

УДК 159. 923: 159. 942. 5

Олена КОЦКОВИЧ,
*аспірантка кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника*

Сергій КУРИЛЮК,
*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЖІНОК

У статті проаналізовано проблематику синдрому професійного вигорання у жінок комунікативних професій; наведено результати дослідження домінуючих соціально-психологічних факторів, які сприяють формуванню зазначеного синдрому у фахівців.

Ключові слова: *синдром професійного вигорання, жінки комунікативних професій, соціально-психологічні фактори.*

В статье проанализировано проблематику синдрома профессионального выгорания у женщин коммуникативных профессий; приведены результаты исследования доминирующих социально-психологических факторов, способствующих формированию указанного синдрома у специалистов.

Ключевые слова: *синдром профессионального выгорания, женщины коммуникативных профессий, социально-психологические факторы.*

The article explores issues of professional burnout syndrome in women communication professions; the research results of the dominant socio-psychological factors that contribute to the formation of this syndrome among specialists.

Key words: *professional burnout syndrome, women communication professions, social and psychological factors.*

Постановка проблеми. На фоні сучасних економічних та соціальних змін структури суспільства жодна професійна діяльність не може обійтися без стресів і ні одна робота, якою займається людина тривалий час, не приносить постійного натхнення, радості та задоволення. Тому не є дивним той факт, що так багато наукових досліджень присвячені питанню синдрому вигорання, адже даний психологічний феномен є негативним явищем, що знижує ефективність професійної діяльності, згубно впливає на фізичне і психічне здоров'я працівника, негативно відображається на всій організації в цілому. У наш час істотно збільшився перелік професій, представники яких схильні до

професійного вигорання, – це соціальні працівники, лікарі, менеджери, управлінці, педагоги, адвокати. Синдром професійного вигорання перетворюється на “хворобу” соціальних і комунікативних професій, специфіка яких характеризується великою кількістю ситуацій із високою емоційною насиченістю і когнітивною складністю міжособистісного спілкування, що вимагає від фахівця значного внеску для встановлення довірливих відносин і уміння управляти напруженістю ділового спілкування [4; 6; 8].

Ряд учених (Т. Форманюк [11], Н. Водоп'янова, Н. Старчинкова [2], Н. Грисенко, М. Мельчина [3], Г. Федоришин [10], Г. Мироненко [7], А. Сидоренко [9], Т. В. Кецько [5]) підтверджують, що такі соціально-психологічні передумови можуть бути важливими чинниками формування синдрому професійного вигорання.

На сьогодні не існує однозначного алгоритму діагностики ранніх проявів синдрому професійного вигорання. Залишається невирішеним питання обумовлюючих причин становлення та прогресування даного симптомокомплексу.

Ураховуючи це, **метою нашого дослідження** є визначення соціально-психологічних факторів становлення синдрому професійного вигорання у жінок.

Методи дослідження. У процесі реалізації мети нами застосовувалися теоретичні та практичні методи дослідження, зокрема «Анкета для визначення рівня сформованості фаз емоційного вигорання В. В. Бойка (1996 р.)» [1] та авторська анкета «Оцінка умов роботи, що впливає на вигорання».

Результати дослідження та їх обговорення. З метою реалізації поставленої мети нами була обстежена довільно обрана група із 136 жінок, які були умовно здоровими особами і заперечували наявність у себе будь-якої соматичної патології.

У результаті анкетування за методикою В. В. Бойка було діагностовано три фази вигорання: напруження, резистенція та виснаження.

Аналізуючи отримані дані, симптоми формування фаз професійного вигорання діагностували в осіб, які набрали не менше 37 балів у будь-якій із фаз. Вони склали першу групу (основну) жінок з ознаками синдрому професійного вигорання. Жінки, що набрали 36 і менше балів, були віднесені до другої групи – без ознак синдрому професійного вигорання.

Для оцінки соціально-психологічних факторів роботи, що впливають на професійне вигорання респондентів, використовували розроблену нами анкету, яка складалася із п'яти блоків запитань: психологічне сприйняття роботи, особливості професійного середовища, умови роботи, самооцінка професійної відповідності, особливості соціально-культурного контексту. Кожен із них включав від двох до п'яти уточнюючих запитань. Відповіді носили як ствердно-заперечний, так і описовий характер та виражалися у відсотках до загального числа опитаних.

Аналіз діагностування за анкетною В. В. Бойка [1] свідчить, що ті чи інші ознаки вигорання були характерні для майже 60% респондентів.

Професійний поділ осіб першої (основної) групи був наступний: працівники медичної сфери (34 особи), педагоги (14 осіб), приватні підприємці, офісні працівники та менеджери (34 особи). Натомість у другій групі медпрацівників було лише 12 осіб, педагогів – 7 осіб, приватних підприємців, офісних працівників та менеджерів – 37 осіб.

У результаті дослідження, цікавими виявилися результати, що стосувалися соціально-психологічних факторів умов роботи респондентів (табл. 1). Так, близько 70% жінок з ознаками синдрому професійного вигорання вказали на неможливість самостійного вибору професії.

