

Психологічні кореляти синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників закладів профтехосвіти

У статті представлено результати експериментального вивчення синдрому емоційного вигорання (СЕВ) у педагогічних працівників закладів профтехосвіти. Встановлено, що СЕВ тісно пов'язаний з процесами самоактуалізації особистості, її смисложиттєвими орієнтаціями, професійною мотивацією, особливостями професійної адаптації.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, симптоми емоційного вигорання, фази розвитку синдрому емоційного вигорання, рівні сформованості фаз СЕВ, самоактуалізація, смисложиттєві орієнтації, професійна мотивація, професійна адаптація.

В статті представлені результати експериментального изучения синдрома емоционального выгорания (СЭВ) у педработников учреждений профтехобразования. Установлено, что СЭВ тесно взаимосвязан с процессами самоактуализации личности, ее смысловыми ориентациями, профессиональной мотивацией, особенностями профессиональной адаптации.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, симптомы эмоционального выгорания, уровни сформированности фаз СЭВ, самоактуализация, смысловые ориентации, профессиональная ориентация, профессиональная адаптация.

Психологічне здоров'я педагога – одна з умов, яка забезпечує досягнення завдань освіти. Проте високе емоційне напруження, яке є постійним атрибутом педагогічної діяльності, може викликати порушення стійкості психічних функцій, цілісності особистості педагога, а отже, призводити до зниження його психологічної адаптивності і навіть до соматичних і нервово-психічних захворювань [2]. Професія педагога як така, що належить до стресогених професій, ускладнюється дією багатьох негативних факторів, один з яких є емоційне вигорання. Відповідно до сучасних уявлень, феномен емоційного вигорання властивий людям, які працюють у соціальній сфері. Різні автори по-різному називають і визначають «вигорання». Проте у самому загальному вигляді воно

розглядається як довготривала стресова реакція або синдром (сукупність окремих симптомів), який виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Синдром емоційного вигорання виявляється як приглушення емоцій, зникнення гостроти почуттів, збільшення кількості конфліктів у міжособистісному спілкуванні, байдужість до переживань іншої людини, втрата відчуття цінності життя, зневірення у власних силах [1; 2; 6; 7].

Незважаючи на те, що проблема емоційного вигорання досліджується вже з середини 70-х років минулого століття, вона вивчена недостатньо, зокрема відсутня дієва профілактика цього синдрому. Так, наприклад, за даними нашого дослідження тільки 30% педагогічних працівників закладів профтехосвіти не зазнають дії синдрому емоційного вигорання (в подальшому СЕВ).

Мета нашого дослідження полягала у виявленні та аналізі зв'язків різних фаз СЕВ з особливостями прояву самоактуалізації особистості, рівнем усвідомленості життя, задоволеністю роботою та професійної адаптації, особливостями професійної мотивації. Тобто, передбачається, що СЕВ – здебільшого результат дії психологічних чинників.

Експериментальне дослідження було проведено у 2009 році на базі декількох українських ПТНЗ. В експериментальну роботу було залучено як викладачів, так і майстрів виробничого навчання.

Досліджуваних було протестовано за 7 методиками, вибір яких здійснено на підставі відповідності предмету вивчення аспектів особистості і діяльності, що нас цікавили. У дослідженні використано такі методики: методика В.В. Бойко «Діагностика емоційного вигорання» [1]; методика смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва [3]; методика діагностики мотиваційного профіля особистості [5]; опитувальник для оцінки проявів дезадаптації; самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома [4]; опитувальник для оцінки рівня задоволеності роботою. Кожний досліджуваний був

оцінений за 46 показниками. Далі було зроблено кореляційний аналіз даних за 46 показниками.

Нами встановлено, що СЕВ тісно пов'язаний з процесами самоактуалізації особистості, її смисложиттєвими орієнтаціями, професійною мотивацією, особливостями професійної адаптації. Опишемо більш детально виявлені кореляційні зв'язки.

Показники СЕВ і методики діагностики мотиваційного профіля особистості

Характер виявлених значущих кореляційних зв'язків симптомів та фаз СЕВ з потребами, що спонукають особистість педагогів і майстрів до професійної діяльності, представлено у таблиці 1.

Всі досліджені види потреб мають негативні або позитивні кореляційні зв'язки як з окремими симптомами, так і в цілому з фазами СЕВ (за виключенням симптома В-1). Так, виявлено велику кількість позитивних зв'язків потреби у гарних умовах праці і її чіткому структуруванні, тобто у педагогів профтехучилищ з емоційним вигоранням існує велика потреба саме в таких умовах праці, проте вона не знаходить свого задоволення, викликає напруження, яке майже не вдається згасити, і яке згодом переростає у фазу виснаження.

