

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОМПОНЕНТІВ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ» З ОСОБЛИВОСТЯМИ СІМЕЙНОГО СТАТУСУ В ПЕДАГОГІВ

**Фесун Галина,
Нечитайло Тетяна,
Канівець Тетяна**

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
м. Чернівці, Україна
galynafesun@gmail.com
t.nechytailo@chnu.edu.ua
Kaniv79@ukr.net

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження синдрому «професійного вигорання». Теоретичне обґрунтування проблеми стосується питань визначення особливостей виникнення, розвитку та протікання синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності. Зазначено, що інтенсифікація життя, соціально-політичні й соціально-економічні зміни, які відбуваються в Україні сьогодні, висувають до працівників освітніх організацій нові, більш складні вимоги, що, безумовно, впливають на психологічний стан працівників, зумовлюють виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів. Суттєвим фактором стресу є психологічні та фізичні перевантаження педагогів, які сприяють виникненню так званого «синдрому професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї.

Професія педагога – один із тих видів професій людина–людина, серед яких синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеним. Тому дуже важливе вивчення особливостей його виникнення, розвитку та протікання саме в педагогічній діяльності. Ми обрали моделі, котрі, на нашу думку, найбільш повно розкривають сутність синдрому «професійного вигорання». Дослідження ґрунтувалося на моделі синдрому «професійного вигорання» таких учених, як К. Маслач, С. Джексон., В. Бойко. Науковці розглядають синдром «професійного вигорання» як трьохкомпонентну систему, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію й редукацію власних особистісних досягнень. Використання цих моделей під час проведення емпіричного дослідження дало змогу глибоко та всебічно вивчити прояви синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Особливо цікавим для нас було з'ясування того, чи існує взаємозв'язок між компонентами синдрому «професійного вигорання» й сімейним

статусом педагогічних працівників. То ж наше дослідження спрямоване на визначення ступеня розвитку та особливостей прояву синдрому «професійного вигорання» у вчителів.

Ключові слова: стрес, стадії стресу, синдроми стресу, емоційне вигорання, професійне вигорання.

Fesun Halyna, Nechytailo Tetyana, Kanivets Tetiana. Interconnection between the Components of «Professional Burnout» Syndrome and the Features of Marital Status of Teachers. The article represents the results of theoretical and empirical study of «professional burnout» syndrome. The theoretical grounding of the problem concerns the issues of determining the peculiarities of the emergence, development and course of the «professional burnout» syndrome in pedagogical activity. It is noted, that intensification of life, socio-political and socio-economic changes that taking place in Ukraine today, place new, more complex requirements on employees of educational organizations, which, of course, affect the psychological state of workers, cause emotional stress, development of a significant amount of professional stress. Profession teacher is one of those kind of occupations, a human-human, among whom the syndrome of «professional burnout» is the most common. Therefore, it is very important to study the peculiarities of its occurrence, development and course in pedagogical activity. We have chosen models that, in our opinion, most fully reveal the essence of the syndrome of «professional burnout». Our research was based on the model of «professional burnout» syndrome by cholars as K. Maslach and S. Jackson, V. Boyko. The use of these models during an empirical study made it possible to study profoundly and comprehensively the manifestations of the syndrome of «professional burnout» of teachers.

Particularly interesting for us was to find out whether there is a relationship between the components of the «professional burnout» syndrome and the marital status of teachers. Our study was aiming to determine the degree of development and features of the manifestation of the «professional burnout» syndrome of teachers.

Key words: stress, stages of stress, stress syndromes, emotional burnout, professional burnout.

Фесун Галина, Нечитайло Татьяна, Канивец Татьяна. Взаимосвязь компонентов синдрома «профессионального выгорания» из особенностями семейного статуса педагогов. В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования синдрома «профессионального выгорания». Теоретическое обоснование проблемы касается вопросов определения особенностей возникновения, развития и протекания синдрома «профессионального выгорания» в педагогической деятельности. Отмечается, что интенсификация жизни, социально-политические и социально-экономические изменения, которые происходят в Украине сегодня, выдвигают к работникам образовательных организаций новые, более сложные требования, которые, безусловно, влияют на психологическое состояние работников, обуславливающих возникновение эмоционального напряжения, развитие значительного количества профессио-

нальних стрессов. Существенным фактором стресса являются психологические и физические перегрузки педагогов, способствующих возникновению так называемого «синдрома профессионального выгорания» – истощение моральных и физических сил, что неизбежно сказывается как на эффективности профессиональной деятельности, психологическом самочувствии, так и на отношениях в семье.

