

УДК 159.901

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Сіроха Л.В., спеціаліст
відділу закупівель
ТОВ «Метро Кеш енд Керрі»

Стаття підводить деякі підсумки вивчення феномену синдрому емоційного вигорання. Виділено психологічні особливості професійної діяльності педагогів початкової школи. Досліджено особливості емоційного вигорання в педагогів та виявлено специфіку емоційного вигорання у вчителів початкових класів.

Ключові слова: емоційне вигорання, синдром «професійного вигорання», стрес, виснаження, резистенція, напруга.

Статья подводит некоторые итоги изучению феномена синдрома эмоционального выгорания. Выделены психологические особенности профессиональной деятельности педагогов начальной школы, исследованы особенности эмоционального выгорания у педагогов, и выявлена специфика эмоционального выгорания у учителей начальных классов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, синдром «профессионального выгорания», стресс, истощение, резистенция, напряжение.

Sirokha L.V. PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF EMOTIONAL BURNOUT IN ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS

The article summarizes the study of the phenomenon of the emotional burnout syndrome, highlights the psychological peculiarities of the professional activity of the primary school teachers, the features of emotional burnout and the specificity of emotional burnout in the teachers of the elementary school are studied as well.

Key words: emotional burnout, «burnout» syndrome, stress, exhaustion, resistivity, stress.

Постановка проблеми. Бурхливий розвиток науково-технічного прогресу накладає свій відбиток і на формування освітнього процесу. У сучасному світі увага приділяється не тільки високому технічному оснащенню і сучасним методам роботи, а й здоров'ю всіх включених до процесу осіб. Це диктує такі вимоги до педагога: професійна компетентність, задовільний стан психічного та фізичного здоров'я, висока адаптивність до мінливих станів.

Педагогічна діяльність пов'язана з інтенсивним міжособистісним спілкуванням, тобто вчитель постійно перебуває в ситуації комунікації та взаємодії з учнями, батьками, колегами, адміністрацією. Вчитель повинен постійно впливати на учнів та батьків, що потребує від нього потужного заряду внутрішніх ресурсів. Педагогічна діяльність завжди є особистісно забарвленою, саме тому вчитель не повинен бути емоційно відстороненим від того, чим він займається. Важливою компетенцією вчителя є вміння швидко реагувати та приймати рішення. Але, напевно, найважливішою рисою вчителя є високий рівень розвитку емпатії, тобто вміння співпереживати, співчувати, розуміти учнів.

Перші згадки про синдром професійного вигорання у вчителів датуються 1994 роком. У цей час Т.В. Форманюк проводить дослідження і виділяє феномен вигорання як показник професійної дезадаптації. Пізніше

соціальний психолог Х. Маслач зауважує, що емоційне вигорання – це не що інше, як професійна криза. На сьогодні вивченню цього питання присвячено роботи багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів [21]. В їх дослідженнях розглядається ряд провідних чинників синдрому професійного вигорання як серед представників соціономічних професій, так і конкретно серед вчителів. Із найбільш цікавих можна назвати роботи таких науковців, як: Х. Маслач, Т.В. Форманюк, В.В. Бойко, Е.Р. Ганеєва, Н.Є. Водопьянова, М.М. Скугаревська.

Аналізуючи роботи таких авторів, як Х. Маслач та Дж. Грінберг, можна сказати, що емоційне вигорання – це окрема форма професійної дезадаптації. Її дія на людину тягне за собою зниження працездатності, якості роботи, втрату інтересу та, в крайньому випадку, вихід із професії та зміну професійної діяльності. Однак на сьогодні спеціалісти, що займаються вивченням цього питання, не мають єдиного погляду на тему емоційного вигорання, також відсутнє чітке розуміння факторів його виникнення та повної картини наслідків для психічного та фізичного здоров'я людини. Із цього випливає відсутність стандартизованих діагностичних критеріїв, а тому синдром важко виявити та чітко діагностувати. Залишається неявним також зв'язок синдрому емоційного вигорання із іншими явищами професійної дезадаптації, такими