Спробакувати виникнення окремих симптомів СЕВ може високий рівень мотивів матеріального заохочення. Проте оскільки ці мотиви не є провідними у мотиваційному профілі особистості педагогічних працівників профтехучилищ, то зазначена група мотивів не спроможна викликати подальший розвиток синдрому емоційного вигорання.

Потреби - бути креативним, у самовдосконаленні та суспільнокрисній праці - також мають негативний зв'язок з розвитком синдрому емоційного вигорання. Чим вищий рівень зазначених потреб, тим менше вигогідність виникнення тривоги і депресії. Отже, спрямованістю на саморозвиток, на креативну творчу іноваційну діяльність суттєво зменшується можливість розвитку СЕВ.

Проведений аналіз кореляційних зв'язків також дозволяє виділити приблизні етапи формування синдрому емоційного вигорання у контексті розвитку професійної мотивації педагогічних працівників закладів профтехосвіти.

Фаза «Напруження» виникає при високому рівні матеріальних потреб, потреби у безпеці, коли праця набуває одноманітності (низький рівень потреби у змінах), незадоволеності потреби у самовдосколанні та творчій діяльності (середній рівень розвитку).

На фазі «Резистенція» зберігається високий рівень матеріальних потреб і потреби у безпеці, низький рівень потреби у визнанні, у владі, у досягненнях, у самовдосконаленні та творчості.

Розвиток фази «Виснаження» характеризується низьким рівнем потреби у визнанні, зберігається високий рівень потреби у безпеці та монотоність праці (низький рівень потреби у змінах, різноманітності у роботі).

На фазі «Напруження» та «Виснаження» висока потреба у спілкуванні, яка призводить до пересичення соціальними контактами, може розглядатися як фактор емоційного вигорання.

Високий рівень потреби у соціальних контактах на фазі «Резистенція» можна розглядати як захисний або компенсаторний механізм.

З вище сказаного можна зробити висновок про те, що при формуванні синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників ПТНЗ спостерігається зниження професійної мотивації. У цілому, дослідження розвитку професійної мотивації педагогів та майстрів закладів профтехосвіти свідчить про те, що її певні особливості (незадоволеність потреби у визнанні, низький рівень потреби у самовдосконаленні та творчості, потреби у змінах), а також особливості діяльності (пересиченість міжособистісними контактами, незабезпеченість матеріальної свободи), можуть спровокувати у педагогічних працівників ПТНЗ розвиток синдрому емоційного вигорання.

Таблиця 1

Зв'язок симптомів емоційного вигорання і мотиваційного профіля особистості

№№	Пок-ки СЕВ	Види потреб											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	А-1	-0,469		-0,38*	0,359*	0,552							0,38*
2.	А-2	0,348*	0,401										
3.	А-3		0,449				-0,45						-0,585
4.	А-4	-0,555	0,693	0,44**			-0,467	-0,535	-0,37*		-0,34*		
5.	В-1												
6.	В-2	0,537								0,545			1
7.	В-3						-0,4**		-0,608	0,45**	-0,51	-0,36*	-0,631
8.	В-4	0,4**		-0,4 *	-0,4*		-0,38*				0,4**		
9.	С-1										-0,34*		-0,473
10.	С-2		0,619			0,492	-0,493			0,45**		-0,45*	-0,515
11.	С-3		0,58										-0,34*
12.	С-4				0,365*						0,712		
13.	Н		0,558	0,42**		0,49	-0,6	-0,669	-0,669	0,414*	-0,586	-0,4**	
14.	Р		0,485	0,4**		0,4**	-0,36*	-0,35*	-0,35*		-0,4**	-0,37*	-0,477
15.	В		0,372*				-0,35*			0,471			-0,546
16.	СЕВ		0,714	0,4**		0,543	-0,475	-0,589	-0,589		-0,535	0,35*	

Показники СЕВ і методики діагностики задоволеністю роботою

У відповідності до ступеня задоволеності роботою (цілком задоволений; задоволений; не цілком задоволений; не задоволений; вкрай не задоволений) встановлено, що 60% педпрацівників закладів профтехосвіти задоволені своєю роботою, 40% педагогів не задоволені своєю роботою, з них 23% частково не задоволені, а 17% – не задоволені. Таких викладачів та майстрів, які б були вкрай не задоволені або цілком задоволені роботою, не виявлено.

