

## ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

УДК 159.9:355

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.15>

**Парасей-Гочер А. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки та психології  
Українського гуманітарного інституту*

**Іванова Є. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент  
Київського інституту сучасної психології та психотерапії*

**Мандрик Н.**

*магістрантка з психології  
Українського гуманітарного інституту*

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИХОВАТЕЛІВ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ З ДІТЬМИ З РАС

### EMPIRICAL STUDY OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL BURNOUT IN EDUCATORS WORKING WITH CHILDREN ON THE AUTISM SPECTRUM

Стаття презентує емпіричні розвідки показників синдрому емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, в результаті отримані максимально об'єктивні дані при виборі методик; визначені кількісні та якісні показники особливостей прояву емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС. Проведено аналіз результатів рівня вираженості емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійної ефективності. Наведено дані щодо визначення ставлення до роботи та професійного вигорання. Визначено ступінь розвитку фаз стресу в процесі професійної діяльності педагогічного працівника: напруги, резистентції, виснаження.

Мета дослідження полягає у емпіричному дослідженні психологічних особливостей емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС. Емпіричною базою дослідження виступили 15 жінок-вихователів віком від 30 до 50 років. Особлива увага приділялася спостереженню за поведінкою випробуваних в процесі професійної діяльності, їх взаємовідносинами в трудовому колективі, переважаючими емоційними реакціями. Кількісний та якісний аналіз особливостей прояву СЕВ у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, є завершальним етапом даного дослідження.

До психодіагностичного інструментарію для дослідження особливостей прояву синдрому емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, було обрано наступні методики: методика «Професійного (емоційного) вигорання МВІ» (К. Маслач, С. Джексон в модифікації Н. Водоп'янової); методика СРПВ «Ставлення до роботи та професійне вигорання» (В. Вінокур).

За результатами шкали «Емоційне виснаження» група респондентів-вихователів має високий рівень даного виснаження (48 балів з 54). Результат респондентів за шкалою «Деперсоналізація» демонструють, що з 30 балів їх рівень становить 25 балів. Вихователям, що працюють з дітьми з РАС, характерне емоційне виснаження та емоційна відстороненість, що виявляється у часткових проявах перевтоми, втрати інтересу до роботи, дратівливості. Вихователі-респонденти готові до розвитку своєї професійної мотивації та продуктивності. Результати двох методик показують на емоційне вигорання та напругу в роботі, що свідчить про схильність вихователів до виникнення синдрому емоційного вигорання в силу специфіки професійної діяльності.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, професійне вигорання, працівник з дітьми з РАС, розклад аутичного спектра, емоційне виснаження.

The article presents empirical investigations of indicators of emotional burnout syndrome among educators working with children with ASD, as a result of which the most objective data were obtained when choosing methods; Quantitative and qualitative indicators of the characteristics of the manifestation of emotional burnout among educators working with ASD children were determined. The results of the level of expression of emotional exhaustion, depersonalization and reduction of professional efficiency were analyzed. The data on the determination of attitude to work and professional burnout are given. The degree of development of stress phases in the professional activity of a pedagogical worker is determined: tension, resistance, exhaustion.

The purpose of the study is to empirically investigate the psychological characteristics of emotional burnout among educators working with children with ASD. Fifteen female educators, aged from 30 to 50 years, served as the empirical basis of the study. Special attention was paid to observing the behavior of the subjects in the process of professional activity, their mutual relations in the work team, prevailing emotional reactions. Quantitative and qualitative analysis of the features of the manifestation of SEV in educators working with children with ASD is the final stage of this study.

The following methods were chosen for the psychodiagnostic toolkit for researching the features of the emotional burnout syndrome in educators working with children with ASD: the "Professional (emotional) burnout MBI" method (K. Maslach, S. Jackson, modified by N. Vodopyanova); SRPV technique "Attitude to work and professional burnout" (V. Vinokur).