як стрес, дистрес, професійна деформація. Більше уваги приділялося синдрому професійного вигорання в медичній науці [6; 9]. Американський психіатр Х. Дж. Фрейденберг зробив перші дослідження цього феномену. Серед сучасних авторів, що займалися вивченням цього питання з точки зору медицини, можна назвати Т.М. Воротняк, І.П. Назаренко, М.І. Поліщук. Зокрема, приділялася увага прояву синдрому емоційного вигорання в лікарів-психіатрів та педіатрів [9; 17].

Психологія також не дає єдиного чіткого розуміння структури синдрому професійного вигорання. Хоча й існують деякі діагностичні інструменти. Сучасний погляд на проблему дає аналіз психологічних досліджень робіт таких авторів, як В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, Ю. Гагалан та ін.

Метою є дослідження особливостей синдрому емоційного вигорання у вчителів початкових класів

Виклад основного матеріалу. Професія вчителя початкових класів вважається одною з найуразливіших серед соціономічних. Велике психоемоційне навантаження супроводжує професію вчителя – це і прояв таких професійно важливих і людських значень як емпатія, терпіння, етичне ставлення, доброзичливість, гуманізм, з одного боку, і великі енергетичні та психічні затрати, яких вимагає вирішення складних педагогічних ситуацій та високий рівень відповідальності, з іншого. Наслідком виснаження від напруженої роботи і може стати поява емоційного вигорання. Отже, більш детально вивчення явища синдрому емоційного вигорання як наслідку професійної дезадаптації вчителів початкових класів стає очевидно актуальним у наші часи [15; 19].

«Емоційне вигорання» – це синдром, який нині набуває широке поширення в професійній діяльності педагогів, зокрема, в загальноосвітніх закладах. Виникає він на фоні хронічної втоми, низької фінансової віддачі, відсутності підтримки держави та суспільства. Із цього випливає актуальність розробки даної теми більш детально [20].

Професії типу «людина-людина» належать до тих, що схильні до впливу професійного вигорання та характеризуються інтенсивністю і напруженістю психоемоційного стану. Це розуміння повністю вкладається у визначення терміну «емоційне вигорання» яке дає Б.Г. Ананьєв у своїх працях. На його думку, емоційне вигорання – це негативне явище, яке виникає в людей професій «людина-людина» та пов'язане з міжособистісними стосунками [3; 11]. У системному підході до вивчення психічного вигорання цей феномен розглядається як стан, який має такі компоненти: емоційне, розумове та фі-

зичне виснаження. Також він включає три складові частини, які частково корелюють між собою. Це – емоційне виснаження, деперсоналізація (цинізм) та зниження професійної ефективності [20].

Вітчизняний автор В.В. Бойко запропонував досить містку тримірну модель синдрому емоційного вигорання. Вона базується на значених Х Маслач компонентах «вигорання» (емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних обов'язків) та в основі своєї містить теорію стресу, яку запропонував Г. Сельє. Отже, В.В. Бойко виділив такі фази емоційного вигорання: напруження, резистенція та виснаження. Кожну фазу супроводжують характерні симптоми. Симптомами фази напруження є переживання обставин, що травмують психіку, незадоволеність собою, тривога, депресія. Фаза резистенції супроводжується неадекватним емоційним реагуванням, емоційно-моральною дезорієнтацією, економією емоцій, редукцією професійних обов'язків. Нарешті, симптомами фази виснаження є емоційний дефіцит, емоційне відчуження, деперсоналізація, психосоматичні та психовегетативні порушення [1; 16].

