

УДК 331.442:159.444.4-051

МЕТЕЛЬСЬКА Наталія Йосипівна

*здобувач кафедри психології Полтавського національного педагогічного
університету імені В.Г. Короленка*

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

У статті подано результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми емоційного вигорання педагогічних працівників. Розкривається сутність поняття «емоційне вигорання», висвітлюються уявлення про чинники формування емоційного вигорання працівників освіти та його структуру. Проаналізовано характер зв'язку між рівнем емоційного вигорання працівників освіти та особливостями їх професійної самосвідомості, зокрема самоставленням як однією зі складових самосвідомості фахівця.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне вигорання, професійна самосвідомість, самоставлення, педагогічні працівники.

Постановка проблеми. У сучасному світі емоційна сфера особистості стає найбільш вразливою до різного роду впливів. Нестабільність у суспільстві пред'являє підвищені вимоги до емоційної стійкості особистості, зокрема при здійсненні нею професійних функцій.

Професійну діяльність педагога можна вважати однією з найбільш емоційно напружених, оскільки вона тісно пов'язана з міжособистісною взаємодією та спілкуванням. Це висуває проблему емоційного вигорання на перший план при вивченні особистості працівників освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Уперше термін «вигорання» увів американський психіатр Г. Фрейденбергер, використавши його для опису поступового емоційного виснаження, втрати мотивації серед волонтерів громадської клініки. Він помітив, що цей процес протікав близько року та супроводжувався низкою фізичних і психічних симптомів: головний біль, кишкові розлади, безсоння, втома, виснаження, дратівливість, гнів тощо [4].

Концептуальними передумовами виникнення теорії вигорання вважають праці Г. Сельє та його послідовників, які займалися вивченням загального адаптаційного синдрому (Р.С. Лазарус, Р.Г. Розенман, М. Фрідман та ін.) та так званої «прихованої (маскованої) депресії», або «депресії виснаження» (Д. Бек, П. Кієльхольц та ін.). Останню нині часто описують як синдром вигорання.

Останніми роками активізувався інтерес дослідників до вивчення вигорання фахівців окремих галузей. Зокрема, синдром вигорання у психіатрів і психотерапевтів став предметом досліджень М.А. Гавриленка та Б.М. Михайлова, у працівників органів внутрішніх справ та військовослужбовців – І.О. Моцонелідзе, І.М. Слюсар, Б.П. Томчук.

Вивченню розвитку даного феномену у працівників освіти присвячені роботи М.О. Амінова, І.В. Болотнікової, О.В. Грицун, Т.А. Котлунович, М.А. Кузнецова, А.І. Лучинкіної, О.А. Марусенко, А.Б. Мудрик та інших. Проте вчені не доходять єдиної точки зору щодо визначення самого поняття «вигорання», виділення його структури та основних психологічних чинників його виникнення.

Мета статті полягає в аналізі особливостей впливу емоційного вигорання працівників освіти на розвиток їхньої професійної самосвідомості на основі проведеного емпіричного дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. К. Маслач визначає вигорання як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виявляється у професіях соціальної сфери, і тлумачить його як результат професійних проблем, а не як психіатричний синдром [10].

Л. Халлсен визначив вигорання як одну з форм депресії, яка є результатом процесу горіння як необхідної причини вигорання. Цей процес відбувається, коли прийняття активної, самовизначеної ролі перебуває під загрозою або порушене без наявності про запас будь-якої альтернативної ролі [10].

На думку Ф. Сторлі, синдром емоційного вигорання є результатом конфронтації з реальністю, коли людський дух виснажився у боротьбі з обставинами, які важко змінити [3].

