

УДК 159.942.5:37.015.3

Ольга Грейліх

ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА

У статті обґрунтовано актуальність проблеми. Теоретично визначено поняттям «синдром емоційного вигорання», обґрунтовано особливості прояву синдрому емоційного вигорання педагога та визначено причини виникнення синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності педагога.

Ключові слова: емоційне вигорання, емоційне виснаження, тривога, депресія, почуття страху, емоції, переживання, нерве напруження, фаза виснаження, психічна адаптація.

В статтє обосновано актуальность проблемы. Теоретически определено понятие «синдром эмоционального выгорания», обоснованы особенности проявления синдрома эмоционального выгорания педагога и определены причины возникновения синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, эмоциональное истощение, тревога, депрессия, чувство страха, эмоции, переживание, нервное напряжение, фаза истощения, психическая адаптация.

In the article grounded actuality of problem. In theory certainly concept of syndrome of the emotional burning down, the features of display of syndrome of the emotional burning down of teacher and certainly reason of origin of syndrome of the emotional burning down are grounded in professional activity of teacher.

Key words: emotional burning down, emotional exhaustion, alarm, dipresiya, sense of fear, emotion, experiencing, nervous tension, phase of exhaustion, psychical adaptation.

Постановка проблеми. У сучасному світі численними дослідженнями доведено, що від синдрому вигорання потерпають представники всіх професій типу «людина-людина» і навіть деяких інших професій. Проте найбільш актуальним є дослідження синдрому емоційного вигорання в осіб, які займаються педагогічною діяльністю, адже проведені в різних країнах світу дослідження свідчать, що вчителі є особливою «групою ризику» [1;2;3;5;7]. Як зазначають практики, нині спостерігається «падіння престижу викладацької професії на фоні несприятливого психічного та емоційного стану вчителя». Інтенсивність цього стану зростає завдяки тому, що на сьогоднішній день педагоги – одна з найменш соціально захищених професійних груп. Тому ризик дезадаптації та виникнення психогенних розладів у вчителів є надзвичайно високим, його зумовлюють не лише суто професійні чинники, а й негативні впливи соціального походження, пов'язані з відчуттям учителями власної незначущості внаслідок неадекватної оцінки державою їхньої професійної діяльності та доволі низької оплати праці.

Актуальність дослідження синдрому емоційного вигорання серед учителів пов'язана і з тим, що від стану психологічного благополуччя вчителя безпосередньо залежить ефективність його виховного впливу на учнів. Емоційний стан учителя позначається на якості всього навчально-виховного процесу, який у більшості випадків носить формальний характер. Отже, доречно говорити про необхідність розробки програми психологічної допомоги вчителю, спрямованої на поліпшення його адаптації в школі, на сприяння його самореалізації в роботі з дітьми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наприкінці 70 – початку 80-х років ХХ сторіччя науковий психологічний світ сколихнула хвиля досліджень та дискусій, предметом обговорення яких був «синдром вигоряння» – психогенний розлад, що виникає в професійній діяльності особистості. Перші публікації, які містили клінічний опис окремих випадків, змінилися науково обґрунтованими експериментальними дослідженнями та концептуальними припущеннями, що містять аналіз причин виникнення синдрому, наслідків, вивчення його структури та симптомів .

Нині концепція синдрому емоційного вигорання визнана широким колом науковців: психологами, лікарями, соціальними працівниками тощо. Загалом, термін “вигоряння” (англ. – «burnout») уперше в психологічному його розумінні з’явився в 30-х роках минулого сторіччя. Під цим явищем спортсмени розуміли стан виснаження, коли після тривалих тренувань та успішних виступів атлети не могли продовжувати й надалі брати участь у змаганнях.

На початку 60-х років минулого сторіччя активно велися дискусії, які стосувалися так званої «*депресії виснаження*», в анамнезі якої головним чином фігурували фізичні, а точніше, психосоматичні болі. Причинами цієї форми депресії автори П.Кільхольц та Р.Бек, які її вперше описали в 1964 році, називають конфлікти на роботі, фінансові проблеми, подвійне навантаження на роботі та вдома (особливо це стосується жінок). Депресія виснаження у своїй динаміці проходить три фази: гіперестетично-астетичну (характеризується надмірною сприйнятливостю, роздратуванням, швидкою стомлюваністю), психосоматичну та власне депресивну.