Аналіз критеріїв незадоволеності педпрацівників роботою виявив, що вона перш за все обумовлена незадоволеністю рівнем матеріальної винагороди, умовами праці, стилем керівництва та міжособистісними стосунками у педагогічному колективі, тобто зовнішніми чинниками. А такі критерії, як фрустрація потреби у самоактуалізації, професійному та кар'єрному зростанні не мають вирішального впливу на рівень задоволеності працею. Отже, педагогічні працівники з низьким рівнем задоволеності роботою професійно демотивовані.

Навіть просте порівняння результатів дослідження показників СЕВ і рівня задоволеності роботою свідчить про те, педагогічні працівники, які не задоволені роботою, мають високі значення показників як окремих симптомів і фаз СЕВ, так і його загального показника. Тобто можна припустити, що одним з факторів, який впливає на розвиток професійного вигорання педагогів, є задоволеність роботою. Найбільші негативні зв'язки задоволеності професійною діяльністю виявлено з такими симптомами емоційного вигорання: редукція професійних обов'язків, деперсоналізація (особистісна відстороненість), емоційна відстороненість.

Показники СЕВ і смисложиттєвих орієнтацій

За загальним балом всі досліджувані мають результати вище норми. При цьому, завищені результати зустрічаються частіше за шкалою «Процес життя або емоційна насиченість життя», що властиво людям, які живуть сьогоднішнім днем; за шкалою «Локус контролю Я» (властиво тим, хто

вважає себе сильною особистістю, яка має свободу вибору з тим, щоб побудувати своє життя у відповідності до своїх цілей і уявленням про її смисл); за шкалою «Локус контролю життя» (впевненість у тому, що людина здатна контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя).

Значущі кореляції між показниками СЕВ і усвідомленістю життя представлено у табл. 2.

Таблиця 2

Зв'язок симптомів емоційного вигорання з показниками усвідомленості життя

№№	Показники	Цілі	Процес	Рез-т	ЛК-Я	ЛК-Ж	ОЖ
1.	А-1		-0,336*	-0,346*	-0,380*		
2.	А-2	-0,354*		-0,476**	-0,373*		-0,430#
3.	А-3	-0,514**		-0,356*	-0,463**		
4.	А-4	-0,560**		-0,403*	-0,455**	-0,441#	
5.	В-1						
6.	В-2						
7.	В-3			-0,368*			
8.	В-4						
9.	С-1			-0,430*			
10.	С-2				-0,361*		
11.	С-3	-0,446*		-0,384*	-0,401*		
12.	С-4	-0,370*		-0,493**		-0,541**	
13.	Н	-0,607**		-0,545**	-0,633**	-0,392#	-0,357*
14.	Р			-0,380*			
15.	В	-0,440#		-0,511**	-0,423#		
16.	СЕВ	-0,440#		-0,511**	-0,421#		

Примітка: * - рівень значущості 0,05

- рівень значущості 0,025

** - рівень значущості 0,01

З таблиці видно, що 8 показників синдрому емоційного вигорання негативно корелюють з 5-ма шкалами тесту СЖО. Такий характер взаємозв'язків свідчить про те, що чим менше показник усвідомленості життя, тим більше емоційне вигорання і навпаки. Отже, існує зв'язок між

зниженням смисложиттєвих уявлень і таким кризово-деструктивним явищем професійного розвитку педагогічного працівника як емоційне вигорання.

Особливості взаємозв'язку синдрому емоційного вигорання і проявів самоактуалізації особистості

Аналіз результатів за самоактуалізаційним тестом Е Шострома (адаптація Гозмана) свідчить, що у цілому отримані дані входять у коридор середніх значень. Це означає, що значна частина досліджуваних мають певний сенс життя, і саме на це спрямована їх життєдіяльність. Вони достатньо стенічні, життєздатні, енергійні у роботі і повсякденному житті. Отже, їх можна охарактеризувати як особистостей, які самореалізувалися.

Далі розглянемо детальніше стан процесів самоактуалізації і самореалізації на кожній фазі розвитку емоційного вигорання (див. наступну таблицю).

Для фази «Напруження» властивий негативний зв'язок з базовою шкалою «орієнтація у часі», субшкалами «спонтаність», «самоприйняття», «синергія» та «креативність». Отже, чим більше людина дезорієнтована у часі (живе переважно в одному часі – або в минулому, або сьогодні, або в майбутньому), чим більше вона задоволена собою, і менш креативна у своїй професії, якщо вона не здатна бути природньою у своїй поведінці і ставленні до оточуючих, тим сильніше виявляється симптоматика фази «Напруження».

