

СИНДРОМ ВИГОРАННЯ ЯК ПРОЯВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПЕДАГОГІВ

Професійна деформація - це деструкції, які виникають в процесі виконання трудової діяльності і негативно впливають на її продуктивність. Вони породжують професійно небажані якості і змінюють професійне і особисте поведінку людини. Найбільший професійна деформація впливає на особистісні особливості представників тих професій, робота яких пов'язана з людьми (педагоги, психологи, соціальні працівники, медичні працівники, чиновники, керівники, поліцейські тощо).

Одним із суттєвих проявів професійної деформації педагогів є синдром емоційного вигорання. Синдром вигорання являє собою процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистісного відсторонення і зниження задоволення від виконуваної роботи. Він розглядається як результат невдало вирішеного стресу на робочому місці.

Виділяють три ключові ознаки синдрому емоційного вигорання: граничне виснаження, відстороненість від (клієнтів, пацієнтів, учнів, студентів) і від роботи, відчуття неефективності і недостатності своїх досягнень.

Виявлено п'ять ключових груп симптомів характерних для синдрому вигорання: фізичні, емоційні, поведінкові, соціальні симптоми, інтелектуальний стан. Досліджуючи цю проблему науковці дійшли висновку, що суттєву роль в професійному вигоранні відіграють такі основні фактори: особистісний; рольовий; організаційний.

В статті розглядається діагностичні критерії і методи профілактики синдрому, які є вкрай важливими для представників усіх професій, особливо тих, що входять до групи ризику.

***Ключові слова:** професійна деформація, синдром емоційного вигорання, симптоми емоційного виснаження, розумове виснаження, профілактика вигорання.*

Постановка проблеми та її актуальність. Серед переліку факторів впливу на якість життєдіяльності людини одним із найвпливовіших є професійна діяльність. Діяльність спеціалістів системи «людина-людина» (педагога, психолога, соціального працівника, лікаря та інш.) незалежно від ролей та функцій, які вони виконують, відноситься до групи професій з підвищеним рівнем моральної відповідальності за здоров'я та життя окремих людей, груп населення і суспільства в цілому.

Такі умови роботи приводять до певних порушень, деформацій або професійних захворювань, а це в свою чергу може привести до депрофесіоналізації або навіть десоціалізації особистості. Порушення можуть торкатися різних сторін трудового процесу – професійної діяльності, особистості професіонала, професійного спілкування. Ці порушення мають прояви в тому, що людина не в змозі використовувати свої особистісні можливості та засоби. Вона відчуває психічну втому або втрату своїх професійних вмінь та навичок. Як наслідок підвищується психічне, емоційне напруження, яке пов'язано зі стресом на робочому місці. Проявляються тривога, депресія, синдром емоційного вигорання, психосоматичні розлади, залежності від психоактивних засобів (включаючи алкоголь, транквілізатори тощо) (Дубчак, 2011).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження проблеми синдрому «емоційного вигорання» проводилось у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених (М. Буріш, Н. Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслах, Х. Дж. Фрейденбергер, Л. М. Карамушка, В. В. Бойко та ін.). У педагогічних працівників (Д. Д. Хекенен, А. Б. Беккер, В. Шауфелі, Н. М. Булатевич, М. В. Борисова, Ю. М. Кузнецова, В. І. Ковальчук, Т. В. Зайчикова, Л. І. Тищук, Ю. П. Жогно, О. Л. Марковець та ін.),

Актуальність окресленої теми та її недостатня розробленість зумовили постановку **мети статті:** теоретичне дослідження проблеми синдрому вигорання як прояву професійної деформації педагогів та його профілактика.

Викладення основного матеріалу дослідження.

Спеціалісти будь-якої сфери, де існує взаємодія з людьми, незалежно від ролей та функцій, які вони виконують, відноситься до групи професій з підвищеним рівнем моральної відповідальності за здоров'я та життя окремих людей, груп населення і суспільства в цілому.

