

Бегун-Трачук Лариса Олександрівна

Мукачівський державний університет,
вул. Ужгородська 26, м. Мукачево, 89600
larisauri13@gmail.com
ORCID iD: 0000-0003-3596-7214

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ

У статті розкрито основні підходи щодо дослідження професійного та емоційного вигорання в зарубіжній та вітчизняній психолого-педагогічній теорії та практиці. Наголошено, що вигорання характеризується рядом функцій в процесі професійного становлення особистості, протилежних традиційним функціям будь-якого психічного явища: антимотиваційної, антикогнітивної та дерегулятивної. Наукове осмислення зарубіжного досвіду щодо вивчення феномену професійного вигорання дозволило визначити ступінь негативності впливу довготривалих стресів професійного характеру, емоційно навантажених умов концертно-сценічної діяльності та значної кількості непередбачуваних ситуацій мистецько-педагогічної взаємодії, як детермінант психофізичного вигорання, на емоційний, інтелектуальний і фізичний стан здоров'я фахівця. Окреслено низку суперечностей, які потребують розв'язання, а саме: між потребами у теоретичній розробленості проблеми професійного вигорання, загальної педагогіці та незначною кількістю наукових вітчизняних досліджень у цьому напрямку.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне вигорання, зарубіжний досвід, особистість.

Бегун-Трачук Л.А.

**Исследования профессионального и эмоционального выгорания
в психолого-педагогической теории и практике**

В статье раскрыты основные подходы к исследованию профессионального и эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной психолого-педагогической теории и практике. Отмечено, что выгорание характеризуется рядом функций в процессе профессионального становления личности, противоположных традиционным функциям любого психического явления: антимотивационной, антикогнитивной и дерегулятивной. Проанализировано развитие исследованной феномена эмоционального выгорания, акцентировано внимание на процессе профессионального становления личности. Научное осмысление зарубежного опыта по изучению феномена профессионального выгорания позволило определить степень негативности воздействия длительных стрессов профессионального характера, эмоционально напряженных условий концертно-сценической деятельности и значительного количества непредвиденных ситуаций художественно-педагогического взаимодействия, как детерминант психофизического выгорания, что оказывает существенное влияние на эмоциональное, интеллектуальное и физическое состояние здоровья специалиста. Очерчен ряд противоречий, которые необходимо решить, а именно между потребностями в теоретической разработанности проблемы профессионального выгорания в педагогической сфере и недостаточным количеством научных отечественных исследований в этом направлении.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, зарубежный опыт, личность.

Behun-Trachuk L.O.

**Study of professional and emotional burnout
in foreign psychological-pedagogical theory and practice**

One of the acute problems in modern psychological and pedagogical theory and practice is the problem of emotional burnout of pedagogical workers.

In the process of studying emotional burnout, we first of all encounter with such general methodological problems, such as: the need to take into account all the main factors that are important for the emergence and formation of emotional burnout in a specialist, with the fact of variability of the main symptoms of emotional burnout at different stages of its formation (changes in thinking, behavior, feelings and health); taking into account probable moments in the development and formation of emotional burnout, etc.

In our opinion, the following approaches can be solved by solving common methodological problems: interdisciplinary, systemic, empirical, personal-social-activity, situational.

The article uses a complex of theoretical and empirical methods of analysis, systemization and generalization. Scientific understanding of foreign experience in studying the phenomenon of burnout, allowed to determine the degree of negativity of long-term professional stress, emotionally charged conditions of concert and stage activities and a large number of unforeseen situations of artistic and pedagogical interaction as a determinant of psychophysical burnout, emotional and intellectual I am a specialist.

Thus, the approaches analysed in this article to the study of "emotional burnout" show that burnout manifests itself in various spheres of personality (cognitive, motivational, human rights to work), and there is a connection between burnout and exacerbation in all these areas, it seems to us important. Further research requires the development of technologies to overcome the syndrome identified by Ukrainian scientists.

Key words: emotional burnout, professional burnout, emotional burnout, professional burnout, foreign experience, personality.

© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2020

© Бегун-Трачук Л.О., 2020

Вступ. Однією з гостроактуальних проблем у сучасній психолого-педагогічній теорії та практиці є проблема професійного й емоційного вигорання педагогічних працівників.

У процесі дослідження емоційного вигорання ми передусім стикаємося з такими загально-методологічними проблемами, як-то: необхідністю врахування всіх основних факторів, які мають значення для виникнення і формування емоційного вигорання у фахівця, фактом мінливості основних симптомів емоційного вигорання на різних стадіях його формування (зміни у мисленні, поведінці, почуттях і здоров'ї); урахуванням імовірних моментів у розвитку й формуванні емоційного вигорання тощо.

