

Т. А. Каткова

магістр психології, старший викладач кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

С. В. Мельнікова

кандидат медичних наук, доцент кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

ПРОЯВИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ ТА ЗАСОБИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження емоційного вигорання як події внутрішнього життя особистості через аналіз процесуальної природи суб'єктивних переживань, тобто акцентування уваги не на зовнішньому, певною мірою вивченому, аспекті проблеми, а на внутрішньому. Саме такий напрямок дослідження потребує вивчення індивідуальних відмінностей переживання емоційного вигорання педагогів, що дає можливість запровадження цільової програми його психопрофілактики, яка враховує психологічні особливості виникнення та перебігу цього явища.

Ключові слова: вигорання, емоційне вигорання, стрес, міжособистісні відносини, спілкування, самооцінка.

Постановка проблеми. Інтенсивний соціальний, економічний і культурний розвиток сучасного українського суспільства істотно підвищує вимоги, що висувуються до освітян, діяльність яких спрямована на всебічний розвиток особистості дитини, створення оптимальних умов для розкриття й реалізації її потенційних можливостей, здібностей та потреб. Педагогічна діяльність через перенасиченість її стресогенними факторами вимагає від фахівця потужних резервів самовпорядкування. Як свідчить низка наукових досліджень, вона належить до найбільш напружених в емоційному плані видів праці. Одним із негативних наслідків довготривалого професійного стресу є синдром емоційного вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Узагальнення поглядів дослідників щодо проблеми емоційного вигорання представників соціономічних професій (В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, Н.В. Грішина, Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушка, С.Д. Максименко) дає можливість визначити емоційне вигорання як феномен, що розкриває особистісну деформацію, небезпечність та кризогенність якої для фахівця полягає в емоційному виснаженні, знеособленні, скороченні особистих досягнень та потенційно є чи не найуразливішим фактором у професіях цього типу [1; 2].

Емоційне вигорання педагогічного працівника та питання його психологічного здоров'я є актуальною проблемою сучасної педагогічної психології та медичної психології. При цьому дослідниками наголошується, що емоційне вигорання призводить до таких негативних наслідків, як погіршення психічного і фізичного здоров'я,

порушення системи міжособистісних стосунків, зниження ефективності професійної діяльності, розвиток негативних установок по відношенню до колег та учнів тощо.

Синдром професійного вигорання, на думку Н.Є. Водоп'янової, це «...професійна деструкція особистості, яка виявляється у вигляді стійких психічних переживань, а також у змінах якості, структури і вмісту професійної діяльності...» [2]. Подібна деструкція (від лат. destructio – порушення, руйнація нормальної структури будь-чого, коли припиняється процес пружної та пластичної деформації) виникає в професійно-важких ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються працівниками як стресові та носять дезадаптивний характер. Автор відзначає складну багаторівневу детермінацію емоційного вигорання (організаційні, рольові та індивідуальні чинники) та те, що його переживання пов'язані зі зміною смисло-життєвих орієнтацій та незадоволенням особистості у самореалізації [1]. До деструкційних професійних явищ, що призводять до професійної деформації, відносять емоційне вигорання і Н.С. Пряхников [7].

Аналіз стану теоретичної та експериментальної розробки досліджуваної проблеми дозволив виокремити такі її аспекти: вивчається та обґрунтовується сутність та структура емоційного вигорання (Л.М. Карамушка, С.Д. Максименко, Е. Махер та інші), аналізуються детермінанти розвитку емоційного вигорання (М.В. Борисова, Т.В. Зайчикова, В.О. Орел, Т.В. Форманюк та інші); розробляється психодіагностичний інструментарій (В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, Дж. Грінберг, Т.Н. Ронгинська, А.А. Рукавішников, О.С. Старченкова); здійсню-

ється пошук засобів профілактики та корекції зазначеного синдрому (Д.Г. Трунов та інші) [1; 2].

Емоційне вигорання вивчається як структурне явище (М.В. Борисова, Т.В. Большакова, В.О. Орел та інші) або як процес (Н.Є. Водоп'янов, Л.М. Мітіна). Такий важливий аспект означеної проблеми як переживання суб'єктом стану емоційного вигорання є практично не вивченим та залишається поза увагою дослідників [1; 4]. Це викликає необхідність дослідження емоційного вигорання як події внутрішнього життя особистості через аналіз процесуальної природи суб'єктивних переживань, тобто акцентування уваги не на зовнішньому, певною мірою вивченому, аспекті проблеми, а на внутрішньому. Саме такий напрямок дослідження потребує вивчення індивідуальних відмінностей переживання емоційного вигорання педагогів, що дає можливість запровадження цільової програми його психопрофілактики, яка враховує психологічні особливості виникнення та перебігу цього явища.