Однією з таких професій є педагогічна діяльність. Професія педагога насичена багатьма стресогенами такими, як соціальна оцінка, повсякденна рутинна, психологічне і фізичне навантаження тощо. Прояви стресу у роботі вчителя різноманітні. Найпоширеніші з них фрустрованість, підвищена

тривожність, роздратованість, виснаженість. Педагоги працюють в емоційно напруженій атмосфері, яка вимагає постійної уваги і контролю в системі «учень – учитель – батьки».

Деструкції, які виникають в процесі виконання трудової діяльності і негативно впливають на її продуктивність є професійною деформацією. Вони породжують професійно небажані якості і змінюють професійне і особисте поведінку людини.

Одним з перших, хто звернув увагу на деформуючу роль професійної діяльності, був відомий соціолог П. А. Сорокін. Була здійснена детальна розробка програми та методів дослідження професійних груп, професійного відбору та професійної деформації, що послужило подальшої відправною точкою у вивченні проблем професійної деформації особистості та пошуку можливих шляхів подолання та вирішення цих проблем (Сорокін, 2017).

Деформація особистості професійна - це зміна якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтації, характеру, способів спілкування і поведінки), які наступають під впливом тривалого виконання професійної діяльності. Професійна деформація негативно позначається як на продуктивності праці, так і на взаєминах особистості у професійному та особистому сферах.

З часом формуються і професійна втома, збіднення репертуару способів виконання діяльності, втрата професійних умінь і навичок, зниження працездатності. Зміни емоційно-особистісної сфери негативно позначаються на продуктивності праці, взаємодії з іншими людьми, а також на розвитку самої особистості. У людини виробляється стереотип поведінки як у професійній діяльності, так і особистого життя (Сорокін, 2017).

Одним із суттєвих проявів професійної деформації педагогів є синдром емоційного вигорання.

Синдром емоційного вигорання являє собою стан емоційного розумового виснаження, фізичної втоми, що виникає у результаті хронічного стресу на роботі.

Цей термін був запропонований американським психіатром Х.Дж. Фрейденбергером у 1974 році (Фрейденбергер, 1974). Він увів це поняття для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при паданні професійної допомоги. Це – люди, які працюють у системі «людина - людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі тощо. Ці фахівці змушені постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів (пацієнтів, вихованців), а тому мимоволі стають залученими до цих переживань, через що й зазнають підвищеного емоційного напруження (Борисова, 2005; Дубчак, 2009; Карамушка, 2002; Фрейденбергер, 1994; Маслах, 1986).

Пізніше дослідники цього явища К. Кондо, Р. Шваб, С. Маслах, Є. Махер уточнили та деталізували прояви синдрому «професійного вигорання» [10]. Синдром «професійного вигорання» має діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб - 10»: «Z73 –проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям».

На даний час відомі три підходи до визначення синдрому «професійного вигорання».

Перший підхід розглядає «професійне вигорання» як стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування. «Професійне вигорання» тлумачиться тут приблизно як синдром «хронічної втоми».

Другий підхід розглядає «професійне вигорання» як двовимірну модель що складається, по-перше, з емоційного виснаження, по-друге, – з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе.

Але найпоширенішим є третій підхід, запропонований американськими дослідниками К. Маслах і С. Джексоном. Вони розглядають синдром «професійного вигорання» як трьохкомпонентну систему, яка складається з емоційного виснаження, деперсоналізації (дегуманізації) та редукції власних особистісних досягнень (Маслах, (1986); Джексон, (1986)).

Згідно з К. Маслах, прояви «професійного вигорання» також можуть мати три стадії. На першій стадії «професійного вигорання» виникає емоційне і фізичне виснаження. У педагога з'являються дратівливість, депресивні тенденції в настрої, турбує частий головний біль. Для *другої стадії* «професійного вигорання» характерні дві сукупності симптомів, орієнтовані на оточуючих або на себе. Так по відношенню до колег, учнів у педагога розвивається негативне, цинічне ставлення, спостерігаються часті спалахи гніву, роздратування без видимої причини. По відношенню до себе він відчуває невдоволення своїми діями, поведінкою. У результаті цих переживань людина «заглиблюється в себе», уникає спілкування виконує мінімальну кількість роботи. *Третя стадія* - повне «професійне вигорання» - трапляється нечасто, проте виливається у повну відразу до усього на світі. Педагог ображений на самого себе і на все людство. Життя здається йому несприятливим, він не може емоційно реагувати на події, не здатен зосередитися на проблемах.

