

П.В.Теслюк,

доцент кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ЕМОЦІЙНИХ РОЗЛАДІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Оголошення воєнного стану, бойові дії в Україні суттєвим чином змінили звичні умови професійної діяльності педагогічних працівників, створили численні додаткові навантаження на емоційну сферу педагогів, що обумовлюють їх емоційну напруженість.

Американський вчений М. Вейтц описав **вісім основних ситуацій**, що викликають емоційну напруженість: 1) необхідність прискореної переробки інформації; 2) шкідливе оточення; 3) усвідомлена загроза; 4) порушення фізіологічних функцій; 5) ізоляція; 6) ув'язнення; 7) остракізм (вигнання і переслідування); 8) груповий тиск. До них можна додати безсилля, неможливість змінити ситуацію, відсутність контролю за подіями, необхідність прийняття особливо відповідальних рішень, швидкої зміни стратегії поведінки та ін. [4].

Емоційна напруженість може обумовлювати такі небажані емоційні стани педагогічних працівників, як туга, пригнічення, роздратованість, поглиблення похмурого настрою при радісних подіях навколо, неприязне ставлення до колег і вихованців, байдуже ставлення до себе, тривога, страх та ін.

Для здорових людей характерні емоційні коливання. Це свідчить про здатність реагувати на враження та переживання. Коливання настрою, афект стають патологічними, коли вони виражені такою мірою, що порушують цілеспрямованість психічної діяльності, призводять до втрати працездатності педагога.

Патологічні явища в емоційній сфері людини згруповані наступним чином: патологія емоційних реакцій, патологія експресивних актів, патологія настрою [1].

Розлади емоційних реакцій виявляються у реакціях, неадекватних за знаком, силою і тривалістю тим стимулам, що їх викликають. Патологія емоційних реакцій нерідко має в основі зміни загальної афективної установки педагога (дисфорія, пригніченість та інше). Спостерігаються наступні порушення: експлозивність, емоційна в'язкість, емоційна лабільність, емоційна монотонність, емоційне огрубіння, емоційна тупість, втрата емоційного резонансу, паратимія, емоційна парадоксальність, емоційна подвійність.

Експлозивність (вибуховість) – надмірна емоційна збудливість з бурхливими спалахами афектів, особливо люті, гніву. Емоційні розряди можуть супроводжуватися агресією, спрямованою на самого себе чи зовні. При цьому знижується контроль за поведінкою, характерною є імпульсивність. Експлозивність можна розглядати як готовність педагога до афективних станів, включаючи патологічний.

Емоційна в'язкість – застрявання, стійка фіксація афективної реакції й уваги на будь-якій події, педагогічній ситуації, об'єкті. Виявляється у злопам'ятності, прихильності до раз і назавжди заведеного розпорядку життя, консерватизмі в поглядах і звичках, відсталості й опозиційному

ставленні до нового, тривалій зосередженості на психотравмуючих ситуаціях, невдачах і образах.

Емоційна слабкість або лабільність – легка й примхлива мінливість настрою з різних, часто щохвилинних причин, іноді невідомих і самому педагогу. Стабільного душевного стану при цьому може не бути взагалі. Підвищення настрою найчастіше здобуває відтінок сентиментальності, розчулення, зниження – сльозливості, легкодухості. Крайня ступінь емоційної слабкості визначається терміном «емоційне нетримання» – це повна нездатність стримувати зовнішні прояви емоцій у сполученні з різкими коливаннями настрою з будь-якого приводу. Іноді спостерігається надзвичайно витончена емоційна чутливість, коли непримітні і зовсім випадкові деталі подій, що відбуваються, залишають дуже глибоке враження – емоційна гіперестезія.

Емоційна монотонність – відсутність природних коливань настрою, тобто нерухомий, одноманітний, без добової динаміки і не мінливий в залежності від зовнішніх стимулів настроїв. Хвилюючі, сумні чи тривожні повідомлення не знаходять щиросердного відгуку у педагога, його настрої залишається попереднім. Немає емоційного відголосу під час сприйняття емоцій інших учасників освітнього процесу. Мова такого працівника суха, позбавлена мелодійності, образності. Міміка збідніла, жестикуляція однотипна, тональність голосу приглушена.

Емоційне огрубіння – втрата тонкого емоційного диференціювання, що найбільш яскраво виявляється в сфері вищих почуттів і у відносинах з оточуючими. Такі педагогічні працівники втрачають властиві їм раніше стриманість, делікатність, чемність, такт, почуття поваги до інших, можуть ставати розгальмованими, настирливими, цинічними, хвалькуватими, безцеремонними, зарозумілими.

