



УДК 159

PECULIARITIES OF PROFESSIONAL EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

Malikova S./Малікова С.

Academy of Labour, Social Relations and Tourism, Kyiv, Ukraine, 3-A, Kiltseva doroha, 03187, Академія праці, соціальних відносин і туризму, Київ, вул. Кільцева дорога, 3-А, 03187 Україна

Анотація. У статті проводиться дослідження особливостей синдрому професійного вигорання у педагогів та необхідності осмислення сутності дій щодо профілактики професійного емоційного вигорання педагогів як умови оптимізації їх професійної діяльності. Синдром емоційного вигорання є складним психофізіологічним феноменом, пов'язаний із постійними емоційними навантаженнями та міжособистісним спілкуванням, який визначається, як емоційне, розумове та фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Професійне вигорання педагогів негативно позначається на професійній діяльності, є перешкодою професійній самореалізації, порушує психологічне здоров'я, деформуючи особистість і призводячи до серйозних негативних наслідків.

Ключові слова: професійне вигорання, синдром емоційного вигорання, педагог, педагогічна діяльність.

В останні роки, що відзначаються кризами пандемії та військового стану, проблема професійного вигорання педагогів актуалізувалась, що пояснюється специфічними умовами педагогічної діяльності, емоційною включеністю, великою кількістю соціальних контактів та рівнем відповідальності. Професійне вигорання педагогів супроводжується посиленням емоційної перенапруги, психологічними зривами, відчуттям спустошеності, вичерпності емоційних ресурсів.

За критичних факторів функціонування соціально-економічного середовища українського суспільства, дослідження причини виникнення та способи профілактики синдрому професійного вигорання у педагогів є актуальною проблемою з погляду наукового пошуку практичної особистісноорієнтованої допомоги фахівцям у педагогічному середовищі.

За результатами аналізу досліджень психологічного стану педагога, найчастішими чинниками, що провокують у нього у професійній діяльності стрес є: конфлікти, запровадження різноманітних інновацій, неперервні процедури моніторингу, контролю та оцінювання, авторитарним стилем керівництва, висвітлення негативних аспектів освітньої діяльності у засобах масової інформації та соціальних мережах та інші. Всі означені фактори можуть призвести до формування як симптомів, так і самого емоційного синдрому вигорання у педагога.

Основний текст.

Результати теоретичних та емпіричних досліджень феномена емоційного вигорання широко представлені в закордонних наукових публікаціях з психології (М. Anderson, Е. Iwanicki, М. Burisch, Р. Burke, D. Cronin-Stubbs, С. Rooks, М. Davis-Sacks, D. Ford, М. Leiter, Т. Marek, С. Maslach, S. Jackson, А. Pines, W. Schaufeli, J. Winnubst та інші). Проте у вітчизняній психологічній



науці виявлено значно меншу кількість досліджень, присвячених означеній проблемі (Н. Гришина, С. Білозерська, В. Борщенко, Н. Павлик та інші).

Наразі у психологічній науці дослідники синдрому професійного вигорання виділяють кілька основних підходів: представники першого розглядають вигорання як стан фізичного, психічного та емоційного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування. А тому емоційне вигорання сприймається як синдром «хронічної втоми» [2,4].

Прихильники другого підходу розглядають професійне вигорання як двовимірну модель, що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації, а саме погіршення ставлення до інших, у певних випадках та до себе [2].

Проте найбільш прийнятною у психологічній науці вважається концепція професійного (емоційного) вигорання С. Maslach [5], С. Maslach та S. Jackson [6], які запропонували трикомпонентну модель вигорання (рисунок 1).



Рисунок 1. Трикомпонентна модель професійного вигорання [5,6]

Узагальнюючи різні теорії та підходи до розуміння емоційного вигорання, можна виділити основні характеристики означеного феномену:

- процес, що має певні фази свого розвитку; динаміка розвитку вигорання полягає у процесі зростання емоційного виснаження;

- специфічний стан розумового, емоційного та психічного виснаження, який пов'язаний з професійною діяльністю і виникає у психічно здорових людей, які раніше успішно функціонували на певному рівні професійної майстерності;

- довготривала стресова реакція, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів;

- область психічного, у якій розвивається орієнтованість, чи локус burnout, на проблему чи він як у уявленнях чи почуттях, і у поведінці і діяльності;

- дисфункція, викликана у професіях «суб'єкт-суб'єктного» типу (вчителі,



медичний персонал, соціальні працівники, працівники правоохоронних органів, психологи тощо), де основним предметом праці є людські проблеми та труднощі;

- механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи, вироблений особистістю з метою економії своїх енергетичних витрат зазвичай у професійній поведінці [1].

Розвитку синдрому емоційного вигорання передуює період підвищеної активності, коли людина повністю поглинена роботою, відмовляється від потреб, з нею не пов'язаних, забуває про власні потреби [4].