На перших двох стадіях «професійного вигорання» на думку К. Маслах індивід може «відновитися», але, щоб повернутися до нормального життя, йому необхідно або навчитися жити з тим, що є, або змінити ситуацію. Людина, яка повністю «вигоріла», можливо, не зміниться, однак для того, щоб остаточно стверджувати це, необхідні додаткові дослідження (Маслах, 1986).

Російський вчений В. В. Бойко розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні компоненти «професійного вигорання». Створена ним «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» (Бойко, 1996) дає змогу оцінити прояви синдрому за дванадцятьма основними симптомами, що зазвичай супроводжують три компоненти «професійного вигорання».

В.В. Бойко так характеризує компоненти згаданого синдрому:

Перший компонент - «напруження» - характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю.

Він знаходить вияв у таких симптомах, як: переживання психотравмуючих обставин; незадоволеність собою; «загнаність у кут»; тривога й депресія.

Другий компонент - «резистенція» - характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою байдужою. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми.

Це знаходить вияв у таких симптомах, як: неадекватне вибіркове емоційне реагування; емоційно-моральна дезорієнтація; розширення сфери економії емоцій; редукція професійних обов'язків.

Третій компонент - «виснаження» - характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень.

Тут виявляються такі симптоми, як: емоційний дефіцит; емоційне відчуження; особистісне відчуження (деперсоналізація); психосоматичні та психовегетативні порушення (Бойко, 1996).

Виділяють три ключові ознаки синдрому емоційного вигорання:

1. граничне виснаження,
2. відстороненість від (клієнтів, пацієнтів, учнів, студентів) і від роботи,
3. відчуття неефективності і недостатності своїх досягнень.

Розвитку синдрому емоційного виснаження, передуює період підвищеної активності, коли людина повністю поглинена роботою, відмовляється від своїх потреб, забуває про себе, потім настає перша ознака – виснаження. Виснаження визначається як відчуття перенапруження й вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, почуття втоми, що не полишає після нічного сну. Після відпочинку (вихідні, відпустка) ці прояви дещо зменшуються, однак при поверненні у попередню робочу ситуацію відновлюються.

Другою ознакою синдрому емоційного вигорання є – особистісна відстороненість. Професіонали, які відчувають вигорання, використовують відчуженість, як спробу впоратися з емоційними стресорами на роботі. У крайніх проявах людину, в її професійній діяльності, майже нічого не хвилює, майже нічого не викликає емоційного відгуку – ні позитивні обставини, ні негативні. Втрачається інтерес до клієнта (пацієнта, учня, студента), він сприймається як неживий предмет, сама присутність якого неприємна.

Третьою ознакою синдрому вигорання є відчуття втрати власної ефективності або падіння самооцінки. Людина не бачить перспективи для своєї професійної діяльності, знижується задоволеність роботою, втрачається віра у свої професійні можливості (Макаров, 2002).

Виділяють п'ять ключових груп симптомів характерних для синдрому вигорання:

Фізичні симптоми

Втома, фізична втома, виснаження;

Зменшення або збільшення ваги;

Недостатній сон, безсоння;

Погане загальне самопочуття;

Утруднене дихання задишка;

Нудота, головокружіння, надмірна пітливість, тремтіння;

Підвищений тиск;

Серцеві захворювання.

Емоційні симптоми

Недостатність емоцій, без емоційність;

Песимізм, цинізм і черствість в роботі і особистому житті;

Байдужість і втомленість;

Відчуття фрустрації і безпомічність, безнадійність;
Дратівливість, агресивність;
Тривога, підсилення іраціонального хвилювання, нездатність зосередитися;
Депресія, почуття вини;
Нервові ридання, істерики. Душевні страждання;
Втрата ідеалів, професійних перспектив;
Збільшення деперсоналізації своєї або інших;
Збільшується почуття самотності.