Емоційна тупість – душевна холодність, спустошення, черствість, безсердечність. Такий стан пов'язаний з втратою вищих емоцій й іноді позначається як олотимія.

Втрата емоційного резонансу – хворобливе почуття випадіння емоційного відгуку на різноманітні події. Описується як дуже важке відчуття втрати єднання з тим що відбувається, роз'єднання з зовнішнім світом. Втрата емоційного резонансу – один з проявів хворобливої психічної анестезії, стан «болісної нечутливості», що виникає унаслідок втрати здатності усвідомлювати різні почуття (радості, суму, страху, любові).

Паратимія – інверсія емоцій, коли афективні реакції протилежні адекватним у даній ситуації.

Емоційна парадоксальність – ослаблення адекватних емоційних відповідей на важливі події, при одночасному пожвавленні реакцій на незначні супутні обставини.

Емоційна подвійність (амбівалентність) – співіснування різних почуттів стосовно того ж самого об'єкта. Характеризує ціннісний конфлікт і є типовою для невротичної особистості. Крайні варіанти амбівалентності, що виявляються нездатністю усвідомлювати факт антагонізму полярних емоцій, що виникають одночасно, свідчать про глибоку ступінь розщеплення особистості.

Патологія експресивних актів проявляється у відсутності або ослабленні міміки, жестикуляції, збідненні виразних засобів мови, монотонності інтонацій педагога.

Порушення настрою характеризуються відносно стійкими до зовнішніх впливів афективними установками працівника і супроводжуються загальною зміною нервово-психічного тону. Зміни настрою також можуть бути пов'язані з зовнішніми причинами (психічний стрес, інтоксикації, травми), соматичними порушеннями. У дану групу розладів включені: апатія, гіпотимія, гіпертимія, ейфорія, дисфорія, розгубленість, тривога.

Апатія – стан байдужості і повної індиферентності до того, що відбувається, зокрема, у професійній діяльності, до оточуючих, свого становища, минулого життя, перспектив майбутнього. Це стійке або минуще тотальне випадіння як вищих соціальних почуттів, так і органічних емоцій. Глибокий ступінь апатії звичайно не усвідомлюється, не розцінюється педагогом у якості патологічного явища, не обтяжує його, не відбивається у скаргах на самопочуття. У відносно неглибоких випадках може бути розуміння змін, які відбулися у почуттях. Градації апатії наступні: емоційне спрощення – емоційна монотонність – байдужість.

Гіпотимія (зниження настрою) – афективна пригніченість у вигляді зачуреності, тужливості з переживанням втрати, безпорадності, розчарування, приреченості, ослаблення прихильності до життя. Позитивні емоції при цьому поверхневі, можуть бути цілком відсутніми. Шкала подавленого настрою виглядає наступним чином: безрадісний настрій – сум – туга з переживанням душевного болю і втрати сенсу – розпач – депресивний ступор.

Гіпертимія (безпідставне підвищення настрою) – піднесеність, веселий, святковий, життєрадісний настрій з припливом бадьорості, ініціативи, оптимізму, нічим не затямареного переживання щастя. Негативні емоції відсутні або нестійкі і скороминуші. Шкала піднятого настрою може бути представлена наступним чином: безтурботний настрій (ейфорія) – веселий настрій з підвищеною смішливістю – радість – захват – екстаз з хаотичним збудженням.

Ейфорія – безтурботний настрій, у якому домінує благодушність, пасивне переживання повного благополуччя і відсутності турбот, поверхнєве ставлення до серйозних сторін життя.

Дисфорія – похмурість, озлоблення, ворожість, невдоволення, неприязне ставлення до оточуючих, спалахи роздратування, гніву, люті з агресією і руйнівними діями.

Розгубленість – гостре почуття здивування, безпорадності, безглуздості, нерозуміння найпростіших ситуацій і змін свого психічного стану. Типовими є мінливість уваги (гіперметаморфоз), питальний вираз обличчя, пози і жести здивованої і вкрай невпевненої людини.

Тривога – неясне, недиференційоване почуття зростаючої небезпеки, передчуття катастрофи, напружене очікування трагічного результату. Супроводжується своєрідними фізичними відчуттями, метушливістю, непосидючістю, занепокоєнням, руховими порушеннями, ажитацією виразних актів. Тривожність як риса особистості педагога – це підвищена схильність відчувати тривогу з приводу реальних чи уявних небезпек, зокрема, пов'язаних з

професійною діяльністю. Шкала тривоги виглядає так: внутрішнє хвилювання – напруга, неясне передчуття неприємностей – виражене занепокоєння, передчуття катастрофи – сум'яття, розгубленість [1].