Праці Г.Сельє, присвячені адаптації організму, його концепція загального адаптаційного синдрому знайшли великий резонанс серед медиків, фізіологів, психологів. Він розглядав стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред’явлену йому вимогу. Причому, з точки зору стресової реакції, не має значення приємна чи неприємна ситуація, з якою ми стикнулися. Має значення лише інтенсивність потреби в перебудові чи в адаптації [8].

Ідея концепції загального адаптаційного синдрому зародилася у Г.Сельє під час роботи в лікарні. Спостерігаючи за хворими, він помітив, що незалежно від того, чим хворіє людина, реакція на різні хвороби відбувається за загальною схемою, яку він назвав *загальним адаптаційним синдромом*, або синдромом біологічного стресу [8]. Г.Сельє виділив у ньому 3 стадії:

1. Реакція тривоги. Організм змінює свої характеристики. Якщо стресор сильний, то настає смерть.

2. Фаза опору. Якщо дія стресору сумісна з можливостями адаптації, організм чинить опір. Ознаки реакції тривоги практично зникають, рівень опору значно підвищується.

3. Фаза виснаження. Після тривалої дії стресору, до якого організм пристосувався, поступово виснажуються запаси адаптаційної енергії. Знову з’являються реакції тривоги, вони незворотні, організм гине [8].

Отже, стрес є своєрідним принципом захисту від будь-яких впливів середовища, який, на думку Г.Сельє, працює не лише на рівні клітини, організмів тварини та людини, але його можна застосовувати до людини як особистості та навіть до цілих спільнот людей. Г.Сельє вважав, що результати лабораторних досліджень стресу можна і потрібно використовувати для вироблення життєвої філософії [8].

Г.Сельє говорить про так званий *стрес життя*, якому піддається будь-яка людина в процесі життєдіяльності. Так, «... бізнесмен, який відчуває постійний тиск з боку клієнтів та підлеглих, медсестра перебуває в постійному контакті з хворими, які також виснажують її своїми скаргами, поліцейські, викладачі, домогосподарки - усі перебувають під впливом оточення людей, які більшою чи меншою мірою виснажують енергетичні можливості особистості [8]».

Отже, важливість адаптаційних процесів у професійній діяльності особистості є незаперечною. При цьому вимоги до психічної адаптації залежать від тенденції до виникнення в професійній діяльності стресогенних ситуацій. Такі ситуації можуть створюватися, наприклад, динамічністю розгортання подій, необхідністю швидкого прийняття рішення та його реалізації,

особливо у випадках підвищеної відповідальності за наслідки прийнятого рішення, неузгодженістю між індивідуальними особливостями, ритмом та характером діяльності. Чинниками, що призводять до виникнення емоційного стресу в цих ситуаціях, можуть бути такі: неоднозначність інформації, необхідної для прийняття рішення, її суперечливість, надмірна різноманітність чи монотонність, оцінка роботи як такої, що перевищує можливості індивіда за об'ємом чи мірою складності, суперечливі чи невизначені вимоги та ризик при прийнятті рішення.

Мета написання статті полягає у виявленні типових рис прояву синдрому емоційного вигорання у вчителів, вивченні теоретико-методологічних основ проблеми синдрому емоційного вигорання вчителя, виявленні особливостей прояву синдрому емоційного вигорання серед вчителів та визначенні його психологічних чинників.

Виклад основного матеріалу. Вивчаючи К.Маслач, яка нині є провідним дослідником проблем, пов'язаних із синдромом емоційного вигорання, описала його як стан, що виникає у людей, праця яких так чи інакше потребує постійного прямого контакту з реципієнтами: здоровими людьми, пацієнтами, дітьми, засудженими та іншими. Діяльність цих професіоналів є різною, але їх об'єднує близький контакт із людьми, який часто досить важко підтримувати тривалий час унаслідок значного емоційного навантаження. Вони починають говорити про емоційне виснаження.