Поведінкові симптоми

Робочий час більше 45 годин на тиждень;
Під час робочого дня проявляється втома й бажання перерватися, відпочити;
Байдужість до їжі, харчування скудне, одноманітне;
Мале фізичне навантаження;
Виправдовування вживання ліків, алкоголю, абаку;
Нещасні випадки (травми, падіння, аварії);
Імпульсивна емоційна поведінка.

Інтелектуальний стан

Зменшення інтересу до нових теорій і ідей у роботі;
Зменшення інтересу до альтернативних підходів у рішенні проблем;
Збільшення нудьги, туги, апатії або нестача куражу, смаку й інтересу до життя;
Збільшення прагнення до стандартних шаблонів, рутини, аніж до творчого підходу;
Цинізм і байдужість до новацій, нововведень;
Мала участь або відмова від участі у експериментах, що розвиваються (тренінгах, освіті);
Формальне виконання роботи.

Соціальні симптоми

Немає часу або енергії для соціальної активності;
Зменшення активності й цікавості до дозвілля, хобі;
Соціальні контакти обмежуються роботою;
Мізерні стосунки з іншими, як вдома, так і на роботі;
Відчуття ізоляції, нерозуміння інших й іншими;
Відчуття недостатньої підтримки з боку сім'ї, друзів, колег (Макаров, 2002).

Досліджуючи цю проблему науковці дійшли висновку, що суттєву роль в професійному вигоранні відіграють три основні фактори: особистісний; рольовий; організаційний.

Х. Фрейленберг, Е. Махер у своїх роботах акцентують, що вплив *особистісного* фактору на розвиток синдрому вигорання пов'язаний з наступними рисами характеру: співчутливість, гуманність, захопленість, ідеалістичність, інтровертованість, низький рівень емпатії, схильних до авторитаризму, відсутність самостійності (Фрейндерберг, 1994).

Вплив *рольового* фактору на виникнення „синдрому вигорання” пов'язаний з наступними чинниками:

- рольові дії недостатньо узгоджені;
- немає інтеграції зусиль;
- є конкуренція, коли при вирішенні проблеми результат залежить від скоординованості дій та співпраці;

- наявність рольового конфлікту.

До чинників щодо розвитку синдрому вигорання на *організаційному* рівні відносять:

- занадто складна за змістом, але не достатньо організована робота;
- відсутність достойної оцінки роботи;
- неспівпадіння керівництва та змісту роботи;
- невизначеність функціональних обов'язків та недостатній рівень відповідальності;
- неможливість особистісного зростання;
- відсутність творчої автономії;
- гіперконтроль з боку керівництва.

Наявність всіх цих чинників свідчить про необхідність приділяти увагу роботі з персоналом в напрямку попередження та корекції стресових ситуацій, розробки програм захисту від професійного вигорання.

Профілактика синдрому емоційного вигорання є вкрай важливою для представників усіх професій, особливо тих, що входять до групи ризику. На думку фахівців, емоційному вигоранню можна запобігти, якщо виробити для себе будь-який розслаблюючий ритуал. Це може бути медитація, прослуховування улюбленої музики, прогулянки на свіжому повітрі і т.п. Крім того, психологічне здоров'я людини багато в чому залежить від таких факторів, як правильне харчування, регулярні фізичні навантаження. В ході виконання професійних обов'язків психологи радять, навчитися говорити «ні» там, де це необхідно, а також щодня влаштовувати невеликі «технологічні» перерви, повністю відсторонюючись від роботи хоча б на кілька хвилин. Також потужним засобом боротьби зі стресом є творчість, а тому для попередження емоційного вигорання вкрай важливо розвивати свої творчі здібності. Профілактика професійних стресів повинна бути важливим завданням і для керівників. Демонстрація кар'єрних перспектив, грамотна система заохочень, по можливості внесення різноманітності в діяльність підлеглих, проведення спільних свят і просто підтримка дружньої атмосфери в колективі (Дубчак, 2011; Дубчак, 2009; Сорокін, 2017).