Сьогодні існує кілька моделей вигорання — однофакторна (Е. Аронсон та А.М. Пайнз), двофакторна (Д. Дірендонк, Х. Сіксма, В. Шауфелі), та найпоширеніша — трифакторна модель, запропонована К. Масlach і С. Джексон. У ній вигорання розглядається як тривимірний конструкт, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. *Емоційне виснаження* розглядається як основна складова вигорання. Воно викликане міжособистісними потребами, стосується спустошення емоційних ресурсів і виявляється у зниженому емоційному фоні, байдужості або емоційному перенасиченні. Для *деперсоналізації* характерна деформація відносин з іншими людьми, що виявляється у негативізмі, цинічному ставленні до тих, кому надаються послуги (клієнтів, пацієнтів тощо), а не до власної персони. *Редукція особистих досягнень* — тенденція до негативного оцінювання власної роботи з тими, кому надаються послуги. Вона може виявлятися або в тенденції негативно оцінювати себе, занижувати свої професійні досягнення й успіхи, негативізмі до службових досягнень і можливостей, або у применшенні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших [2].

У вивченні чинників вигорання виділяють три найпоширеніші підходи: *інтерперсональний* (Б.П. Бунк, К. Масlach, В.Б. Шауфелі та ін.), у межах якого основною детермінантою вигорання вважається міжособистісна взаємодія на рівні «професіонал-суб'єкт діяльності»; *індивідуальний* (С. Гобфул, А. Пайнс, Дж. Фріді, Л. Халлсен), де основною детермінантою вигорання розглядаються особливості емоційної та мотиваційної сфер особистості; *організаційний* (Р. Бурке, І. Віннабст), у межах якого причиною вигорання визначаються чинники професійного середовища (особливості організаційної структури, режим діяльності, стиль керівництва та ін.) [8]. Проте жоден із цих підходів не відображає повної картини чинників вигорання.

В.О. Орел пропонує таку робочу схему чинників впливу на вигорання [7]:

– індивідуальні чинники (соціально-демографічні характеристики, вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, стаж роботи);

– особистісні особливості (витривалість, локус контролю, стиль опору, самооцінка, тривожність, екстраверсія, професійна мотивація, ціннісні орієнтації, рівень домагань, когнітивні процеси, здібності та інтелект);

– організаційні чинники (умови роботи, робоче перевантаження, дефіцит часу, тривалість робочого дня, зміст праці, кількість клієнтів, гострота проблем клієнтів, глибина контакту з клієнтом, участь у прийнятті рішень, самостійність у своїй роботі, зворотний зв'язок);

– соціально-психологічні (рольовий конфлікт і рольова амбівалентність, соціальна підтримка, зворотний зв'язок).

Вигорання – не одномоментний процес; він розвивається поступово, процесуально. Розглядаючи вигорання як процес, Д. Етціон вказує на те, що воно починається без попередження, до конкретного моменту розвивається повільно, латентно, а потім раптово й несподівано у людини з'являється відчуття виснаження. При цьому вона сама неспроможна пов'язати це руйнівне переживання з певною конкретною стресовою подією [9].

Вигорання, як правило, розвивається в осіб, чия діяльність передбачає взаємодію з іншими людьми, від якості якої залежить моральний чи матеріальний її результат. Тому поряд з поняттям «емоційного вигорання» використовується і «професійне вигорання» – багатовимірний, пов'язаний із роботою синдром, який виникає на різних етапах професійної діяльності людей та характеризується поступовою втратою під дією пролонгованого професійного стресу емоційної, когнітивної і фізичної енергії, виявляючись у симптомах психоемоційного виснаження, хронічної втоми, цинізму та зниження задоволення від виконаної роботи [4].

Як чинник, що протидіє емоційному та професійному вигоранню, Н.Є. Водоп'янова розглядає позитивне самоствавлення [3].

Як зазначає В.В. Бойко, самоствавлення — психологічне утворення, що взаємодіє з компонентами самосвідомості

(самопізнанням, саморегуляцією та самоконтролем) і проявляється в самооцінці особистості та емоційному ставленні до себе. Воно є одним із внутрішніх чинників, що сприяє або протидіє формуванню емоційного вигорання [1].

