

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS IN THE CONDITIONS OF WAR

Професія педагога належить до професій типу «людина-людина», яка характеризується активною міжособистісною взаємодією та високим рівнем стресу, що може призвести до синдрому емоційного вигорання. Важливо відмітити, що війна наклала свій відбиток і на життя людей, зокрема, показала нам, наскільки затребувана та важлива така професія, як педагог.

Метою дослідження є вивчення особливостей синдрому емоційного вигорання та тривожності педагогів в умовах війни. У статті описано дослідження синдрому емоційного вигорання та тривожності педагогів в умовах війни. Вибірку дослідження склали викладачі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини в кількості 25 осіб. Були використані наступні методики: методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка, методика «Шкала тривожності» Ч. Б. Спілберга. У результаті дослідження встановлено, що педагоги значною мірою тривожні. Фаза «Виснаження» характеризується зниженням загального тону та ослабленням нервової системи. Для педагогів характерне психофізичне перевантаження, в тому, а емоційний захист у формі «вигорання» стає невід'ємним атрибутом особистості. Виявлено, що в більшості сформований синдром емоційного вигорання. Були зафіксовані наступні домінуючі симптоми у фазі «Виснаження»: симптом «емоційного дефіциту» та симптом «емоційної відчуженості».

Результати дослідження підтвердили потребу пошуку ефективних форм, методів і засобів попередження емоційного вигорання педагогів до професійної діяльності. Отримані дані можуть бути корисні психологам при складанні програм психологічного супроводу з метою покращення психологічного здоров'я педагогів. Низький рівень психологічної культури, навичок саморегуляції призводить до того, що значна частина педагогів страждають на соматичні та нервово-психічні хвороби.

Ключові слова: синдром, емоційне вигорання, педагоги, фахівці, тривожність, симптоми, фази.

The profession of a teacher belongs to the professions of the "person-person" type, which is characterized by active interpersonal interaction and a high level of stress, which can lead to the syndrome of emotional burnout. It is important to note that the war left its mark on people's lives, in particular, it showed us how popular and important such a profession as a teacher is.

The purpose of the study is to study the peculiarities of the syndrome of emotional burnout and anxiety of teachers in the conditions of war. The article describes the study of the syndrome of emotional burnout and anxiety of teachers in the conditions of war. The sample of the study was made by the teachers of Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University in the number of 25 people. The following methods were used: the method of diagnosing the level of emotional burnout by V. V. Boyko, the «anxiety scale» method by Ch. B. Spilberg. As a result of the research, it was established that teachers are anxious to a large extent. The «Exhaustion» phase is characterized by a decrease in general tone and weakening of the nervous system. For teachers, psychophysical overload, fatigue, and emotional protection in the form of «burnout» become an integral attribute of the personality. It was found that most of them developed a syndrome of emotional burnout. The following dominant symptoms in the «exhaustion» phase were recorded, such as the «emotional deficit» symptom and the «emotional alienation» symptom.

The results of the study confirmed the need for the search for effective forms, methods and measures to prevent emotional burnout of teachers before their professional activities. The obtained data can be useful to psychologists when drawing up programs of psychological support in order to improve the psychological health of teachers. The low level of psychological culture, self-regulation skills leads to the fact that a significant part of teachers suffer from somatic and neuropsychiatric diseases.

Key words: syndrome, emotional burnout, teachers, specialists, anxiety, symptoms, phases.

УДК 159.942.5:37.011.3-051]:
355.48(470+571):(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.28>

Міщенко М.С.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Вступ. Вивчення особливостей емоційного вигорання та вплив даного стану на психоемоційне здоров'я працівників, зокрема фахівців, які працюють у системі освіти, є вкрай актуальною темою, оскільки емоційне вигорання впливає як на діяльність, так і на психоемоційний стан. Наша емоційна сфера та емоційні реакції є відображенням суб'єктивної реальності. Емоційна сфера особистості – це емоційні стреси, почуття, настрої, афективні стани, які і створюють емоційну сферу особистості. Під тривожністю, як правило, розуміємо стан, при якому особистість сприймає ситуації, як загрозливі, дане сприйняття може бути суб'єктивним,

оскільки це невизначене відчуття небезпеки, що насувається. Відчуття страху є основним компонентом тривожності та має власну специфіку. Страх є своєрідним сигналом загрози для особистості, при відчутті страху відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів особистості та її рішення чи втечі від загрози.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей синдрому емоційного вигорання та тривожності педагогів в умовах війни.

