загальна назва наслідків тривалого; робочого стресу і певного різновиду професійної кризи. Оскільки дані сучасних досліджень наочно довели, що вигорання можна відрізнити від інших форм стресу як концептуально, так і емпірично, а отже, це не просто синонім, то виникає потреба у систематичних наукових дослідженнях феномену емоційного вигорання [8, с. 39-46].

С. Майер визначив його як «стан, у якому людина не має очікувань винагороди від виконуваної роботи, а навпаки – очікує покарання, що існує в результаті недоліку мотивації, контрольованих результатів або недостатньої компетенції» [17, с. 899-910].

С. Негера, описуючи синдром вигорання, характеризує його як емоційне виснаження, зменшення або втрату емпатії й самодостатності, а також зниження самооцінки [14].

Деякі вчені вважають, що синдром вигорання є механізмом психологічного захисту особистості. Зокрема, В. Бойко розглядає синдром вигорання як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи. Він вважає, що емоційне вигорання являє собою набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки [1].

К. Маслач визначала це поняття як «синдром фізичного й емоційного виснаження» і долучала до розгляду розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи й втрату співчуття до дітей. Доктор К. Маслач підкреслювала, що вигорання – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а скоріше «емоційне виснаження, що виникає на тлі стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням» [15, с. 234; 17].

З погляду теорії стресу Г. Сельє, реакція на травмуючу ситуацію має трьохстадійну динаміку (стадії тривоги, резистентності й виснаження), синдром вигорання характерний для третьої стадії – виснаження [9, с. 78-86].

Проблема вигорання привертає значно більше уваги, ніж інші проблеми та негативні прояви під час стресу. Вигорання являє собою складну психофізіологічну реакцію, обумовлену частими, іноді надмірними, але, як правило, малоефективними зусиллями, спрямованими на те, щоб задовольнити надмірні власні або соціальні потреби. Вигорання включає психологічний, емоційний та фізичний відхід від активності у відповідь на надмірний стрес чи незадоволеність.

За дослідженнями Л. Борисової, професія педагога відноситься до найнавантаженої категорії працівників. Проведені нею дослідження у 80-х р.р. свідчили про те, що вільний час педагога складає 20-35 годин на тиждень. Експериментальні дослідження, які були проведені у 1993 р., зафіксували скорочення вільного часу педагога до 15 годин у тиждень. Середня тривалість робочого тижня збільшувалася від 46 годин у 1927 р. до 52 годин у 1968 р. Наприкінці 1990-х років вона становила у середньому 53-57 годин на тиждень. Причому загальна тривалість робочого часу педагогів різних фахів не однакова: найбільший робочий тиждень у викладачів іноземних мов, потім у математиків та фізиків (57 годин), у вчителів початкової школи – 55 годин. На відміну від більшості працівників, що мають два вихідні дні, педагог дуже часто має лише один. Адже у неділю майже 60% педагогів займаються роботою, а серед викладачів іноземних мов цей показник ще вищий – майже 80% [2].

Якщо педагог «вигорів», то відхід від стресу дуже часто є неможливим, тому що вигорання включає психологічне й емоційне виснаження. Воно як

фізичне, так і психічне, проявляється у втраті інтересів, енергетичних ресурсів і віри. Виснаження є причиною інших негативних реакцій особистості педагога (зниження рівня самооцінки, відчуття невдачі й депресії), що часто виявляється у заниженні рівня професійних результатів.

Наприкінці ХХ століття американські психологи звернули увагу на те, що в деяких людей під час, здавалося б, спокійної роботи стиль спілкування змінюється як при стресі. Спочатку стали надходити скарги на працівників служби психологічної й соціальної підтримки, тобто на психологів та соціологів, професійним обов'язком яких є полегшення важкого психологічного стану людей, що потрапили в неприємну ситуацію, зменшення їхньої стресової реакції, допомога порадами та щирою бесідою. Аналіз роботи цієї служби виявив особливу форму «хвороб стресу», свого роду «хворобу спілкування», її назвали вражаюче: «вигорання персоналу», «вигорання особистості» чи коротше – «вигорання». Головна причина цього явища – психологічна перевтома. Особливо швидко і помітно вона настає при надмірному навантаженні людей, що за своїм обов'язком та покликанням повинні «серце віддавати дітям». Визнано, що жертвами вигорання у першу чергу стають педагоги, психотерапевти та лікарі, тобто професіонали, які покликані допомагати іншим людям. «Вигорання – це плата за співчуття», так назвала американський психолог К. Оліях свою книгу, в якій представлені результати багатьох досліджень цього явища.