Проявом негативної дії професії на особистість педагога є **феномен емоційного вигорання**.

Актуальність проблематики професійного емоційного вигорання педагога засвідчується, зокрема, різноманітністю сучасних вітчизняних наукових досліджень зазначеного феномену (Т. М. Чебикіна, Ю. П. Жогно, Л. В. Сіроха, Н. М. Фалько, О. М. Микитюк, А. М. Зачепа та ін.)

Так, вплив емоційного вигорання на професійну компетентність вчителя розкривається в дослідженні Т. М. Чебикіної і Ю. П. Жогно [4]. В основі даного емпіричного дослідження лежить формуючий експеримент в системі перепідготовки вчителів. Методологічно даний експеримент ґрунтується на концепції критичної ситуації, якою і є синдром емоційного вигорання. Вчені показали, що у процесі формування експерименту його учасники оптимізували рівень професійної компетентності, а саме, виріс емоційний інтелект, знизився рівень емоційного вигорання та ступінь критичності переживання стану емоційного вигорання. Було доведено наявність зворотно пропорційного взаємозв'язку емоційної компетенції і професійної компетентності загалом та емоційного вигорання.

У дослідженнях Л. В. Сірохи визначено психологічні особливості емоційного вигорання в педагогів початкової школи та виявлено специфіку емоційного вигорання у вчителів початкових класів [2].

У роботі Н.М. Фалько уточнено психологічну симптоматику синдрому емоційного вигорання вчителів. Автором було проведене емпіричне дослідження, в ході якого вивчалися рівень, прояви, динамічний процес професійного емоційного вигорання педагогів та соціально-психологічні фактори його виникнення. За допомогою методик «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга та «Діагностика емоційного вигорання» В.В.Бойко були розкриті динаміка, прояви і провідні симптоми емоційного вигорання у педагогів у процесі виконання професійної діяльності. Досліднику вдалося виділити три групи випробуваних: з відсутністю емоційного вигорання; з емоційним вигоранням, що формується; з емоційним вигоранням, що сформувалося, а також зробити висновок про те, що існує прямий зв'язок між синдромом емоційного вигорання й емоційним благополуччям, психічною стійкістю і професійним довголіттям педагогів. Також було проаналізовано, яким чином проявляється синдром емоційного вигорання у різних груп педагогів з різним стажем професійної діяльності. Автором зроблено висновок що найбільш стійкою до синдрому емоційного вигорання виявляється група педагогів зі стажем 15-20 років. І в максимальній мірі синдром проявляється у молодих педагогів (до 5 років), а також у педагогів зі стажем більше 20 років [3].

Поняття «вигорання» із моменту своєї появи зазнало значних змін, які пов'язані як із розширенням сфери його застосування, так, головним чином, і з фундаментальним вивченням різноманітних аспектів цієї проблеми, а саме: причинності, регуляції, детермінації, прояву, подолання цього стану.

На сьогодні синдром «вигорання» педагогів розглядається психологічно наукою в контексті однієї з трьох існуючих моделей:

«Вигорання» – це стан фізичного і психічного (насамперед, емоційного) виснаження педагога, викликаного тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування. Дане трактування близьке до розуміння «вигорання» як синдрому «хронічної втоми» (Х.Фрейденбергер).

«Вигорання» – це двомірний конструкт, що складається з емоційного виснаження і деперсоналізації

педагога. При цьому деперсоналізація виявляється в погіршенні відношення до інших (учнів, батьків, колег), іноді і до себе особисто (К. Кондо).

«Вигорання» – це трикомпонентна структура, що складається із синдрому емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень педагога. Відповідно до даної моделі емоційне виснаження педагога розглядається як основна складова «професійного вигорання» і виявляється в зниженому емоційному фоні, байдужості або емоційному перенасиченні. Другий компонент – деперсоналізація – виявляється в деформації відносин з іншими учасниками освітнього процесу. Третя складова синдрому «вигорання» – редукція особистих досягнень – може виявлятися або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, негативізму щодо службових гідності, можливостей, або в приниженні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків (К. Маслач).