Мета статті полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей переживання емоційного вигорання педагогів.

Виклад основного матеріалу. Психологічна природа емоційного вигорання (далі – ЕВ) почала вивчатися порівняно недавно. Її розгляд містить нашарування різноманітних понять та термінологічну інтерференцією різних психологічних категорій. Аналіз сучасної психологічної літератури з проблематики емоційного вигорання дозволяє зробити висновок, що воно як складне багатоаспектне явище описується з різних концептуальних позицій, що спричиняє поліаспектність наповнення його категоріально-понятійного змісту та неоднозначну визначеність його місця у системі психологічних понять.

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики: тест смисло-життєвих орієнтацій (Д.О. Леонтьєва) для визначення особливостей смислової сфери особистості та показників локусу контролю; опитувальник «Професійне вигорання» (Н.Є. Водоп'янової) – для визначення проявів емоційного вигорання; методика оцінки емоційного інтелекту (Н. Холла) – для визначення особливостей емоційної сфери особистості; авторський опитувальник діагностики цільової детермінанти переживання критичної ситуації застосовується для визначення структурних компонентів переживання емоційного вигорання; тест-опитувальник діагностики показників переживання професійної кризи О.П. Саннікової та І.В. Бринзи – як паралельний тест.

Отримані дані піддавались статистичному аналізу (кореляційний, факторний, критерій Стьюдента, Вілкоксона, Колмогорова-Смірнова) з наступною якісною інтерпретацією та змістовним

узагальненням. Математична обробка результатів здійснювались за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS.

Дослідження проводилося впродовж 2017–2019 рр. на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, а також загальноосвітнього закладу ЗНЗ № 1 м. Мелітополя. До основної вибірки дослідження було залучено 40 педагогічних працівників, до вибірки стандартизації – 20 педагогічних працівників.

Встановлено, що існують переважно два типи системних описів емоційного вигорання: як структури (певна сукупність елементів, ознак, властивостей) та як процесу (динамічні прояви у часі з певними фазами розвитку). Спираючись на аналіз літературних джерел та методологічну основу дослідження – суб'єктно-діяльнісний підхід С.Л. Рубінштейна, – ми вважатимемо емоційне вигорання за психічне явище процесуально-діяльнісної природи з відповідною динамікою перебігу, у якому реалізоване ставлення педагога до робочого стресу.

У випадку переживання емоційного вигорання педагогом означені засоби розміщені у чотирьох координатах: прояву смислової сфери особистості – розташування можливого джерела сенсу та локусу контролю життя педагога; прояву емоційної сфери особистості, що стосуються себе або «іншого»; характерні прояви емоційного вигорання; ставлення педагога до невизначеності та до необхідності змін у житті, які складають елементи зазначеної ситуації переживання емоційного вигорання педагогів.

Нами розроблено процедуру емпіричного дослідження, яке передбачає вивчення основних структурних компонентів переживання емоційного вигорання педагогом, а саме, цільової детермінації та головної задачі.

На основі результатів констатуючого експерименту виявлено, що характерною ознакою переживання емоційного вигорання педагога є відсутність однозначної залежності між типом критичної ситуації та типом її переживання. Практично це підтверджено наявністю полімодального типу переживання та загальної для всіх досліджуваних груп педагогів області перетину цільових детермінант.

Відтак, кожна виокремлена група вчителів переживає емоційне вигорання за основним типом та декількома додатковими типами водночас, зокрема: переживання емоційного вигорання педагога, що уподібнене критичним ситуаціям «стрес» та «фрустрація», мають ще й ознаки конфлікту та травми, що становить 26,2% та 18,2% від загальної кількості вибірки відповідно; переживання емоційного вигорання педагога по типу критичної ситуації «конфлікт» не має додаткових

ознак та становить 21,3% від загальної кількості вибірки; переживання емоційного вигорання педагога по типу критичної ситуації «криза» має ознаки стресу, фрустрації та конфлікту та становить 5,14% від загальної кількості вибірки; переживання емоційного вигорання педагога по типу критичної ситуації «психологічна травма» містить ознаки стресу, фрустрації, кризи та конфлікту та становить 9,6% від загальної кількості вибірки; переживання емоційного вигорання педагога за полімодальним типом утворено сумарним внеском всіх цільових детермінант (за винятком типу «стрес») та становить 19,6% від загальної кількості вибірки.