В наш час питання щодо нозологічної приналежності синдрому вигорання є остаточно невирішеним. Деякі дослідники розглядають його в межах «Розладів адаптації» (F 43.0) або «Неврастенії» (F 43.0), інші вважають його хворобою сучасного суспільства або розцінюють як один з варіантів хронічної втоми чи перевтоми (J.S.Felton, 1998; C. Maslach, W.B. Schaufell, M.P. Leiter, 2001; A. Weber & A. Yaekel-Reinhard, 2000) [11; 18, с. 199-215].

Всесвітня організація охорони здоров'я визнала, що «синдром вигорання» є проблемою, що вимагає медичного втручання. У «Міжнародній класифікації хвороб – 10 (МКХ-10)» «синдром вигорання» виділений у класі ХХІ «Фактори, що впливають на стан здоров'я населення та звертання до

закладів охорони здоров'я» в розділі Z 00-Z 76 «Звертання до закладів охорони здоров'я при інших обставинах» як окремий діагностичний таксон – Z 73 «Проблеми, пов'язані зі складними умовами життя» і шифрується Z 73.0 – «вигорання» (burnout) [19, с. 310].

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (2001), «синдром вигорання (burnout syndrome) – це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі й утомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також уживанням алкоголю або інших психоактивних засобів з метою одержання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності й (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Цей синдром звичайно розцінюється як стрес-реакція у відповідь на безжалісні виробничі й емоційні вимоги, що відбуваються із-за надмірної відданості людини своїй роботі із супутньою цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку» [10].

Отже, аналіз наукової літератури та результатів численних психологічних досліджень вигорання дає нам змогу розглядати його як «стан фізичного, емоційного та розумового виснаження».

У наш час синдром вигорання розглядається як довгострокова стресова реакція, що виникає в результаті впливу на людину хронічних професійних стресів середньої інтенсивності.

Клінічна картина вигорання полягає у психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомах і ознаках соціальної дисфункції. Найбільш характерними проявами вигорання є хронічна втома, когнітивна дисфункція (порушення пам'яті й уваги) та порушення сну. Серед розповсюджених соматичних симптомів виділяють: головний біль, гастроінтестинальні (діарея, синдром роздратованого шлунку) і кардіоваскулярні (тахікардія, аритмія та гіпертонія) порушення.

Головною причиною «синдрому емоційного вигорання» вважається психологічна, щиросердечна перевтома. Коли тривалий час як внутрішні, так і зовнішні вимоги переважають над внутрішніми й зовнішніми ресурсами, в

особистості порушується стан рівноваги, що неминуче призводить до «синдрому емоційного вигорання» [3, с.169].

Встановлено зв'язок виявлених змін з характером професійної діяльності, сполученої з відповідальністю за долю, здоров'я, освіти та життя людей. Ці зміни розцінені як результат впливу тривалого професійного стресу. Серед стресорів, що сприяють розвитку «синдрому емоційного вигорання», відзначається обов'язковість роботи у встановленому режимі дня, висока емоційна насиченість взаємодії педагога і студентів. Стресогенність взаємодії у професії викладача обумовлена тим, що спілкування триває годинами, повторюється протягом багатьох років, а слухачами інколи є студенти, що розповідають про свої негативні переживання, таємні страждання, страхи, ненависть і т. ін. [5, с. 210].

Викладачу в процесі навчальної діяльності необхідно сприяти соціалізації студентської молоді, становленню особистості в цілому.

Стрес у професійній діяльності педагога – це невідповідність між особистістю й запропонованими до неї вимогами, що є ключовим компонентом «синдрому емоційного вигорання». До основних організаційних чинників, що сприяють вигоранню, належать: високе навантаження; відсутність або недолік соціальної підтримки з боку колег; високий ступінь невизначеності в оцінці виконуваної діяльності; неможливість впливати на прийняття рішень; неоднозначні вимоги до роботи; одноманітна, монотонна й безперспективна діяльність; необхідність зовні проявляти емоції, які не відповідають реаліям; відсутність відпочинку, та інтересів поза роботою [6, с. 228].