Професія педагога відрізняється великою відповідальністю і напруженістю, а негативний вплив професійного вигорання позначається на професійних ідеалах і гуманізмі, пізнавальних інтересах, ставленні до професії працівників освіти [5].

Проте, незважаючи на посилену увагу дослідників до проблеми емоційного і професійного вигорання педагогів, її не можна вважати повністю вирішеною, оскільки до цього часу не проведено ґрунтовних досліджень впливу професійної самосвідомості працівників освіти чи її компонентів на формування у них емоційного та професійного вигорання.

Із метою вивчення особливостей впливу емоційного вигорання на розвиток професійної самосвідомості працівників освіти було використано «Методику діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка [4], метою якої є діагностування емоційного вигорання у професіоналів, що пов'язане з психічним стомленням, дефіцитом мотивації та пригніченими емоційними реакціями щодо різних виробничих ситуацій. Також був використаний «Тест-опитувальник самоствавлення» В.В. Століна, С.Р. Панталеєва [6], що дозволяє виявити три рівні самоствавлення, відмінні за ступенем узагальненості: глобальне самоствавлення; самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе; рівень готовності до конкретних дій відносно свого «Я».

Емпірична частина дослідження проводилась на базі Полтавського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти ім. М.В. Остроградського. Вибірка дослідження становила 275 педагогічних працівників (вчителів-предметників, вчителів початкової школи, вихователів ДНЗ, логопедів і шкільних психологів).

Результати дослідження особливостей емоційного вигорання працівників освіти (за методикою В.В. Бойка) подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Середні показники емоційного вигорання педагогічних працівників

Фаза формування вигорання	Симптом вигорання	Середні показники (за симптомами)	Середні показники (за фазою)
Напруження	Переживання психотравмуючих обставин	11	33
	Незадоволеність собою	6	
	“Загнаність у кут”	5	
	Тривога і депресія	10	
Резистенція	Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	16	56
	Емоційно-моральна дезорієнтація	12	
	Розширення сфери економії емоцій	12	
	Редукція професійних обов’язків	17	
Виснаження	Емоційний дефіцит	8	36
	Емоційне відчуження	9	
	Особистісне відчуження	8	
	Психосоматичні та психовегетативні порушення	10	

Аналіз даних таблиці свідчить, що фаза “Напруження” (33 %) у досліджуваних працівників освіти не сформована, так само, як і фаза “Виснаження” (36 %). На стадії формування перебуває фаза “Резистенція” (середній показник — 56 %). Це є свідченням певної емоційної закритості, відстороненості та байдужості працівників освіти, що може бути показником їхнього емоційного виснаження. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ і комунікацій може викликати у педагогів відчуття надмірної перевтоми, згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу

витрачати на виконання своїх професійних обов'язків та бажання припинити будь-які комунікації.

Далі проаналізуємо особливості самоствавлення працівників освіти, які відображено на рис. 1.

