

УДК 159: 922.37.018

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.5>**Оксана ЛЯЩ**

доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Україна, 21000

ORCID: 0000-0002-1317-4398

**Oksana LIASHCH**

Doctor of Psychology, Professor at Psychology and Social Work Department, Vinnytsia Mykhailo Kotsyubynsky State Pedagogical University, 32 Ostrozkocho str., Vinnytsia, Ukraine, 21000

ORCID: 0000-0002-1317-4398

## ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ

## THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF SPECIALIZED BOARDING SCHOOLS

У роботі розглядається вплив емоційного інтелекту педагогів спеціалізованих інтернатних закладів на синдром емоційного вигорання. Досліджуваний синдром, в першу чергу, зумовлене його індивідуально-психологічними чинниками. Відповідно і дослідження цих чинників допоможе педагогам акцентувати увагу до своєї психологічної природи особистості та в майбутньому запобігати деструктивному феномену – емоційному вигоранню. Основні положення та висновки можуть бути використані у процесі розробки психопрофілактичних та психокорекційних програм щодо подолання емоційного вигорання у педагогів спеціалізованих шкіл практичними психологами, вчителями, керівниками та іншими спеціалістами. **Мета статті:** дослідити вплив емоційного інтелекту на емоційне вигорання педагогічних працівників спеціалізованих інтернатних закладів.

**Висновки.** Проаналізувавши поняття «емоційного вигорання» у наукових дослідженнях ми визначили, що синдром «емоційного вигорання» є стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. В ході дослідження виявлено, що синдром емоційного вигорання характеризується послідовною динамікою розвитку, симптомами прояву. Встановлено, що синдром «емоційного вигорання» має місце у більшості педагогів навчальних закладів, а також має свою специфіку вияву в цій професійній діяльності. Здійснивши статистичну обробку отриманих результатів нашого дослідження виявлено, що чим нижчий рівень емоційного інтелекту тим більша схильність педагогів спеціальних інтернатних закладів до синдрому емоційного вигорання. За окремими шкалами виявлено, що якщо у вчителя низька здатність до керування своїми емоціями та емоціями інших, то збільшується схильність до розширення сфери економії емоцій, психотравмуючих обставин, незадоволеністю собою, деперсоналізації, неадекватного емоційного реагування та психосоматичних та психовегетативних порушень.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, емоційний інтелект, педагог, спеціалізований інтернатний заклад.

*The paper considers the influence of emotional intelligence of teachers of specialized boarding schools on the syndrome of emotional burnout. The studied syndrome is primarily due to its individual psychological factors. Accordingly, the study of these factors will help teachers to focus on their psychological nature of the individual and in the future to prevent the destructive phenomenon – emotional burnout. The main provisions and conclusions can be used in the development of psychoprophylactic and psychocorrectional programs to overcome emotional burnout in teachers of specialized schools by practical psychologists, teachers, leaders and other professionals. **The purpose of the article:** to investigate the impact of emotional intelligence on the emotional burnout of teachers of specialized boarding schools.*

**Conclusions.** After analyzing the concept of «emotional burnout» in research, we determined that the syndrome of «emotional burnout» is a stress response that occurs due to long-term occupational stress of medium intensity. The study revealed that the emotional burnout syndrome is characterized by consistent dynamics of development, symptoms. It is established that the syndrome of «emotional burnout» occurs in most teachers of educational institutions, and also has its own specifics of manifestation in this professional activity. After statistical processing of the results of our study, it was found that the lower the level of emotional intelligence, the greater the predisposition of teachers of special boarding schools to the syndrome of emotional burnout. According to some scales, if a teacher has a low ability to control their emotions and the emotions of others, it increases the tendency to expand the scope of saving emotions, traumatic circumstances, self-dissatisfaction, depersonalization, inadequate emotional response and psychosomatic and psychovegetative disorders.

**Key words:** emotional burnout, emotional intelligence, teacher, specialized boarding school.

**Актуальність дослідження.** Реформаційні процеси щодо функціонування інтернатних закладів, які проводяться в нашій

країні за останні роки мають безпосередній вплив не лише на систему освіти а й на кожного педагога, що працює в таких закладах.

Наразі гостро стоїть питання закриття закладів інтернатного типу, що може вплинути на пошуки педагогами нового місця роботи і як наслідок така стресова ситуація є чинником їх емоційного вигорання.