Факторний аналіз результатів вибірки дозволив встановити структуру головної задачі переживання емоційного вигорання, для розгляду якої запропоновано 4-осеву систему координат «Т-Х-У-Z», що відтворює головну проблематичність емоційного вигорання педагога та психологічні особливості його життєвої унеможливленої необхідності. Визначено склад головної задачі переживання, що складається з декількох другорядних.

Показано, що психологічні особливості емоційного вигорання педагогів представлені індивідуально-психологічними характеристиками типів переживання емоційного вигорання, а саме: домінуючою та додатковою цільовими детермінантами, а також головною та другорядними задачами:

- педагоги стресового типу переживання емоційного вигорання характеризуються спрямованістю на тут-і-тепер-задоволення;
- педагоги фрустраційного типу переживання емоційного вигорання характеризуються спрямованістю на реалізацію певної потреби «там-і-колись»;
- педагоги конфліктного типу переживання емоційного вигорання характеризуються спрямованістю на узгодженість конкуруючих чи несумісних прагнень;
- педагоги кризового типу переживання емоційного вигорання характеризуються спрямованістю на виконання основного життєвого задуму;
- педагоги травматичного типу переживання емоційного вигорання характеризуються дифузною спрямованістю.

Полімодальний тип переживання емоційного вигорання виокремлено з-поміж інших завдяки показнику ступеня складності, окрім якого немає інших даних для чіткої диференціації його в окрему класифікаційну одиницю через брак концептуальної потужності інтерпретації.

Можна зауважити, що розроблена у результаті емпіричного дослідження типологія переживання емоційного вигорання педагогів дозволяє диференціювати процес переживання подібної критичної життєвої ситуації, виділити певні його етапи – другорядні задачі, певною мірою передба-

чити його перебіг та розробити програму цільової психопрофілактики емоційного вигорання педагога. Для апробації системи психопрофілактики емоційного вигорання педагога ми запланували емпіричне дослідження, яке покликане дати оцінку ефективності кожного її варіанту, а його структура відтворює направлену дію на експериментальну групу досліджуваних без наявності подібного впливу з боку експериментаторів на контрольну групу. Хід емпіричного дослідження можна відобразити такою послідовністю:

- на підставі вхідного діагностування встановити початкові стани експериментальної та контрольної груп;
- впроваджується певна ППЕВ (програма психопрофілактики емоційного вигорання педагога) вчителя в експериментальній групі;
- на підставі повторного діагностування встановити кінцеві стани експериментальної та контрольної груп;
- на підставі математичних критеріїв встановити відмінність кінцевих станів експериментальної та контрольної груп.

При впровадженні ППЕВ, зокрема, на етапі формування дослідницьких груп нами враховувалась різниця рівнів професійного розвитку, симптомів ЕВ та особистісних якостей. За результатами попередньої бесіди, яка проводилась із метою інформування учасників про цілі та завдання програми, була сформована необхідна кількість груп. У експерименті взяли участь десять груп (тобто п'ять пар груп, де кожна пара – це експериментальна та контрольна групи, які умовно позначені для визначених випадків переживання емоційного вигорання: Фр – фрустрація, Ст – стрес, Кф – конфлікт, Кз – криза, Тр – травма та відповідно індекси у позначеннях їх назв – «Е» та «К») із кількістю загальної вибірки 60 осіб. Пара груп укомплектована таким чином:

- у кожному варіанті ППЕВ брали участь дві ідентичні за характеристиками групи слухачів курсів підвищення кваліфікації;
- головним критерієм участі у певній групі були прояви певної домінуючої ЦД переживання ЕВ серед її учасників.

Відповідно до експериментальних потреб ми розробили психодіагностичний комплекс емпіричного дослідження, до якого увійшли наступні методики: опитувальник «Професійне вигорання» Н.Є. Водоп'янової [1; 8], методика оцінки емоційного інтелекту (опитувальник EQ) Н. Холла [3], тест смисло-життєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва [7] та авторський опитувальник діагностики ЦДПКС.