Висновки. Будь-яка професійна діяльність деформує особистість вже на стадії засвоєння, а надалі, при виконанні професійних обов'язків, відбуваються подальші особистісні зміни. Професійні деформації неминучі, але при використанні різноманітних особистісно орієнтованих засобів профілактики та корекції можливе їх подолання.

Своєчасна діагностика синдрому емоційного вигорання в професійній діяльності співробітників, впровадження практичних заходів щодо профілактики вигорання з урахуванням вкладу тих чи інших факторів дозволить знизити рівень вигорання співробітників і тим самим підвищити ефективність професійної діяльності окремої особистості й організації в цілому.

Список посилань

1. *Бойко В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М.: Информ.-изд. дом «Филинь», 1996. – 472 с.
2. *Борисова М. В.* Психологические детерминанты феномена «эмоционального вигорания» у педагогов / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – №2. – С. 96-104.
3. *Водопьянова Н. Е.* Синдром «вигорания»: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
4. *Дубчак О. Б.* Профілактика професійної деформації особистості учителя в системі післядипломної педагогічної освіти / О. Б. Дубчак // Наук. вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського (Серія «Психологічні науки»): зб. наук. пр.; [за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової]. – Миколаїв : МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2011. – Т. 2. – Вип. 6. – С. 101-105.
5. *Дубчак О. Б.* Синдром «професійного вигорання» педагогічних працівників та його профілактика / О. Б. Дубчак // Нові технології навчання: Матеріали науково-практичної конференції; Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. – К. – 2009. – Спец. випуск № 59. – Ч. 2. – С. 64 – 68.
6. *Карамушка Л. М.* Особливості вияву синдрому «професійного вигорання» у вчителів / Л. М. Карамушка // Психологія управління. – 2002. – №1. – С. 57-65.
7. *Макаров В. В., Макарова Г. А.* Транзактний анализ – восточная версия . – М., 2002.
8. [Електронний ресурс: <https://odepressii.ru/narusheniya/emotsionalnoy-sfery/vygoranie.html>].
9. *Freudenberger H.* Staff burnout / H. Freudenberger // Journal of Social Issues. – 1994. – Vol. 30. – P. 159-165.
10. *Maslach C.* Maslach Burnout Inventory; manual research edition / C. Maslach, S. Jackson. – CA.: Consulting Psychologists Press, 1986. – 126 p.

O. Dubchak

Burnout syndrome as a manifestation of teacher's professional deformation

Summary. Professional deformation is the destruction that occurs during work activity and negatively affects its performance. In addition, the destructions generate professionally undesirable qualities changing both professional and personal behaviour. Furthermore, professional deformation has the greatest impact on the personal characteristics of representatives of those professions whose work relates to people (teachers, psychologists, social and medical workers, officials, leaders, police officers, etc.).

One of the significant signs related to professional deformation of teachers is the emotional burnout syndrome. Burnout syndrome is viewed as a process of gradual loss of emotional, cognitive and physical energy, which is characterized by the symptoms of emotional and mental exhaustion, as well as physical fatigue, personal isolation, depersonalization, and reduced satisfaction in performance. It is mainly regarded as the result of stress which has not been successfully dealt with at the workplace.

Above all, there are three main symptoms of emotional burnout syndrome: extreme exhaustion, detachment from clients (patients, pupils, students) and from work, a sense of inefficiency and lack of achieving high-performance goals.

Recent research suggests five key groups of symptoms regarding burnout syndrome. These include both physical, emotional, behavioural, social symptoms and intellectual state. As a result, scientists came to the conclusion that personal, role and organizational factors play an essential role in professional burnout.

This paper gives an overview of diagnostic criteria and methods of prevention for burnout syndrome, which are of primary importance for representatives of all professions, especially those who are at risk.

Keywords: professional deformation, emotional burnout syndrome, emotional exhaustion symptoms, mental exhaustion, prevention of burnout syndrome.