According to the results of the "Emotional exhaustion" scale, the group of respondent-educators has a high level of this exhaustion (48 points out of 54). The results of the respondents on the "Depersonalization" scale show that their level is 25 out of 30 points. Educators working with ASD children are characterized by emotional exhaustion and emotional detachment, which is manifested in partial manifestations of fatigue, loss of interest in work, irritability. Respondent educators are ready to develop their professional motivation and productivity. The results of the two methods show emotional burnout and stress at work, which indicates the propensity of educators to the occurrence of emotional burnout syndrome due to the specifics of their professional activity.

**Key words:** emotional burnout, professional burnout, worker with ASD children, autism spectrum disorder, emotional exhaustion.

**Вступ.** Актуальність питань освіти дітей з розладами аутичного спектра стала важливим аспектом у сучасному сімейному контексті, привертаючи увагу фахівців різних галузей. Сім'ї, які виховують дітей із відхиленнями у розвитку, зіштовхуються із додатковими труднощами, оскільки недостатня активність державних структур, відсутність чітких концептуальних підходів і відсутність теоретико-методологічного обґрунтування психологічної підтримки призводять до затримок у наданні своєчасної допомоги та професійної підтримки.

Вихователі, які працюють з дітьми з РАС, потерпають від постійного емоційного перенапруження. Особливим аспектом організації роботи вихователя з дітьми з РАС, що додає емоційного стресу, є спрямована робота на взаємодію з батьками, які вимагають від вихователів конкретного суттєвого результату. Робота з дітьми з РАС є доволі виснажливою та потребує постійного задіяння великої кількості внутрішніх ресурсів педагога, що, в кінцевому підсумку, призводить до емоційного вигорання останнього. Виходячи з вищеописаного, тема дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, є актуальною на даному етапі становлення Нової української школи [2].

Актуальність проблеми особливостей емоційного вигорання сьогодні є нагальною та потребує її подальшого вивчення – розробки психолого-корекційних програм теоретичного та практичного значення щодо профілактики та запобігання виникнення емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, та забезпечення для цього відповідних умов.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У вітчизняній психологічній науці виникло чимало досліджень, присвячених феномену «вигорання» в середовищі педагогів, вчителів, вихователів (А. Реан, Л. Мітіна, Т. Ронгінська, О. Бароніна та інші); медичних працівників (Г. Абрамова, Н. Козина, В. Вінокур, Ю. Юдціц та інші); соціальних працівників (Н. Водоп'янова, Е. Старченкова та інші); управлінців (Н. Водоп'янова, А. Серебрякова та інші); психологів (Є. Лешукова, А. Моперховиков та інші). Вперше даний термін запропонував Г. Фрейденбергер, американський психолог, який описав причини та симптоми розчарування, деморалізації й надмірної втоми у працівників психіатричної клініки [4]. Він відмітив, що за умов постійного тісного контакту з хворими людьми медпрацівники є дуже схильними до «вигорання». СЕВ спочатку

визначався як стан виснаження з відчуттям власної некорисності.

В питанні вивчення сутності синдрому емоційного вигорання внесли свій вклад наступні вчені: В. Бойко, А. Ленгли, М. Амінів, Л. Мітіна, Н. Гришина, А. Маркова, К. Маслач, В. Орел, Х. Фрейденбергер, Т. Форманюк та інші.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні проблеми вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС.

**Виклад основного матеріалу.** Вивчення проблеми синдрому емоційного вигорання неможливе без чіткого розуміння його змісту у психологічних джерелах.

У реаліях сьогодення «синдром емоційного вигорання» є масовим соціально-психологічним явищем, що сприяє зниженню якості професійної діяльності, погіршення самопочуття і здоров'я людей. Особливо проблема емоційного вигорання стала актуальною для вихователів під час початку воєнних дій на території України. Емоційне вигорання є виробленим особистістю механізмом психологічного захисту через повне або часткове відключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи.