Таблиця 1

Соціально-психологічні фактори формування професійного вигорання у жінок (n=136)

Оцінюваний фактор	Можливість стресогенного впливу	Групи	
		з ознаками професійного вигорання, % (n=80)	без ознак професійного вигорання, % (n=56)
Можливість самостійного вибору роботи	наявний	56 (70)	19 (34)
	відсутній	24 (30)	37 (66)
Задоволення від роботи	наявний	6 (7)	6 (11)
	відсутній	74 (93)	50 (89)
Професійна компетентність	наявний	22 (27)	2 (4)
	відсутній	58 (73)	54 (96)
Професійне навантаження	наявний	38 (47)	14 (25)
	відсутній	42 (53)	42 (75)
Підтримка керівництва	наявний	18 (22)	16 (29)
	відсутній	62 (78)	40 (72)
Підтримка колег	наявний	4 (5)	7 (12)
	відсутній	76 (95)	49 (88)
Професійна відповідність	наявний	16 (20)	6 (11)
	відсутній	64 (80)	50 (89)
Відповідність зайнятій посаді	наявний	7 (9)	1 (2)
	відсутній	73 (91)	55 (98)
Сприйняття змін у роботі	наявний	71 (89)	23 (41)
	відсутній	9 (11)	33 (59)
Суспільне ставлення до моєї роботи	наявний	14 (17)	7 (12)
	відсутній	66 (83)	49 (88)
Заняття руховою активністю	наявний	47 (59)	43 (77)
	відсутній	33 (41)	13 (23)

Примітка. Подані абсолютні числа. У дужках вказані відсотки до загального числа обстежених

Для порівняння, даний фактор відмітили вдвічі менше жінок другої групи, без ознак синдрому професійного вигорання. Найвагомий вплив на формування вигорання у жінок становила їх професійна компетентність. Цей фактор відповідав за організацію стресової ситуації більше ніж у п'ять разів частіше у жінок першої групи, з ознаками синдрому професійного вигорання, у

порівнянні з жінками другої, в яких відсутні ознаки даного синдрому. Варто зазначити, що фактор професійного навантаження оцінювався як стресовий у половини жінок з ознаками синдрому професійного вигорання, у той час як у жінок без ознак синдрому професійного вигорання він зустрічався лише у 25%.

Несподіваними виявилися результати блоку, що стосувався умов праці та колегіальності. За даними анкетування, підтримка керівництва та колег по роботі не мають суттєвого відношення до формування професійного вигорання у жінок. Для прикладу, на відсутність підтримки керівництва на робочому місці вказали 22% опитаних першої групи, з ознаками синдрому професійного вигорання, та 29% опитаних другої групи, без ознак синдрому професійного вигорання. На відсутність підтримки колег вказали відповідно 5 і 12% осіб.

Слід звернути увагу на те, що значний вплив на формування вигорання у жінок має особистісне сприйняття соціально-економічних змін у роботі. На значення цього чинника вказали близько 90% жінок з ознаками синдрому. Для порівняння, тільки близько 40% жінок без ознак синдрому зазначили цей фактор.

Суспільна оцінка займаної посади та професійної діяльності респондентів, за результатами дослідження, не мала суттєвого значення для формування професійного вигорання. На важливість даного чинника вказали тільки 17% жінок першої та 12% жінок другої групи.

Більше половини жінок обох груп для подолання стресу використовують саме рухову активність. Цей показник у респондентів з ознаками синдрому професійного вигорання становить 59% й у респондентів без ознак синдрому професійного вигорання – 77%.

Висновки. Таким чином, нами було встановлено, що у більшості опитаних жінок проявляються ознаки синдрому професійного вигорання.

У результаті дослідження виявлено, що у групу ризику формування синдрому професійного вигорання входять працівники медичної сфери та педагоги.

У праці обґрунтовано соціально-психологічні фактори формування синдрому професійного вигорання у жінок комунікативних професій: професійна компетентність, професійне навантаження та адекватне сприйняття змін у роботі.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення психологічних та фізичних особливостей жінок з ознаками синдрому професійного вигорання та пошуку оптимальних засобів профілактики та корекції даного симптомокомплексу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Информ. издат. дом «Филин», 1996. – С. 86-103.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.

3. Грисенко Н. В. Гендерні особливості розвитку емоційного вигорання у працівників освіти [Електронний ресурс] / Н. В. Грисенко, М. Б. Мельчина. – 2007. – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/22_NIOBG_2007/Psihologia/25143.doc.htm.
4. Дем'янчук С. П. Соціально-психологічні детермінанти синдрому “професійного вигорання” у державних службовців [Електронний ресурс] / С. П. Дем'янчук, Г. Й. Юркевич // Інноваційна економіка : всеукраїнський науково-виробничий журнал. – 2011. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/inek/2011_5/55.pdf.
5. Кецо Т. В. Гендерные особенности проявления синдрома эмоционального выгорания в педагогической профессии [Электронный ресурс] / Т. В. Кецо. – Режим доступа : http://kursksu.ru/documents/science_conferences/sbornik.pdf.
6. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М. : Академический проект, 1999. – 240 с.
7. Мироненко Г. Психологічні особливості емоційного вигорання лікарів / Г. Мироненко // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2010. – Т. 12. – Ч. 1. – С. 414-424.
8. Породок В. Г. Синдром «емоційного вигорання» / В. Г. Породок // Крайова освіта. – 2006. – 28 квітня (№16). – С. 7.
9. Сидоренко А. В. Соціально-психологічні особливості професійного стресу у діяльності менеджера [Електронний ресурс] / А. В. Сидоренко. – Режим доступу : http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Tipp/2010_1/sidorenko.pdf.
10. Федоришин Г. М. Психологічні детермінанти психічного вигорання у працівників пенітенціарної системи / Г. М. Федоришин // Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія [Текст] / редкол. : Л. Е. Орбан-Лембрик (голова) [та ін.]. – Івано-Франківськ : Плай, 2009. – Вип. 14. – Ч. 1. – С. 81-92.
11. Форманюк Т. В. Синдром «емоціонального сторування» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57-64.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.