А за умови навіть стабільного функціонування інтернатного закладу педагоги щоденно зіштовхуються з низкою специфічних для їх діяльності проблем: порушення комунікативного контакту з дітьми, низькою динамікою психічного розвитку та складістю відстежити особистий внесок в навчально – виховний процес дітей з особливими потребами. Дія численних емоціогенних факторів, як об'єктивних, так і суб'єктивних, викликає наростаюче почуття незадоволеності, накопичення втоми, що веде до педагогічних криз, виснаження і вигорання. Виходячи з цього, вивчення емоційного інтелекту як чинника попередження емоційного вигорання вчителів набуває особливої актуальності.

**Виклад основного матеріалу.** Незважаючи на очевидну актуальність даної проблеми, проведений аналіз літератури дозволив виявити велике коло зарубіжних робіт, присвячених вивченню емоційного інтелекту і психічного «вигорання», і одночасно нерозробленість теоретичної та емпіричної бази даної проблеми у вітчизняній психології.

При розгляді теоретичних досліджень виявлено, що емоційного вигорання визначають, як реакцію на стрес, з яким стикаються фахівці. Г. Сельє визначає термін «стрес», як неспецифічну дію організму на представлену йому вимогу. Дослідник визначає три стадії класичного перебігу стресу: фаза шоку, при якій знижується опір організму до подразника та виникає тривога; фаза протишоку, на якій вступають в дію захисні механізми та фаза опору, яка виникає при тривалій дії стресору та супроводжується виснаженням, при нездатності захисних механізмів протистояти негативним факторам та захищати психіку [8, с. 58].

Сучасна науковця Т. Зайчикова виділила фактори, які викликають емоційне вигорання. Вона поділила їх на чотири групи: соціально – економічні (економічна нестабільність, складні політичні процеси); соціально – психологічні (взаємини у колективі, продуктивність праці, мотивація, задоволеність життєдіяльністю колективу тощо); індивідуально-психологічні, які в свою чергу поділяються на соціально-демографічні (вік, стать, педагогічний стаж, сімейний статус тощо) та особистісні (рівень тривожності, агресивності, фрустрованості,

ригідності, рівень суб'єктивного контролю тощо) [2, с. 133].

Досліджуючи емоційне вигорання Г. Никифоров також створив класифікацію факторів [5, с. 102]: особистісні (схильність до інтроверсії, реактивність, агресивність, твердість, авторитарність, знижена самооцінка та повага до себе); статусно-рольові (внутрішньрольовий конфлікт, невизначеність, незадоволеність професійною та особистою сферою, низький соціальний статус, рольові поведінкові стереотипи, гендерні установки тощо); професійно-організаційні (низька згуртованість в колективі, слабка організаційна культура, конфлікти, відсутність адміністративної, соціальної і професійної підтримки, сильний контроль тощо); екзистенційні (нереалізовані життєві й професійні очікування, низький рівень самоактуалізації, незадоволеність досягнутими результатами у сферах життя, розчарування в інших людях чи в обраній професії, відчуття самотності, тощо).

Чинники емоційного вигорання В. Орел поділяє на дві групи: організаційні та індивідуальні. До першої входять: умови діяльності, зміст роботи, тривале емоційно – психологічне навантаження, ненормативний робочий день, тривале напруження нервової системи. Також дослідник до них відносить кількість учнів та якість міжособистісного контакту з вчителями, колегами, учнями та керівництвом. До індивідуальних чинників входять: соціально – демографічні (вік, стаж) та особистісні особливості [6, с. 96].

Українські дослідники Л. І. Даниленко та Л. М. Карамушка вбачають у роботі вчителя унікальну місію, на відміну від інших соціальних професій педагог працює над головним суб'єктом своєї діяльності – учнем. Фахівець стикається з почуттям відповідальності та напруження спрямованим на передавання свого професійного досвіду. А також аби кінцевий «продукт» освітнього процесу наблизився до ідеалів істини, добра, краси та свободи – вчителю необхідно докласти великих зусиль [4, с. 309].

Г. Нікіфоров вважає, що специфіка педагогічної взаємодії потребує здійснення частих, інтенсивних контактів та взаємодію з різними соціальними групами, тому комунікативний тягар часом сягає непомірних значень [5, с. 234].