В умовах професійної педагогічної виховної діяльності особистість вихователя піддається постійному впливу з боку психотравмуючих обставин. До них відносяться: особливості організації праці, психологічний тиск з боку колег, адміністрації, вихованців та їх родичів. Все це в кінцевому підсумку призводить до синдрому емоційного (професійного) вигорання. Емоційне вигорання – це механізм психологічного захисту у вигляді фізичного, емоційного та психічного виснаження людини, повного або часткового виключення емоцій (зниження енергетики) у відповідь на психотравмуючий вплив. Синдром емоційного вигорання можна вважати функціональним стереотипом, оскільки він дозволяє фахівцеві досить ефективно дозувати і витратити енергетичні ресурси. Водночас дисфункціональні наслідки синдрому емоційного вигорання можуть мати місце, коли це явище негативно впливає на виконання професійної діяльності та стосунки з партнерами [5].

Спираючись на теоретичні дослідження, зазначені критерії, показники, рівні прояву синдрому емоційного вигорання, ми розробили програму

емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву синдрому емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС. У даній статті визначено основні етапи, процедуру та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань, дослідження проводилося поетапно.

На першому етапі дослідження було визначено актуальність вивчення проблеми виникнення синдрому емоційного вигорання.

На другому етапі дослідження було сформовано відбір та обґрунтування психодіагностичного інструментарію для визначення рівня прояву показників емоційного вигорання.

На третьому етапі була сформована вибірка досліджуваних вихователів. У дослідженні взяло участь 15 жінок-вихователів віком від 30–50 років.

Особлива увага приділялася спостереженню за поведінкою випробуваних в процесі професійної діяльності, їх взаємовідносинами в трудовому колективі, переважаючими емоційними реакціями.

Кількісний та якісний аналіз особливостей прояву СЕВ у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, є завершальним етапом даного дослідження.

Розглянемо аналіз результатів «Професійного (емоційного) вигорання МВІ» за методикою К. Маслач, С. Джексон в модифікації Н. Водоп'янової [3; 6]. Зазначена методика дає можливість виявити рівень розвитку СЕВ та його складових. Ця методика зорієнтована на дослідження фахівців, що працюють в системі професій «людина – людина» (менеджерів та педагогічних працівників). Методика до теорії синдрому «вигорання» базується на основних компонентах синдрому «вигорання» і дозволяє описати: розумову втому, індивідуалізм, зниження особистих досягнень людини (вихователя, наприклад).

Відповідно до проведеної дослідницької роботи було отримано результати за допомогою методики виявлення рівня емоційного вигорання вихователів (МВІ) К. Маслач та С. Джексон.

Аналіз отриманих результатів вивчення ступеня емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, надав розгорнуту картину про наявний рівень емоційного вигорання (табл. 1).

Таблиця 1

**Середні значення показників емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, n=15**

Вимірювальні показники емоційного вигорання	Респонденти, бали
Емоційне виснаження	48
Деперсоналізація	25
Редукція професійної ефективності	20

Як видно з таблиці, емоційне виснаження характерне для більшості вихователів. Емоційне виснаження має максимальну суму балів – 54; деперсоналізація – 30 балів; редукція професійної ефективності – 48 балів. Чим більше сума балів за кожною шкалою, тим більше у респондента виражено типи емоційного вигорання. Тобто, про «тяжкість» емоційного вигорання можна говорити, аналізуючи суму балів кожної шкали.

Аналіз вираженості емоційного вигорання за трьома основними компонентами (емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійної ефективності) дозволив виявити перевагу середніх статистичних показників, з тенденцією до високих, у майже половини респондентів.

Для зручності порівняння ієрархія показників наочно представлена на рисунку 1.

Як видно з рисунка 1, результати дослідження показників емоційного вигорання свідчать, що найвищими показниками в групі досліджуваних вихователів виявився показник «емоційне виснаження» (48 балів), на другому місці «деперсоналізація» (25) та на останньому – «редукція професійної ефективності» (20 балів).