Завдання дослідження: 1) розкрити особливості синдрому емоційного вигорання у педагогів в умовах війни; 2) визначити рівень емоційного вигорання та тривожності.

Методи дослідження. З метою розв'язання поставлених завдань нами були використані такі методи дослідження: теоретичні – аналіз психологічних джерел із досліджуваної проблематики, узагальнення та систематизація даних; емпіричні – методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка, методика «Шкала тривожності» Ч. Б. Спілберга.

Виклад основного матеріалу дослідження. Постійне тривожне інформаційне перенасичення жакливими подіями, страхами, очікуваннями небезпеки, соціальна криза внутрішнього переміщення найбільш постраждалого населення, втечі від окупації, артилерійських та ракетних обстрілів, концентрація та консервація негативних переживань та емоцій тощо продовжують позначатися як на фізичному, так і на психічному здоров'ї всіх людей [2, с. 540].

Емоційна втома чи виснаження розвивається на тлі подій та новин про війну. Основними ознаками емоційного виснаження під час війни є дратівливість від новин; неготовність читати новини; втома від контенту, пов'язаного з війною; апатія; зниження інтенсивності впливу. Наприклад, якщо на початку війни людина активно донатила та долучалася до волонтерських ініціатив, то зараз усі ці дії менш інтенсивні; спостерігаються емоційні гойдалки; вияв песимістичних настроїв.

На думку Р. В. Павелкова, однією з проблем в Україні є обмежена обізнаність та розуміння емоційного вигорання серед педагогів в умовах військової агресії. Багато педагогів та працівників навчальних закладів не повністю усвідомлюють згубний вплив війни на самопочуття викладачів. Як наслідок, ця проблема часто ігнорується або не вирішується належним чином, залишаючи педагогів без необхідної підтримки та ресурсів для подолання емоційних викликів, з якими вони стикаються [1, с. 144].

Кожен із нас має ризик розвитку емоційної втоми під час війни. Однак є люди, які більш схильні до її проявів: вразливі люди, які емоційно реагують на події; емпати, які не можуть контролювати цю межу і дуже швидко та емоційно входять у різні ситуації та події; люди, чия професійна діяльність тісно пов'язана з подіями: поліція, ДСНС, військові, журналісти, дипломати, лікарі, психологи, волонтери тощо; люди, які не дотримуються інформаційної гігієни.

Одна з причин – активне висвітлення цих подій у ЗМІ. Тобто, постійно читаючи та переглядаючи фото / відео з місця подій, людина наражається на ризик «травми свідка». Це специфічний травматичний досвід, який провокується не безпосередньою участю, а емоційною залученістю до подій через новини, соцмережі, обговорення. Тобто це

можуть переживати люди, які фізично перебували на місці трагедії, або ті, хто активно споживав контент про ці події. У такий момент людина може ідентифікувати себе з жертвою: «це може статися і зі мною»; «це така сама людина, як я», «ця сім'я така ж, як моя» або «ця жовта кухня, як у моїх батьків»; «я так само відводжу дітей у садок щоранку». Цей момент ідентифікації, співпереживання, контакту з чужим боєм, який приймається дуже близько і за умови постійних повторень формує «травму свідка».

У зарубіжній літературі цей синдром відомий як "burnout". Термін був введений і описаний американським психіатром Дж. Фрейденбергом в 1974 р. Синдром емоційного вигорання є результатом інтеграції фізичного, емоційного та когнітивного виснаження або стомлення, при якому головним чинником виступає емоційне виснаження [3, с. 159].

Американський психіатр вивчав характеристики психічного стану здорових людей, які перебувають у постійному спілкуванні з клієнтами або пацієнтами в емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

Дж. Фрейденберг визначив сутність емоційного вигорання як феномена, який включає в себе симптоми загальної фізичної втоми та розчарування в професіях альтруїстичного змісту [4].