Профессия педагога – один из тех видов профессий человек–человек, среди которых синдром «выгорания» является наиболее распространенным. Поэтому очень важным является изучение особенностей его возникновения, развития и протекания именно в педагогической деятельности. Мы выбрали модели, которые, по нашему мнению, наиболее полно раскрывают сущность синдрома «профессионального выгорания». Наше исследование базировалось на модели синдрома «профессионального выгорания» таких ученых, как К. Маслач, С. Джексон, В. Бойко. Ученые рассматривают синдром «профессионального выгорания» как трехкомпонентную систему, включающую эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию собственных личностных достижений. Использование данных моделей при проведении эмпирического исследования позволило глубоко и всесторонне изучить проявления синдрома «профессионального выгорания» в учителей. Особенно интересным для нас было выяснить, существует ли взаимосвязь между компонентами синдрома «профессионального выгорания» и семейным статусом педагогических работников. Наше исследование направлено на определение степени развития и особенностей проявления синдрома «профессионального выгорания» в учителей.

Ключевые слова: стресс, стадии стресса, синдромы стресса, эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание.

Постановка проблеми. Серед переліку факторів, що впливають на якість життя людини, одним із найважливіших є професійна діяльність. Зокрема, професії системи «людина–людина» (педагога, психолога, лікаря, соціального працівника та ін.), незалежно від ролей і функцій, які вони виконують, належить до групи професій із підвищеним рівнем моральної відповідальності за здоров'я та життя окремих людей, груп населення й суспільства в цілому. Така діяльність впливає на психологічний стан працівників, зумовлює виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів.

Особливо яскраво вплив стресів проявляється в педагогічній діяльності через перенасиченість її такими стресорами, як відповідальність за розвиток підростаючого покоління, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, недостатня соціальна оцінка тощо. Одним із найважчих наслідків довготривалого

професійного стресу є синдром «професійного вигорання». Його прояви полягають у тому, що людина не в змозі використовувати свої особистісні можливості та засоби. Вона відчуває психічну втому або втрату своїх професійних умінь і навичок. Як наслідок, підвищується психічне, емоційне напруження, що пов'язано зі стресом на робочому місці.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що проблема синдрому «професійного вигорання» відображена в роботах вітчизняних (Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Н. Левицька, Г. Ложкін, С. Максименко, Л. Малець, В. Орел, Т. Форманюк) і зарубіжних (М. Буриш, Г. Діон, М. Лейтер, Е. Махер, М. Смульсон, Х. Фрейденбергер, У. Шуфелі та ін.) учених, які переважно розкривають зміст і структуру цього поняття. Методів діагностики синдрому «професійного вигорання» стосуються праці В. Бойко, Н. Водоп'янової, С. Джексона, К. Маслач, Т. Ронгинська, О. Старченкова та ін. Особливості професійного стресу й окремі вияви синдрому «професійного вигорання» в представників освітніх організацій досліджувалися такими вченими, як О. Баранов, В. Зеньковський, Л. Китаєв-Смик, Л. Колеснікова, А. Реан, А. Шафранова та ін. Що ж до особливостей вияву синдрому «професійного вигорання» в педагогічних працівників і соціально-психологічних детермінант його виникнення, то ця проблема не виступала раніше предметом спеціального дослідження. Емоційне вигорання в педагогів, залежно від сімейного стану, вивчалось дуже мало й несистемно. Деякі аспекти цього явища розглядали зарубіжні дослідники, однак цілісного уявлення про причини виникнення, особливості прояву та ознаки емоційного вигорання в педагогів залежно від сімейного статусу у вітчизняній науці сьогодні немає. Отже, соціальна значущість проблеми і її недостатня наукова розробка зумовили вибір теми нашого дослідження.

Метою статті – визначити особливості виникнення, розвитку та протікання синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності й дослідити взаємозв'язок між його компонентами та сімейним статусом педагогічних працівників.

Для досягнення мети потрібно виконати такі **завдання**: 1) розкрити психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» у вчителів; 2) дослідити основні прояви синдрому «професійного вигорання» та його зв'язок з особливостями сімейного статусу у вчителів.