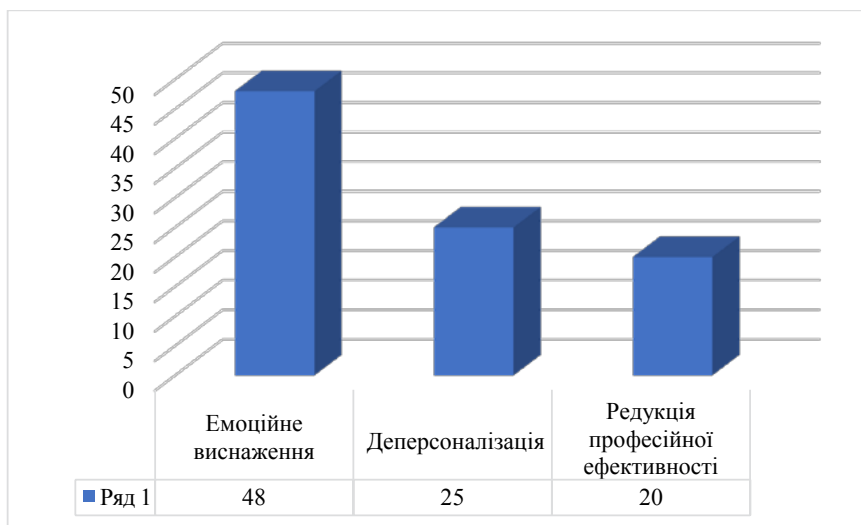


Рис. 1. Середні значення показників емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, %, (у балах)

За результатами шкали «Емоційне виснаження» група респондентів-вихователів має високий рівень даного виснаження (48 балів з 54). Це може свідчити про те, що респонденти знаходяться в підвищеній психічній виснаженості; проявляється байдужість до процесу роботи; вихователі втрачають інтерес і позитивні почуття до оточуючих; визначається нездатність відчувати сильні емоції (як позитивні, так і негативні); відмічається незадоволеність життям в цілому.

Результат респондентів за шкалою «Деперсоналізація» демонструють, що з 30 балів їх рівень становить 25 балів. Це також дуже високий показник. Вихователі проявляють емоційну відстороненість, що веде до формального виконання професійних обов'язків. Респонденти часто проявляють дратівливість до колег та вихованців (дітей з РАС).

Нижче середнього показники виявилися за шкалою «Редукція професійних досягнень» – лише 20 балів. Це говорить про те, що респонденти-вихователі не проявляють негативне оцінювання себе або результатів своєї праці і можливостей для професійного розвитку. У вихователів частково прослідковується негативна оцінка своєї компетентності та продуктивності та не прослідковується зниження професійної мотивації, наростання негативізму тощо. Це може свідчити про те, що респонденти проявляють готовність до розвитку себе та своїх професійних якостей, незважаючи на високі показники перших двох шкал.

З отриманих результатів можна бачити, що вихователям, що працюють з дітьми з РАС, характерне емоційне виснаження та емоційна відстороненість, що виявляється у часткових проявах перевтоми, втрати інтересу до роботи, дратівливості. Вихователі-респонденти готові до розвитку своєї професійної мотивації та продуктивності.

Далі розглянемо аналіз результатів СРПВ за методикою «Ставлення до роботи та професійне вигорання» (В. Вінокур) [1].

За допомогою методики виявлення рівня ставлення до роботи та професійного вигорання «СРПВ» за В. Вінокуром було отримано певні результати, які автор виокремлює в 9 шкал, що відповідають кон-

цептуальним уявленням про основні компоненти синдрому емоційного вигорання:

1. Емоційне виснаження.
2. Напруга в роботі.
3. Зниження задоволеності роботою і оцінка її значущості.
4. Професійний перфекціонізм.
5. Загальна самооцінка.
6. Самооцінка якості роботи.
7. Допомога та психологічна підтримка колег в роботі.
8. Професійний розвиток та самовдосконалення.
9. Стан здоров'я і загальна адаптація.

Внаслідок проведеного діагностування було отримано кількісні показники результатів обстеження досліджуваної групи за показниками, які наведено в таблиці 2 та на рисунку 2.