Х. Маслач є провідним спеціалістом, яка вивчала емоційне вигорання. Вона зазначала, що професії, які входять до групи ризику, є різними, але їх об'єднує висока контактність із людьми і постійне, тривале перебування в тісному емоційному контакті. Емоційне вигорання, зазвичай, миттєво може поширитися між всіма працівниками. Іншими словами, фахівці, які вже відчувають синдром емоційного вигорання, можуть бути цинічними, або ж у них домінує негативне мислення. Причому фахівці з синдромом емоційного вигорання можуть заражати решту співробітників подібним станом. Подібне зараження інших співробітників синдромом емоційного вигорання відбувається на роботі з високим рівнем стресу. У працівників педагогічної сфери існують відмінності в особливостях синдрому емоційного вигорання, а саме синдром пов'язаний із тривожністю та агресією. Спостерігається зниження почуття компетентності, знецінення своєї діяльності, а також негативне сприйняття себе у професійній сфері [5].

Професія педагога належить до професій типу «людина-людина», яка характеризується активною міжособистісною взаємодією та високим рівнем стресу, що може призвести до синдрому емоційного вигорання. Важливо відмітити, що війна наклала свій відбиток і на життя людей, зокрема, показала нам, наскільки затребувана і важлива така професія, як педа-

гог. Викладачі були змушені адаптуватися до нових умов у зв'язку з переходом на дистанційний формат навчання. І таким чином, на педагогах лежить подвійне навантаження: це ведення занять як в онлайн-режимі, так і на освітньому порталі Moodle університету. Для дистанційного формату характерна відсутність «живого» контакту зі студентами. Через екран монітора значно важче отримувати зворотній зв'язок, зацікавлювати та привертати увагу, підтримувати дисципліну та робочу атмосферу.

Емоційне вигорання – це характерне явище для тих фахівців, де є постійний емоційний людський контакт. Педагоги піддаються йому повною мірою, але вони, на жаль, часто навіть не співвідносять симптоми, що з'явилися, з даним явищем. Не усвідомлюючи того, що відбувається вигорання, вони наражаються на найрізноманітніші ризики: незворотні зміни характеру, погіршення або втрату здоров'я, руйнування особистих відносин, раптове бажання піти з професії, втративши накопичений досвід, статус, інтерес.

Наслідком підвищеної напруженості педагогічної праці нерідко стає пригніченість, апатія, почуття постійної втоми, інколи грубість, нестриманість. Отже, симптомами емоційного вигорання є:

- втома, нездатність відновитися за ніч або вихідні дні;
- напруга, постійна тривожність, збудження, неможливість переключитися з думок про роботу, труднощі в засинанні, неглибокий сон;
- часте роздратування та важко приховуване негативне ставлення до студентів, колег, пар, шуму;
- прагнення навіть творчу роботу виконувати одноманітно, стереотипно;
- опір будь-яким змінам та нововведенням;
- апатія, песимізм, цинізм, пасивність, відчуття власної некомпетентності, безглуздості та безперспективності роботи;
- прагнення компенсувати стан після робочого дня через переїдання, вживання алкоголю, часте куріння, бездумний перегляд усіх телепередач.

У дослідженні взяли участь 25 викладачів Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Професійний трудовий стаж цих педагогів – 3–15 років. Використано методику діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка та методику «Шкала тривожності» Ч. Б. Спілберга. Емоційне вигорання у професіоналів проявляється, як механізм психологічного захисту, що виражається в певному емоційному відношенні до своєї професійної діяльності. Методика В. В. Бойка дозволяє оцінити фазу емоційного вигорання та домінування симптомів на кожній фазі

(фаза напруження, фаза резистенції, фаза виснаження). Методика «Шкала тривожності» Ч. Б. Спілберга визначає рівень тривожності (високий, середній, низький). Ситуативна тривожність виникає, як реакція на стресори; особистісна – дає уявлення схильності особистості до тих чи інших стресорів з причини своїх індивідуальних особливостей.

У результаті психодіагностичного дослідження за методикою «Шкала тривожності» Спілберга в педагогів виявлено високий рівень ситуативної тривожності 40 % (10) та особистісної – 48 % (12). Важливо відмітити, що результат характеризує дану вибірку, як групу «ризик», оскільки особистості з високим рівнем тривожності сприймають загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності в багатьох ситуаціях і реагують вираженим станом тривожності.

