

**Н. Гевко,**

студентка 5 курсу  
спеціальності «Дошкільна освіта»  
Тернопільського національного педагогічного  
університету імені Володимира Гнатюка,  
[natalkagevko@gmail.com](mailto:natalkagevko@gmail.com)

**Науковий курівник:**

кандидат педагогічних наук, доцент  
О. Л. Главацька

## СУТНІСТЬ ТЕОРЕТИЧНИХ МОДЕЛЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Швидкий темп життя, постійні зміни в економічній, політичній та соціальній сферах держави висувають високі вимоги до життєдіяльності людей. Ці процеси сприяють тому, що персонал організацій зазнає великого психологічного навантаження. Як наслідок, у значній кількості працівників виникають ознаки професійного вигорання та стресу.

Професійне вигорання – це складний психофізіологічний феномен, якому властиві емоційне, фізичне й когнітивне виснаження унаслідок тривалого емоційного навантаження. Характерними ознаками є психосоматичні нездужання, безсоння, негативне ставлення до роботи, тривожність, дратівливість, образливість, загальний пригнічений настрій та закономірний спектр пов'язаних з цим емоцій – цинізм, песимізм, апатія, депресія, переживання почуття провини, втрату мотивації та відповідальності та ін. Даний синдром проявляється в депресивному стані, почутті втоми та спустошеності, неспроможності бачити позитивні результати своєї праці, негативному ставленні до роботи і життя в цілому.

Проблема професійного вигорання знайшла своє відображення у працях таких зарубіжних вчених: К. Маслач, Б. Перлман, Г. Сельє, Х. Фрейденбергер, Е. Хартман та ін. У вітчизняній науці проблема професійного вигорання порушується В. Бойко, Н. Водоп'яною, С. Максименко, Т. Форманюк та ін.

Висвітленням змісту та структури синдрому професійного вигорання займалися: М. Буриш, Л. Карамушка, Н. Левицька, С. Максименко, В. Орел, та ін. Аналізу основних детермінантів синдрому професійного вигорання присвячені роботи М. Борисова, Т. Зайчикова, К. Малишева, Т. Форманюк та ін. Дослідженням та розробкою методів діагностики щодо синдрому професійного вигорання займалися науковці: В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Ронгинська, А. Рукавішніков, А. Серебрякова, О. Старченкова та ін.

*Метою статті* є висвітлення сутності теоретичних моделей синдрому професійного вигорання.

Вивчення проблеми професійного вигорання завжди була в центрі уваги світової спільноти науковців. Аналіз наукової літератури свідчить, що на сьогодні немає єдиного погляду на модель, яка б комплексно відображала механізми і принципи виникнення професійного вигорання. Розбіжності в поглядах зарубіжних та вітчизняних науковців щодо причин, які спричинюють виникнення синдрому, зумовили виокремлення декількох моделей професійного вигорання, що описують даний феномен. У науковій літературі описані такі моделі синдрому професійного вигорання: однофакторна, двофакторна, трьохфакторна, чотирьохфакторна та процесуальна [1; 2; 4]. Розкриємо сутність кожної з цих моделей.

Вчені Д. Пайнз та Н. Аронсон у 1988 році розробили однофакторну модель. Відповідно до неї, вигорання – це стан фізичного, емоційного і когнітивного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях. Автори одновимірної моделі розглядають виснаження в якості головної причини (компоненту), а інші прояви дисгармонії, переживань і поведінки вважають наслідком. Ризик вигорання загрожує не тільки представникам соціальних професій.

Двофакторну модель дослідили голландські вчені Д. Дірендонк, Х. Сікма, В. Шауфелі у 1994 році. За результатами дослідження, проведеного серед медсестер, синдром професійного вигорання вчені звели у двомірну конструкцію, що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації. Перший афективний компонент, відноситься до сфери скарг на своє здоров'я, фізичне самопочуття, нервові напруження та емоційне виснаження. Другий – деперсоналізація – проявляється у зміні відносин до клієнтів, або до самого себе.