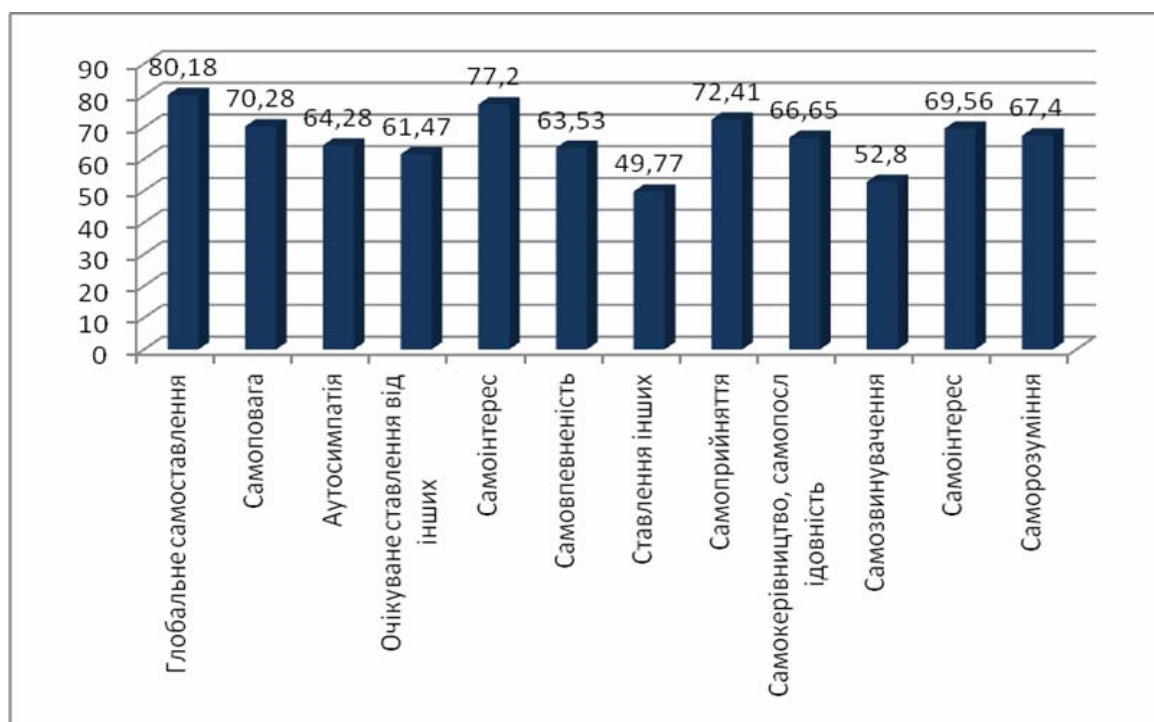


Рис. 1. Показники самоствавлення працівників освіти

Проаналізувавши вищенаведені дані, можемо побачити, що середній показник глобального самоствавлення по вибірці складає 80,18 %. Глобальне самоствавлення — це внутрішньо недиференційоване відчуття “за” чи “проти” самого себе. Отже, такий результат є свідченням загального позитивного самоствавлення педагогічних працівників та високого рівня їхньої самооцінки.

Далі проаналізуємо характеристики самоствавлення, диференційованого за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуваним ставленням до себе. Високий показник, отриманий за шкалою «Самоінтерес» (77,20 %), дозволяє говорити про наявність у респондентів інтересу до власних думок і відчуттів, їхню готовність спілкуватися з собою на рівних. За шкалою «Самоповага» виявлено середні показники — 70,28 %. Отримані результати свідчать про тенденцію до

високого рівня саморозуміння, самооцінки власних можливостей, а також віру педагогічних працівників у свої сили, здібності, енергію. За показниками 64,28 % за шкалою «Аутосимпатія» можемо говорити про схвалення досліджуваними себе в цілому і в істотних частинах, довіру до себе і позитивну самооцінку педагогічних працівників. За шкалою «Очікуване ставлення від інших» були отримані показники середнього рівня (61,47 %), що є свідченням можливого очікування досліджуваними як позитивного, так і негативного ставлення від оточуючих.

Далі проаналізуємо шкали, спрямовані на вимірювання вираженості установки на ті або інші внутрішні дії відносно «Я» досліджуваних. Найвищі показники тут були отримані за шкалою «Самоприйняття» (72,41 %), що констатує наявність у досліджуваних почуття симпатії до себе, прийняття себе такими, якими вони є зі своїми проблемами та недоліками, гармонію зі своїми внутрішніми спонуканнями. За шкалою «Самоінтерес» були виявлені середні показники (69,56 %). Така картина свідчить про існування у досліджуваних тенденції до самозміни, їхню спробу наблизитися до ідеального уявлення про себе, а також може вказувати на наявність внутрішніх ресурсів для досягнення успіху у професійній діяльності педагогічних працівників.

