

Олена Кузьмич
студентка факультету психології та соціології
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Анна Кульчицька
кандидат психологічних наук, доцент
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ З РІЗНИМ ТРУДОВИМ СТАЖЕМ

Постановка наукової проблеми та її значення. Емоційна сфера є найбільш вразливою до різного роду впливів, а нестабільність у суспільстві, специфіка роботи та інші соціально-психологічні чинники підсилюють негативний вплив на психічне здоров'я особистості, в тому числі й на процеси емоційного вигорання. Тому сьогодні випадки синдрому вигорання зустрічаються все частіше, особливо у педагогічних працівників.

За загальними даними спеціалістів педагогічна діяльність – це один із видів професійної діяльності, який найбільше деформує особистість людини. Тому дане дослідження вважаємо *актуальним*.

З огляду на вищесказане, можемо припустити, що із збільшенням педагогічного стажу у вчителів знижуються показники, як фізичного та і психічного здоров'я. Тому *метою* даної роботи є дослідження емоційного стану педагогічних працівників, зокрема емоційного вигорання, відповідно до стажу професійної діяльності.

У дослідженні розглядається взаємозв'язок синдрому емоційного вигорання та трудового стажу педагогів. Саме педагогічна діяльність у контексті ризиків емоційного вигорання виявилась цікавою через те, що професія педагога належить до сфери професій типу «людина – людина», тобто до тих, що відрізняються інтенсивністю психоемоційного стану, що призводить до професійних криз, частих стресів та виснаження.

Вагомий внесок у дослідження синдрому емоційного вигорання зробили зарубіжні та вітчизняні педагоги та психологи Х. Дж. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, А. Пайнс, Дж. Гібсоп, Дж. Грінберг, І. Фрідман, В. Шауфелі, В. Бойко, О. Васіл'єв, Н. Водоп'янова, Н. Гришина, Л. Карамушка, А. Кульчицька, В. Орел, О. Баранов, В. Зеньковський, Л. Китаєв-Смик, Л. Колеснікова, Т. Форманюк, Ю. Львов, В. Никонов, А. Реан, А. Шафранова та ін [1, 2, 3, 4, 5].

Серед науковців, що досліджували дану проблему варто відзначити, що вони розглядали емоційне вигорання, як: психофізіологічну реакцію, обумовлену частковими, іноді надмірними, але, як правило, малоефективними зусиллями, що направлені на задоволення трудових потреб, й супроводжується психологічними, емоційними відхиленнями від активності у відповідь на надмірний стрес або незадоволеність (В. Орел та ін.); вироблений механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій, зниження їх енергії у відповідь на психотравмуючі впливи, стереотип емоційної або професійної поведінки, що дозволяє людині дозувати і економно використовувати емоційний ресурс (В.

Бойко та ін.); специфічний вид професійного захворювання людей у системі «людина – людина» (Т. Форманюк та ін.); симптом, який відчуває педагог, не здатний впоратись ефективно з стресом, який викликаний певним обмеженням, що стосується реалізації цілей та особистої кар'єри (З. Решетова та ін.).

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження проводилось у кілька етапів: перший – це організаційний етап, тобто вибір діагностичних методик, формування вибірки дослідження; другий – це дослідницький етап, вивчався взаємозв'язок трудового стажу та синдрому емоційного вигорання у педагогів; третій етап – аналітичний: аналіз та порівняння даних, підбір рекомендацій.

Загальною обсяг вибірки становив 30 осіб із стажем професійної діяльності від 1 до 30 років. Педагогів було поділено на групи відповідно до стажу професійної діяльності: перша група до 10 років, друга група до 20 років, третя група - до 30 років педагогічної діяльності.

Для діагностики емоційного вигорання педагогів було використано бесіду та метод анкетування, враховуючи той факт, що завдяки цьому методу в короткий термін можна зібрати необхідну кількість психологічної інформації, яка має високий рівень надійності.

Для одержання емпіричної інформації у даному дослідженні застосовувалися такі методики: 1) «Синдром вигорання в професіях системи людина-людина» К. Маслача, С. Джексона в адаптації Н. Водоп'янової, що призначена для вимірювання ступеня "емоційного вигорання" в професіях типу "людина-людина»; 2) «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Гринберг; 3) «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» Дж. Гібсон, Д. Иванцевич, Д. Доинелли.

В результаті проведеного дослідження за трьома методиками було виявлено, що у жодній з досліджуваних груп емоційне виснаження не було сформоване на високому рівні. Зазвичай це був низький або середній рівень вияву.

У ході дослідження визначили ряд цікавих фактів стосовно досліджуваної вибірки:

1. Шкала «особиста задоволеність» за методикою «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» відповідно до високого та низького рівня вияву найвища у педагогів з трудовим стажем до 30 років. Середній рівень переважає у групі з трудовим стажем до 20 років.

2. За шкалою «деперсоналізація», що наявна у методиках «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» та «Синдром вигорання в професіях системи людина-людина» результати були наступними: високий рівень прояву деперсоналізації не було виявлено у жодній досліджуваної групи за двома методиками. Результати методики «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» підтвердили результати методики «Синдром вигорання в професіях системи людина-людина» за шкалою «деперсоналізація» у першій та третій групі педагогів у яких переважав низький рівень прояву даного симптому, рідше зустрічався середній рівень. Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших — зростання негативізму, цинічності установок і почуттів.

3. За шкалою «редукція особистих досягнень» з методики «Синдром вигорання в професіях системи людина-людина», отримано такі результати – високий рівень прояву даної характеристики був у всіх групах і отримав однакові значення, у першій групі однакових числових показників набув, як низький, так і середній рівені прояву. Для другої групи досліджуваних більше був характерний низький рівень прояву редукції особистих досягнень, а для третьої – середній рівень редукції. Редукція особистих досягнень полягає в тенденції до негативного оцінювання себе, свої професійні досягнення та успіхи або у негативізмі щодо службової гідності і можливостей, у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Досліджуючи особливості формування, синдрому емоційного вигорання, було визначено симптоми, які найбільше приносять педагогам дискомфорт у трудовій сфері відповідно до трудового стажу та визначено рівень сформованості емоційного вигорання кожної групи. Перспективою подальших досліджень є аналіз показників чоловіків педагогів з різним трудовим стажем та порівняння їх результатів.

Список використаних джерел

1. Барабанова М. В. Вивчення психологічного змісту синдрому
2. «емоційного вигорання» // Вісник МГУ. – сер. 14, Психологія. – 2010. - №1.
3. Бойко В. В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общении. – СПб., 1999. – 216 с.
4. Єгорова Є. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти / Є. Єгорова // Педагогіка і психологія. Вісник АПН. – 2010. – № 4. – С. 66-73.
5. Кульчицька А.В. Психо-емоційний стан особистості як чинник продуктивності праці на підприємствах та в організаціях /А.В. Кульчицька// Актуальні проблеми загальної та соціальної психології: Зб. наукових статей.- Луцьк: ПП Іванюк, 2015. – С.39-44

Бібліографічні дані публікації:

Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.) = Abstract I International Scientific & Practical Internet Conference (May 13, 2019) / За заг . ред. Я.О. Гошовського, О.В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т.В. Федотової. – Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2019. – С. 56-59