Фаза «Резистенція» не має великої кількості кореляційних зв'язків. Виключення становлять субшкала «пізнавальні потреби», яка негативно пов'язана з симптомами В-2, В-3, В-4, та базова шкала «орієнтація у часі». Отже, симптоматика фази «Резистенція» властива людям, які дезорієнтовані у часі (відкладають життя «на потім» або живуть минулим) і не прагнуть набувати нових знань, тобто вони віддаляються від самоактуалізації.

На фазі «Виснаження» спостерігається негативний зв'язок зі шкалою «орієнтація у часі», а також зі шкалою «спонтаність». Спираючись на ці дані можна припустити, що на фазі «Виснаження» відбувається зниження спонтаності поведінки та зберігається дезорієнтація у часі: людина не здатна

відчувати життя у всій його повноті, їй властиве дискретне сприйняття життя.

Особливості взаємозв'язку синдрому емоційного вигорання і показників дезадаптації особистості

Тісні значущі кореляційні зв'язки симптомів фаз «Напруження» та «Виснаження» з показниками професійної дезадаптації особистості свідчить про те, що зазначені фази СЕВ у педпрацівників ПТНЗ можна розглядати як форму професійної дезадаптації, яка насамперед проявляється погіршенням самопочуття (зниження загальної активності, відчуття втоми, емоційні зрушення), особливостями соціальної взаємодії, зниженням мотивації до професійної діяльності. А фазу «Резистенція» синдрому СЕВ у педагогічних працівників ПТНЗ можна розглядати як засіб самозахисту від постійних професійних стресів шляхом зміни професійних установок, ставлення до роботи, що дозволяє працівнику зберегти позитивну самооцінку, економно витратити власні ресурси, не сприймати близько реалії професійної діяльності.

Аналіз зв'язків особливостей самоактуалізації, професійної адаптації, професійної мотивації, усвідомленості життя та задоволеності роботою з фазами розвитку СЕВ у педагогічних працівників закладів профтехосвіти дає можливість зробити висновок про існування декількох видів цих взаємозв'язків: загальні, часткові та специфічні. Такі зв'язки можна розглядати як порушення професійної адаптації, складових самоактуалізації особистості, розвитку професійної мотивації тощо на різних фазах СЕВ. Загальні зв'язки це такі, які властиві всім фазам розвитку СЕВ. Часткові порушення-зв'язки характеризують дві фази вигорання з трьох. Специфічні порушення характеризують тільки якусь одну фазу СЕВ.

Спробуємо конкретизувати це положення на прикладі самоактуалізації особистості педагога у контексті СЕВ. У нашому випадку загальним порушенням є «дезорієнтація у часі», оскільки вона проходить через всі фази формування СЕВ. Частковими порушеннями-зв'язками є «зниження

креативності діяльності», «зниження спонтаності поведінки» та «зниження синергічності». Специфічними порушеннями є проблеми з «ціннісними орієнтаціями», «самоприйняттям», «контактністю» та «зниженням рівня пізнавальних потреб».

Таким чином, фаза розвитку СЕВ, на якій знаходиться особистість, дозволяє передбачити різновид порушення її самоактуалізації, професійної адаптації, розвитку професійної мотивації тощо. Це, в свою чергу, допомагає визначити напрями індивідуальної психокорекційної роботи з особистістю з синдромом емоційного вигорання.

Отже, в результаті експериментального дослідження виявлено, що у педагогічних працівників закладів профтехосвіти симптоми емоційного вигорання мають тісні кореляції з особливостями професійної адаптації, смисложиттєвих орієнтацій, самоактуалізації і мотиваційного профіля особистості, а також рівнем задоволеності працею, а саме:

а) при формуванні синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників ПТНЗ спостерігається зниження професійної мотивації;

б) педагогічні працівники, які не задоволені роботою, мають високі значення показників як окремих симптомів і фаз СЕВ, так і його загального показника;

в) чим менше показник усвідомленості життя, тим більше емоційне вигорання і навпаки;

г) чим більше людина дезорієнтована у часі (живе переважно в одному часі – або в минулому, або сьогодні, або в майбутньому), чим більше вона задоволена собою, і менш креативна у своїй професії; якщо вона не здатна бути природньою у своїй поведінці і ставленні до оточуючих, не прагне набувати нових знань, тим сильніше виявляється симптоматика СЕВ.

