

Говорун М. В. Професійне вигорання: теоретичний аналіз поняття / М. В. Говорун // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та психологія. Зб. наукових праць. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – №15. – С. 346–348.

УДК: 159.9

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ

Говорун М.В.

Викладач кафедри корекційної педагогіки і спеціальної психології.
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

У статті розглядається проблема професійного вигорання, аналізується місце феномену вигорання в структурі інших понять, пов'язаних із професійною діяльністю особистості: стресом, втомою, депресією, професійною деформацією тощо.

In the article the problem of the professional burnout is observed, the place of the burnout phenomenon in the structure of the other notions, connected with the professional activity of the person, such as stress, tiredness, depression and professional deformation, is analyzed.

В статье рассматривается проблема профессионального выгорания, анализируется место феномена выгорания в структуре других понятий, связанных с профессиональной деятельностью личности: стрессом, усталостью, депрессией, а также профессиональной деформацией.

Ключові слова: професійне вигорання, професійна діяльність, професійна деформація.

Key words: professional burnout, professional activity, professional

deformation.

Ключевые слова: *профессиональное выгорание, профессиональная деятельность, профессиональная деформация.*

Професіоналізація є складним цілісним процесом становлення особистості фахівця, який починається з моменту вибору професії, триває протягом усього професійного життя людини й завершується тільки тоді, коли людина припиняє свою професійну діяльність. Взаємовплив професії й особистості визнається більшістю зарубіжних і вітчизняних дослідників [1; 6; 7; 9].

Взаємодія між особистістю та професією може здійснюватися за двома основними напрямками. Перший напрям полягає в активному впливі самої людини на професію: зміні способів виконання діяльності, модернізації знарядь праці й т. д. З іншого боку, професія може впливати на особистість, змінюючи та розвиваючи її.

Цей взаємовплив може мати як позитивний, так і негативний характер. Одним із проявів негативного впливу професії на особистість є синдром професійного вигорання, широко відомий на Заході й недостатньо досліджений у вітчизняній науці.

Уперше термін «вигорання» (англійською – «burnout») було введено американським психіатром Х. Дж. Фреденбергером [5] у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному й тісному спілкуванні з клієнтами, для надання їм професійної допомоги. Спочатку під «вигоранням» розуміли стан знемоги з відчуттям власної марності, потім це поняття стало змістовно неоднозначним і багатокомпонентним, що, на думку Є.П. Ільїна, і викликало значні утруднення в його вивченні.

Сучасний огляд досліджень із проблеми професійного вигорання в закордонній психології показує достатньо глибоке опрацювання цієї проблеми на різних рівнях [5; 9]. У даний час існує єдина точка зору на суть професійного вигорання та його структуру [9]. Згідно із сучасними даними, під "вигоранням"

розуміють стан фізичного, емоційного й розумового виснаження, що виявляється в професіях соціальної сфери. Цей синдром включає три основні складові [4; 7]:

- емоційна виснаженість – переживання емоційної спустошеності й безсилля;
- деперсоналізація – дегуманізація відносин з іншими людьми (прояв черствості, безсердечності, цинізму або грубості);
- редукція особистих досягнень – заниження власних досягнень, втрата сенсу й бажання докладати особистих зусиль на робочому місці.

Крім того, виявлено широкий спектр негативних наслідків вигорання. Так, наслідки професійного вигорання виявляються в соціальних (суспільних), сімейних відносинах, а також у робочих конфліктах або деструктивній напрузі при спілкуванні з колегами, діловими партнерами, клієнтами тощо. Люди, що «вигорають» на роботі, часто повертаються додому дратівливими й емоційно виснаженими. Вони повністю поглинені робочими проблемами, від яких не можуть звільнитися навіть у колі сім'ї або друзів. Наслідки вигорання полягають у розвитку негативних настанов щодо клієнтів, роботи, організації або до себе, у відчуженні від роботи.

Вигорання розвивається, як правило, у тих, хто за родом своєї діяльності повинен багато спілкуватися з іншими людьми, причому від якості комунікації залежить результат діяльності. Установлено, що особливо часто професійне вигорання розвивається у фахівців професій, які передбачають допомогу, особливо в тих, що працюють у некомерційному секторі: вихователів і вчителів, медичних сестер і лікарів, соціальних працівників і консультантів телефону довіри.

Разом з тим, до сьогодення часу не визначено місця феномену вигорання в структурі інших понять, пов'язаних із професійною діяльністю особистості.

Тому метою нашої статті є диференціювання поняття «професійне вигорання» від понять «стрес», «утома», «депресія», «професійна деформація»

тощо.