Дослідники К. Маслач та С. Джексон обґрунтували трьохфакторну модель. Вони вважали, що синдром професійного вигорання включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію особистих досягнень. Емоційне виснаження розглядається як почуття емоційної спустошеності й втоми, викликане роботою. Деперсоналізація визначається як негативне ставлення до праці та до її предмету в цілому (до якості виконання роботи). У соціальній сфері деперсоналізація передбачає негуманне ставлення до об'єктів праці і байдужу позицію щодо колег. Редукція професійних досягнень розуміється як виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері [3]. Запропоновані три компоненти професійного вигорання відображають специфіку тієї професійної сфери, в якій вперше був виявлений даний феномен. Особливо це стосується другого компонента вигорання – деперсоналізації, який характеризує стан сфери соціального обслуговування людей і надання їм допомоги.

Чотирьохфакторну модель досліджували вчені Е. Іваницький, Дж. Шваб у 1981 році та В. Фірс, Дж. Мімс у 1985 році. У даній моделі синдрому професійного вигорання один із елементів (емоційне виснаження, деперсоналізація або редукція особистих досягнень) поділяється на два окремих фактора. Наприклад, деперсоналізація, пов'язана з роботою і з реципієнтами відповідно.

Динамічну модель розробив у 1994 році вчений М. Буріш. Дана модель розглядає професійне вигорання як процес, що розвивається в часі і має певні етапи. За даною моделлю спочатку виникають значні енергетичні затрати, що є наслідком високої позитивної установки на виконання професійної діяльності. У міру розвитку синдрому з'являється відчуття втоми, яке поступово змінюється розчаруванням, зниженням інтересу до своєї роботи. Вчений зазначив, що розвиток професійного вигорання є індивідуальним і визначається відмінностями в емоційно-мотиваційній сфері, а також умовами, в яких відбувається професійна діяльність людини [5].

К. Маслач вважає, що прояви професійного вигорання можуть мати три стадії. На першій стадії професійного вигорання індивідуум емоційно та фізично виснажений, тому може скаржитися на постійний головний біль, застуду тощо. Для другої стадії професійного вигорання характерними є два симптоми: у працівника може розвинути негативне, цинічне, знеособлене ставлення до людей або до себе. Третя стадія – повне професійне вигорання, що характеризується повною неприйнятністю навколишнього світу [6].

Таким чином, найзагальнішими та визнаними теоретичними моделями професійного вигорання є: однофакторна, двофакторна, трьохфакторна, чотирьохфакторна та динамічна моделі. За даними моделями розвиток синдрому відбувається за стадіями і певними етапами. Проте генезис професійного вигорання індивідуальний і визначається відмінностями в емоційно-мотиваційній сфері, а також умовами, в яких протікає професійна діяльність людини.

#### **Список використаних джерел**

1. Баробанова М. В. Изучение психологического содержания синдрома эмоционального сгорания : учебное пособие / М. В. Баробанова. – М. : Педагогика, 2005. – 527 с.
2. Брецько І. І. Психологічна симптоматика професійного вигорання особистості / І. І. Брецько // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 12. – Кам'янець Подільський : Аксіома, 2014. – С. 110–120.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2016. – 336 с.

4. Карамушка Л. М. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – 2006. – Т. 1. – С. 210–217.

5. Орёл В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орёл. – М. : Ин-т психологии РАН, 2005. – 330 с.

6. Савчук І. В. Синдром «професійного вигорання» / І. В. Савчук // Інноваційний досвід у професійно-технічній освіті : наук.-метод. веб-журнал. – 2010. – № 9. – С. 96–110. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <[https://proftekhosvita.org.ua/static/files/journal\\_PTO\\_09.pdf](https://proftekhosvita.org.ua/static/files/journal_PTO_09.pdf)>. – Загол. з екрану. – Мова укр.