д) тісні значущі кореляційні зв'язки симптомів фаз «Напруження» та «Виснаження» з показниками професійної дезадаптації особистості свідчать про те, що зазначені фази СЕВ у педпрацівників ПТНЗ можна розглядати як форму професійної дезадаптації.;

Таблиця 3

Зв'язок симптомів емоційного вигорання з показниками самоактуалізації особистості

	А-1	А-2	А-3	А-4	В- 2	В-3	В-4	С-1	С-3	С-4	Н	Р	В	СЕВ
Оч	-0,362*	-0,523	-0,357*	-0,477		-0,391			-0,381	-0,560	-0,620	-0,442	-0,420	-0,544
П														
ЦО	0,349*													
ГП														
Сен														
Сп		-0,384*								-0,365*			-0,343*	-0,383*
Су														
Спр	-0,334*													
Поп										0,369*			0,356*	
Син			0,406**									0,339*		
ПА														
К								0,367*						
Поз					0,355*	-0,346*	-0,394*							
Кр		0,388*					0,347*							

Таблиця 4

Зв'язок симптомів емоційного вигорання і показників дезадаптації особистості

	А-1	А-2	А-3	А-4	В- 2	В-3	В-4	С-1	С-2	С-3	С-4	Н	Р	В	СЕВ
Іа	0,625		0,372*	0,596	-0,599						0,362*				0,414
Іб		0,372*		0,494											
Ів	0,383*	0,591	0,362*	0,42		0,518	0,363*	0,46**	0,46**	0,355*	0,525	0,602	0,497	0,588	0,68
Іг	0,5				-0,364*	0,532					0,357*	0,354*			
І.	0,629	0,488		0,653	-0,469	0,399					0,566	0,771		0,41**	0,6
ІІ.	0,484				-0,532	0,374					0,696	0,458			0,37*
ІІІ.	0,454					0,467					0,525	0,358*		0,361*	0,377*
ІУ.	0,361*	0,536	0,566	0,569		0,409		0,344*	0,41**		0,509	0,711	0,359*	0,471	0,377*
У.	0,387*		0,362			0,572			0,46**			0,41**	0,368*	0,347*	0,456
Дез-я	0,582		0,408	0,504	-0,564	0,481					0,634	0,683		0,44**	0,546

е) фаза розвитку СЕВ, на якій знаходиться особистість, дозволяє передбачити різновид порушення її самоактуалізації, професійної адаптації, розвитку професійної мотивації тощо.

Результати експериментального дослідження дозволяють краще зрозуміти причини професійних утруднень педагогічних працівників закладів профтехосвіти та своєчасно прийняти відповідні заходи щодо їх попередження та усунення.

Провідна роль внутрішніх факторів у розвитку синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників визначає такі основні напрями у роботі психолога з вигоранням: актуалізація особистісного потенціалу, формування установок особистісного зростання, надання смислу професійній діяльності та життю, оволодіння конструктивними стратегіями подолання професійних труднощів. Такий комплексний підхід враховує актуальні проблеми педпрацівників закладів профтехосвіти і одночасно спирається на їх активність та потенційні можливості.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. : взгляд на себя и других. – М., 1996. – 256 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред.Г.С. Никифорова. – СПб., 2000.- 315 с.
3. Китаев - Смык Л.А., Ботрова Э.С. Социально- психологические проявления стресса и синдром выгорания личности //Активация личности в системе общественных отношений. Тезисы докладов к VIII съезду психологов СССР.- М.:Наука,1989 – С. 24 -25.
4. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО).– М., 2000.- 16 с.

5. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента: Учебное пособие, 2-е изд. / Под ред. Г.С. Никифорова и др. – СПб.: Изд-во С-Петербургского университета, 2001.
6. Ричи М., Мартин П. Управление мотивацией. М.: Юнити-Дана, 2004.
7. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – Т. 23, № 3, 2002. – С. 85-95.
8. Maslach C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon // Job Stress and burnout / Eds. W.S. Paine/ Beverly Hills: Sage, 1982.

The results of experimental study of burnout for teachers of technical schools are presented in the article. It is ascertained that occupational burnout closely associates with processes of self-actualization of personality, life meanings, vocational motivation, vocational adjustment features.

Keywords: burnout, symptoms of burnout, stages of burnout, levels of burnout stages, self-actualization, life-meanings, vocational motivation, vocational adjustment.