

Говорун М. В. Проблема «професійного вигорання»: порівняльний аналіз різних професійних груп / М. В. Говорун // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Серія соціально-педагогічна : Випуск X / За ред. О. В. Гаврилова, В. І. Співака. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2008. – С.52–55.

УДК: 159.9

**Говорун М.В.**

## **ПРОБЛЕМА “ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ”: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІЗНИХ ПРОФЕСІЙНИХ ГРУП**

Проблема “вигорання” персоналу привертає все більше уваги в медичній, організаційній та спеціальній психології. Це пов'язано насамперед зі зростанням вимог до професійної діяльності. Сучасний фахівець повинен не тільки досконало знати предмет своєї роботи, володіти інформаційними технологіями, а й мати відповідні професійні якості, серед яких розвинені комунікативні здібності (навички спілкування з людьми), висока працездатність, самоконтроль та врівноваженість, активність та ініціативність, організаторські та аналітичні здібності, гнучкість тощо. Але високі вимоги які висуваються до особистості фахівця часто не відповідають умовам, у яких відбувається його діяльність (умови матеріального середовища, соціально-психологічні умови). Крім того існують особистісні якості, що роблять суб'єкта більш уразливим до синдрому “професійного вигорання”. Серед них: прагнення до неодмінного успіху, гіпервідповідальність; наявність невеликої кількості інтересів крім роботи чи їхня відсутність [5]; переважання внутрішнього “локусу контролю”, низька самооцінка, тривожність, агресивність [4] та ін.

Наслідками такого процесу є утворення постійно діючих стресових ситуацій, і якщо людина не володіє навичками подолання стресу, то згодом розвивається остання фаза перенапруження – фаза виснаження – із

патологічними проявами, зокрема, у вигляді синдрому “професійного вигорання”.

**Мета** нашого дослідження полягала у розкритті змісту синдрому “професійного вигорання” особистості та його ролі у професійній діяльності фахівців, проведенні порівняльного аналізу “професійного вигорання” у представників різних професійних груп з метою виявлення професій, які є найбільш вразливими до “вигорання”.

Х. Дж. Фрейденбергер, автор ідеї вигорання (burnout), вважає, що професійне вигорання є виснаженням енергії у професіоналів, що працюють у сфері соціальної допомоги, коли вони почувають себе перевантаженими проблемами інших людей. Це, як він стверджує, супроводжується виникненням цинічної настанови – “Навіщо турбуватися? Це не має ніякого значення”. Коли співробітник “вигорає” за будь-якої причини, він стає неефективним працівником та втрачає багато зусиль на те, щоб досягти мети [5].

Сам термін “вигорання” на думку Г. Робертс, є неточною метафорою [5], хоча нині він є визнаним та загальноживаним психологічним терміном. Натомість вчений стверджує, що це “нова назва старої проблеми” – загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певного різновиду професійної кризи. Оскільки дані сучасних досліджень наочно довели, що вигорання можна відрізнити від інших форм стресу як концептуально, так і емпірично, а отже, це не просто синонім, виникає потреба у систематичних наукових дослідженнях феномену “професійного вигорання”.

Останнім часом зарубіжні та вітчизняні вчені почали активно досліджувати феномен “професійного вигорання”. Серед них – М. Буриш, Г. Діон, Л.М. Карамушка, Н.О. Левицька, Г.В. Ложкін, М.П. Лейтер, С.Д. Максименко, Л. Малець, Е. Махер, В.Є. Орел, М.Л. Смульсон, Т.В. Форманюк, Х.Дж. Фрейденбергер, У.Б. Шуфелі та ін.

На сьогодні добре відомі три підходи до визначення синдрому “професійного вигорання”.

Перший підхід розглядає “вигорання” як стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, що викликане довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування. При такому підході “вигорання” розглядається приблизно як синдром “хронічної втоми”.

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

Але найпоширенішим є третій підхід, запропонований американськими дослідниками К.Маслач і С.Джексон. Вони розглядають синдром “вигорання” як трьохкомпонентну систему, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію власних особистісних досягнень [3].

Під емоційним виснаженням розуміємо почуття емоційного спустошення та втомленості, що викликане роботою.

Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до праці та об’єкта своєї праці. Зокрема, в соціальній сфері деперсоналізація проявляється байдужим, негуманним, ставленням до клієнтів, що приходять для лікування, консультації, отримання освіти та інших соціальних послуг.