Виклад основного матеріалу. Термін «професійне вигорання» з'явився в психологічній літературі відносно недавно. Він уведений американським психіатром Г. Фрейденбергером у 1974 р. для характеристики психічного стану здорових людей, котрі перебувають в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги (Friedman, I., 1995). Це люди, які працюють у системі «людина–людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, учителі та ін. У своїй діяльності вони змушені постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів, мимовільно стають залученими до цих переживань, через що відчують підвищене емоційне напруження. Із 1974 р. в літературі з'явилося понад 2500 статей і книг щодо синдрому «професійного вигорання». Але більшість із них має описовий та епізодичний характер. Літератури, котра б розкривала науково-практичні дослідження в цій галузі, ще недостатньо. Інтерес до розвідок цього феномену постійно зростає й на сьогодні проблеми, які пов'язані з труднощами управління власним життям, мають діагностичний статус. Дослідження зазначеного синдрому розпочалось зі співробітників медичних установ і різних громадських організацій. Френсіс Сторлі – професор Школи догляду при Університеті штату Невада – проводила дослідження цього феномену на медсестрах, котрі працюють у кардіології. Вона зробила висновок, що цей синдром є результатом конфронтації з реальністю, коли людський дух виснажується в боротьбі проти обставин, які важко змінити. Як наслідок, розвивається професійний аутизм. Необхідна робота виконується, але емоційний внесок, який перетворює завдання у творчу форму, відсутній.

Професор психології Каліфорнійського університету Крістіна Маслач деталізувала це поняття, окресливши його як синдром фізичного та емоційного виснаження, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи й втрату розуміння та співчуття стосовно клієнтів (Maslach, C.; Jackson, S.; Leiter, M., 1997). Доктор К. Маслач підкреслює, що вигорання – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а радше емоційне виснаження, яке виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням (Maslach, C., Schaufeli W., Leiter, M.). Найбільш поширеним підходом до визначення синдрому «професійного вигорання» є підхід, запропонований американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексон

(Maslach, C., Jackson, S., Leiter, M., 1997). Вони розглядають синдром «професійного вигорання» як трьохкомпонентну систему, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію власних особистісних досягнень.

Російський учений В. Бойко розробив власну класифікацію симптомів, котрі супроводжують різні стадії «професійного вигорання» (Войко, В., 1996). Дослідник, спираючись на виділені К. Маслач компоненти «вигорання» (емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних обов'язків) і теорію Г. Сельє, відзначив такі компоненти синдрому «професійного вигорання», як *напруження, резистенція та виснаження*. Кожен із них супроводжується чотирма симптомами, завдяки яким можна дослідити специфіку прояву синдрому у вчителів (Selye, H., 1946).

1. За В. Бойко, перший компонент – «напруження» – характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаного власною професійною діяльністю.

Він виявляється у таких симптомах, як: 1) *переживання психотравмувальних обставин* – людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмувальні; 2) *незадоволеність собою* – незадоволеність власною професійною діяльністю й собою як професіоналом; 3) *«загнаність у кут»* – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність узагалі; 4) *тривога та депресія* – розвиток тривожності в професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

2. Другий компонент – «резистенція» – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення й розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає в людини відчуття надмірної перевтоми.

Це знаходить проявляється в таких симптомах, як: 1) *неадекватне вибіркове емоційне реагування* – неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки; 2) *емоційно-моральна дезорієнтація* – розвиток байдужості в професійних стосунках; 3) *розширення сфери економії емоцій* – емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації; 4) *редукція професійних обов'язків* – згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків.

3. Третій компонент – «виснаження» – характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, із ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень.

Тут проявляються такі симптоми, як: 1) *емоційний дефіцит* – розвиток відсутності емоційної чутливості на тлі виснаження, мінімізація емоційного внеску в роботу, автоматизм і спустошення людини під час виконання професійних обов'язків; 2) *емоційне відчуження* – створення захисного бар'єру в професійних комунікаціях; 3) *особистісне відчуження (деперсоналізація)* – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися під час виконання професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі; 4) *психосоматичні та психовегетативні порушення* – погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних і психовегетативних порушень, як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо.