Незважаючи на наявність різноманітних підходів до опису та дослідження феномена «вигорання», у сучасній психологічній науці на сьогодні відсутній аналіз загальних і відмінних рис ключових понять, що використовуються для характеристики несприятливих станів педагога. На основі проведеного семантичного та феноменологічного аналізу таких ключових понять, як «психічне вигорання», «стрес», «емоційні стани», «втома» та «професійна деформація», відзначено, що «вигорання» являє собою самостійний феномен, який не зводиться до інших негативних психічних станів, що зустрічаються у професійній діяльності педагога.

Можна виділити зовнішні (хронічно напружена психоемоційна діяльність; дестабілізуюча організація діяльності; підвищена відповідальність за виконувані функції; несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності; психологічно складний контингент, з яким фахівець має стосунки у сфері спілкування) та внутрішні (емоційна ригідність; інтенсивна інтеріоризація умов професійної діяльності; моральна дезорієнтація особистості) фактори, що впливають на виникнення синдрому «вигорання» серед педагогів.

На відміну від професійної деформації емоційне вигорання, на нашу думку, можна більшою мірою віднести до випадку повного регресу професійного розвитку педагога, оскільки воно зачіпає особистість у цілому, руйнуючи її і справляючи негативний вплив на ефективність трудової діяльності.

Симптоми, що становлять синдром емоційного вигорання педагога, умовно можна розділити на три основні групи: психофізичні, соціально-психологічні і поведінкові [3].

До психофізичних симптомів емоційного вигорання педагога варто віднести:

- відчуття втоми не тільки вечорами, але й вранці, відразу після сну (хронічна втома);
- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- зниження сприйнятливості і реактивності до змін зовнішнього середовища (відсутність реакції зацікавленості на чинник новизни або реакції страху на небезпечну ситуацію);
- загальна астенизація (слабкість, зниження активності і енергії);
- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата або різке збільшення ваги;
- повне або часткове безсоння (швидко засипання і відсутність сну вранці, починаючи з 4 години, або, навпаки, нездатність заснути увечері до 2-3 годин ночі і важке пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу);
- постійний загальмований стан і бажання спати протягом всього дня;

- порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

До соціально-психологічних симптомів емоційного вигорання педагога відносяться такі неприємні відчуття і реакції, як:

- байдужість, нудьга, пасивність, знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості;
- відчуття, що робота стає все складнішою, а виконувати її – все важче;
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події;
- часті нервові «зриви» (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, «занурення в себе»);
- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації немає причин (відчуття вини, образи, підозрливості, сорому, скутості);
- відчуття підвищеної тривожності;
- відчуття гіпервідповідальності і постійне відчуття страху, що «не вийде» або що «я не впоратусь»;
- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи.

До поведінкових симптомів емоційного вигорання педагога відносяться наступні його вчинки і форми поведінки:

- помітна зміна робочого режиму дня (рано приходиться на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходиться на роботу і рано йде);
- незалежно від об'єктивної необхідності педагог постійно бере роботу додому, але там її не робить;
- зниження ентузіазму по відношенню до роботи, байдужість до результатів;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях;
- дистанційованість від учнів та колег, підвищення неадекватної критичності;
- зловживання алкоголем, активізація паління.

На сьогоднішній день розрізняють три дослідницькі підходи до створення пояснювальних моделей виникнення емоційного вигорання педагога:

- індивідуально-психологічний. В ньому наголошується характерна для деяких педагогів невідповідність між високими очікуваннями від роботи і дійсністю, з якою їм доводиться стикатися щодня;
- соціально-психологічний. За такого підходу причиною феномена вигорання педагога вважається специфіка самої роботи, що характеризується великою кількістю обтяжливих для психіки неглибоких контактів з різними учасниками освітнього процесу;
- організаційно-психологічний. Причина емоційного вигорання педагога пов'язується з типовими проблемами особистості в організаційній структурі: недоліками автономії і підтримки, рольовими конфліктами, неадекватним або недостатнім зворотним зв'язком від керівництва до окремого педагога і т. ін.

На нашу думку, основна причина синдрому вигорання – це невідповідність між особистісними властивостями працівника і вимогами відповідної професійної діяльності. Спостерігаються декілька варіантів невідповідності, які приводять до виникнення синдрому вигорання.

Перш за все, це невідповідність між вимогами, що ставляться до педагога особливостями професійної діяльності, і його реальними можливостями, обумовленими індивідуально-неповторними психологічними властивостями, зокрема деякими особистісними характеристиками. Якщо для працівника виконувати розпорядження керівника є справою честі,

але він об'єктивно не в змозі це зробити, то виникає стрес, відбувається погіршення якості роботи, може відбутися розрив стосунків з колегами.