Як зазначалося вище, К.Маслач є одним із провідних дослідників емоційного вигорання, а також К.Маслач стала автором однієї з перших наукових праць, присвячених вигоранню, а найвідоміша нині концепція синдрому емоційного вигорання також належить їй. Трикомпонентна структура синдрому вигорання була запропонована К.Маслач у 1982 році. Ця концепція стала методологічним підґрунтям для багатьох зарубіжних дослідників. Пізніше К.Маслач розробила авторський опитувальник для вимірювання синдрому емоційного вигорання.

Отже, на думку американської дослідниці, емоційне вигорання є синдромом, що включає в себе три складові: емоційне виснаження (англ. – «emotional exhaustion»), деперсоналізацію (англ. – «depersonalization»), редукцію професійних досягнень (англ. – «reduction of personal accomplishment»).

Під *емоційним виснаженням* розуміється стан емоційного спустошення та втоми, викликаного стресом міжособистісних контактів під час виконання професійних обов'язків на роботі.

Деперсоналізація концептуально описується як відповідь на ті аспекти роботи або оточення, що характеризують його як бюрократизоване, безособове, ригідне. Деперсоналізація характеризується цинічністю, відстороненістю по відношенню до організації, де людина працює, та її клієнтів.

Почуття редукції професійних обов'язків описується як упевненість у власній некомпетентності, серцевиною цього компонента емоційного вигорання дослідники називають сприймання власної неефективності.

К. Маслач вважає, що така модель найбільш повно характеризує вигорання як синдром та дає широкі можливості дослідникам для його вивчення.

Вітчизняним дослідником В.В.Бойко запропонована модель емоційного вигорання як психогенного розладу, що виникає та розвивається відповідно до механізму розвитку стресу [4]. Методологічним підґрунтям концепції вигорання В.В.Бойка стало поєднання класичної теорії загального адаптаційного синдрому, розробленої Г.Сельє, та теорії синдрому вигорання К.Маслач [8].

В.В.Бойко говорить про те, що емоційне вигорання дозволяє особистості, з одного боку, економити власні енергетичні ресурси (емоційні, інтелектуальні), а з іншого – негативно відображається на здоров'ї людини (як соматичному, так і психічному) та її діяльності [4].

Порівнюючи таке розуміння емоційного вигорання з тим, що запропонувала К.Маслач, можна переконатися, що обидва автори говорять про емоційне вигорання як зменшення енергії

емоцій у спілкуванні. А якщо згадати Г.Сельє з його концепцією загального адаптаційного синдрому, то можна припустити, що теорія синдрому емоційного вигорання В.В.Бойка є втіленням філософських припущень Г.Сельє, що стосуються стресу життя [4;8].

Фази розвитку синдрому емоційного вигорання, запропоновані В.В.Бойком, аналогічні до фаз розвитку загального адаптаційного синдрому.

Порівнюючи теорію В.В.Бойка з концепцією К.Маслач, можна провести певні паралелі між фазами синдрому вигорання, описаними російським дослідником та його американською колегою. Так, емоційне виснаження, яке є першим та пусковим компонентом синдрому емоційного вигорання в концепції К.Маслач, за своїм змістом схоже на описану В.В.Бойко фазу тривожного напруження. Обидва автори наголошують на хронічності психоемоційного напруження, пов'язаного із великою кількістю клієнтів, з якими доводиться спілкуватися, а також сильним емоційним забарвленням, яке має спілкування з цими клієнтами.

Працю шкільного вчителя відрізняє висока емоційна завантаженість, яка закладена в природі цієї праці, адже, як пише Т.В.Форманюк, учитель кожен день переживає велику кількість різних емоцій: «задоволення від удаю проведеного уроку, задоволення від похвали колег, радість за учнів, незадоволення від зірваного уроку тощо». Протягом робочого дня вчитель постійно знаходиться в тісному контакті з великою кількістю людей: учнями, колегами, адміністрацією школи.

Автор спробувала перерахувати емоціогенні чинники діяльності шкільного вчителя: більша тривалість робочого тижня порівняно з іншими професіями; фемінізованість праці вчителя (яка, за її свідченнями, має ряд негативних моментів: у три рази вища захворюваність на психічні хвороби, завантаженість домашніми проблемами, недостатність уваги членів родини тощо); «старіння» вчительства за рахунок відтоку молодих кадрів зі школи, що можна спостерігати нині.