До типу професій «людина-людина» належить і професія педагога. На сьогодні синдром професійного вигорання має діагностичний статус. Задачі, які вирішує педагог у сучасному світі, вимагають від нього значних зусиль. Зміст навчальних предметів постійно оновлюється, і його потрібно весь час освоювати, з'являються нові форми і методи викладання матеріалу, потрібно шукати ефективні шляхи виховання, реалізації гуманістичної парадигми, відповідати швидким змінам у суспільстві та інформаційному просторі та багато чого іншого. Це вимагає від вчителя міцного психічного здоров'я, стійкого емоційного стану, професіоналізму та творчого потенціалу. Фізичний та психічний стан вчителя безпосередньо впливає на психологічне здоров'я учнів. Під дією багатьох емоціогенних факторів у педагога може погіршуватися самопочуття, настрій, наростати втома та почуття незадоволеності. Висока напруженість у роботі може призвести до стресів, емоційного і психічного виснаження, і, як результат, – до вигорання. Закономірний наслідок – зниження ефективності професійної діяльності. Такий вчитель вже не може ефективно справлятися зі своїми обов'язками, знижується його творчий потенціал, деформуються відносини з колегами, керівництвом, учнями, батьками [5; 10].

Педагоги є професійною групою, яка особливо піддається дезадаптивним тенденціям. Цьому сприяє високий рівень напруги, складність інтелектуальної роботи, підвищене навантаження на зоровий апа-

рат, психоемоційну і м'язову напругу. М. Берєбін вважає, що соціально-дезадаптуючими факторами для даної професії є низька соціальна захищеність і престиж професії, блокування активних соціальних потреб, багатофункціональна соціально-відповідальна діяльність в умовах інформаційних перевантажень, необхідність професійної міжособистісної взаємодії в ситуаціях із високим ступенем конфліктогенності. Серед таких особливостей і труднощів педагогічної роботи особливо виділяють її високу психологічну напруженість. Більше того, здатність до переживання і співпереживання визнається одним із професійно важливих якостей учителя, вихователя [7; 19].

М. Берєбін зазначає, що 73,6% вчителів помічають у себе порушення в емоційній сфері, що проявляється в погіршенні настрою, дратівливості, підвищеної вразливості, труднощях у регуляції емоційного стану. У 52% вчителів спостерігається порушення пам'яті, уваги, у 43,5% погіршується розумова і фізична працездатність та інтелектуальні функції в цілому [2].

Г. Зайцев виявив, що лише 9,6% педагогів відчувають себе досить здоровими. У них підтримується високий рівень працездатності, відсутні хронічні захворювання. У 34,6% вчителів у здоров'ї переважають тільки негативні тенденції. Найбільш типові для них нервово-психічні розлади, перевтома, погіршення зору, біль в різних ділянках хребта, а також серцево-судинні захворювання та алергічні стани. 80% обстежених страждають хронічними захворюваннями, серед яких на першому місці – психічні розлади і хвороби нервової системи [14].

Одним із проявів професійної дезадаптації педагогів може бути розвиток синдрому «емоційного вигорання» [7]. Найчастіше цього схильні люди, старші 35-40 років. До цього часу, коли вони накопичають достатній педагогічний досвід, а власні діти вже підроснуть і можна чекати різкого підйому в професійній діяльності, відбувається зворотне – спад! У людей помітно знижується ентузіазм у роботі, пропадає блиск в очах, наростає негативізм і втома. Спостерігаються ситуації, коли талановитий педагог стає профнепридатним із цієї причини. Іноді такі люди самі йдуть зі школи, змінюють професію і всю решту життя нудьгують по спілкуванню з дітьми [10].

Можна перелічити декілька факторів, які є основними чинниками професійного вигорання вчителів: високий рівень відповідальності, невідповідність матеріальної винагороди до енергетичного, емоційного та інтелектуального внеску, низький рівень престижу професії в соціумі. Усе це, а також інші чинники сприяють емоційному вигоранню.

Увесь цей загальний чинників можна розподілити на дві великі групи (за В. Орлом): індивідуальні та організаційні.