У статті використано комплекс теоретичних методів аналізу, систематизації та узагальнення.

Мета статті — розкрити основні підходи щодо дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці.

Аналіз наукових досліджень. Проблема професійного та емоційного вигорання особистості далеко не нова наукова проблема, що бере свій початок в зарубіжній психології в кінці ХХ ст. (Н.І. Freudenberg, С. Maslach, В. Pelman, Е. Harman, Н. Kuunaruu, К. Kondo та ін.). Проблема емоційного вигорання отримала свій подальший розвиток у працях і дослідженнях вітчизняних психологів (В. Бойко, Н. Гришина, Л. Мітіна, В. Орел, Т. Ронгінська, Т. Форманюк та ін.).

Виклад основного матеріалу. Поняття «вигорання» (burnout) було введено в науковий обіг американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергом у 1974 році для опису особливого особистісного розладу у здорових людей, що виникає внаслідок

інтенсивного емоційно навантаженого спілкування в процесі професійної роботи з клієнтами, пацієнтами, учнями. До цього було зібрано достатньо багато фактів, які говорять про те, що серед вчителів, лікарів, психологів, поліцейських і різного роду соціальних працівників часто можна зустріти людей сухих, різких і неадекватних в спілкуванні. У той же час ряд досліджень показав, що представники цих професійних груп частіше за інших схильні до різного роду психосоматичних розладів [12]. Спочатку вигорання вважалося «платою за співчуття», а потім перетворилося в «хворобу комунікативних професій». У наш час говорять про синдром вигорання представників найрізноманітніших професій, відзначаючи деяку специфіку [6].

Розвиток теорій про вигорання на перших етапах вивчення відбувався шляхом накопичення описів симптомів, які пов'язані з ним. Більшість досліджень мала суто емпіричну спрямованість і не намагалась дати теоретично узагальненого визначення [10]. Автори досліджень, присвячених вигоранню, Т. Кокс і А. Гріффітс, перераховують близько 150 його симптомів. Серед них афективні симптоми: похмурість, плаксивість, погіршення пам'яті та нестабільність настрою, виснаження емоційних ресурсів; когнітивні симптоми: відчуття безвиході та безнадії, ригідність мислення, цинічність, відстороненість в спілкуванні з колегами і клієнтами, стереотипне ставлення. Усе це супроводжується типовими для стресу скаргами на здоров'я: головні болі, нудота, запаморочення, неспокій і безсоння. До мотиваційних симптомів відноситься зникнення властивих людині мотивацій: старання, ентузіазму, зацікавленості та ідеалізму; і, навпаки, поява розчарування, незадоволеності, можлива відмова від посади [10].

Різноманіття симптомів легко може заплутати. Частина з них є індикаторами стресу, інша — пов'язана з особистісними розладами, таким чином, саме поняття вигорання дещо розмивається. У концептуальному плані найбільш розроблена модель вигорання запропонована в 1976 р. дослідниками К. Маслак і С. Джексоном. У даній моделі вигорання вперше розглядається як *синдром*, який проявляється в трьох базових симптомах: емоційному виснаженні, деперсоналізації і редукції особистих досягнень. Під *емоційним виснаженням* розуміється комплекс проявів «емоційної втоми» або «випотрошення» від постійної напруги і стресових реакцій в процесі роботи з людьми. *Деперсоналізація* виражається насамперед у тенденції бачити переважно «погані» сторони в характері й поведінці інших людей. *Редукція особистих досягнень* відзначається, якщо людина втрачає почуття власної значущості в професійному плані, не бачить перспектив свого подальшого розвитку [10]. Необхідно підкреслити, що тільки сукупність цих трьох компонентів становить зміст синдрому вигорання. Жоден з них окремо синдромом не є. Саме ці ознаки в дослідженнях стабільно корелювали між собою, а трикомпонентна модель вигорання лягла в основу опитувальника МВІ (Maslach Burnout Inventory).

Найчастіше вигорання в іноземній літературі розглядають як наслідок тривалого професійного стресу, і часто терміни «стрес» і «вигорання» використовуються як синоніми. У симптомах, які відносять до феномену вигорання, велике місце займають симптоми стресу. Проте змінна стресу пояснює 30 % дисперсії симптому емоційного виснаження і лише незначну частку дисперсії за двома іншими симптомами: деперсоналізації і редукції особистих досягнень. У психологічних дослідженнях 30 % пояснюється дисперсією і вважається значущим показником пов'язаності двох конструктів або змінних. Таким чином, стрес пояснює лише симптом емоційного виснаження і не пояснює два інших симптоми: деперсоналізацію і редукцію особистих досягнень. Отже, можна зробити висновок, що стрес не пояснює синдром вигорання в цілому [10].