Незважаючи на активність зарубіжних науковців у розробці проблеми синдрому емоційного вигорання вчителів, у нас можна зустріти лише поодинокі дослідження, присвячені цій проблематиці.

Аналізуючи світові здобутки, присвячені вивченню синдрому вигорання вчителів, можна побачити, що дослідження проводились у різних напрямках: вивчалися причини, наслідки вигорання, останнім часом почали з'являтися пропозиції щодо профілактики та корекції синдрому.

Перш ніж перейти до аналізу причин вигорання, слід згадати праці Н.В.Кузьміної, яка ще в 60-х роках ХХ сторіччя (до того як «народилася» концепція «емоційного вигорання») вивчала проблему складностей педагогічної діяльності [6].

Поняття «складність» вона визначала як «суб'єктивний стан напруженості, важкості, незадоволення, що викликається зовнішніми чинниками діяльності [6, с.128]».

Н.В.Кузьміна Н.В. виділила причини складностей педагогічної діяльності, об'єднавши їх у чотири групи:

1. *Об'єктивні причини* – безпосередньо пов'язані з педагогічною діяльністю, не залежать від учителя: недостатня увага батьків до виховання власних дітей, велика кількість дітей у класі, відсутність гарних підручників, «важкі» діти, які є майже в кожному класі, великі педагогічні навантаження на вчителя, його завантаженість громадською роботою, недостатня підтримка або ж її відсутність з боку адміністрації).

2. *Об'єктивні причини, що пов'язані з умовами праці та побуту вчителя* – наявність великої сім'ї, маленькі діти, погані квартирні умови.

3. *Суб'єктивно-об'єктивні*, які коріняться в самому вчителеві, але залежать не лише від нього (недостатність досвіду, педагогічної, методичної та теоретичної підготовки, відсутність колективу в класі).

4. *Суб'єктивні* (випадковість вибору педагогічної професії, особистісні та професійно-особистісні фактори).

Досить велика кількість досліджень присвячена вивченню індивідуально-особистісних

причин вигорання.

У викладачів, які характеризуються *поведінкою типу А* (тобто висока активність, прагнення тримати все під контролем, прагнення боротьби та долання перешкод) міра вираженості деперсоналізації та емоційного виснаження є вищою.

Учителі, яким властива *опікунська ідеологія* по відношенню до учнів, мають високі показники міри вираження вигорання.

Особливе місце серед праць, присвячених вивченню причин виникнення вигорання, посідає концепція, яка розробляється російським дослідником Н.А.Аміновим. Ця концепція поєднує в собі сучасні погляди на природу синдрому емоційного вигорання та класичні дослідження із психофізіології, які стосуються психофізіологічних передумов педагогічних здібностей [1, 45].

Н.А.Аміновим було доведено, що стійкість до виникнення синдрому емоційного вигорання є базовою умовою педагогічних здібностей, вона інтерпретується через наявність певних стратегій поведінки в стресових ситуаціях. А розвиток цих стратегій ініціює формування певної диференційної структури особистісних чинників, що підвищують опір до виникнення синдрому емоційного вигорання. До цієї структури належать соціально-психологічні риси (орієнтація на спільну діяльність, соціальна сміливість, домінантність, емоційна стабільність, високий рівень соціального інтелекту, тобто ті якості, що сприяють успішній взаємодії в групі) та особистісні риси (низька тривожність, володіння собою, імунітет до загрози, захищена емоційна чутливість, ініціативність, тобто ті, що характеризують емоційну сферу вчителів) [1].

Урешті-решт, базуючись на результатах, отриманих у власних дослідженнях, Н.А.Амінов робить висновок, що вигорання є результатом взаємодії індивідуально-типологічних властивостей. А в основі механізму розвитку синдрому, на його думку, лежить міра індивідуальної витривалості міжособистісних стосунків при наявності індивідуального, конституційно обумовленого порогу витривалості особистісних контактів, при перевищенні якого у вчителя може сформуватися синдром емоційного вигорання.