Встановлено, що особистісні характеристики викладача можуть сприяти розвитку «синдрому емоційного вигорання», серед них наступні: високий рівень емоційної лабільності; високий самоконтроль; раціоналізація мотивів своєї поведінки; схильність до підвищеної тривоги й депресивних реакцій; придушення у собі негативних переживань; особистісна ригідність [4, с. 261].

Нестача похвали за роботу переживається викладачем як невизнання своєї праці, що може також призвести до емоційної апатії, зниження емоційної

включеності в справи колективу, виникнення почуття несправедливого до нього відношення й, отже, до професійного вигорання [5, с. 210].

Висновки

Отже, під час навчально-пізнавальної діяльності студентів педагог часто зіштовхується з важкорозв'язними, новими й стресовими для нього проблемами, що інколи призводять до розвитку емоційного вигорання. Синдром «емоційного вигорання» – це, з одного боку, тип реакції на професійний хронічний стрес, що дозволяє людині ощадливо витратити енергетичні ресурси, а, з іншого, – розвиток соматичних, психологічних й психопатологічних дисфункцій, що мають несприятливий вплив на здоров'я й професійну діяльність фахівців. З появою ознак «синдрому емоційного вигорання» у викладача, необхідно звернути увагу на наступні соціально-психологічні чинники: поліпшення умов праці (організаційний чинник), урегулювання складних взаємовідносин у колективі (міжособистісний чинник), особистісні реакції й можливе почастішання хвороб (індивідуальний чинник).

Література

1. Бойко В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. – СПб. : Питер, 2004. – 474 с.
2. Борисова Л.Г. Социальное качество профессиональной группы / Л.Г. Борисова. – Новосибирск, 1993. – С. 45-55.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с., ил.
4. Голуб О.В. Стрессова стійкість: сутність, теоретичні основи формування // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – Т. VI, Вип. 7 – К., 2004. – 384 с.
5. Карамушка Л.М. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології //Актуальні проблеми психології. Т. 1. : Соціальна психологія. Психологія управління.

Організаційна психологія / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К. : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002. - Ч. 5. – С. 210-217.

6. Марковець О.Л. Проблема стресу в професійній діяльності вчителя // Психологія. Збірник наукових праць. НПУ імені М.П. Драгоманова / О.Л. Марковець. – Вип. 14. – 2001. – 420 с.

7. Немов Р.С. Психологія : Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений : В 3 кн. – 4-е изд. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 2 : Психология образования. – 608 с.

8. Робертс Г.А. Профілактика вигорання // Огляд сучасної психіатрії / Г.А. Робертс. – 1998. – №1. – С. 39-46.

9. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с.

10. Юр'єва Л.М. Професійне вигорання у медичних працівників. Формування, профілактика і корекція / Л.М. Юр'єва. – К. : Сфера, 2004. – 272 с.

11. Enzmann D. Burnout and coping with burnout. Development and evaluation of a burnout workshop / D. Enzmann, P. Berief, C. Engelkamp et al. – Berlin: Technische Universität Berlin, Institut für Psychologie, 1992.

12. Freundberger H.J. Staff burnout / H.J. Freundberger // Social Sciences. – 1974. – P. 159-166.

13. Grebot E. Stress et burnout au travail : identifier, prevenir, guerir / Elisabeth Grebot. – Paris : Groupe Eyrolles, 2008. – 246 p.

14. Herrera C. R. The burnout in workers of a general hospital / C. R. Herrera, A. O. Frankos, J. J. Martin et al. // X World Congress of Psychiatry. – Madrid, 1996. – Vol. 2. – P. 356.

15. Maslach C. Job burnout: how people cope / C. Maslach. - W. : Public Wealf, 1978. – 356 p.

16. Maslach C. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behaviour / C. Maslach, S. Jackson. – Vol. 2, 1981. – P. 99–113.

17. Meier S.T. Toward a theory of burnout // Human Relations / S.T. Meier. – Vol. 36, 1983. – P. 899-910.

18. Schaufell W.B. Measurement of burnout : A review. In Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch / W.B. Schaufell, C. Maslach and T. Marek. – Washington DC : Taylor&Francis. – P. 199-215.

19. The ICD–10 classification of mental health and behavioral disorders : clinical descriptions and diagnostic guidelines. – Geneva : WHO, 1992. – Vol. XII. – 362 p.