

**Віктор Чумак,**

кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри психології Бердянського  
державного  
педагогічного університету

**Тетяна Афанасьєва,**

студентка факультету психолого-  
педагогічної освіти та мистецтв  
Бердянського державного  
педагогічного університету

## **ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

Інформаційні і емоційні перевантаження та їх наслідки (емоційне вигорання, професійна деформація та ін.) є актуальною проблемою психологічних та педагогічних дисциплін. З другої половини минулого століття наслідки емоційного і інформаційного перевантаження швидко розповсюджуються на різні сфери професійної діяльності. Характерно, що представники професії типу «людина – людина» схильні до емоційного вигорання та професійної деформації більше, ніж представники інших типів професій [12, с. 200]. Це пов'язано з тим, що спілкування з іншими людьми потребує значних енергетичних та емоційних ресурсів людини.

Отже, проблема синдрому емоційного вигорання набуває особливої актуальності в майбутній професійній діяльності практичних психологів та вчителів. Емоційне вигорання є причиною зниження якості роботи, втрати інтересу до неї, професійної деформації, труднощів у взаємодії з людьми, відхилення в соматичних або психічних станах.

Проблема синдрому емоційного вигорання відображена в роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі цього синдрому (Г. Діон, Т. В. Зайчикова [7], Л. М. Карамушка [11], С. Д. Максименко [11], В. Є. Орел [9], М. Л. Смульсон [10] та ін.), а також методам його діагностики (В. В. Бойко [2; 3], Н. Є. Водоп'янова [4], С. Джексон, К. Маслач [7], О. С. Старченкова [4] та ін.). Деякі аспекти даного явища вивчалися І. М. Андрєєвою [1], А. Н. Баженовою та ін.

На думку Маркової А. К. для роботи вчителя характерні: інформаційний стрес, що виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі при високому ступені відповідальності за їх наслідки, і емоційний стрес, коли під впливом небезпеки виникають емоційні зрушення, зміни в мотивації, характері діяльності, порушення рухової і мовної поведінки.

Орел В. Е. [9] відзначає, що з усіх соціально-демографічних характеристик найбільш тісний зв'язок з вигоранням має вік і стаж. Причини спаду професійної діяльності вчителя старшого віку («педагогічний криз») виділяє Львова Ю. Л.

Основним завданням даної статті є бажання привернути увагу громадськості до проблем сучасного вчителя; дослідити психологічні особливості емоційного вигорання серед вчителів початкової школи; уточнити зміст поняття «емоційне вигорання», визначити чинники його виникнення, симптоми прояву.

На сьогоднішній день всі добре знають, що саме вчитель є головною фігурою навчально-виховного процесу і займає провідну роль у процесі навчання. Саме тому проблема психологічного благополуччя вчителя є однією з найбільш актуальних питань сучасної педагогічної психології.

Професія вчителя належить до сфери професій типу «людина – людина», тобто професій, які відрізняються інтенсивністю і напруженістю психоемоційного стану і які найбільш схильні до впливу професійного вигорання. В даний час цей синдром удостоєний діагностичного статусу.

Емоційне вигорання є особливою формою професійної дезадаптації людини, що призводить до зниження якості роботи, втрати інтересу до неї і навіть до зміни професійної діяльності, до порушень психічного і фізичного здоров'я.

Серед дослідників (Дж. Грінберг, Х. Дж. Фрейденберг, К. Маслач [7; 11]) немає єдиного підходу до проблеми емоційного вигорання, зокрема, недостатньо визначено місце емоційного вигорання серед інших понять, пов'язаних із професійною дезадаптацією особистості (стрес, професійна деформація, дистрес). Немає єдиних діагностичних критеріїв, синдром складно діагностувати.

Існують абсолютно різні підходи до проблеми емоційного вигорання, які акцентують увагу або на його результативній стороні, або підкреслюють його процесуальний характер.

Найповніша класифікація симптомів вигорання представлена в роботі В. Шауфелі та В. Ензмана. Відповідно до цієї класифікації виділені 132 симптоми вигорання. Вони об'єднані в 5 основних груп: афективні, когнітивні, фізичні, поведінкові, мотиваційні [5; 7; 11].

Науковець В. Бойко [2; 3] розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжуються різними компонентами професійного вигорання (фаза напруження, фаза резистенції, фаза виснаження).

Постійна втома, емоційна спустошеність, відчуття відсутності соціальної підтримки, невдоволення професією є проявами синдрому емоційного вигорання.

На думку В. Бойко [2; 3], емоційне вигорання є формою професійної деформації особистості та складається з внутрішніх і зовнішніх факторів.

Зовнішні чинники, які сприяють емоційному вигоранню: хронічна, напружена, психоемоційна діяльність.

Наступним зовнішнім чинником є підвищена відповідальність за виконувані функції і операції.

До внутрішніх чинників, що обумовлюють емоційне вигорання, відносять схильність до емоційної ригідності, до інтенсивної інтеріоризації обставин професійної діяльності.

Ще одним внутрішнім чинником є слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності [2; 3].

Психічна напруга, тривожність, емоційне спустошення, байдужість, депресія – це чинники, що провокують емоційне вигорання.