Вітчизняний учений Л. Китаєв-Смик стверджує, що прояви «вигорання» бувають трьох типів (Chitaev-Smyk L., 1983). До першого належать «збідніння», «згасання» емоцій, коли зникає гострота почуттів і переживань. Натомість з'являється відчуття нудьги, ніщо не хвилює, не приносить задоволення, слабшають почуття до найближчих та найдорожчих людей, навіть улюблена їжа не приносить задоволення. До другого типу віднесено виникнення конфліктів на роботі, які спочатку є прихованими, а в майбутньому переходять у зневагу, неприязнь до своїх співробітників, учнів тощо. Спочатку роздратування стримується, але надалі воно стає сильнішим і все менше піддається контролю. При цьому його жертвою може стати невинна людина, котра чекала від професіонала допомоги або хоча б доброзичливого ставлення. Безумовно, такі почуття й переживання не можуть не відобразитися на сімейних стосунках. Третій тип є найбільш соціально та економічно небезпечним для суспільства. Це втрата уявлень про цінності життя. Людина за звичкою може зберігати і апломб, і респектабельність, але ставлення до всього навколо стає цинічним, байдужим, без емоцій та почуттів до зовнішнього світу.

Про наявність великої кількості стресорів у педагогічній діяльності говорять уже давно у як зарубіжній, так і вітчизняній науці.

Професія педагога насичена багатьма стресорами, серед яких – такі, як соціальна оцінка, невизначеність, повсякденна рутинна тощо. Прояви стресу в роботі вчителя різноманітні й численні. Серед найбільш розповсюджених можна виокремити фрустрованість, підвищену тривожність, роздратованість, виснаженість (Гринберг Дж., 2002; Картрайт С., Купер К., 2004; Chitaev-Smyk L., 1983; Klyuchnikov S., 2002). Суттєвим фактором стресу є психологічні та фізичні перевантаження педагогів, які сприяють виникненню так званого «синдрому професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї.

Науково-теоретичний аналіз особливостей прояву та особливостей виникнення синдрому «професійного вигорання» у вчителів зумовив необхідність емпіричного вивчення цього феномену. Професія педагога – один із тих видів професій людина–людина, серед яких синдром «професійного вигорання» найбільш поширений. Тому дуже важливе вивчення особливостей його виникнення, розвитку та протікання саме в педагогічній діяльності. Потрібно з'ясувати, чи існує взаємозв'язок між компонентами синдрому «професійного вигорання» й сімейним статусом педагогічних працівників.

Відтак наше дослідження спрямоване на визначення ступеня розвитку та особливостей прояву синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Дослідження проводили в лютому-квітні 2018 р. серед 80 осіб із трьох шкіл міста та області у два етапи. Вибірку нашої наукової розвідки становили вчителі середніх навчальних закладів: 22 педагоги ЗОШ школи № 1 м. Сторожинець і 28 – Сторожинецької гімназії, а також 20 – ЗОШ с. Тисовець і 10 – с. Нижні Петрівці Сторожинецького району.

На першому етапі здійснено теоретичне осмислення проблеми, проведено аналіз літературних джерел із проблематики, опрацьовано досвід зарубіжних і вітчизняних учених. Ми обрали моделі, які, на нашу думку, найбільш повно розкривають сутність синдрому «професійного вигорання». Дослідження ґрунтувалося на моделі синдрому «професійного вигорання» таких учених, як К. Маслач та С. Джексон, В. Бойко (Maslach, C., Jackson, S., Leiter, M., 1997; Boyko, V., 1996). Використання цих моделей під час проведення емпіричного вивчення дало змогу глибоко та всебічно опанувати прояви синдрому «професійного вигорання» у вчителів.

Завданнями другого етапу були:

1) вивчити рівень розвитку синдрому «професійного вигорання» у педагогів;

2) експериментально дослідити взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» й сімейним статусом учителів.

У ході дослідження використано *метод опитування* та «*Методика діагностики рівня емоційного вигорання*» В. Бойко.

Під час застосування *методу опитування* ми опиралися на визначення С. Максименко, що опитування – це метод одержання соціально-психологічної інформації, яка ґрунтується на усному або письмовому зверненні до досліджуваної групи людей із запитаннями, зміст яких репрезентує проблему на певному емпіричному рівні. Складовою частиною нашого опитування стало анкетування.

Метод анкетування використано нами з метою вивчення соціально-демографічних характеристик досліджуваних. *Демографічна частина анкети*, або, як її ще називають, «паспортичка», роздавалася для заповнення в комплексі з тестовою методикою. Анкету складено нами за допомогою прямих, закритих запитань. Проведення цього виду анкетування дало можливість вивчити соціально-демографічні та професійні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка дала змогу глибоко вивчити синдром «професійного вигорання» не лише за трьома компонентами, але й за дванадцятьма симптомами «професійного вигорання». Вибір цієї методики зумовлений тим, що на сьогодні вона дає можливість показати найбільш повну картину особливостей синдрому «професійного вигорання», зокрема в педагогів.