Апробація варіанту ППЕВ-фрустрація. Аналіз результатів контрольної групи ФрК на початку та в кінці експерименту свідчить про те, що зміни рівнів середніх всіх показників контрольної групи

не змінились на статистично достовірному рівні, а тому не підлягають змістовній інтерпретації.

Аналіз результатів експериментальної групи ФрЕ на початку та в кінці експерименту свідчить про те, що рівні середніх: показників опитувальника ЦДПКС значущо зменшились, хоча й залишились у діапазоні середніх значень; показник ступеня складності переживання ЕВ значущо зріс на 3% ($t = -2,22$; $p = 0,04$) та перемістився у діапазон полімодального переживання ЕВ; показник емоційного виснаження В1 значно зменшився у середній діапазон значень із високого ($t = 2,32$; $p = 0,03$).

Як свідчать результати математичного аналізу, експериментальна група (ФрЕ) після проведення експерименту значно покращила свої результати, про що свідчить перевірка відмінностей на достовірність. Варто зауважити значне зменшення рівня емоційного виснаження та ріст ступеня складності ПЕВ, який, на нашу думку, свідчить про певну переорієнтацію життєвого світу педагога, коли з'являються ознаки інших варіантів цільової детермінації.

Таким чином, із чотирьох другорядних задач, які поставлені перед вчителем у разі переживання ЕВ як фрустрації, принаймні дві останні вирішені. Підсумовуючи результат варіанту ППЕВ-фрустрація, можна зазначити, що він показав статистично достовірне покращення 8 із 13 діагностованих показників для експериментальної групи, що підтверджує його ефективність.

Результати експериментальної групи ТрЕ засвідчили значне зменшення рівнів усіх ознак переживання ЕВ та зменшення рівня емоційного інтелекту, що, на нашу думку, може бути інтерпретовано як наслідок психопрофілактичної резистенції цього типу переживання ЕВ. Цей факт відповідає відомим науці особливостям психологічної травми, яку людина переживає з певними втратами психічних ресурсів [5; 6]. Зокрема, спостерігаються різноманітні психосоматичні розлади: ПТСР, психогенні адаптивні реакції, зоогенні неврози, соціальна дезадаптація тощо [7; 9; 10].

Таким чином, мета програми психопрофілактики емоційного вигорання виконана, оскільки запровадження її заходів сприяли зменшенню рівнів симптомів емоційного вигорання, а також ознак критичних ситуацій в учасників експериментальних груп. Зокрема, найбільші зрушення діагностованих показників спостерігаються для стресового, найменші – для кризового та травматичного типів переживання емоційного вигорання. Результати апробації запропонованої програми психопрофілактики емоційного вигорання педагогів дозволяють говорити про можливість її використання у якості психопрофілактичної, запобіжної та попереджувальної.

Результати емпіричного дослідження дозволили встановити, що домінуюча цільова детер-

мінанта для кожної виокремленої групи вчителів має декілька додаткових детермінант, зокрема: переживання емоційного вигорання педагога, що уподібнене переживанню критичних ситуацій «стрес» та «фрустрація» (26,2% та 18,2% від загальної кількості вибірки відповідно), додатково мають ознаки конфлікту та травми; переживання емоційного вигорання педагога за типом критичної ситуації «конфлікт» (21,3% від загальної кількості вибірки) не має додаткових; переживання емоційного вигорання педагога за типом критичної ситуації «криза» (5,14% від загалу) має ознаки стресу, фрустрації та конфлікту; переживання емоційного вигорання педагога за типом критичної ситуації «психологічна травма» (9,6% від загальної кількості) містить ознаки стресу, фрустрації, кризи та конфлікту.

На основі процедури факторизації та психологічного аналізу даних досліджуваний ознаковий простір згруповано у чотири масиви даних, які відображують структуру заданої системи переживання емоційного вигорання.

Емпірично виділено типи переживання педагогами емоційного вигорання, які визначаються якісно-кількісними сполученнями психологічних характеристик його компонентів: цільової детермінації та заданої системи.