З самого початку постановки проблеми вигорання в психології ведеться суперечка про зв'язок синдрому з депресією. Незважаючи на схожість проявів, дослідники вказували, що депресія проявляється у всіх сферах життя людини, в той час як вигорання на початкових етапах свого розвитку існує лише відносно роботи, а в інших сферах життя людина може бути цілком щаслива. На пізніх же етапах вигорання дійсно проявляється у всіх сферах життя. Причому дослідниками підкреслювалося, що вигорання виникає у психічно здорових людей. З точки зору Маслак, синдром вигорання більшою мірою характеризує роботу людину, ніж його самого [6; 7]. В емпіричних

дослідженнях 25 % дисперсії емоційного виснаження пояснювалося депресією, що стосується інших двох симптомів. Дисперсія, яка пояснюється депресією, становила менше 10 % [12].

Е. Еделвіч і А. Бродський [11] описують вигорання як процес краху ілюзій. Вони визначають вигорання в «допомагаючих професіях» як прогресуючу втрату ідеалізму й енергії, яку відчують люди в результаті специфічних умов їх роботи. Дослідники вважають, що початковий ідеалізм і благородні прагнення стають запорукою фрустрації в майбутньому.

Вигорання виникає поступово і непомітно для людини, і неможливо віднести його до конкретних стресових подій. Свій вплив на даний процес спричинює й невідповідність між індивідуальними і зовнішніми характеристиками (очікуваннями і вимогами середовища). Ця невідповідність діє як постійне джерело стресу. К. Маслак і М. Ляйтер також назвали вигорання «ерозією душі». «Воно являє собою ерозію в цінностях, настрої і волі — ерозію людської душі» [14, 17].

В цілому теоретичні підходи до пояснення вигорання в іноземних дослідженнях можна розділити на три загальних напрямки:

- 1) *індивідуально-психологічний підхід*: в ньому підкреслюється характерна для деяких людей невідповідність між занадто високими очікуваннями від роботи і дійсністю, з якою їм доводиться стикатися щодня;
- 2) *соціально-психологічний*: причиною феномену вигорання вважається специфіка самої роботи в соціальній сфері, що відрізняється великою кількістю навантажуючих психіку неглибоких контактів з різними людьми;
- 3) *організаційно-психологічний*: причина синдрому пов'язується з типовими проблемами особистості в організаційній структурі — нестачею автономії і підтримки, рольовими конфліктами, неадекватним або недостатнім зворотним зв'язком керівництва і окремого працівника тощо.

Т. Кокс і А. Гріффітс на основі аналізу численних досліджень описують інтегративну модель синдрому вигорання, куди включають три аспекти, які стабільно повторюються в більшості робіт: сильна мотивація, несприятлива робоча обстановка і використання людиною неадекватних поведінкових стратегій.

Сильна мотивація. Т. Кокс і А. Гріффітс відзначають, що в більшості підходів до пояснення синдрому вигорання звертається увага на вирішальну роль спочатку сильної мотивації, далекосяжних планів, очікувань, прагнень, а також ідеалізму і включеності в роботу. За словами А. Пайнс, «для того щоб згоріти, необхідно горіти» [16, 41].

Несприятлива робоча обстановка. За словами Т. Кокс і А. Гріффітс, багато дослідників

припускають, що вигорання, швидше за все, виникає тоді, коли є зіткнення сильної мотивації професіонала і умов конкретного професійного середовища, в якому йому доводиться працювати. Те, що вигорання було виявлено і найчастіше зустрічається в «допомагаючих» професіях, автори пояснюють тим, що саме в них відбувається зіткнення ідеалістичних установок і високої мотивації з реальними умовами професійного середовища. У зв'язку з тим, що ці професії приваблюють так званий «відчуваючий тип» людей, які хочуть «всіх вилікувати, всім допомогти», а реальні умови роботи дуже важкі і насичені стресом, це неминуче призводить до вигорання.

Неадекватні способи боротьби (копінгові стратегії). Вигорання, як правило, виникає при використанні людиною неадекватних способів боротьби зі стресом і проявляється на індивідуальному (проблеми зі здоров'ям, депресія, низька самооцінка) і організаційному (абсентеїзм, погане виконання обов'язків) рівнях.