У результаті інтерпретації отриманих даних за методикою В. В. Бойка було виявлено, що в педагогів сформована третя фаза «Виснаження» емоційного вигорання – 64 % (16) (рис. 1).

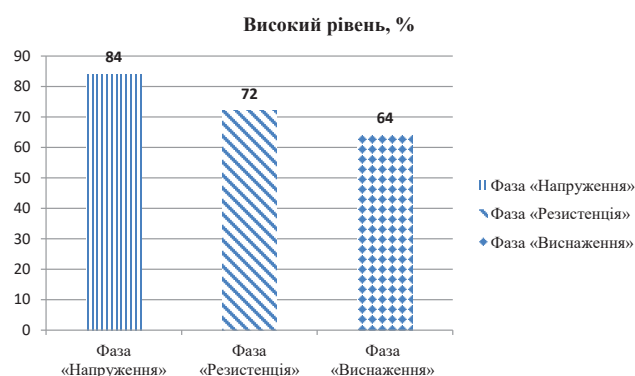


Рис. 1. Фази емоційного вигорання за методикою В. В. Бойка

Фаза «Виснаження» характеризується зниженням загального тону та ослабленням нервової системи. Для педагогів характерне психофізичне перевантаження, втома, а емоційний захист у формі «вигорання» стає невід'ємним атрибутом особистості. Серед домінуючих симптомів у педагогів є симптом «емоційного дефіциту» та симптом «емоційної відчуженості». Це свідчить, що фахівець відчуває, що емоційно він уже не може допомагати суб'єктам своєї діяльності, не здатен співпереживати та співчувати. Реагування без відчуттів та емоцій – найяскравіший симптом «вигорання». Він свідчить про професійну деформацію особистості й завдає збитку суб'єкту спілкування. Чим сильніше відчуття, що емоційно вже не можна допомогти суб'єкту своєї діяльності, тим більше педагог намагається полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних затрат під час спіл-

кування. Показник виснаження залежить від рівня розвитку синдрому емоційного вигорання. Відчуття емоційного вигорання на психологічному рівні викликає прояв виснаження на фізичному рівні, що проявляється у фізичному дискомфорті, постійній втомі та порушеннях сну. Розвиток синдрому емоційного вигорання призводить до хронічного психоемоційного перенавантаження у професійній діяльності.

Із такою групою фахівців необхідно проводити роботу, оскільки величезний ризик формування психосоматичних розладів і реакцій, зниження якості роботи та інших особистісних деформацій. Професія педагога обумовлена значними психоемоційними навантаженнями, вимагає від працівника значної працездатності та відповідальності, а також включає постійну міжособистісну взаємодію.

Результати дослідження підтверджують потребу пошуку ефективних форм, методів і засобів попередження емоційного вигорання педагогів до професійної діяльності.

Низький рівень психологічної культури, навичок саморегуляції призводить до того, що значна частина педагогів страждає на соматичні та нервово-психічні хвороби.

Н. Водоп'янова виокремила 4 напрями попередження синдрому емоційного вигорання:

1) підвищення комунікативних та управлінських умінь за допомогою активних методів навчання: соціально-психологічні тренінги, ділові ігри (метод імітації ситуацій, що моделюють професійну або іншу діяльність шляхом гри, у якій беруть участь різні суб'єкти, наділені різною інформацією, рольовими функціями, і діють за заданими правилами), тренінги комунікативних умінь; навчання ефективним стилям комунікацій і вирішення конфліктних ситуацій;

2) тренінги, які стимулюють мотивацію саморозвитку, особистісного та професійного зростання;

3) антистресові програми та групи підтримки, орієнтовані на особистісну корекцію самооцінки, впевненості, соціальної сміливості та креативності особистості;

4) програми підвищення емоційної стійкості та психофізичної гармонії шляхом оволодіння способами психічної саморегуляції, оптимізації способу життя, самоорганізації та планування особистої та професійної кар'єри [123, с. 270].

Практичні рекомендації для педагога з емоційним вигоранням:

1. Регулярний відпочинок, знаходження балансу між роботою та відпочинком. Намагатися не брати із собою роботу додому.

2. Постійні фізичні вправи. Знайти той вид фізичних занять, які принесуть задоволення (біг, йога, пілатес та ін.).