До першої умовної групи (організаційні чинники) можна віднести: соціально-психологічні та матеріальні умови діяльності, контекст роботи. Постійне сильне емоційно-психічне навантаження, ненормований робочий день, невідповідність фінансової та моральної винагороди, тривале напруження нервової системи – все це доведено сприяє швидкому виникненню та розвитку професійного вигорання. На цьому фоні з'являються тривожність, спустошення, пониження емоційного стану, що врешті-решт стає передумовою для виникнення емоційного вигорання та захворювань психіки [8].

Контекст праці вчителя має на увазі кількісні та якісні показники. Такі як кількість учнів, з якими працює вчитель, та якість міжособистісного контакту (до останнього можна віднести не тільки комунікацію з учнями, а також із їхніми батьками, колегами по роботі, керівництвом). Чим більша кількість вихованців у вчителя, тим більше його психоемоційний внесок, тим менше контролю та уваги до кожного окремого учня, що тільки сприяє професійному вигоранню. Сюди ж можна віднести наявність критичних ситуацій у роботі вчителя, наприклад спілкування з дітьми із соціально-неблагополучних сімей.

До соціально-психологічних чинників можна віднести двосторонній зв'язок між ставленням співробітників школи до вихованців та поведінкою безпосередньо самих учнів. Тут також криється передумова виникнення вигорання. Але ця характеристика, безумовно, корелює з обраною вчителем стратегією взаємовідносин із учнями. Найбільш схильні до професійного вигорання педагоги, які у своїй професійній діяльності обрали опікуючу, репресивну та ситуативну тактику стосунків із підопічними. У зворотному напрямку атмосфера в учнівському колективі, їх ставлення до навчання та ставлення до особистості вчителя також впливають на виникнення та розвиток вигорання у педагога [8].

Саморегуляція та самовладання є ключовими в професії вчителя, що схильна до великої кількості різних стресів. Висока інтенсивність стресогенних факторів викликають зниження емоційного стану, хронічну тривогу, виснаженість та призводять у підсумку до депресій та емоційного виснаження [12].

Характерними для діяльності педагога (за А. Макаровою) є перенавантаження великою кількістю нової інформації, що постійно надходить, що, у свою чергу, викликає стрес. У такому стресовому стані вчитель перестає оперативно реагувати на ситуації, що виникають, не справляється з їх вирішенням,



приймає хибні рішення. Висока відповідальність за наслідки провокує новий стрес та на цьому фоні з'являються порушення у внутрішній мотивації, а також порушення емоційного стану, мовної та рухової поведінки [18].

Професія педагога в порівнянні із такими, наприклад, професіями як працівники банківських установ, менеджери, особи, що керують організаціями та підприємствами та іншими осіб, що безпосередньо працюють з людьми, має більший ступінь напруженості навантаження. Це доводять данні численних соціально-демографічних досліджень.

До другої умовної групи – індивідуальних чинників – відносяться соціально-демографічні та особистісні особливості. Найбільш впливовими на професійне вигорання чинниками з ряду соціально-демографічних можна назвати вік вчителя та його професійний стаж. Саме педагогічну кризу виділяють як основну причину спаду професійної діяльності педагога зрілого віку [6].

Педагогічна криза виникає, коли прагнення вчителя застосовувати у своїй діяльності останні досягнення науки не співпадає з реальною швидкістю їх реалізації на практиці. Тут же слід враховувати і низьку віддачу учнівського колективу, невідповідність результату очікуванням, перепони, що створюються недосконалістю законодавчої бази, неможливість швидко змінювати ситуацію, що виникла, а також відсутність підтримки з боку педагогічного колективу.

Пред'явлення дуже високих вимог до себе, до своєї діяльності неухильно призводить до виникнення професійного вигорання. Висока планка професії педагога в уяві таких людей проводить межу між роботою та особистим життям. Досягти омріяного рівня дуже складно, кількість вимог, яким, на їх думку, повинен відповідати «справжній» вчитель, зашкалює.