Недостатній рівень психологічної культури, розвиток комунікативних здібностей та навичок саморегуляції призводить до того, що значна частка педагогів (у співвідношенні з іншими професіями) потерпає від наслідків стресу – різноманітних соматичних і нервово-

психічних хвороб, що, у свою чергу, стає додатковою причиною росту дезадаптації учнівської популяції [3].

При дослідженні літератури виявлено, що найбільший вплив емоційне вигорання наносить на емоційну, ціннісну, смислову та, міжособистісну сферу педагога [1; 2].

Нами проведено дослідження в якому взяло участь 50 вчителів. Віковий діапазон коливався від 22 до 58 років, освіта в основному вища педагогічна. Нами було застосовано дві методики: «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка та Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла.

При дослідженні рівня емоційного вигорання за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка обраховано відсоткові показники критеріїв та симптомів, які вони включають. За шкалою «напруження» визначено, що низький показник мають 46% педагогів, середній – 28% осіб та 26% вчителів мають високий рівень за цією категорією. Це може бути пов'язано з тим, що частина вчителів має високий рівень відповідальності та знаходяться в дестабілізуючій атмосфері.

Симптоми першої категорії мають такі показники: 46% вчителів мають низький рівень переживання психотравмуючих обставин; у 14% фахівців виявлено середній рівень; у 40% осіб симптом високо виражений. Досить високий відсоток цього симптому може бути пов'язаний з нестабільністю в роботі вчителя та великою кількістю стресових ситуацій. Також виявлено, що більшість

осіб мають низькі показники вираженості симптомів «незадоволеність собою» (65%) та «загнаність у кут» (60%). Така тенденція говорить про те, що більшість вчителів в психотравматичних обставинах не критикують себе та свій вибір професії, а також низькі показники другого симптому визначають те, що більшість фахівців при стресових ситуаціях не входять в стан безнадії.

Останній симптом цієї категорії «тривога та депресія» має наступні показники: 51% педагогів мають низький рівень розвитку, 15% педагогів середній рівень розвитку даного симптому та 34% осіб мають високий рівень вираженості тривоги та депресії. Це говорить про те, що четверта частина вчителів переживають крайню точку розвитку емоційного вигорання, яка може включати ситуативну та особистісну тривогу.

Досліджуючи другу категорію емоційного вигорання – «резистенцію» ми виявили, що більшість вчителів мають високий показник за цією шкалою (60%). Такий показник є цілком природним, адже людям властиво свідомо або несвідомо протистояти стресу і прагнути до психологічного комфорту. Щодо окремих симптомів за цією категорією, то за показником неадекватного вибіркового негативного реагування майже половина фахівців мають високий показник (43%), тобто ці досліджувані при спілкуванні з людьми, навіть при діловій розмові, можуть проявляти емоційну черствість, неповагу та байдужість не помічаючи цього. Хоча при дослідженні емо-