За шкалою «Саморозуміння» у досліджуваній вибірці також були діагностовані показники середнього рівня (67,40 %), що є відображенням цінності власної особистості для працівників освіти. Значення такого ж рівня за шкалою «Самокерівництво, самопослідовність» (66,65 %) вказують на недостатню здатність педагогічних працівників до контролю власного життя. За шкалою «Самовпевненість» були виявлені показники середнього рівня (63,53 %), що є свідченням ставлення досліджуваних до себе як до вольових та надійних.

Шкала «Самозвинувачення» має досить невисокі показники (52,80 %), що говорить про відсутність у педагогів вираженої схильності до висловлювання необґрунтованих звинувачень на власну адресу. Вони не схильні вважати себе причиною неприємностей, що трапляються з ними та іншими людьми. Такі

значення за даною шкалою є логічними у динаміці показників самоствалення, що характеризуються.

Показники за шкалою «Ставлення інших» є найнижчими серед шкал, які розкривають рівень конкретних дій відносно свого «Я», і складають 49,77%. Оскільки дана шкала виявляє уявлення досліджуваних про те, якою мірою їхня особистість здатна викликати повагу, симпатію, схвалення чи розуміння з боку інших, за результатами дослідження можемо зробити припущення, що педагогічні працівники не вважають власну особистість цікавою для інших. Проте ця шкала фіксує не стільки реальне ставлення інших до індивіда, а швидше те, що прогнозується ним самим. Отримані результати вказують на певну суперечність в оцінках самоствалення працівників освіти, що підтверджують показники, виявлені за шкалою «Очікуване ставлення інших» у диференційованому самостваленні, яка описувалась вище.

Для виявлення характеру зв'язку між самостваленням працівників освіти та чинниками, що можуть призводити до розвитку емоційного вигорання, ми здійснили аналіз статистично значущих кореляційних зв'язків між змінними. Було виявлено, що самоствалення працівників освіти знаходиться у статистично значущій кореляції із такими симптомами емоційного вигорання: «Переживання психотравмуючих обставин» ($r=-0,210$, $p<0,01$), «Незадоволеність собою» ($r=-0,227$, $p<0,01$), «Тривога і депресія» ($r=-0,391$, $p<0,01$), «Розширення сфери економії емоцій» ($r=-0,244$, $p<0,01$), «Редукція професійних обов'язків» ($r=-0,179$, $p<0,01$), «Емоційний дефіцит» ($r=-0,316$, $p<0,01$), «Особистісне відчуження» ($r=-0,310$, $p<0,01$), «Психосоматичні та психовегетативні порушення» ($r=-0,256$, $p<0,01$). Усі коефіцієнти кореляції негативні, тобто чим вищий рівень позитивного самоствалення педагога, тим менш імовірний прояв зазначених симптомів у його професійній діяльності. Це є свідченням того, що педагогічним працівникам із позитивним самостваленням менше притаманне нівелювання професійних досягнень, порушення професійних комунікацій, незадоволення собою як професіоналом і власною професійною діяльністю, психосоматичні захворювання, сприйняття умов професійної

діяльності та міжособистісних стосунків у професійній сфері як психотравмуючих.

Проаналізувавши кореляційні зв'язки самоствавлення з фазами розвитку емоційного вигорання досліджуваних, можемо говорити про статистично значущі кореляції із фазами «Напруження» ($r=-0,329$, $p<0,01$), «Резистенція» ($r=-0,212$, $p<0,01$), «Виснаження» ($r=-0,332$, $p<0,01$). Коефіцієнти кореляції негативні, тобто чим вищим є рівень позитивного самоствавлення педагога, тим менше зазначені фази виявляються у професійній сфері. Це означає, що працівникам освіти із позитивним самоствавленням менше властиве відчуття емоційного виснаження, втоми, спустошеності, яке викликане професійною діяльністю.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отже, відсутність єдиного теоретичного підходу до розгляду природи і структури вигорання працівників освіти робить важливим моментом у його вивченні розгляд конкретних досліджень, присвячених взаємозв'язку вигорання і компонентів професійної самосвідомості. За результатами проведеного експериментального дослідження можемо говорити про те, що високий рівень позитивного самоствавлення педагогів співвідноситься з низьким рівнем прояву симптомів та фаз вигорання у їх професійній діяльності;