Висока напруженість у стосунках з колективом, відсутність підтримки колег та наявність конфліктів із ними, невідповідність умов для професійної реалізації, неможливість запроваджувати сучасні досягнення науки та інновації, невідповідність віддачі від роботи до обсягу особистісного вкладу, невідповідна оцінка діяльності з боку керівництва, низька престижність професії, невміння застосувати свій творчий потенціал, безперспективність, одноманітність роботи, відсутність кар'єрного росту, низька мотивація учнів, неоднозначне ставлення до професії вчителя початкових класів у суспільстві, наявність власних внутрішніх конфліктів – усе це є причинами виникнення «синдрому вигорання» [7].

У порівнянні з колегами – викладачами старших класів вчителі початкової школи більш схильні до професійного вигорання. Прийняття всієї відповідальності вчителем на

себе, звинувачення тільки себе, або тільки свого оточення у всьому, що відбувається, тільки посилює виникнення «синдрому вигорання». Для професії вчителя початкових класів характерні такі чинники виникнення «емоційного вигорання»: особистісний, рольовий і організаційний.

Міжособистісний клімат у колективі та ставлення з боку керівництва значним чином впливають на емоційний стан вчителя початкових класів. Підтримка з боку адміністрації, можливість професійної реалізації та росту безпосередньо впливатиме на створення емоційно-позитивної атмосфери в колективі.

За М. Джаходою, можна виділити такі аспекти психічного здоров'я: ставлення до себе має бути позитивним, розвиток, зростання і самоактуалізація особистості – оптимальними, наявна психічна інтеграція, особиста автономія, сприйняття оточення реалістичне, адекватний вплив на оточення [20].

Емоційне напруження та велика кількість страхів викликають стресову реакцію і є основними складнощами у роботі вчителя початкових класів. Стрес педагога може передаватися учням, оскільки перші мають великий вплив на своїх підопічних, що, у свою чергу, загальмовує творчий розвиток дітей. Ознаками стресового напруження є: неможливість зосередитися на чомусь конкретному, часті помилки, що з'являються в роботі, погіршення роботи пам'яті, втома, що наростає та переходить у хронічну, пришвидшення мови, больові імпульси в тілі, що не зумовлені фізичними чинниками, підвищена збудливість, втрата радості від роботи та почуття гумору, поява згубних звичок (тютюнопаління, бажання випити), підвищений апетит або повна його відсутність, порушення термінів виконання роботи [4].

Як основну психологічну проблему в роботі вчителя початкових класів можна виділити постійний стан психічного напруження. Він пов'язаний, насамперед, із особливостями роботи вчителя – налаштування на відповідну поведінку, мобілізацію внутрішніх сил на необхідні дії. Компоненти стану готовності такі:

1) інтелектуальний (адекватне сприйняття та виконання своїх обов'язків, завдань, вміння застосувати необхідні для досягнення мети заходи, моделювання розвитку подій та результатів);

2) емоційний (почуття наснаги, впевненість у своїй силі та успішності результату, високий рівень відповідальності);

3) мотиваційний (особистісні цінності, інтерес, прагнення досягти успіху);

4) вольовий (внутрішня мобілізація сил, вміння зосередитись на завданні, подолання перешкод, що виникають, та сумнівів).

Приведення до гармонійного стану всіх компонентів декілька разів упродовж робочого дня для формування стану готовності просто необхідне для професії вчителя початкових класів [19].

У практиці виявлення симптомів професійного вигорання можна використовувати діагностичний інструментарій, який на сьогодні широко представлений у психолого-педагогічній літературі. Це, наприклад, такі методики, як анкета для з'ясування організаційних факторів педагогічної діяльності (І.А. Фоменко), дослідження джерел соціально-психологічної підтримки (модифікований опитувальник В.О. Ананьева); «Тест на професійний стрес» (Т.Д. Азарних, І.М. Тиртишніков); «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко); «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина»», «Дослідження синдрому «вигорання»» (Дж. Грінберг); «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина»», «Дослідження синдрому «вигорання»» (Дж. Грінберг).