Таблиця 2  
Середні значення показників СРПВ  
у вихователів, n=15

Вимірювальні показники емоційного вигорання	Респонденти
Емоційне виснаження	8,2
Напруга в роботі	8
Зниження задоволеності роботою і оцінка її значущості	8,6
Професійний перфекціонізм	4,6
Загальна самооцінка	4
Самооцінка якості роботи	5,2
Допомога та психологічна підтримка колег у роботі	2,2
Професійний розвиток та самовдосконалення	3,2
Стан здоров'я і загальна адаптація	6,8

Психологічний аналіз даної методики передбачає розгляд за трьома смисловими компонентами, що включають показники дев'яти шкал: емоційну (включає широкий спектр різноманітних почуттів, пов'язаних з роботою), когнітивну (відображає знання про проблеми, пов'язані з роботою, розуміння їх ролі та впливу на весь життєвий період людини) та поведінкову (відображає певні стратегії поведінки в напружених ситуаціях, пов'язаних з роботою, що спрямовані на адаптацію до них). Цілісне вивчення ставлення до роботи з позиції цієї теорії має включати аналіз всіх трьох зазначених компонент.

Опитувальник СРПВ «Ставлення до роботи і професійне вигорання» містить 137 тверджень, що визначають певні емоційні реакції та стилі ставлення до роботи у професіоналів в процесі розвитку синдрому емоційного вигорання. Ступінь згоди з кожним з цих тверджень виконується випробуваними

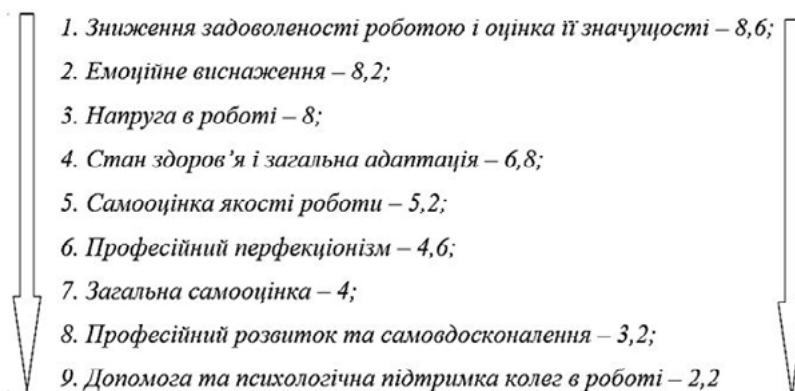


Рис. 2. Розподіл показників шкал респондентів за середніми арифметичними значеннями

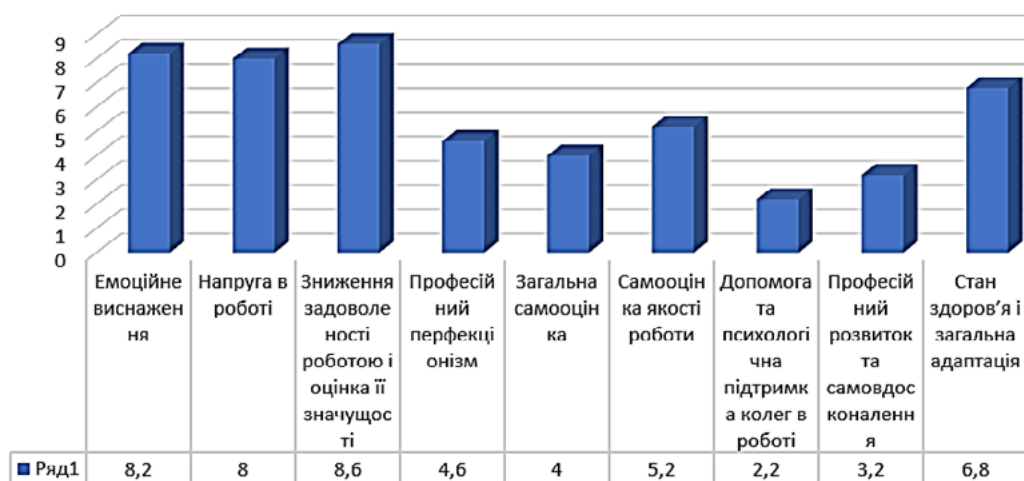


Рис. 3. Середні значення показників СПРВ у вихователів, що працюють з дітьми з РАС (у балах)

за 10-бальною шкалою, висловлюючи цим ступінь згоди з наведеним твердженням.