Особливостями професійного вигорання педагогів є емоційна сухість педагога, розширення сфери економії емоцій, особистісне відсторонення, ігнорування індивідуальних особливостей учнів. Ці особливості зумовлені стресогенністю професії в умовах сучасного педагогічного середовища, що вимагають високого професіоналізму, самоконтролю, саморегуляції та відповідальності. Стрес як стан психічної напруженості, викликаний труднощами, небезпеками, загалом мобілізує потенціал особистості для їх подолання. Проте якщо стрес є довготривалим та перевищує критичний рівень, то він перетворюється на дистрес, що знижує результати праці та погіршує стан здоров'я людини.

Основними симптомами синдрому професійного вигорання є емоційне, психічне виснаження, особистісне усунення, відчуття втрати ефективності. Синдром професійного вигорання розвивається поетапно, згідно з певними фазами, що показано у таблиці 1 [1].

Чинники, які впливають на виникнення синдрому професійного вигорання в педагогів освітніх закладів можна розділити на дві групи. До першої групи відносять зовнішні чинники, які характеризують специфічність професійної діяльності педагогів: емпатія (співчуття, співпереживання, відповідальність за життя та здоров'я дітей), комунікація з усіма учасниками освітнього процесу (учнями, їх батьками, колегами, адміністрацією закладу освіти); перевантаженість робочого тижня, низька оплата праці, напружений характер роботи, незадоволеність результатами професійної діяльності.

До другої групи відносять внутрішні чинники, які включають недостаньо розвинуті професійні чи особистісні компетентності: комунікативні, організаційні, управлінські, що проявляються у вмінні уникати чи виходити з конфліктних ситуацій, що виникають між учасниками освітнього процесу, невміння регулювати особистісні емоційні прояви; соціально-економічні, проявом яких є матеріальні труднощі, складні дитячо-батьківські та подружні взаємини, незадоволеність самореалізацією у різних професійних та життєвих ситуаціях [2].

Наслідками стану стресу можуть стати: фрустрованість (відчуженість, відстороненість), тривожність, емоційна ригідність та спустошеність. Як наслідок емоційне вигорання приводить до:

- зниження емоційного фону, байдужість, емоційна перенасиченість, спустошеність та виснаженість:



- психологічна нестійкість особистості як схильність до демонстрації невротичних, психотичних чи просто небезпечних для інших людей моделей поведінки;

- розчарування в роботі, зниження якості роботи та комунікацій (деформації професійних відносин, уникнення та дистанціювання, нехтування обов'язками стосовно інших);

- негативізм щодо своїх професійних досягнень та можливостей, самонеприйняття;

- зниження фізичного потенціалу, психосоматичні розлади;

- дезінтеграція особистості «як втрата організуючої ролі вищого рівня психіки у регуляції поведінки та діяльності, розпад ієрархії життєвих смислів, цінностей, мотивів, цілей» [1].

Таблиця 1. Фази розвитку професійного вигорання

№	Фаза	Характеристики
1.	Попереджувальна фаза	- надмірна участь - надмірна активність, відмова від потреб, не пов'язаних з роботою, витіснення невдач, обмеження соціальних контактів; - виснаження - почуття втоми, безсоння тощо.
2.	Зниження рівня власної участі	- по відношенню до колег, учнів та ін. (Виражається в переході від допомоги до контролю та нагляду, звинувачення інших людей у власних невдачах, прояв негуманного підходу до людей); - по відношенню до інших оточуючих (відсутність емпатії, байдужість); - по відношенню до професійної діяльності (опір у виконанні своїх обов'язків, запізнення, звільнення з роботи завчасно та ін.); - зростання вимог – втрата життєвого «ідеалу», заздрість
3.	Емоційні реакції	- депресивний настрій – зниження самооцінки, часте почуття провини, апатія; - агресія – захисні установки, підозрілість, конфлікти з найближчим соціальним оточенням
4.	Фаза деструктивної поведінки	- сфера інтелекту – зниження концентрації уваги, ригідність мислення; - мотиваційна сфера - зниження ефективності діяльності, відсутність ініціативи; - емоційно-соціальна сфера - самотність, байдужість, уникнення неформальних контактів, спілкування, уникнення тем, що з роботою
5.	Психосоматичні реакції	– зниження імунітету, відсутність здатності до релаксації у вільний час, тахікардія, головний біль
6.	Розчарування	– негативна життєва установка, почуття безпорадності та безглуздості життя, екзистенційний відчай, безвихідь



Таким чином, порушення можуть торкатися різних сторін особистості людини та її професійної діяльності: міжособистісні, поведінкові та психофізіологічні [3].