Динаміка процесу вигорання, згідно К. Маслач [14], протікає в такий спосіб:

1. Ідеалізм і надмірні вимоги.
2. Емоційне і психічне виснаження.
3. Дегуманізація як засіб протидії.
4. Кінцева стадія: синдром відрази (проти себе — проти інших — проти всього) і, нарешті, крах — звільнення, хвороба

Необхідно зазначити, що проблеми емоційного вигорання вітчизняними вченими розглядаються, починаючи з 1980-х рр. Водночас такі терміни, як «професійне вигорання», «емоційне вигорання» і «психічне вигорання» застосовують як ідентичні. Використання терміну «емоційне вигорання» закономірно тому, що симптом емоційного виснаження є найпершим і основним в даному синдромі і запускає інші симптоми. Використовуючи термін «професійне вигорання», дослідники підкреслюють, що даний синдром проявляється у професійній сфері і пов'язаний зі ставленням людини до роботи.

Найбільш поширений в даний час термін «психічне вигорання» [5; 6; 7] акцентує увагу на тому, що вигорання відбувається в сфері психічного і стосується всіх сфер особистості. Хоча використання терміну «психічне вигорання» є на даний момент найбільш популярним, ми вважаємо термін «емоційне вигорання» більш вдалим.

Типовим для пострадянських країн є розгляд синдрому «вигорання» в контексті професіоналізації, особливо в дослідженнях вигорання вчителів.

Наприклад, на думку Н. Мальцевої [5], синдром психічного вигорання являє собою складне структурно-динамічне утворення, яке формується в процесі педагогічної діяльності і є негативним ефектом професіоналізації. Дослідниця посилається на положення В. Бойко, який розуміє під синдромом психічного вигорання вироблений

особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на надмірний психотравмуючий вплив.

Таким чином, ми спостерігаємо замкнене коло, вихід з якого пропонується дослідницею вигорання шкільних вчителів О. Гнезділовою [3], яка розглядає інноваційну психологічну діяльність як фактор попередження емоційного вигорання вчителя. Інноваційна педагогічна діяльність, на думку автора, активізує творчий потенціал вчителя і служить ефективним засобом його особистісного розвитку.

Автор докторської дисертації «Структурно-функціональна організація та генезис психічного вигорання» [6] і книги «Синдром психічного вигорання вчителів» [7] В. Орел підкреслює, що в «загальнометодологічному» плані відсутнє визначення місця вигорання серед таких традиційних для психології понять, як «діяльність», «особистість», «психічні властивості», «психічні процеси» [6, 12]. На думку автора, «згадка про те, що вигорання являє собою професійний феномен, абсолютно не означає чіткого визначення його статусу, а породжує нові проблеми, пов'язані з диференціацією феномену вигорання на такі поняття, як «професійна криза» і «професійна деформація» [6, 14]. Справедливо відзначається також, що немає єдиної пояснюючої концепції. Науковець підкреслює, що вплив вигорання на особистість професіонала полягає в прояві ряду функціональних закономірностей. Ці закономірності носять як загальний «наскрізний» характер, що виявляється на всіх рівнях організації особистості, так і можуть бути специфічними для певних її сфер [6]. Нам видається дуже цікавою теза автора про наскрізний характер впливу вигорання на особистість, когнітивну, мотиваційну сферу тощо. Використовуючи методологію психічних станів і властивостей, автор висуває положення про вигорання як про дезадаптаційний феномен, що характеризується комплексом відповідних функцій.

Психічне вигорання характеризується рядом функцій в процесі професійного становлення особистості, протилежних традиційним функціям будь-якого психічного явища: антимотиваційної, антикогнітивної та дерегулятивної. *Антимотиваційна функція* вигорання полягає в дестимулюванні суб'єкта на виконання своєї професійної діяльності і зниження рівня досягнень в реалізації професійних і соціальних цілей. *Антикогнітивна функція* вигорання проявляється в спрощенні когнітивних структур особистості, спрямованих на пізнання соціальних об'єктів, звуження сфери професійного досвіду суб'єкта і формування негативних оціночних суджень щодо його професійної компетентності та ефективності виконання трудових

функцій, а також щодо соціального оточення. *Дерегулятивна функція* вигорання проявляється в руйнуванні системи професійної діяльності, що знаходить своє вираження в зниженні професійної ефективності і низькому ступені задоволення життям [6, 498].

Висновки. Таким чином, наукове осмислення вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо вивчення феномену професійного й емоційного вигорання дозволило визначити ступінь

негативності впливу довготривалих стресів професійного характеру, емоційно навантажених умов концертно-сценічної діяльності та значної кількості непередбачуваних ситуацій мистецько-педагогічної взаємодії, як детермінант психофізичного вигорання, на емоційний, інтелектуальний і фізичний стан здоров'я фахівця. Подальшого дослідження потребують питання розробки технологій подолання означеного синдрому українськими вченими-фахівцями.