Результати нашого дослідження опрацьовано за допомогою *методів математико-статистичної обробки даних*. Зокрема, використано результати кореляційного аналізу, отримані за допомогою програми SPSS (версія 12.0). Отримані дані піддано статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Результати емпіричного дослідження дали підставу оцінити особливості прояву компонентів «професійного вигорання» в педагогічних працівників. Проаналізуємо результати, які уможливили оцінку рівня розвитку компонентів синдрому «професійного вигорання» залежно від сімейного статусу.

У результаті дослідження зв'язку між сімейним статусом і «професійним вигоранням» за «Методикою діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка (Войко, V., 2008) виявлено статистично значущий взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» й сімейним статусом (табл. 1).

Таблиця 1

Взаємозв'язок сімейного статусу та компонентів синдрому «професійного вигорання»

№ з/п	Компонент синдрому «професійного вигорання»	Сімейний статус, (% від загальної кількості опитаних)								
		одружені			неодружені			розлучені		
		низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.
1	Напруження	54,5**	34,4**	11,1**	42,9**	28,6**	28,6**	25,0**	50,0**	25,0**
2	Резистенція	20,6	45,0	34,4	20,0	42,9	37,1	18,8	25,0	56,3
3	Виснаження	60,8*	30,2*	9,0*	48,6*	31,4*	20,0*	31,3*	62,5*	6,3*

* – $p < 0,05$;

** – $p < 0,01$.

Як видно з табл. 1, вигорання переважає в неодружених і розлучених педагогічних працівників. Отже, можемо говорити про те, що синдром «професійного вигорання» найчастіше загострюється саме тоді, коли життя людини обмежене лише професійною діяльністю. То ж потрібно зазначити, що важливість сім'ї важко переоцінити. Сімейні турботи чи радощі не дають людині зациклитися лише на професійних справах. Повага та підтримка в сім'ї дає особі віру у свої сили, і, якщо щось не ладиться на роботі, людина все одно знає, що її цінують та люблять удома. Такий «плацдарм для відступу» створює почуття захищеності, підтримує впевненість індивіда у своїх силах.

Детальний аналіз симптомів «професійного вигорання» дав нам можливість більш глибоко проаналізувати вплив такої характеристики, як сімейний статус учителя. Як видно з табл. 1, одружені педагоги переважно менш схильні до «професійного вигорання», ніж неодружені та розлучені. Якщо ж відстежити поведінкові реакції всіх трьох категорій працівників, які вже перебувають у стані стресу, можемо зазначити, що неодружені й розлучені педагоги в стресовій ситуації більш схильні відчувати себе «загнаними в кут» (на рівні статистичної значущості ($p < 0,01$)) високий рівень розвитку цього

симптому серед розлучених виявлено у 25,0 %, серед неодружених – у 22,9 %, у той же час як серед одружених високі показники виявлено лише в 7,4 % опитаних).

Неодружені та розлучені педагоги більш схильні до таких поведінкових реакцій, як «особисте відчуження (деперсоналізація)» – на рівні статистичної значущості ($p < 0,05$). Високий рівень розвитку цього симптому серед неодружених виявлено у 25,7 %, серед розлучених – у 18,8 %, серед одружених – лише у 12,2 % опитаних. Можемо припустити, що відчуття самотності, непотрібності дуже часто супроводжує самотніх людей у стані стресу. Відзначимо, що вони більш гостро відчують потребу в соціальній підтримці, у друзях, у коханій людині. Водночас учителі, котрі мають сім'ю, у стресових ситуаціях схильні відчувати безсилля, вплинути на близьких людей задля зміни та покращення ситуації, підвищується роздратованість, близькі та оточення можуть сприйматися як додаткове джерело стресу. Тому, ураховуючи симптоми, котрі мають статистично значущий взаємозв'язок, можемо сказати, що одружені педагоги в стані стресу більш схильні до таких поведінкових реакцій, як емоційне відчуження, – 9,5 % опитаних (у той час як у неодружених – 8,6 %, у розлучених – 6,3 %), емоційно-моральна дезорієнтація – 32,8 % опитаних (у неодружених – 17,1 %, у розлучених – 12,5 %), неадекватне вибіркоче емоційне реагування – 50,8 % респондентів (у неодружених – 17,1 %, у розлучених – 12,5 %). Якщо стосунки в сім'ї не компенсують стрес на роботі, у одружених педагогів може з'явитися бажання усамітнитися задля збереження емоційного здоров'я (табл. 2).

