

# ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ РОБОТИ

*А.В. Петрів*

Херсонський державний університет, [petrivanna1@gmail.com](mailto:petrivanna1@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент В.Ф. Казібекова*

Проблема емоційної стійкості особистості у професійній діяльності є однією з найбільш актуальних сучасних науково-практичних проблем. Професійна діяльність вчителів наповнена безліччю стресорів, вона є однією із найбільш напружених в емоційному аспекті. Суттєвими стресогеними чинниками є психологічні та фізичні перевантаження, психічне стомлення, спустошення та емоційне вигорання. Через ці особливості педагогічна діяльність вимагає від вчителів потужних внутрішніх резервів, вміння саморегулювати власний емоційний стан. Одним із негативних наслідків тривалого стресу під час професійної діяльності є емоційне вигорання.

Емоційне вигорання має значний негативний вплив на психоемоційний стан не лише вчителів, але й учнів. Виснажений, емоційно спустошений вчитель не здатний продуктивно виконувати свої професійні обов'язки, у нього погіршуються стосунки з колегами, учнями, батьками. Тому дослідження проблем емоційного вигорання вчителів є актуальним та необхідним питанням.

Вивчення емоційного вигорання у вчителів є предметом наукових пошуків і досліджень наступних вчених: Н. Бещук-Венгерська, М. Бутиріна, О. Грицук, Т. Зайчикова, О. Іванашко, В. Калошин, Л. Карамушка, О. Ковальчук, С. Максименко, О. Солодухова, Г. Федосова, О. Філатова, О. Філь, Т. Форманюк, Л. Хімчук та інші.

З метою вивчення особливостей емоційного вигорання у вчителів з різним досвідом роботи було розглянуто на основі сучасних літературних джерел психологічні особливості синдрому емоційного вигорання, його характеристиками та стадії, розглянуто психологічні фактори емоційного вигорання вчителів.

З'ясовано, що синдром емоційного вигорання являє собою стан емоційного і розумового виснаження, фізичного стомлення, що розвивається внаслідок хронічного стресу на роботі.

Розвитку синдрому емоційного вигорання сприяє наявність деякого період підвищеної активності, коли особистість повністю поглиблена в роботу, ігнорує власні потреби (відпочинок, їжу та інше), після цього настає перша ознака емоційного вигорання – виснаження. Другою ознакою синдрому емоційного вигорання виступає особистісна відстороненість. Особистість втрачає інтерес до професійної діяльності, характерна відсутність емоційного включення ні на позитивні, ні на негативні обставини, майже нічого не викликає емоційного відгуку. Третьою ознакою синдрому вигорання являється відчуття втрати власної ефективності та зниження самооцінки [2].

На сьогоднішній день відсутній єдиний погляд на структуру синдрому емоційного вигорання. Виокремлюють п'ять груп симптомів, що є характерними для синдрому емоційного вигорання. Це фізичні (розбитість, пригніченість, погіршення загального стану здоров'я та ін.), емоційні (емоційність, емоційна напруженість, песимізм, цинізм, байдужість, відлуння фрустрації, депресія, наростання тривоги та ін.), поведінкові (байдужість до їжі, вживання великої кількості тютюну, алкоголю, відчуття втоми під час робочого дня та непереборне бажання відпочити) симптоми, інтелектуальний стан (зменшення інтересу до роботи, збільшення нудьги та апатії, байдужість до новацій, формальне виконання роботи), соціальні симптоми (обмеженість соціальних контактів тільки роботою, відчуття ізоляції, зменшення інтересу до дозвілля, не вистачає енергії на соціальну активність) [3].

В. Бойко в синдромі емоційного вигорання виокремлює три фази: напруга (виявляється в чотирьох симптомах: переживанням психотравмуючих обставин, незадоволеністю собою, відчуттям загнаності в кут, тривогою і депресією), резистенція (характерно наступні прояви: неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційно моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій і редукація професійних обов'язків), виснаження (проявляється в

наступних симптомах: емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, деперсоналізація, психосоматичні і психовегетативні порушення) [1].

Динамічна модель Б. Перлмана і Е. Хартмана представляє чотири стадії емоційного вигорання. Перша стадія – напруженість, друга – відчуття та переживання стресу, третя – прояв фізіологічних, афективно-когнітивних та поведінкових реакцій, четверта – хронічний психологічний стрес [4].

Таким чином, синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальній сферах життя людини.

Професійна діяльність вчителя відрізняється особливо досить великим психоемоційним навантаженням, понаднормовою працею, великою кількістю стресогенних факторів, підвищеною відповідальністю, складністю інтелектуальної роботи. Це значно сприяє появі синдрому емоційного вигорання, що, в свою чергу, виступає формою професійної дезадаптації, наслідками якої є зниження працездатності, зниження ефективності та якості роботи, зацікавленості в ній, прагненні до саморозвитку та самовдосконалення, порушення психічного та фізичного здоров'я вчителя.