ДЖЕРЕЛА

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005.
2. Гнездилова О.Н. Инновационная педагогическая деятельность как фактор предупреждения эмоционального выгорания учителя : дисс. ... канд. психол. наук. М., 2005.
3. Лэнгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. М., 2005.
4. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ — найти согласие с жизнью. *Московский психотерапевтический журнал*, 2001. № 1.
5. Мальцева Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы : дисс. ... канд. психол. наук. М., 2005.
6. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М., 2006.
7. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания : дисс. ... д-ра психол. наук. М., 2006.
8. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджменту. Под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2001.
9. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя. *Вопросы психологии*, 1994. № 6.
10. Cox T., Griffiths A. (ed.) *The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis*, L., 1998
11. Edelwich E., Brodsky A. Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y., 1980.
12. Freudenberger H. J. Staff Burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. Pp. 159–165.
13. Langle A., Orgler C. The Existence Scale. *European Psychotherapy*. 2003. Vol. 4. № 1.
14. Maslach C. A. Multidimensional Theory of Burnout. *Theories of Organizational Stress*, Oxford, 1994.
15. Maslach C., Leiter M. *The Truth About Burnout*, San Francisco, 1997.
16. Pines A. M. *Burnout: From Tedium to Personal Growth*. N. Y., 1981.

REFERENCES

1. Vodopianova N. E., Starchenkova, E. S. (2005). Sindrom vygoraniia: diagnostika i profilaktika [Burnout Syndrome: diagnosis and prevention]. SPb (in Russian).
2. Gnezdilova, O. N. (2005). Innovatsionnaia pedagogicheskaia deiatelnost kak faktor preduprezhdeniia emotsionalnogo vygoraniia uchitelya [Innovative Pedagogical Activity as Factor of Preventing Emotional Burnout of Teacher]. Diss. ... kand. psikhol. nauk, M. (in Russian).
3. Lengle, A. (2005). Person. Ekzistentsialno-analiticheskaia teoriia lichnosti [Existential-Analytical Theory of Personality]. M. (in Russian).
4. Lengle, A. (2001). Ekzistentsialnyi analiz — naiti soglasie s zhizniu . [Existential Analysis — Finding Agreement with Life]. *Moskovskii psikhoterapevticheskii zhurnal*, # 1 (in Russian).
5. Maltseva, N. V. (2005). Proiavlennie sindroma psikhicheskogo vygoraniia v protsesse professionalizatsii uchitelia v zavisimosti ot vozrasta i stazha raboty [Manifestation of Mental Burnout Syndrome in Process of Teacher Professionalisation Depending on Age and Work Experience]. Diss. ... kand. psikhol. Nauk, M. (in Russian).
6. Orel, V. E. (2006). Sindrom psikhicheskogo vygoraniia lichnosti [Mental Burnout Syndrome]. M. (in Russian).
7. Orel, V. E. (2006). Strukturno-funktsionalnaia organizatsiia i genezis psikhicheskogo vygoraniia [Structural and Functional Organization and Genesis of Mental Burnout]. Diss. ... d-ra psikhol. nauk, M. (in Russian).
8. Praktikum po psikhologii professionalnoi deiatelnosti i menedzhmentu [Workshop on Psychology of Professional Activity and Management]. (2001). Pod red. G. S. Nikiforova, SPb. (in Russian).

9. Formaniuk, T. V. (1994). Sindrom «emotsionalnogo sgoraniia» uchitelia [Syndrome of “emotional burnout” of Teacher]. *Voprosy psikhologii*, № 6 (in Russian).
10. Cox, T., Griffiths, A. (ed.) (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis*, L. (in English).
11. Edelwich, E., Brodsky, A. (1980). Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y. (in English).
12. Freudenberger, H. J. Staff Burnout (1974). *Journal of Social Issues*, Vol. 30, pp. 159–165 (in English).
13. Langle, A., Orgle, r C. (2003). The Existence Scale. *European Psychotherapy*, 2003, Vol. 4, № 1 (in English).
14. Maslach, C. A. (1994). Multidimensional Theory of Burnout. *Theories of Organizational Stress*, Oxford (in English).
15. Maslach, C., Leiter, M. (1997). *The Truth About Burnout*. San Francisco (in English).
16. Pines, A. M. (1981). *Burnout: From Tendium to Personal Growth*. N. Y. (in English).

Стаття надійшла до редакції 12.11.2020.

Прийнято до друку 13.12.2020.