Нами було проведено дослідження серед 36 студентів Бердянського державного педагогічного університету. Вибірка складалась із студентів 2 курсу, які навчаються за спеціальністю «Початкова освіта».

Прояви синдрому емоційного вигорання у студентів ми досліджували за допомогою методики В. Бойко, яка дає можливість визначити рівень сформованості 12 симптомів емоційного вигорання.

Результати дослідження свідчать про важливість проблеми емоційного вигорання для студентів, оскільки, видно, переважна більшість студентів у тій чи іншій мірі відчують на собі дію емоційного вигорання.

Можна відзначити, що домінуючими компонентом синдрому емоційного вигорання є вибіркоче, неадекватне емоційне реагування (52,5%) та редукція професійних обов'язків (42,5%).

Т. В. Зайчикова у своїй роботі зазначає, що становлення власного «професійного Я» та усвідомлення себе у майбутній професії дуже часто є складним для особистості та емоційно напруженим процесом [7].

Отже, в нашому дослідженні високі показники (вибіркове, неадекватне емоційне реагування, редукція професійних обов'язків) свідчать про те, що студенти схильні до неконтрольованого впливу настрою на професійні стосунки, негативно оцінювати себе, занижувати власні професійні досягнення та успіхи, схильні до обмеженого кола бачення власних можливостей. При перенавантаженні часто проявляють таку захисну реакцію, як звуження кола власних обов'язків по відношенню до інших.

Якщо ми проаналізуємо вплив статі на розвиток синдрому емоційного вигорання у студентів, то можемо відмітити такі тенденції. Жінки більш схильні до неадекватного емоційного реагування (40%), розширення сфери економії емоцій (17,5%), редукції професійних обов'язків (27,5%). Чоловіки більше схильні до емоційно-моральної дезорієнтації (7,5%), незадоволеність собою як професіоналом (5%).

Отже, емоційне вигорання є формою професійної деформації особистості. Постійна втома, емоційна спустошеність, відчуття

відсутності соціальної підтримки, невдоволення професією є проявами синдрому емоційного вигорання. На розвиток синдрому емоційного вигорання впливають як особистісні, так і організаційні чинники. Ці чинники взаємно підсилюють один одного.

Визначено, що переважна більшість студентів у тій чи іншій мірі відчувають на собі дію емоційного вигорання. Домінуючими компонентом синдрому емоційного вигорання є вибіркоче, неадекватне емоційне реагування та редукція професійних обов'язків. У роботі досліджено вплив статі на розвиток синдрому емоційного вигорання у студентів. Жінки більш схильні до неадекватного емоційного реагування, розширення сфери економії емоцій, редукції професійних обов'язків. Чоловіки більше схильні до емоційно-моральної дезорієнтації, незадоволеність собою як професіоналом.

На фоні емоційного вигорання можуть загострюватися різні хронічні захворювання і розвиватися нові хвороби. У цей момент спроби подбати про себе, як правило, не дають бажаного результату. І навіть професійна допомога лікаря не приносить швидкого полегшення. Тому найбільш правильним рішенням буде запобігти появі цього синдрому. Адже емоційне вигорання має негативний вплив не тільки на самих педагогів, на їх діяльність і самопочуття, але і на тих, хто знаходиться поруч з ними: їх близькі, друзі, а також учні.

#### **Список використаних джерел**

1. Андреева И. Н. Синдром эмоционального выгорания у студентов педагогических и юридических специальностей / И. Н. Андреева // Феномен человека в психологических исследованиях и в социальной практике: матер. I междунар. науч.-практ. конф. (г. Смоленск, 31 октября – 1 ноября 2003 г.). – Смоленск, 2003. – С. 5–7.
2. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 216 с.
3. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М.: Наука, 1996. – 154 с.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
5. Гнедова С. Б. Особенности синдрома «эмоционального выгорания» у специалистов коррекционно-развивающего обучения / С. Б. Гнедова // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) / Под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного. – Курск: КГУ, 2007. – С. 35–38.
6. Доценко О. Н. Эмоциональная направленность как фактор «выгорания» у представителей социномических профессий / О. Н. Доценко // Психологический журнал. – 2008. – Том 29. – №5. – С. 91–100.

7. Зайчикова Т. В. Психологічні особливості прояву синдрому емоційного вигорання у студентів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [newlearning.org.ua](http://newlearning.org.ua)

8. Ковалева Н. А. Личностные особенности педагогов школы-интерната как фактор развития эмоционального выгорания / Н. А. Ковалева // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) / под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного. – Курск : КГУ, 2007. – С. 80–82.

9. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал, 2001. – Том 22. – №1. – С. 90–101.

10. Смутьсон М. Л. Профилактика профессионального выгорания сотрудников благотворительных организаций / М. Л. Смутьсон – К. : КИСОР, 2003. – 72 с.

11. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: [навч. посібник] / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.

12. Толочек В. А. Современная психология труда: [учеб. пособие] / В. А. Толочек. – СПб. : Питер, 2008. – 432 с.

13. Чумак В. В. Психологічні особливості емоційного вигорання в зрілому юнацькому віці / В. В. Чумак // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» : зб. наук. праць. – Херсон : Херсонський державний університет, 2016. – Т. 1, вип. 5. – С. 184–190.