Всі фактори емоційного вигорання вчителів умовно можна розділити на: організаційні та індивідуальні. До організаційних входять соціально-психологічні чинники (ставлення вчителів до вихованців та поведінка безпосередньо самих вихованців), матеріальні й контекст праці педагога (кількість учнів, з якими працює вчитель, якість міжособистісного контакту, наявність критичних ситуацій та ін.). До індивідуальних чинників належать соціально-демографічні та особистісні якості [5].

Відповідно до мети дослідження нами було вивчено особливості емоційного вигорання у вчителів з різним досвідом роботи. З цією метою було використано методику «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, що дозволила нам проаналізувати міру вираженості синдрому «емоційного вигорання» та виділити його ведучі симптоми, а також методи математико-статистичної обробки даних ( $F^*$  критерію – кутове перетворення Фішера).

Дослідження проводилося на базі херсонських загальноосвітніх шкіл та Херсонської академії неперервної освіти Херсонської обласної ради. Емпіричну вибірку склали вчителі зі стажом роботи від 5 до 10 років. Загальна кількість досліджуваних 60 чоловік (30 чоловік зі стажом роботи 5 років та 30 чоловік – 10 років).

В ході емпіричного дослідження виявлено, що у вчителів, незалежно від досвіду роботи найбільш сформованою є фаза «резистенції», досліджувані мають найбільш виражені показники за цієї фази. Тобто, більшості досліджуваних вчителів складно чинити опір зростаючому стресу, досить складно вдається знизити тиск зовнішніх обставин за допомогою наявних у них засобів.

При порівнянні результатів, отриманих в процесі вивчення рівня емоційного вигорання в цілому, його фаз між досліджуваними вчителями, що мають різний досвід роботи (п'ять та десять років), маємо наступні достовірні відмінності: у педагогів, що мають досвід роботи десять років, значно частіше виникає емоційне вигорання, ніж у педагогів, що мають досвід роботи лише п'ять років; сформованість фази «резистенції» більше притаманна вчителям з досвідом роботи десять років, ніж вчителям з досвідом роботи п'ять років. Встановлено відмінності у рівні сформованості фази «виснаження». Педагоги з досвідом роботи десять років частіше мають сформовану фазу емоційного вигорання «виснаження», ніж вчителі, що мають досвід роботи лише п'ять років. А отже, вчителі зі збільшення досвіду роботи більше схильні до деформації установок, знижується значимість власних досягнень, самооцінка професійної мотивації.

Виявлено відмінності у рівні сформованості симптому «розширення сфери економії емоцій» у вчителів із досвідом роботи п'ять та десять років. Тобто, із збільшенням років роботи в школі педагоги стають значно більше схильними економити емоції поза професійною діяльністю, в колі друзів, сім'ї. Встановлено достовірні розбіжності в рівні сформованості такого симптому емоційного вигорання як «редукція професійних обов'язків». Тобто, вчителі зі

збільшенням досвіду роботи більш схильні до спрощування, намагання полегшити свої професійні обов'язки, які вимагають емоційних затрат. Встановлено достовірні розбіжності в сформованості симптому «емоційне відчуження». Вчителі з досвідом роботи десять років більше схильні до повного виключення емоцій зі сфери професійної діяльності, їх майже нічого не хвилює, не викликає емоційного відгуку. Виявлено достовірні відмінності й у рівні сформованості симптому «особистісне відчуження (деперсоналізація)». Тобто, у вчителів зі збільшенням досвіду роботи в школі сформується повна або часткова втрата інтересу до оточуючих колег, учнів.

Отже, результати дослідження за даною методикою свідчать про те, що вчителі з досвідом роботи 10 років більш схильні до емоційного вигорання, є менш стресостійкими, більш схильні до виснаження нервової системи, до економії емоцій поза професійною діяльністю, схильні вдома замикатися в собі або передавати свої негативні емоції рідним, є більш схильними намагатися полегшити свої професійні обов'язки, що вимагають емоційних витрат, схильні до формування байдужості, емоційної відчуженості, відсутності у професійній діяльності взагалі емоційного відгуку, втратою інтересу до колег, до учнів, до професійної діяльності, характерна відсутність задоволення від власної роботи.

Також слід зазначити, що не залежно від досвіду роботи для більшості вчителів характерно відчуття потужного енергетичного напруження у формі відчуття ситуативної або особистісної тривоги від власної професійної діяльності, певне розчарування у собі, у власній професії, місці роботи.

#### **Література:**

1. Бойко В. В. Синдром емоціонального вигорання в професіональному общении. СПб.:Питер, 1999. 105 с.
2. Дудяк В. Емоційне вигорання. К.: Главник, 2007. 125 с.
3. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій. За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К.: Міленіум, 2004. 264 с.

4. Міщенко М. С. Феномен вигорання особистості – теоретичний аналіз проблеми. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія.* Ялта: РВВ КГУ, 2012. Вип.36. Ч.2.С.213-218.

5. Сіроха Л. В. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2018. Вип. 3. Том 1. С. 201-205.