Недостатність грошової винагороди за роботу також часто переживається педагогом як невизнання його праці, що теж може привести до емоційної апатії, зниження емоційної залученості в справі педагогічного колективу, виникнення відчуття несправедливості і, відповідно, до емоційного вигорання.

Часто синдром вигорання викликається невідповідністю між прагненням педагога мати великий ступінь самостійності в своїй роботі, визначати способи і методи досягнення тих результатів, за які він несе відповідальність, і жорсткою, нераціональною політикою адміністрації в організації робочої активності і контролю за нею. Результат такого тотального контролю – виникнення відчуття даремності своєї діяльності і відсутність відповідальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Макаревич О.П. Психологічна підготовка особистості до поведінки у складних ситуаціях: навчально-методичний посібник. Київ: ВГІ НАОУ, 2000. 198 с.
2. Сіроха Л.В. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. С. 201-205.
3. Фалько Н.М. Психологічна симптоматика синдрому емоційного вигорання вчителів. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2015. №5. С. 119-124.
4. Чебикіна Т.М., Жогно Ю.П. До питання емоційної компетентності вчителя в контексті особистісно-орієнтованих технологій перепідготовки. *Наша школа*. № 2. 2008. С. 39-42.

А. П. Дон,

практичний психолог, учитель основ здоров'я Бабанського ліцею Бабанської селищної ради

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПОДОЛАТИ СТРЕС В ТРИВОЖНИЙ ЧАС

Війна триває... Всі українці свідомо відчувають кожного дня занепокоєння за долю своєї держави і тому мають страх, боязнь, тривогу - все це реакція нашого організму та психіки на ситуацію, яка складається кожного дня.

Стрес – захисна реакція організму на зовнішні подразники, яка проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. Стрес – емоційний стан організму людини, який виникає у напружених обставинах і виявляється у порушенні перебігу психічних процесів, координації рухів, у дезорганізації та гальмуванні всієї діяльності. Стрес виникає у людини при взаємодії із соціумом. Ми живемо в часі, коли рівень стресу в людей по всьому світі підвищений. В даний час на стрес страждає також багато дітей і дорослих.

Переживаємо багато різних змін, факторів, які призводять до стресу в дітей – несприятливі обставини вдома, домашнє насильство, жорстокість, розлучення батьків, смерть близької людини, фінансові проблеми сім'ї, проживання в чужому небезпечному будинку. Школа є також джерелом стресу. Більшість дітей проходить у своєму психічному розвитку ряд вікових періодів підвищеної чутливості до страхів: поява нових друзів, адаптація до нового колективу, складання іспитів викликають в дітей надмірні емоції. Шкільні страхи не тільки позбавляють дитину психологічного комфорту, радощів навчання, але і сприяють розвитку дитячих неврозів. Так, першокласники, які з різних причин не можуть впоратися з навчальним навантаженням, з часом потрапляють до розряду неуспішних, що призводить як до неврозів, так і до проявів страху.

Те, що дитячий організм піддається більше стресу, ніж дорослий, пов'язано з високою

пластичністю біологічних систем до різних змін. Дослідниками доведено, що у дітей від 5 місяців до 8 років різко може підвищуватися рівень кортизолу при різних несприятливих соціальних факторах (проживання в поганих житлових умовах, сімейні проблеми, неякісне харчування). Все це суттєво підтверджує розвиток хронічного стресу у дітей різного віку навіть і малюків.

Кортизол – «гормон стресу», який виробляється під час стресових ситуацій та допомогу вирішенню виниклих проблем. Організм людини здатний адекватно реагувати на стресові ситуації. Кортизол здійснює регулювання артеріального тиску, розщеплення жирів, нормалізацію вуглеводного обміну, а під час тривалих фізичних навантажень в м'язи постачається енергія. При постійному підвищенні «гормону стресу» порушується пам'ять, виникає втома, підвищується артеріальний тиск. Медики відзначили, що мале підвищення рівня кортизолу в стресових ситуаціях може швидше допомогти вирішити проблему. Але підвищений рівень кортизолу має негативний вплив на організм людини.

Стрес який дитина відчуває довгий час має негативну дію на організм та призводить до нервового виснаження. Виснаження характеризується фізичним, душевним, розумовим синдромом, який заважає, пригнічує дитину, втрачається поставлена мета та ідеал до виконання певного завдання.

У дітей стрес можна спостерігати за такими ознаками:

- головний біль, головокружіння;
- замкнутість, тривожність, дратівливість, несамостійність;
- самотність;