Ієрархію показників за середніми арифметичними значеннями шкал респондентів наведено на рис. 2, на якому розподіл ієрархії показників визначено з високого балу до низького:

Як видно з рис. 3, на першому місці з кількістю балів 8,6 опинився показник «зниження задоволеності роботою і оцінка її значущості», на другому місці – «емоційне виснаження» (8,2 балів), на третьому – «стан здоров'я і загальна адаптація» (8,0 балів). Можна зробити висновок, що розвиток СЕВ у вихователів дітей з РАС проявляється саме у критеріях зазначених показників.

Більш наглядно зазначену ієрархію показників ставлення до роботи та професійного вигорання представлено на рисунку 3.

Результати дослідження ставлення до роботи та професійного вигорання у вихователів свідчать, що у респондентів на рівні вище середнього значення виявлено такі показники, як: зниження задоволеності роботою і оцінка її значущості; емоційне виснаження; напруга в роботі. На рівні середнього значення виявлено такі показники, як: стан здоров'я і загальна адаптація; самооцінка якості роботи; професійний перфекціонізм. У респондентів-викладачів на рівні нижче середнього значення виявлено такі показники, як: допомога та психологічна підтримка колег в роботі; професійний розвиток та самовдосконалення; загальна самооцінка.

Як видно, результати перших двох методик показують на емоційне вигорання та напругу в роботі, що свідчить про схильність вихователів до виникнення синдрому емоційного вигорання в силу специфіки професійної діяльності. В той же час вихователі проявляють готовність до професійного розвитку та самовдосконалення і можна припустити, що в разі психологічної підтримки та впровадження психолого-корекційної програми запобігання СЕВ з вихо-

вателями, що працюють з дітьми з РАС, показники ставлення до роботи та професійного вигорання можуть мати кращий результат.

**Висновки.** Аналіз отриманих результатів вивчення ступеня емоційного вигорання у вихователів, що працюють з дітьми з РАС, за допомогою методики виявлення рівня емоційного вигорання вихователів (МВІ) надав розгорнуту картину про наявний рівень емоційного вигорання. За результатами шкали «Емоційне виснаження» група респондентів-вихователів має високий рівень даного виснаження (48 балів з 54). За результатами шкали «Емоційне виснаження» група респондентів-вихователів має високий рівень даного виснаження (48 балів з 54). Це може свідчити про те, що респонденти знаходяться в підвищеній психічній виснаженості. Результат респондентів за шкалою «Деперсоналізація» демонструють, що з 30 балів їх рівень становить 25 балів. Це означає, що вихователі проявляють емоційну відстороненість, яка веде до формального виконання професійних обов'язків. «Редукція професійних досягнень» набрала 20 балів. Це говорить про те, що респонденти-вихователі не проявляють негативне оцінювання себе або результатів своєї праці і можливостей для професійного розвитку. Вихователям, що працюють з дітьми з РАС, характерне емоційне виснаження та емоційна відстороненість, що виявляється у часткових проявах перевтоми, втрати інтересу до роботи, дратівливості. Вихователі-респонденти готові до розвитку своєї професійної мотивації та продуктивності.

Розвиток СЕВ у вихователів дітей з РАС проявляється саме у критеріях: «зниження задоволеності роботою і оцінка її значущості», «емоційне виснаження», «стан здоров'я і загальна адаптація». Результати двох методик показують на емоційне вигорання та напругу в роботі, що свідчить про схильність вихователів до виникнення синдрому емоційного вигорання в силу специфіки професійної діяльності.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Завадська Т.В. Дослідження емоційного вигорання вихователів дошкільників як складової професійного здоров'я. URL: <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/9198>
2. Максименко Л.М. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Київ, 2006. 365 с.
3. Маслач К. Професійне вигорання: як люди справляються. URL: <http://www.top-personal.ru>
4. Павлюк М.М., Журавська Д.С., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/715424/1/%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%8E%D0%BA3.pdf>
5. Савчин М. Рефлексія як механізм удосконалення професійної діяльності фахівця. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2002. № 2. С. 137–146.
6. Maslach C. Prevention of burnout: new perspectives / C. Maslach, J. Goldberg. *Applied and Preventive Psychology*. 1998. V. 7. P. 63–74.