3. Повноцінний сон як найважливіший фактор, що знижує стрес та емоційне вигорання.

4. Організація своєї роботи (робочого місця, режиму дня та ін.).

5. Відвідування психолога чи психологічного гуртка з метою зниження симптомів стресу та емоційного вигорання.

6. Аутогенне тренування чи медитація з метою зниження психоемоційної напруги та тривожності, а також відновлення сил.

7. Створення в університеті гуртків для психолого-педагогічного супроводу педагогів з емоційним вигоранням, що включатиме діагностику (виявляє зміни рівня виразності емоційного вигорання та особистісних особливостей педагога), визначення неадаптивних стратегій подолання синдрому, розробку та здійснення програми подолання синдрому.

8. Створення просвітницького спрямування в університеті, що включатиме проведення лекційних заходів з метою інформування педагогів про причини та ознаки емоційного вигорання; ознайомлення педагогів із методами та прийомами самодопомоги для збереження працездатності та психосоматичного здоров'я.

Варто проводити самодослідження: звернути увагу на свій фізичний стан (Як ви їсте / спите / фізично відчуваєте? Можливо, загострилися хронічні захворювання, збився режим сну, збільшився / зменшився апетит, помічаєте нехарактерні речі).

Потрібно проаналізувати свій емоційний стан. Що відбувається з емоціями? Який настрій переважає? У людей з емоційним виснаженням домінує пригнічення, апатичність, злість, роздратування, велика схильність до конфліктів. Потрібно подивитися на інтелектуальну продуктивність. Наскільки ви уважні та швидкі у прийнятті рішень? Чи важко вам запам'ятовувати? Зниження когнітивних процесів у стресовій ситуації – це нормально. Однак, якщо ви дуже розпорошені, погано запам'ятовуєте, некритично сприймаєте інформацію, це може свідчити про емоційну та когнітивну втому.

Подумайте, як змінилася поведінка. У кожного є свій рівень активності та спосіб взаємодії з іншими. Проте слід зазначити, якщо виникають нетипові прояви. Наприклад, ви частіше стали з усіма сваритися або відмовляєтеся від звичних хобі та способів проведення часу, хоча вони зараз доступні.

Коли в педагогів немає необхідних ресурсів для роботи, і особливо коли обсяг роботи при цьому збільшується, вони відчувають постійний стрес. Такі викладачі рідше спілкуються зі своїми учнями, студентами, колегами, у результаті чого знижується успішність роботи. Сьогодні професійна діяльність багатьох людей проходить у різних умовах. Ефек-

тивність такої діяльності визначається не тільки професійними знаннями та навичками, а й важливими властивостями, у числі яких – стресостійкість.

Висновки. В умовах війни кожен потребує психологічної підтримки, особливо педагоги, адже для того, щоб навчати та ділитися новим досвідом зі своїми студентами, важливо мати на це власний ресурс. Педагогу важливо навчитися вгамовувати власні деструктивні думки, регулювати емоції та вчасно запобігати власному вигоранню. У результаті дослідження встановлено, що викладачі значною мірою тривожні, сформована фаза виснаження. Серед домінуючих симптомів у педагогів є симптом «емоційного дефіциту» та симптом «емоційної відчуженості». У викладачів виявлено високий рівень ситуативної тривожності 40 % (10) та особистісної – 48 % (12). З'являється необхідність у своєчасному наданні зовнішньої психологічної підтримки для педагогів. Насамперед це стосується створення програм психолого-педагогічного супроводу та програм профілактик синдрому, які сприятимуть адаптив-

ним реакціям на стресові ситуації, розширять репертуар копінг-стратегій та знизять психоемоційну напругу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Павелкін Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 20. С. 144–153.
2. Співак Л. М. Вікова динаміка емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе як до представника української нації в юності. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. Вип. 22. С. 540–550.
3. Freudenberger H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30, №1. P. 159–165.
4. Freudenberger H. J. Burnout and job dissatisfaction : impacy on the family. *Perspectives on work and the family*. Rockville : Royal Tunbridge Wells, 1984. P. 94–105.
5. Maslach C. Burnout, the cost of caring. *Englewood Cliff*. N. J. : Prentice-Hall, 1982. 192 p.