

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСІБ ІЗ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ УКРАЇНИ

FEATURES OF STRESS RESISTANCE AND EMOTIONAL BURNOUT PERSONS FROM DEOCCUPIED TERRITORIES OF UKRAINE

У статті розглядаються особливості стресостійкості та емоційного вигорання осіб із деокупованих територій України, аналізуються потенційно релевантні фактори, що зумовлюють стресостійкість та емоційне вигорання, в українській психології та у світовому науковому просторі, зокрема це стосується вітчизняних напрацювань часів пандемії та російсько-української війни. Для реалізації цілей та завдань дослідження нами було використано «Опитувальник професійного вигорання» Maslach Burnout Inventory та «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге. Загальна вибірка досліджуваних складає 106 осіб. Жінки серед найбільш стресових подій називали травму або хворобу, зміну місця проживання, розрив з партнером, натомість для чоловіків суттєвими були зміни фінансового стану, розлучення та зміна умов проживання. Найпоширенішими джерелами емоційного виснаження є перевантаження роботою та особисті конфлікти на роботі. Коли працівники виснажені, їм не вистачає енергії, необхідної для виконання поставлених завдань, і вони відчують, що не можуть накопичити енергію для ефективної роботи з іншими. Встановлено, що емоційне виснаження як ключовий аспект професійного вигорання найбільше властиве педагогам, старшим за 60 років, при цьому ми спостерігаємо тенденцію, що з віком симптоми емоційного виснаження посилюються, а отже, хронічна втома проєктується на фізичне здоров'я. На основі проведеного аналізу встановлено, що стрес осіб з деокупованих територій більше зумовлюють так звані ситуативні фактори, які також спричиняють емоційне вигорання. Акцентовано, що педагогічна діяльність традиційно вважається однією з найбільш стресових серед інших професій. У педагогів незалежно від статі та віку спочатку з'являється емоційне виснаження, що призводить до деперсоналізації. Іншими словами, нестача енергії ускладнює зосередження на вимогах роботи та потребах інших, натомість зниження особистих досягнень розвивається окремо від виснаження та деперсоналізації.

Ключові слова: вигорання, стресостійкість, кризові ситуації, психологія розвитку, особистість.

The article examines the features of stress resistance and emotional burnout of people from the de-occupied territories of Ukraine, analyzes potentially relevant factors that determine stress resistance and emotional burnout in Ukrainian psychology and in the world scientific space, in particular, it concerns domestic developments during the pandemic and the Russian-Ukrainian war. To implement the goals and objectives of the research, we used the Maslach Burnout Inventory and the Methodology for determining stress resistance and social adaptation by T.Holmes and R.Rage. The total sample of subjects is 106 people. Among the most stressful events, women named "injury or illness", "change of place of residence", "breakup with a partner", on the other hand, "change in financial status", "divorce" and "change of living conditions" were significant for men. The most common sources of emotional exhaustion are work overload and personal conflicts at work. When employees are exhausted, they lack the energy needed to complete tasks and feel unable to muster the energy to work effectively with others. It has been established that emotional exhaustion as a key aspect of professional burnout is most characteristic of teachers over 60 years old, while we observe a tendency that with age the symptoms of emotional exhaustion increase, and therefore chronic fatigue is projected on physical health. On the basis of the conducted analysis, it was established that the stress of the people of the de-occupied territories is more determined by the so-called situational factors, which, in turn, also cause emotional burnout. It is emphasized that teaching activity is traditionally considered one of the most stressful among other professions. Teachers, regardless of gender and age, first experience emotional exhaustion, which leads to depersonalization. In other words, a lack of energy makes it difficult to focus on the demands of work and the needs of others, instead, a decrease in personal achievement develops separately from exhaustion and depersonalization.

Key words: burnout, stress resistance, crisis situations, developmental psychology, personality.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.15>

Кузікова С.Б.