Таким чином, отримані результати вивчення емоційного вигорання та його зв'язку із самоствавленням працівників освіти вказують на загальний високий рівень самоствавлення, проте не виключають сформованість у них професійних деформацій. Виявлені особливості можуть бути свідченням початкових етапів формування емоційного вигорання фахівців та вимагають здійснення низки корекційних впливів.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Синдром емоціонального вигорання в професіональному общении / В.В. Бойко. — СПб. : Питер, 1999. — 105 с.
2. Винник В. 100 порад: як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання / В. Винник. — К. : Літера ЛТД, 2010. — 174 с.

3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
4. Колтунович Т.А. Як не згоріти в полум'ї професії : корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів / Т.А. Колтунович. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2012. – 200 с.
5. Кузнецов М.А. Емоційне вигорання вчителів: основні закономірності динаміки / М.А. Кузнецов, О.В.Грицук. – ХНПУ, 2011. – 206 с.
6. Общая психодиагностика / Под. ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М. : Изд-во Московского университета, 1987. – 285 с.
7. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания : дисс. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.03 “Психология труда, инженерная психология”/ В.Е. Орел. – Ярославль, 2005. – 608 с.
8. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57-64.
9. Etzion D. Burnout : The hidden agenda of human distress, IIBR series in Organizational Behavior and Human Resources / D. Etzion. – [working paper no 930/87]. – Israel : The Israel Institute of Business Research, Faculty of Management, Tel Aviv University, 1987. – P. 16–17.
10. Maslach C. Historical and conceptual development of burnout / C. Maslach, W. B. Schaufeli // Professional burnout : Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. – Washington D.C : Taylor & Francis, 1993. – P. 1–16.

Н.И. Метельская

**ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ**

В статье представлены результаты теоретического анализа и эмпирического исследования проблемы эмоционального выгорания педагогов. Раскрывается сущность понятия “эмоциональное выгорание”, излагаются представления о факторах формирования эмоционального выгорания работников образования и его структуре. Проанализирован характер связи между уровнем эмоционального выгорания работников образования и особенностями их профессионального самосознания, в частности самоотношением как одной из составляющих самосознания специалиста.

Ключевые слова: *эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, профессиональное самосознание, самоотношение, педагогические работники.*

N. Metelska

EMOTIONAL BURNOUT IMPACT ON DEVELOPMENT OF PEDAGOGICAL WORKERS' PROFESSIONAL SELF-CONSCIOUSNESS

This paper presents the results of theoretical analysis and experimental study of the problem of educators' emotional burnout. The essence of the concept of "emotional burnout" and its structure are discovered. Also the approaches to understanding the main causes of burnout are accentuated. The ideas about the factors of the formation of educators' emotional burnout are expressed. They include socio-demographic characteristics, age, education, family status, work experience, personal and social-psychological characteristics and also organizational factors, such as working conditions, work overload, working hours and lack of time.

The meaning of the concept "professional burnout" and its distinction from "emotional burnout" are revealed. The main characteristics of educators' professional burnout are described. We concluded that in spite of the increasing attention of researchers to this problem, it can not be fully resolved, because to date detailed studies of the impact of educators' professional self-consciousness or its components to the formation of their emotional and professional burnout weren't held.

An empirical study of emotional burnout was held. It showed a certain emotional closeness, disengagement and indifference of educators, which may be an indicator of their emotional exhaustion. The article also analyses the type of the link between the level of educators' emotional burnout and features of their professional self-consciousness, including self-attitude as a component of specialist's self-consciousness. It was found that the higher the level of positive self-attitude of teachers is, the less likely a detection of symptoms of burnout in their professional activity.

Keywords: *emotional burnout, professional burnout, professional self-consciousness, self-attitude, pedagogical workers.*

Надійшла до редакції 29.11.2014 р.