Дослідження зарубіжних учених свідчать про наявність високого кореляційного зв'язку між сімейним статусом і «професійним вигоранням». Дослідники відзначають вищий ступінь здатності до «професійного вигорання» в неодружених/незаміжніх педагогів. Також учені звертають увагу на той факт, що неодружені чоловіки більш схильні до «професійного вигорання», ніж незаміжні жінки, при цьому зазначають, що чоловіки, які ніколи не були одружені, є більш схильні до «професійного вигорання» за розлучених (De-Mercato, R., Cantello, G., Celentano, U., Romano, A., 1995).

Незважаючи на деякі думки про те, що значно легше тим педагогам, які не «обтяжені» шлюбом, особливості прояву й ознаки емоційного вигорання в учителів залежно від сімейного статусу у вітчизняній науці досліджені мало та несистемно. Цікаво, що деякі резуль-

тати нашого дослідження впливу сімейного стану на прояви «професійного вигорання» в учителів перегукуються з результатами досліджень зарубіжних науковців.

Таблиця 2

Взаємозв'язок сімейного статусу та симптомів «професійного вигорання»

№ з/п	Компонент синдрому «професійного вигорання»	Симптоми «професійного вигорання»	Сімейний статус (показники високого рівня розвитку симптомів, % від загальної кількості опитаних)		
			одружені	неодружені	розлучені
1	Напруження	Переживання психотравмувальних обставин	30,2	31,4	56,3
		Незадоволеність собою	11,6	17,1	18,8
		«Загнаність у кут»	7,4**	22,9**	25,0**
		Тривога й депресія	28,0	37,1	18,8
2	Резистенція	Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	50,8*	57,1*	37,5*
		Емоційно-моральна дезорієнтація	32,8**	17,1**	12,5**
		Розширення сфери економії емоцій	32,3	37,1	43,8
		Редукція професійних обов'язків	41,3	40,0	50,0
3	Виснаження	Емоційний дефіцит	11,6	17,1	12,5
		Емоційне відчуження	9,5*	8,6*	6,3*
		Особистісне відчуження (деперсоналізація)	12,2*	25,7*	18,8*
		Психосоматичні та психовегетативні порушення	29,1	28,6	43,8

* – $p < 0,05$;

** – $p < 0,01$.

Як і західні вчені, з огляду на дані нашого дослідження, ми можемо констатувати, що до проявів вигорання більше схильні саме неодружені/незаміжні педагоги. При цьому в них показники компонентів синдрому «професійного вигорання» значно вищі, тоді як в

одружених/заміжніх – суттєво нижчі. Також більше схильні до проявів редуції професійних обов’язків розлучені – 50 % опитаних, тоді як серед одружених/заміжніх – 41,3 % (табл. 2).

Отже, можемо констатувати актуальність проблеми професійного вигорання для педагогів, а також наявність зв’язку між синдромом «професійного вигорання» та сімейним статусом педагогів.

Зв’язок між кількістю дітей у сім’ї і «професійним вигоранням». Досить цікавим є також взаємозв’язок між ступенем розвитку синдрому «професійного вигорання» у вчителів та кількістю дітей у сім’ї. Дослідження показало, що статистично значущий взаємозв’язок цієї характеристики з трьома компонентами «професійного вигорання» в цілому відсутній (табл. 3).

Таблиця 3

Взаємозв’язок кількості дітей у сім’ї та компонентів синдрому «професійного вигорання»

№ з/п	Компоненти синдрому «професійного вигорання»	Кількість дітей у сім’ї, (% від загальної кількості опитаних)					
		немає дітей			1 дитина		
		низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.
1	Напруження	46,8	29,8	23,4	54,7	37,3	8,0
2	Резистенція	14,9	44,7	40,4	24,0	44,0	32,0
3	Виснаження	51,1	29,8	19,1	62,7	33,3	4,0
№ з/п	Компоненти синдрому «професійного вигорання»	Кількість дітей у сім’ї, (% від загальної кількості опитаних)					
		2 дитини			3 і більше дітей		
		низ.	сер.	вис.	низ.	сер.	вис.
1	Напруження	49,0	35,6	15,4	66,7	26,7	6,7
2	Резистенція	18,3	42,3	39,4	40,0	46,7	13,3
3	Виснаження	53,8	33,7	12,5	80,0	20,0	–

Проте більш детальний аналіз засвідчив, що статистично значущий взаємозв’язок існує між кількістю дітей у сім’ї та трьома симптомами «професійного вигорання»: переживання психотравматичних обставин, неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційне відчуження (табл. 4).