Серед організаційних чинників емоційного вигорання найбільш вивченими є *рольовий конфлікт* та *рольова двоїстість*. Рольовий конфлікт характеризується суперечливими функціями, які виконує працівник тієї чи іншої організації. Наприклад, учителі, крім виконання ролі педагога та вихователя, можуть займатися обклеюванням вікон у класах, які за ними закріплені, що не належить до їхніх функціональних обов'язків. Рольова двоїстість (амбівалентність) свідчить про відсутність значущої інформації, яка сприяє ефективному виконанню своїх професійних обов'язків.

Ще один добре вивчений організаційний чинник емоційного вигорання – це *соціальна підтримка*. За різними джерелами можна відзначити досить суперечливі дані щодо впливу соціальної підтримки на розвиток симптомів емоційного вигорання. Соціальну підтримку поділяють на два види, ураховуючи джерела надходження: супервізія та підтримка колег. Супервізія є формальним видом соціальної підтримки, і вона включає зворотний зв'язок, похвалу, заохочення тощо. Підтримка від колег по роботі є неформальною і включає дружбу, почуття приналежності, емоційну підтримку загалом тощо.

Учителі, які отримують підтримку супервізорів, соціальну підтримку, позитивний зворотний зв'язок щодо своїх педагогічних умінь та навичок, мають меншу міру вираженості емоційного вигорання, ніж ті вчителі, які не отримують зазначених видів підтримки.

Висновки. Синдром емоційного вигорання є психогенним розладом, що виникає та розвивається в процесі виконання людиною професійної діяльності. Найбільш актуальною ця проблема постає для представників соціономічних професій, унаслідок постійного тісного емоційно забарвленого контакту з людьми.

Зокрема синдром емоційного вигорання вчителів пов'язаний із професійною дезадаптацією. У своїй динаміці він проходить низку фаз: напруження, резистенцію та виснаження. На фазі напруження він проявляється переважно у формі надмірного переживання психотравмуючих обставин, тривоги та депресивних проявів. На фазі резистенції – у формі

неадекватного вибіркового емоційного переживання та редукції професійних обов'язків. Фаза виснаження характеризується головним чином психосоматичними та психовегетативними порушеннями.

Вивчення чинників, що породжують виникнення вигорання у вчителів, дозволило нам говорити про дві групи причин: причини індивідуальні та причини, пов'язані з організаційними умовами роботи. Індивідуальні причини є первинними, до них належать соціально-демографічні характеристики, особистісні властивості та міра сформованості педагогічної майстерності вчителя. Причини, пов'язані з організаційними умовами роботи, є вторинними. Вони діють, переломлюючись крізь призму особистісних чинників та виступають в якості провокуючих, підсилюючих чинників виникнення та розвитку вигорання серед учителів.

Високий рівень професійно-педагогічної майстерності протидіє виникненню вигорання у вчителів, зменшує інтенсивність його проявів. Кожна структурна складова майстерності вносить свій специфічний вклад у цей процес. Так, серед показників спрямованості особистості педагога найбільш значущими виявилися спрямованість на спілкування та доброзичливе ставлення до учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аминов Н.А. Синдром «эмоционального сгорания» как вид профессиональной дезадаптации / Н.А.Аминов, Д.В. Шпитальный // Профессиональный потенциал. – 2002. – №1. – С.37-42.
2. Асмаковец Е.С. Психотехники развития эмоциональной гибкости учителя / Е.С. Асмаковец // Журнал прикладной психологии. – 2001. – №6. – С.60 – 69.
3. Богучарова О.І. Синдром професійного «вигорання» серед українських медичних працівників та педагогів / О.І. Богучарова // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. - Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка». – 2003. – Вип. 17-18. – С.59-63.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В.Бойко. – М.: Филин, 1996. – 472с.
5. Булатевич Н.М. До проблеми психічного вигорання / Н.М. Булатевич // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. - Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка» – 2002. – Вип.12-13. – С.121-124.
6. Кузьмина Н.В. Способности, одарённость, талант учителя / Н.В.Кузьмина– Л.: Знание, 1985. – 32с.
7. Орёл В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е.Орёл // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, №1. – С.90-101.
8. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме: пер. с англ. / Г.Селье. – М.: Наука, 1960. – 254с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Грейліх Ольга Олексіївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Надійшла до друку 25.12.2012 р.