Досвід педагогічної діяльності показує, що сьогодні доволі часто можна спостерігати втрату інтересу до професійної діяльності, особистості учня як суб'єкта освітньої діяльності, відмова від толерантності та спрощення емоційних проявів у професійному спілкуванні. Багато педагогів відзначають у себе наявність важких психологічних станів, що дестабілізуюче впливає на професійну діяльність.

Загалом, збільшення нервово-психічного напруження особистості педагогів призводить до виникнення психосоматичних розладів та низки невротичних захворювань. Психіка людини володіє потужними захисними механізмами і, в ситуації відсутності у педагога необхідних внутрішніх енергоресурсів на виконання завдань, що ставляться перед ним, виникають досить стійкі негативні реакції (частіше неусвідомлювані) у вигляді дезадаптації як відображення особистісних суперечностей, замкнутості та апатії як прояву внутрішнього стану перенапруги [3].

Результати аналізу означених факторів показує, що професійне емоційне вигорання є серйозною перешкодою не тільки для позитивної професійної самореалізації педагогів, але й для педагогічної діяльності в цілому, оскільки порушує психологічне здоров'я, деформуючи особистість та призводячи до серйозних негативних наслідків у професійній діяльності. У зв'язку з цим організація роботи з профілактики синдрому професійного емоційного вигорання та збереження психічного здоров'я педагогів є одним із найбільш актуальних завдань психології та системі освіти [5; 6].

Для зниження ризику появи синдрому професійного вигорання, подолання синдрому вигорання або мінімізації його наслідків у педагогів існує широкий арсенал засобів практичної психології, що дозволяє вибирати різні методики та техніки, враховуючи етап професіоналізації та їх індивідуальні особливості. Програми профілактики можуть включати комплекс соціально-психологічних, організаційно-управлінських, економічних заходів та форм роботи, корекційних та профілактичних заходів щодо виключення чи ослаблення впливу негативних психологічних факторів на педагога.

Одним із найважливіших профілактичних засобів є вдосконалення емоційної саморегуляції, яка є необхідною умовою особистісного та професійного розвитку сучасного педагога. Зміцнення та підтримка психологічного здоров'я педагогів є запорукою благополуччя підростаючого покоління, тому робота з його формування має величезну соціальну значимість бути одним із пріоритетних завдань сучасної системи освіти.

Висновки.

Таким чином, у результаті проведеного теоретичного аналізу синдрому емоційного вигорання було виявлено чинники, що його викликають, домінуючі симптоми, та наслідки для педагога. Виявлено, що синдром емоційного вигорання є складним психофізіологічним феноменом, пов'язаний із постійними емоційними навантаженнями та міжособистісним спілкуванням,



який визначається, як емоційне, розумове та фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження.

Результати аналізу досліджень показують, що синдром професійного вигорання суттєво загострюються професійні деформації педагогів, у тому числі низькі очікування щодо учнів, редукція професійних обов'язків, формалізм, негативізм, цинічне ставлення до дітей та батьків, потурання, що неминуче впливає на якість освіти.

Перспективним напрямом вивчення цієї теми стане розробка конкретних алгоритмів профілактики професійного емоційного вигорання педагогів з урахуванням сучасної соціокультурної ситуації.

Література:

1. Жогно, Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2009. 249 с.
2. Музичко, Л. В. and Фальковська, Л. М. and Гавриловська, К. П. (2017) Емоційне вигорання викладачів вищої школи та їхнє професійне здоров'я. Лікарська справа (7). pp. 37-44.
3. Evers W., Tomic W., Brouwers A. Burnout Among Teachers. Students' and Teachers' Perceptions Compared // School Psychology International. 2004. Vol. 25(2). Pp. 131–148.
4. Heider F. The Psychology of Interpersonal Relations. New York : Martino Fine Books, 2015. 334 p.
5. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M.P. Job burnout / Annu. Rev. Psychol. 2001. Vol. 52. Pp. 397–422.
6. Maslach, C., Leiter, M. P., Jackson S. E. Maslach Burnout Inventory. 2017. URL : <https://www.mindgarden.com/maslachburnout-inventory/685-mbi-manual.htm>

Abstract. *The article examines the peculiarities of the syndrome of professional burnout in teachers and the need to understand the essence of actions to prevent professional emotional burnout of teachers as a condition for optimizing their professional activity. Emotional burnout syndrome is a complex psychophysiological phenomenon associated with constant emotional stress and interpersonal communication, which is defined as emotional, mental and physical exhaustion due to long-term emotional stress. Professional burnout of teachers negatively affects professional activity, is an obstacle to professional self-realization, violates psychological health, deforms the personality and leads to serious negative consequences.*

Key words: *professional burnout, emotional burnout syndrome, teacher, pedagogical activity.*

Стаття відправлена 20.11.2022 г.

© Малікова С.О.