д.психол.н., професор,
завідувачка кафедри психології
Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка

Постановка проблеми. Перед обличчям стресової життєвої події вразливість, відсутність стресостійкості може збільшити ризик погіршення здоров'я та психопатології. Однак слід враховувати, що фактори, які підвищують ризик, не виникають ізольовано, а взаємодіють із супутніми факторами зниження ризику (наприклад, наявністю чи відсутністю соціальної підтримки). Сила ризику, як правило, змінюється залежно від ситуації, життєвих обставин або стадій. Отже, важливо одночасно враховувати різні потенційно релевантні фактори, що зумовлюють стресостійкість. В останні десяти-

ліття у психологічній науці істотно посилюється інтерес до проблеми вивчення людини, що перебуває у скрутній життєвій ситуації, зокрема при емоційному вигоранні. Вигорання вчителів є основною проблемою в освіті, воно стало критичною проблемою для всіх установ, які прагнуть виробляти якісні продукти та послуги на постійній основі та залишатися інноваційними у все більш конкурентному середовищі. Бути вчителем (навіть у мирний час) непросто, педагоги стикаються з багатьма щоденними проблемами у школі та поза нею. До стресових факторів, про які вчителі повідомляють, нале-

жать такі: відсутність професійних ресурсів, взаємодія з учнями з проблемами поведінки, переповненість класів, перевантаження робочими обов'язками, потреба в адміністративній підтримці, постійні конфлікти в робочому середовищі, відсутність ефективного спілкування з адміністрацією навчальних закладів та зменшення професійної підтримки батьків і вчителів. Робота з такими проблемами спричиняє значний рівень вигорання вчителя. Однак масштаб вигорання вчителів у зонах бойових дій та на деокупованих територіях значно перевищує середні показники, а отже, дана тема потребує ретельного емпіричного аналізу.

Аналіз останніх публікацій. Відповідно до транзакційної теорії стресу та копінгів ступінь, за яким людина вірить, що вона володіє ресурсами, необхідними для того, щоб впоратися з ситуацією, визначає, чи буде ситуація сприйматися як стресор, а нестача ресурсів зумовлюватиме стресову подію. Іншими словами, явище стресу розуміється як суб'єктивне переживання, що залежить від передбачуваних ресурсів і вимог. У дослідженні стресу відбувся перехід від вивчення факторів потенційної вразливості до вродженої здатності багатьох людей, яка допомагає їм адаптуватися до складних ситуацій [2]. Фактори, які сприяють адаптації до кризових умов та зміцненню здоров'я, загалом називають стресостійкістю. Існує велика кількість факторів і захисних процесів, пов'язаних як з особистими якостями та навичками, так і з сприятливим соціальним середовищем, які сприяють стресостійкій поведінці. З огляду на це стресостійкі особи характеризуються різноманітністю міжособистісних та внутрішньоособистісних характеристик, які також передбачають вищий ступінь гнучкості та застосування більш відповідних стратегій подолання, ніж менш стресостійкі особи [6; 8]. Зазначимо, що стрес та емоційне вигорання не є тотожними, останнє є результатом накопиченого з часом стресу. Етіологія професійного вигорання залишається неясною, хоча протягом останніх кількох десятиліть вона викликала значний інтерес у науці про гігієну праці, оскільки дане явище може мати несприятливі наслідки не лише на індивідуальному рівні (наприклад, проблеми з фізичним і психічним здоров'ям), але й на організаційному (наприклад, прогули, низька продуктивність на роботі, неправильні оцінки та помилки, зміна робочих місць). Як з індивідуальної, так і з організаційної точки зору профілактика професійного вигорання розглядається як найкращий підхід до боротьби з цим явищем.

Попередні систематичні огляди чинників професійного вигорання [3; 5] мали певні обмеження, оскільки вони зосереджувалися

на конкретній професійній групі (лікарі, медсестри, спеціалісти з психічного здоров'я) [8] чи вивчали лише чинники, пов'язані з роботою. Що стосується чинників професійного вигорання, то у літературі широко використовується кілька моделей, через які формуються певні невідповідності між дослідженнями, а отже, складно зробити висновок про те, чи має даний чинник захисний чи шкідливий вплив на виникнення професійного вигорання [5]. Крім того, важливо знати рівень доказовості шляхом систематичного аналізу всіх доступних результатів щодо всіх потенційних прогностичних факторів і в усіх професіях. По суті єдиним спільним для всіх моделей чинником професійного вигорання є виснаження. Це також єдина характеристика вигорання, яка пов'язана зі зниженням об'єктивної продуктивності роботи [6].