Деякі дослідники (С. Гремлінг, С. Ауербах, S.E. Hobfoll, J. Freedy та ін.) схильні розглядати психічне вигорання як тривалий робочий стрес, переживання дії стресових чинників. Але більшість дослідників (В.Є. Орел, Н.Є.Водоп'янова, О.С. Старченкова, К. Маслач та ін.) сходяться на думці, що стрес і вигорання – це хоч і споріднені, але відносно самостійні феномени. Співвідношення між вигоранням і стресом може бути розглянуте з позицій тимчасового фактора й успішності адаптації. Відмінність між стресом і вигоранням криється перш за все в тривалості процесу. Вигоранням є тривалий, «розтягнутий» у часі робочий стрес. З погляду Р. Сельє, стресом є адаптивний синдром, який мобілізує всі сторони психіки людини, вигорання ж є зривом в адаптації. Іншою відмінністю між стресом і вигоранням є ступінь їх поширеності. Тоді як стрес може відчувати кожен, вигорання є прерогативою людей, які мають високий рівень досягнень [4]. На відміну від стресу, що виникає в багатьох ситуаціях (наприклад, війна, стихійні лиха, хвороба, безробіття, різні ситуації на роботі), вигорання частіше виявляється саме при роботі з людьми. Стрес не обов'язково може бути причиною вигорання. Люди здатні чудово працювати в стресових умовах, якщо вважають свою роботу важливою та значущою [4].

Таким чином, хоча й існує деяка спільність між стресом і вигоранням, останнє можна вважати відносно самостійним феноменом.

Іноді вигорання пов'язують із депресією та розчаруванням у роботі (M. King). Дійсно, ці поняття можуть тісно корелювати одне з одним, і досить складно знайти відмінності між ними. Х. Фреденбергер указував, що депресія завжди супроводжується відчуттям провини, вигорання ж – відчуттям гніву [6]. На жаль, ця теза мала тільки клінічні докази. Разом з тим, відмінність між вигоранням і депресією більшою мірою зумовлена універсальністю останньої. Якщо вигорання частіше виявляється в професійній діяльності, то депресія є глобальнішою, її дія помітна в різних життєвих контекстах. Дослідження зв'язку депресії та складових вигорання засвідчують наявність тісної кореляції

депресії й емоційного виснаження. Що ж до зв'язку між депресією та рештою складових психічного вигорання, то він виявляється досить слабко [4].

Отже, висновок багатьох авторів про збіг (перекриття) понять «вигорання» і «депресія» є вірним лише частково.

Основна відмінність між вигоранням і стомленням полягає в тому, що в другому випадку людина здатна швидко відновитися, а в першому – ні. Аналіз суб'єктивних відчуттів людей, які знаходяться під впливом професійного вигорання, показує, що хоча вони й відчувають себе фізично виснаженими, але описують це відчуття як таке, що істотно відрізняється від «нормальної» фізичної втоми. Крім того, стомлення як результат фізичних вправ може супроводжуватися відчуттям успішності в досягненні яких-небудь цілей і з цієї точки зору є позитивним досвідом. Вигорання ж пов'язане з відчуттям невдачі та є негативним досвідом [2; 4].

Деякі автори вважають, що вигорання є одним з проявів професійної деформації особистості [2]. Інші припускають, що ці феномени є подібними, однак вони мають різну природу [3; 8].

На відміну від професійної деформації психічне вигорання можна більшою мірою віднести до випадку повного регресу професійного розвитку, оскільки воно стосується особистості в цілому, руйнуючи її й негативно впливаючи на ефективність трудової діяльності.

Крім того, деформація особистісних особливостей повинна виявлятися на пізніших етапах професійної кар'єри, тоді як вигорання може виникнути й на початку професійного шляху як результат невідповідності між вимогами професії та домаганнями особистості [5].

Це дає нам підставу не погодитися з Д.Н. Орловим, С.А. Підсадним та Ю.С. Шойгу, котрі запропонували трактувати термін «burnout» як професійну деформацію.

Підсумовуючи викладене вище, можна зробити наступні висновки:

Професія може суттєво впливати на особистість, приводячи як до позитивних, так і до негативних наслідків.

Однією з ознак негативного впливу професії на особистість є професійне вигорання.

Професійне вигорання частіше спостерігається в професіях на зразок «людина-людина», особливо часто – у педагогічних працівників.

Професійне вигорання – це самостійний феномен, що не зводиться до інших станів, які зустрічаються в професійній діяльності (стрес, втома, депресія, професійна деформація тощо).

Виокремлення професійного вигорання як окремого феномену, обумовленого професійною діяльністю та її впливом на особистісні зміни, дозволяє нам визначити напрямки подальшого дослідження. Вважаємо за потрібне подальші наукові розвідки спрямувати на дослідження поширеності професійного вигорання в педагогічній діяльності, а саме серед педагогічних працівників освітніх закладів для дітей з вадами психофізичного розвитку у зв'язку з тим, що їх професійна діяльність є глибоко специфічною.

СПИСОК ОСНОВНИХ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
3. Гришина Н.В. Помогающие отношения: Профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1997. – С. 143-156.
4. Орел В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. – Ярославль, 1999. – С. 76-97.
5. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал, 2001, том 22, №1, С. 99-101.
6. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред.

- В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2001. — 656 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).
7. Регуш Л.А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). – СПб.: Речь, 2006 – С. 242-247.
 8. Форманюк Т.В. Синдром "эмоционального сгорания" как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57-64.
 9. Maslach С. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach and T. Marek. Washington D.C: Taylor & Trancis, 1993. P. 19-32.