Нарешті, редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху в ній.

Первісно потенційно схильними до «вигорання» вважалися соціальні працівники, медики й адвокати, що пояснювали специфічними особливостями цих «допоміжних професій». Сьогодні практично в усіх групах фахівців «комунікативних» професій (учителі, поліцейські, робітники пенітенціарних установ, політики, торговий персонал, страхові агенти, менеджери, службовці комерційних банків, агенти нерухомості, медсестри, лікарі-терапевти) є особи з високим і середнім рівнем «вигорання» [2].

Данні стосовно рівня “вигорання” у представників різних професій наведені в табл. 1 [4].

Таблиця 1.

Середні значення основних характеристик “професійного вигорання” у  
представників різних професійних груп (в %)

Компоненти “проф. вигорання” Професійна група	Емоційне виснаження	Деперсо- налізація	Професійна ефективність
Вчителі шкіл	21,25	11,0	33,54
Викладачі вузів	18,57	5,57	39,17
Соціальні працівники	21,35	7,46	32,75
Працівники медицини (лікарі та медсестри)	22,19	7,12	36,53
Працівники служби психічного здоров'я (психологи, психіатри, психотерапевти, обслуговуючий персонал)	16,89	5,72	30,87
Інші професії: юрисконсульти, адвокати, офіцери поліції, офіцери служби нагляду, священники, бібліотекарі, працівники агентств	21,42	8,11	36,43

З наведеної таблиці видно, що найбільш схильні до “професійного вигорання” представники педагогічної сфери, соціальні працівники та медики.

Педагоги працюють у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги й контролю над ситуацією взаємодії у системі “вчитель-учень”. У таких умовах стрес викликається безліччю стресогенів, які безперервно накопичуються в різних сферах життєдіяльності. Наразі почуття контролю над тим, що відбувається, може мати вирішальне значення. Якщо педагог реагує адекватним, адаптивним чином, він більш успішно й ефективно діє та підвищує свою функціональну активність і впевненість, в той час як дезадаптивні реакції ведуть по спіралі вниз до “вигорання”. Коли вимоги (внутрішні та зовнішні) постійно переважають над ресурсами (внутрішніми і зовнішніми), у людини порушується стан рівноваги. Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до “вигорання”.

Про актуальність проблеми “професійного вигорання” педагогічних працівників свідчить і активність зарубіжних науковців: ними вивчаються причини і наслідки синдрому (Й.Голд, І.Фрідман, Б.Фарбер, Г.Дженет та ін.); створюється відповідний психодіагностичний інструментарій (С.Сейдман,

Дж.Сагер, Д.Чікон, Р.Корф); розробляються та впроваджуються заходи профілактики “вигорання” (Л.Томпсон; Дж.Чик, Л.Бредлі, Г.Пар, та ін.) [1; 3; 4].

Серед вітчизняних вчених, які займаються проблемою “професійного вигорання” у педагогічній сфері, найбільш відомі – С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова, Т.В. Форманюк, В.В. Павленко, Н.М. Булатевич та ін.

Та, на жаль, у дослідженнях ступеня та особливостей прояву синдрому “професійного вигорання” у педагогічних працівників брали участь лише працівники закладів середньої освіти та ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень [4] свідчить про те, що відмінності в ступенях “вигорання” та його причинах спостерігаються не лише у представників різних професій, а й працівників різних видів діяльності всередині однієї професії. Встановлено, що рівень навчання та специфіка дисципліни, яку викладає вчитель, дають різний ступінь вигорання. Наприклад, учителя початкових класів мають більш високий рівень “професійного вигорання”, ніж їх колеги, які працюють з більш старшими учнями, вчителі музики виявляються більш схильними “професійного вигорання”, ніж викладачі математики, а рівень вигорання у вчителів фізичного виховання нижче, ніж у вчителів-предметників

На жаль, не було приділено достатньої уваги вивченню синдрому “професійного вигорання” у педагогів, що працюють з дітьми з вадами психофізичного розвитку.