Наукове дослідження конструкту професійного вигорання, ймовірно, почалося в другій половині двадцятого століття, оскільки більша увага приділялася персональним виробничим навантаженням працівників. Рудиментарний пошук OvidSP у PSYCHINFO для вигорання (burnout) показує понад 3800 опублікованих досліджень, починаючи з 1975 року. Кількість статей про вигорання, зареєстрованих за кожне десятиліття з 1980-х років, виявляє експоненціально зростаючу тенденцію, що є явним доказом зростання інтересу до досліджень вигорання як психологічного явища. Оскільки робота над синдромом вигорання триває, стає зрозуміло, що дослідження синдрому вигорання будуть актуальними й у найближчому майбутньому. Наприклад, перші три десятиліття досліджень вигорання показали збільшення публікацій на 64% з 1980-х до 1990-х років і на 150% з 1990-х до 2000-х років. За перші 2 роки десятиліття 2010-х було опубліковано понад 500 статей про вигорання, що, якщо пропорційно розподілити решту десятиліття, призведе до понад 2500 публікацій між 2010 і 2020 роками, що становить збільшення на 23%. К. Golonka з колегами [2] пропонує один із найкращих оглядів того, як розвивалися дослідження вигорання з моменту його офіційного початку в 1970-х роках. Вони зазначають, що концепція професійного вигорання спочатку була спрямована на те, аби допомогти іншим зрозуміти стосунки між працівниками та їхньою роботою, а отже, негативно сприймалася науковою спільнотою як тема виключно так званої популярної чи навіть побутової психології, тобто вигорання спочатку вважалося соціальною, а не дослідницькою проблемою. Однак після появи соціологічних розвідок даного явища дослідники поведінкового здоров'я почали визнавати важливість вивчення різних аспектів професійного вигорання, зокрема й у його зв'язку зі стресостійкістю.

Мета дослідження – проаналізувати особливості стресостійкості та вираженості емоційного вигорання осіб на деокупованих територіях.

Організація та методи дослідження. Для реалізації цілей та завдань дослідження нами було використано «Опитувальник професійного вигорання» (Maslach Burnout Inventory). Maslach Burnout Toolkit for Educators поєднує Maslach Burnout Inventory™ Educators Survey (MBI-ES) і Areas of Worklife Survey (AWS) для вимірювання вигорання в контексті професійної взаємодії. Визнаний провідним показником вигорання, MBI підтверджений ґрунтовними дослідженнями, які проводилися протягом понад 35 років з моменту його першої публікації. MBI-ES – це версія оригінального MBI для використання викладачами, включаючи вчителів, адміністраторів, інших співробітників і волонтерів, які працюють у будь-якому освітньому середовищі. Оригінальний MBI складається з 22 пунктів, розділених на три підшкали (емоційне виснаження, деперсоналізація та особисті досягнення), які були підтверджені факторним аналізом. Респонденти використовують шкалу типу Лайкерта від 0 до 6, щоб визначити частоту переживання певного почуття щодо роботи від «ніколи» до «щодня». Вищі показники деперсоналізації (діапазон балів 0–48) та емоційного виснаження (діапазон балів 0–54) вказують на вищий рівень вигорання. Підшкала особистих досягнень (діапазон балів 0–48) оцінюється в протилежному напрямку, причому нижчі бали вказують на вищий рівень вигорання. Для визначення стресостійкості ми використали «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Паге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS). Психометрична шкала самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року була розроблена у 1967 р. психіатрами Т. Холмсом і Р. Паге. Вона призначена для простого скринінгового визначення рівня актуального стресу і ймовірності розвитку межових нервово-психічних розладів. Шкала складається з переліку травмуючих подій, ранжованих за балами, що визначають ступінь їх стресогенності. Досліджуваному пропонується прочитати список ситуацій, зазначивши ті, які мали місце у нього протягом останнього року, і підсумувати бали, що відповідають цим пунктам.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загальна вибірка досліджуваних складає 106 осіб. Зазначимо, що у нашому дослідженні велику увагу приділено впливу на педагогів не лише війни, а й пандемії COVID-19, яка запровадила таку поширену нині форму навчання, як дистанційну, а отже, саме під час пандемії вона була найбільш кризовою для педагогів.