Отримані в ході дослідження дані свідчать про тенденцію до домінування високих показників синдрому в педагогів, котрі мають двох дітей (показники найвищі саме в цієї категорії педагогічних працівників). Тобто можемо припустити, що необхідність відповідати

за життя та добробут двох власних дітей збільшує психологічне навантаження на вчителя, що може проявлятися у таких поведінкових реакціях, як підвищене роздратування в спілкуванні з колегами й учнями, відчуття постійного психологічного та фізичного перевантаження, емоційної замкненості, виснаження тощо. Також можемо припустити, що кількість дітей у сім'ї вимагає збільшення витрат і, отже, призводить до зростання невдоволеності складними соціально-економічними умовами, у яких сьогодні перебуває вчитель. Необхідність відповідати ролі гарного батька (матері) також впливає підвищення повсякденного психічного напруження.

Таблиця 4

Взаємозв'язок кількості дітей у сім'ї та симптомів «професійного вигорання»

№ з/п	Компонент синдрому «професійного вигорання»	Симптоми «професійного вигорання»	Кількість дітей у сім'ї, (показники високого рівня розвитку симптомів, % від загальної кількості опитаних)			
			немає дітей	1 дитина	2 дитини	3 і більше дітей
1	2	3	4	5	6	7
1	Напруження	Переживання психотравмувальних обставин	34,0*	30,7*	34,6*	6,7*
		Незадоволеність собою	14,9	6,7	17,3	6,7
		«Загнаність у кут»	12,8	10,7	11,5	0
		Тривога й депресія	34,0	26,7	28,8	20,0
2	Резистенція	Неадекватне вибіркове емоційне реагування	61,7**	40,0**	56,7**	26,7**
		Емоційно-моральна дезорієнтація	25,5	22,7	36,5	20,0
		Розширення сфери економії емоцій	34,0	32,0	36,5	20,0
		Редукція професійних обов'язків	44,7	42,7	40,4	40,0

Закінчення таблиці 4

1	2	3	4	5	6	7
3	Виснаження	Емоційний дефіцит	14,9	9,3	15,4	0
		Емоційне відчуження	8,5***	1,3***	16,3** *	0***
		Особистісне відчуження (деперсоналізація)	21,3	13,3	12,5	6,7
		Психосоматичні та психовегетативні порушення	27,7	26,7	34,6	20,0

* – $p < 0,05$;

** – $p < 0,01$;

*** – $p < 0,001$.

Висновки. Результатами теоретичного дослідження доведено, що синдром «професійного вигорання» розвивається й детермінується комплексом факторів, які включають психологічні особливості особистості та специфічні особливості професійної діяльності емоційного характеру.

Аналіз наукової літератури дав підставу визначити структуру синдрому «професійного вигорання» як трикомпонентну систему (за К. Маслач і С. Джексон), що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень (Maslach, S., Jackson, S., Leiter, M., 1997). А також важливе визначення В. Бойка, який до структури синдрому включає такі компоненти, як напруження, резистенція, виснаження (Войко, V., 1996).

Деякі аспекти взаємозв'язку «професійного вигорання» й сімейного статусу вивчали зарубіжні дослідники, однак цілісного уявлення про причини виникнення, особливості прояву та ознаки «професійного вигорання» в педагогів, залежно від сімейного статусу, у вітчизняній науці сьогодні немає. Результати теоретичного узагальнення й емпіричного дослідження психологічних чинників показали, що синдром «професійного вигорання» є наслідком довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності.

У результаті нашого дослідження встановлено статистично значущий взаємозв'язок між симптомами «професійного вигорання» та такою характеристикою, як сімейний статус ($p < 0,05$). Також вияв-

лено, що більшість симптомів «професійного вигорання» притаманні педагогам, у яких є двоє дітей. Існує багато об'єктивних і суб'єктивних причин отриманих результатів. Вони можуть бути емоційного чи соціально-економічного походження та впливати на формування симптомів «професійного вигорання» в педагогів. Імовірно, відповідальність за життя й добробут двох власних дітей, матеріальні труднощі збільшують психологічне навантаження на вчителів. Їх накопичення, зі свого боку, формує відчуття невдоволеності, роздратованості, що, у результаті, зумовлює професійні кризи, виснаження та вигорання.