Для представників кожного з виділених типів переживання емоційного вигорання розроблено та запроваджено психопрофілактичну програму, яка складається із чотирьох блоків, а саме, діагностичного, мотиваційного, операціонального та рефлексивного та спрямована на перешкоду незадовільній динаміці існуючого стану, запобіганню повторному виникненню симптомів емоційного вигорання та його несприятливим соціальним наслідкам.

Встановлено, що запровадження заходів програми психопрофілактики призвели до певного зменшення рівнів симптомів емоційного вигорання у досліджуваних з експериментальних груп, зокрема: фрустраційного типу переживання – симптому емоційного виснаження (на 3,2%); стресового типу переживання – симптомів емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень (на 5% та 3,6% відповідно); конфліктного типу переживання – симптомів редукції особистісних досягнень (на 12%); кризового типу переживання – симптомів емоційного виснаження та редукції особистісних досягнень (на 5,6% та 6,3% відповідно); травматичного типу переживання – симптомів емоційного виснаження та редукції особистісних досягнень (на 11% та 7,4% відповідно).

Висновки і пропозиції. Таким чином, результати наших дослідів мають не тільки теоретичне, а й практичне значення. Загалом, статистично достовірне позитивне зменшення рівнів показників

емоційного вигорання в експериментальних групах, а також відсутність позитивних змін та навіть значне погіршення показників психодіагностичного комплексу у всіх контрольних групах свідчить про ефективність запропонованої програми психопрофілактики емоційного вигорання педагогів.

Проведене дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми емоційного вигорання педагогів. Отримані результати є передумовою для перспективних напрямків подальшої роботи: розробки ефективних програм психопрофілактики емоційного вигорання вчителів, створення нових технологій підвищення професійної компетентності педагогів та її складових.

Література:

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова. СПб. : Питер, 2008. 336 с.
2. Водопьянова Н.Е. Технология проведения тренингов по превенции синдрома профессионального выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://l-ib.info/index.php?showtopic=143&hl>.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. СПб. : Питер, 2001. 752 с.
4. Митина Л.М. Профессиональное развитие и здоровье педагога: проблемы и пути решения / Л.М. Митина // Вестник «Образование», 2005. № 7. С. 48–60.
5. Насилие в семье: особенности психологической реабилитации: [учеб. пособие] / Под ред. Н.М. Платонова. СПб. : Речь, 2004. 154 с.
6. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: [учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по напр. и спец. «Социальная работа»] / Н.Г. Осухова. М. : Академия, 2005. 288 с.
7. Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства: [учеб. пособие] / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. М. : Академия, 2005. 480 с.
8. Системный анализ и принятие решений: Словарь-справочник / Под ред. В.Н. Волковой, В.Н. Козлова. М. : Высш. школа, 2004. 616 с.
9. Станкин М.И. Общая психология: функциональные явления человеческой психики. [учеб.-метод. пособие] / М.И. Станкин. М. : Изд-во МПСИ, 2003. 400 с.
10. Старшенбаум В.Г. Динамическая психиатрия и клиническая психотерапия / В.Г. Старшенбаум. М. : Изд-во Высшей школы психологии, 2003. 367 с.

Каткова Т. А., Мельникова С. В. Проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов и средства его преодоления

В статье проанализированы научные подходы к исследованию эмоционального выгорания как события внутренней жизни личности через анализ процессуальной природы субъективных переживаний, то есть акцентирование внимание не на внешнем, в определенной степени изученном, аспекте проблемы, а на внутреннем. Именно такое направление исследования требует изучения индивидуальных различий переживания эмоционального выгорания педагогов, дает возможность внедрения целевой программы его психопрофилактики, которая учитывает психологические особенности возникновения и течения этого явления.

Ключевые слова: выгорание, эмоциональное выгорание, стресс, межличностные отношения, общение, самооценка.

Katkova T. A., Melnikova S. V. Manifestations of emotional outcome syndrome in teachers and subjects of his exercise

The article analyzes the scientific approaches to the study of emotional burnout as events of the inner life of the individual through the analysis of the procedural nature of subjective experiences, that is, the emphasis is not on the external, to some extent, the studied aspect of the problem, but on the internal one. It is this direction of study that requires studying the individual differences in the emotional burnout of teachers, which enables the introduction of a targeted program of its psychoprophylaxis, which takes into account the psychological peculiarities of the emergence and course of this phenomenon.

Key words: burnout, emotional burnout, stress, interpersonal relationships, communication, self-esteem.