Протягом останніх 30 років концепція життєвих подій була розроблена та вдосконалена як засіб для вивчення впливу стресових умов навколишнього середовища на поведінку та психопатологію людини. Ранні дослідження стресу були зосереджені на гострих змінах життя, які відбуваються в окремі моменти часу, наприклад смерті членів сім'ї та фінансових невдачах. Загальним інструментом вимірювання була шкала оцінки соціальної реадптації Холмса та Паге (SRRS). SRRS – це анкета для самооцінки, яка використовує об'єктивні одиниці зміни життя для індексації відносного рівня адаптивного потенціалу, пов'язаного з певною життєвою подією незалежно від того, позитивна чи негативна ця подія. Ці одиниці зміни життя підсумовуються, щоб відобразити сукупну зміну життя протягом певного періоду часу, як правило, за попередні 12 місяців. Пізніше дослідження показало, що несприятливі наслідки зміни життя для здоров'я пов'язані з негативними життєвими подіями, а не з позитивними. Ґрунтуючись на цих висновках, більшість сучасних вчених, які досліджують події, що змінюють життя, індексує суму негативних подій, які відбулися протягом певного періоду часу. За методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Паге ми проаналізували особливості стресостійкості педагогів різної статі (табл. 1).

Таблиця 1
Особливості стресостійкості та соціальної адаптації осіб різної статі

Рівень	Жінки (n=69)	Чоловіки (n=37)	Всього (n=106)
Дуже високий	2 (2,89%)	3 (8,11%)	5 (4,72%)
Високий	9 (13,04%)	3 (8,11%)	12 (11,32%)
Пороговий	34 (49,28%)	19 (51,35%)	53 (50,0%)
Низький	24 (34,78%)	12 (32,43%)	36 (33,96%)

Отже, у жінок і у чоловіків спостерігається переважно пороговий рівень стресостійкості 49,28% та 51,35%, при цьому дуже високий більше властивий чоловікам (8,11%), аніж жінкам (2,89%), що свідчить про кращу загальну стресостійкість саме чоловіків-педагогів. Оскільки наше дослідження проводилося під час війни, його якісний аналіз може суттєво відрізнятись від мирного часу. Жінки серед найбільш стресових подій називали травму або хворобу, зміну місця проживання, розрив з партнером, натомість для чоловіків суттєвими були зміна фінансового стану, розлучення та зміна умов проживання.

За «Методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Паге (Social Readjustment Rating Scale, SRRS) загальний бал від 150 до 299 свідчить про помірний рівень стресу, а ймовірність роз-

витку розладу, пов'язаного зі стресом, становить приблизно 50%. Загальний бал 300 або більше свідчить про високий рівень стресу, а ймовірність розвитку розладу, пов'язаного зі стресом, становить близько 80%.

На наступному етапі емпіричного дослідження ми вивчали особливості професійного вигорання педагогів різної статі та різного віку (табл. 2, 3).

Таблиця 2

Особливості професійного вигорання осіб різної статі

Рівень	Жінки (n=69)	Чоловіки (n=37)	Всього (n=106)
Емоційне виснаження	41 (59,42%)	12 (32,43%)	53 (50,0%)
Деперсоналізація	12 (17,39%)	9 (24,32%)	21 (19,81%)
Редукція особистих досягнень	47 (68,12%)	16 (43,24%)	63 (59,43%)

Як видно у табл. 2, емоційне виснаження більше властиве жінкам (59,42%), ніж чоловікам (32,43%), так само як і редукція особистих досягнень – 68,12% жінок і 43,24% чоловіків. Натомість деперсоналізація загалом не притаманна досліджуваним нами педагогам та характерна 24,32% чоловікам-педагогам і 17,39% жінкам-педагогам. Зазначимо, що емоційне виснаження – це стан спустошення, який викликаний накопиченням стресу на роботі та/або в особистому житті, а редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших тощо. Найпоширенішими джерелами емоційного виснаження є перевантаження роботою та особисті конфлікти на роботі. Коли працівники виснажені, їм не вистачає енергії, необхідної для виконання поставлених завдань, і вони відчувають, що не можуть накопичити енергію для ефективної роботи з іншими. Їм також не вистачає здатності або ресурсів для відновлення своєї енергії. Деперсоналізація відбувається тоді, коли працівник відсторонений і цинічний по відношенню до людей, які отримують послуги чи допомогу. У табл. 3 наведено результати нашого дослідження щодо професійного вигорання педагогів різного віку.