Слід враховувати, що фахова діяльність педагога спеціального закладу для дітей з вадами психофізичного розвитку виходить за межі традиційних видів роботи вчителя, оскільки охоплює: соціально-педагогічну, реабілітаційну, консультаційну, діагностичну, психотерапевтичну, власне корекційну та інші види “не учительської” діяльності [6]. Ця багатогранність є наслідком особливої мети у професійній діяльності педагога освітнього закладу для дітей з вадами психофізичного розвитку, а саме: соціальна адаптація та інтеграція дитини з особливими освітніми потребами у сучасну систему суспільних стосунків.

Крім того праця педагогічних працівників освітніх закладів для дітей з вадами психофізичного розвитку ускладнюється багатьма об'єктивними та суб'єктивними факторами. Це, зокрема: підвищена напруженість нервової системи; робота з неблагополучними сім'ями; невисока заробітна плата; недостатня зацікавленість і негативна упередженість громадськості, влади, батьків щодо проблем дітей з вадами психофізичного розвитку; відсутність достатнього навчально-методичного забезпечення спеціальних освітніх закладів; певна ізольованість спеціальних освітніх закладів тощо.

Підбиваючи **підсумки**, зазначимо, що синдром “професійного вигорання” – це процес поступової втрати емоційної, пізнавальної та фізичної енергії, що виявляється в ознаках емоційного та інтелектуального виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та зменшення почуття задоволення від виконаної роботи. Цей синдром вважають виробленим особою механізмом психологічного захисту у формі часткового чи повного виключення емоцій (аж до психоемоційного «отупіння»).

Серед професій, що мають високий ризик виникнення синдрому “професійного вигорання” одне з перших місць займає професія педагога.

Наслідки “професійного вигорання” вчителя: погіршення якості роботи; значні проблеми у реалізації творчого потенціалу в роботі з дітьми; негативна інтерпретація поведінки учнів; погіршення стану психічного та соматичного здоров'я вчителя; збільшення кількості прогулів і висока плинність кадрів; зростання незадоволеності роботою; зниження впевненості в собі.

Актуальність дослідження синдрому “професійного вигорання” серед вчителів пов'язана з тим, що від стану психічного благополуччя вчителя безпосередньо залежить ефективність його виховного впливу на учнів: емоційний стан вчителя відображається на якості всього навчально-виховного процесу.

Особливої уваги вимагає дослідження синдрому “професійного вигорання” серед педагогічних працівників освітніх закладів для дітей з вадами психофізичного розвитку в зв'язку з тим, що їх професійна діяльність є глибоко

специфічною. В зв'язку з цим перспективним є виявлення рівня та особливостей прояву синдрому “професійного вигорання”, специфічних та неспецифічних для даної професійної групи стрес-факторів, що провокують появу синдрому “професійного вигорання”, пошук ефективних методів його профілактики та подолання.

***Резюме.** У статті розглядається проблема “професійного вигорання”, аналізується роль синдрому “професійного вигорання” у діяльності фахівців різного профілю. Розглянуті особливості фахової діяльності педагога освітніх закладів для дітей з вадами психофізичного розвитку та фактори, що ускладнюють роботу зазначеної категорії фахівців.*

***Ключові слова:** синдром “професійного вигорання”, фактор, психологічний захист, педагог освітніх закладів для дітей з вадами психофізичного розвитку.*

**Summary.** This article is devoted to the problem of “professional burnout”. The role of the syndrome of “professional burnout” in the work of specialists of different occupations is analysed. The peculiarities of professional activity of the teachers of educational establishments for children with defects of psychical and physiological development and the factor with complicate the work of these teachers are examined in this article.

**Key words:** syndrome of “professional burnout”, factors, psychological protection, teachers of educational establishments for children with defects of psychical and physiological development.

#### **Список основних використаних джерел:**

1. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис... канд. психол. наук. – К., 2004. - 19 с.
2. Водопьянова Н. С., Старченкова Е. С. Психическое «выгорание». Пути преодоления // Мир медицины. – 2001. – № 9-10. – С. 44-45.

3. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Проблема синдрому “професійного вигорання” в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології // Актуальні проблеми психології. Том I.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002, частина 5. – С.210-217.
4. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал, 2001, том 22, №1, С.99-101.
5. Павленко В.В. Психологічний зміст синдрому “професійного вигорання” у вчителя // Актуальні проблеми психології. Том I.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002, частина 7. – С.243-250.
6. Специальная педагогика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Н.М. Назаровой. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 400 с.