Установлено, наскільки важливу роль можуть відігравати сімейні стосунки в подоланні стресу. Сімейні педагоги зазвичай переносять стрес легше, зменшуючи його негативну дію на самих носіїв та оточення. Мабуть, сімейні турботи чи радощі не дають людині зациклитися лише на професійних справах. Підтримка сім'ї дає змогу легше долати труднощі, зумовлені специфікою альтруїстичних професій, зокрема, педагогічної діяльності.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці ефективних методів і програм профілактики й подолання професійного вигорання задля мінімізації його негативного впливу, а також у розвитку навичок у педагогів до самопізнання та саморозвитку як механізмів протидії впливу професійних стресів на освітні процеси й сімейне чи особисте життя.

Література

1. Бойко, В. В. (1996а). *Енергія емоцій в общении: взгляд на себя и других*. Москва: Информ. издат. дом Филлин, 154 с.
2. Бойко, В. В. (2008b). *Синдром эмоционального выгорания: диагностика и профилактика*. Санкт-Петербург: Питер, 336 с.
3. Гринберг, Дж. (2002). *Управление стрессом*. 7-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 496 с.
4. Китаев-Смык, Л. А. (1983). *Психология стресса*. Москва: Из-во: Наука, 368 с.
5. Ключников, С. (2002). *Держи стресс в кулаке. Как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций*. Санкт-Петербург: Питер, 192 с.
6. Картрайт, С., Купер, К. (2004). *Стресс на рабочем месте*. Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 236 с.
7. De-Mercato, R., Cantello, G., Celentano, U., Romano, A. et al. (1995). Burnout syndrome in medical and non-medical staff. *New Trend in Experimental and Clinical Psychiatry*, Vol. 11(1), 43–45.
8. Dietzel, L. C., Coursey, R. D. (1998). Predictors of emotional exhaustion amount nonresidential staff persons. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, Vol. 21 (4), 340–348.

9. Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P. (1997). Burnout Inventory Manual (4 Edition). *Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc.*, 46–71.

10. Maslach, C., Schaufeli W. B., Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. II *Annual Review of Psychology*, Vol. 52, 397–422.

11. Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *Journal of Clinical Endocrinology*, Vol. 6, 117.

12. Friedman, I. A. (1995). Student behavior patterns contribution to teacher burnout. *Journal of Educational Research*, Vol. 88 (5), 281–289.

References

1. Boyko, V. V. (1996a). Energiya emotsiy v obshchenii: vzglyad na sebya i drugikh [*Energy of emotions in communication: a glance at oneself and on others*]. Moskva: Inform. izdat. dom Filin, 154 p. [in Russian].

2. Boyko, V. V. (2008b). Sindrom emotsional'nogo vygoraniya: diagnostika i profilaktika [*Emotional burnout syndrome: diagnostics and prevention*]. Sankt-Peterburg: Piter, 336 p. [in Russian].

3. Grinberg, Dz. (2002). Upravleniye stressom [*Stress management*]. 7-ye izd., Sankt-Peterburg: Piter, 496 p. [in Russian].

4. Kitayev-Smyk, L. A. (1983). Psikhologiya stressa [*Psychology of stress*]. Moskva: Nauka, 368 p. [in Russian].

5. Klyuchnikov, S. (2002). Derzhi stress v kulake [*Hold your stress in your fist. How to benefit from stressful situations*]. Sankt-Peterburg: Piter, 192 p. [in Russian].

6. Kartrayt, S., Kuper, K. (2004). Stress na rabochem meste [*Stress in the workplace*]. Kharkov: Gumanitarnyy Tsent, 236 p. [in Russian].

7. De-Mercato, R., Cantello, G., Celentano, U., Romano, A. et al. (1995). Burnout syndrome in medical and non-medical staff. *New Trend in Experimental and Clinical Psychiatry*. Vol. 11(1), 43–45 [in English].

8. Dietzel, L. C., Coursey, R. D. (1998). Predictors of emotional exhaustion amount nonresidential staff persons. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, Vol. 21 (4), 340–348 [in English].

9. Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P. (1997). Burnout Inventory Manual (4 Edition). *Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc.*, 46–71 [in English].

10. Maslach, C., Schaufeli W. B., Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. II *Annual Review of Psychology*, Vol. 52, 397–422 [in English].

11. Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *Journal of Clinical Endocrinology*, Vol. 6, 117 [in English].

12. Friedman, I. A. (1995). Student behavior patterns contribution to teacher burnout. *Journal of Educational Research*, Vol. 88 (5), 281–289 [in English].

Received: 15.09.2019

Accepted: 22.10.2019