Так, емоційне виснаження найбільше властиве педагогам, старшим за 60 років (84,38%), при цьому ми спостерігаємо тенденцію, що з віком симптоми емоційного виснаження посилюються, а отже, хронічна втома проєктується на фізичне здоров'я: знижується імунітет, простудні захворювання перетворюються на хронічні. У вчителів з віком можуть спостерігатися такі психофізичні симптоми: відчуття постійної

Таблиця 3

Особливості професійного вигорання педагогів різного віку

Рівень	20–0 (n=12)	31–45 (n=34)	46–60 (n=28)	Старші за 60 (n=32)
Емоційне виснаження	2 (16,67%)	11 (32,35%)	13 (46,43%)	27 (84,38%)
Деперсоналізація	8 (66,67%)	4 (11,76%)	4 (16,0%)	5 (15,63%)
Редукція особистих досягнень	7 (58,33%)	16 (47,06%)	16 (57,14%)	26 (81,25%)

втоми не лише ввечері, а і вранці, безпричинний головний біль, збільшення чи зменшення ваги тіла, безсоння вночі та бажання спати упродовж усього дня, зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості (погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів). Натомість деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. Водних випадках це може бути зростання залежності, а в інших зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей. деперсоналізація більше властива саме молодим педагогам (66,67%). Деперсоналізація та дистанціювання можуть проявлятися по-різному. Наприклад, педагог уникає особистісних контактів, при цьому придумує різні обставини та причини, спілкується безособовими способами з колегами, виявляє негативізм у всьому, в результаті чого відчуває депресію і починає сприймати ситуацію як безнадійну. Редукція особистих досягнень властива всім віковим групам педагогів і є визначальною для нашого дослідження. Розвиток даного стану зумовлює постійна напружена робота з великим емоційним навантаженням та з важким контингентом. Зниження особистих досягнень відбувається тоді, коли працівник оцінює себе як неефективного у виконанні своїх службових обов'язків. Цей компонент особистих досягнень є самооцінним виміром вигорання та включає в себе зниження продуктивності та зниження почуття компетентності. Люди відчувають зростаюче почуття неадекватності щодо своєї здатності допомагати іншим, що може призвести до відчуття невдачі.

Висновки. На основі проведеного аналізу встановлено, що стрес осіб з деокупованих територій більше зумовлюють так звані ситуативні фактори, які спричинюють емоційне вигорання. Слід наголосити, що педагогічна діяльність традиційно вважається однією з найбільш стресових серед інших професій. Відсутність досвіду, навчання та роботи з дітьми з проблемами поведінки (а таких під час війни та під час пандемії суттєво побільшало) є змінними, які підвищують стрес у вчителів. Дослідження також показують, що стрес учителів може знизити їх продуктивність, а також може

привести до негативного ставлення до учнів та до роботи в цілому. У педагогів незалежно від їх статі та віку спочатку з'являється емоційне виснаження, що призводить до деперсоналізації. Іншими словами, нестача енергії ускладнює зосередження на вимогах роботи та потребах інших, натомість зниження особистих досягнень розвивається окремо від виснаження та деперсоналізації. Високий рівень залучення до роботи (описується як стан високої енергії, а не виснаження, сильна залученість, а не відстороненість, високе почуття самоефективності, а не зниження особистих досягнень) є показником задоволеності роботою, а не вигорання, тобто отримання задоволення від роботи посилює стресостійкість педагогів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Akbaba S. A Comparison of the Burnout Levels of Teachers with Different Occupational Satisfaction Sources. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2014. Vol. 14 (4). P. 1253–1261.
2. Occupational burnout and its overlapping effect with depression and anxiety / K. Golonka, J. Mojsa-Kaja, M. Blukacz, M. Gawłowska, T. Marek. *International journal of occupational medicine and environmental health*. 2019. Vol. 32 (2). P. 229–244.
3. McCormick J., Barnett K. Teachers' attributions for stress and their relationships with burnout. *International journal of educational management*. 2011. Vol. 25 (3). P. 278–293.
4. Rowe M.M. Skills training in the long-term management of stress and occupational burnout. *Current Psychology*. 2000. Vol. 19. P. 215–228.
5. Shoman Y., El May E., Marca S. C. Predictors of occupational burnout: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*. 2021. Vol. 18 (17). P. 91–98.
6. Urbanovska E. Occupational teacher's stressors and burn-out syndrome. *School and Health*. 2011. Vol. 21. P. 303–317.
7. Коробка Л.М. Адаптація особи до кризових умов як можливість для зростання та позитивних змін. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу, 24 березня 2017 р. / за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь, 2017. С. 57–64.
8. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А.Б. Опанувальна поведінка особистості в психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 2. С. 23–27.