Висновки. Емоційне вигорання – такий динамічний процес, що виникає майже непомітно, розвивається поступово і відповідає механізмам розвитку стресу. У цьому випадку складаються всі фази стресу: нервове напруження, резистенція та виснаження. Це – компоненти вигорання. Емоційне виснаження можна віднести до професійної деформації, що має негативний вплив на професійну діяльність вчителів та є механізмом захисту психіки у відповідь на стрес.

Професія вчителя відрізняється особливо великим психоемоційним навантаженням, понаднормовою працею, складним комплексом робочих днів. Це зумовлює появу синдрому професійного вигорання, який, у свою чергу, є формою професійної дезадаптації. Наслідками є зниження якості роботи, зацікавленості до неї, порушення психічного та фізичного здоров'я і, навіть вихід із професії і зміна діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. 472 с.
2. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания. Вопросы психологии. 2005. № 2. С. 94–104.
3. Букач М.М. Словник-довідник із соціальної роботи: навчальний посібник. Николаев: ФОП Швець В.Д., 2015. 384 с.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. Санкт-Петербург: Питер, 2005. 336 с.
5. Гагалан Ю. Ресурси для подолання стресу. Стреси в професійній діяльності вчителя. Психолог. 2012. № 4. С. 29.

6. Знанецька О.М. Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. Вісник Дніпропетровського університету ім. О. Гончара. Серія «Педагогіка і психологія». 2013. № 8. С. 80–87.

7. Кайдина М.С. Социальный интеллект и эмоциональное выгорание преподавателей средних специальных учебных заведений. Вестник АГУ. 2012. № 2. С. 159–164.

8. Корольчук В.М. Аналіз результатів диференційно-інтегральної оцінки чинників професійного стресу // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 15. Харків: НУЦЗУ, 2014. С. 88–96.

9. Кундієв Ю.І., Трахтенберг І.М., Чернюк В.І., Нагорна А.М. Медицина праці на сучасному етапі. Актуальні питання охорони здоров'я. Науковий журнал МОЗ України. № 1(5). 2014. С. 47–54.

10. Лаврова М.Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 2. С. 194–202.

11. Малюкова Ф.Р. Внутрличностные факторы развития профессионального выгорания // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: материалы науч. конф. «Ананьевские чтения – 2014», Санкт-Петербург, 21–23 окт. 2014 г. / отв. ред. Г.С. Никифоров. СПб.: Скифия-принт, 2014. С. 85–87.

12. Пезешкиан Носрат. Как позитивно преодолеть усталость и перенапряжение. Черкасы: Брама-Украина, 2013. 192 с.

13. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / за ред. М.С. Корольчука. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

14. Ракицкая А.В. Синдром эмоционального выгорания и проактивная агрессия у педагогов // Психологическое сопровождение образовательного процесса. 2015. Вып. 5, ч. 2. С. 178–188.

15. Ракицкая А.В. Особенности синдрома эмоционального выгорания у педагогов с различным уровнем личностной и ситуативной агрессии. Психология обучения. 2015. № 4. С. 78–90.

16. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Наука, 1982. С. 212.

17. Силкина А.А., Саншкова М.К., Сергеева Е.С. Синдром эмоционального выгорания среди врачей различных специальностей в России и зарубежом. Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150) 2014. Том 4. № 11. С. 1247.

18. Старовойт О. Непевність і емоційне вигорання особистості як бар'єри інноваційної діяльності. Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. 2014. Вип. 36. С. 50–57.

19. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. Вопросы психологии. 1994. № 6. С. 57–63.

20. Юрченко В.І., Приходько Ю.О. Психологічний словник-довідник. Навчальний посібник. К.: Каравела, 2016. 328 с.

21. Maslach, C. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek. Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.