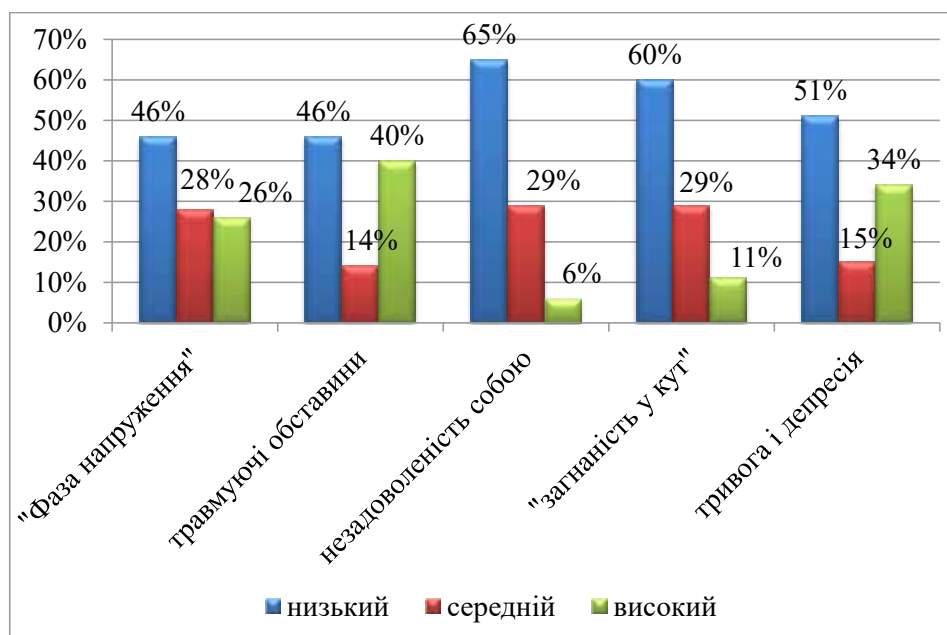


Рис. 1. Відсоткові показники рівня категорії «Напруження» та її симптомів

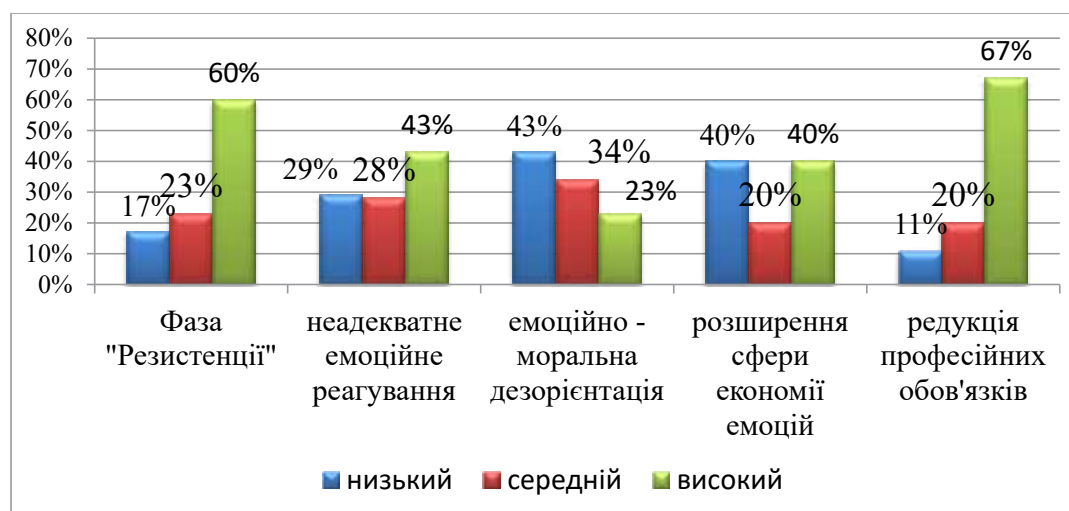


Рис. 2. Відсоткові показники рівня категорії «Резистенції» та її симптомів у педагогів

ційно – моральної дезорієнтації більшість педагогів мають низький (43%) та середній (34%) рівень емоційного вигорання. Тобто незважаючи на неадекватне емоційне реагування більшість досліджуваних вчителів не поділяють людей на «хороших» та «поганих» і спосіб їх емоційної взаємодії з людьми не залежить від того, яка це особистість. Симптом «розширення сфери економії емоцій» має однакові відсоткові показники щодо низького (40%) та високого (40%) рівня. Тобто частина осіб може переносити свої емоційні переживання пов'язані з роботою на рідних і близьких, а іншій групі досліджуваних вдається абстрагуватись. Останній досліджуваний показник цієї категорії – «редукція професійних обов'язків». Досліджено, що більшість педагогів мають високий показник за цією шкалою (67%). Такі показники можуть бути пов'язані з тим, що особливістю обраної нами вибірки є великий обсяг навантаження професійними обов'язками, тому вчителі намагаються спростити виконання завдань, які потребують емоційних затрат.

Обробка результатів останньої категорії емоційного вигорання «Виснаження» показала, що більшість осіб обраної вибірки мають низький (40%) та середній (49%) рівень цієї фази. Тобто загалом більшість осіб мають гарне самопочуття або відчувають слабко виражене зниження життєвого тону. Описуючи симптоми за цією категорією можемо сказати, що досить мала кількість опитуваних мають високі показники за усіма шкалами, зокрема, емоційний дефіцит (12%), емоційна відстороненість (8%), деперсоналізація (24%), психовегетативні та психосоматичні порушення (20%). Отже, можемо сказати, що

майже усі викладачі здатні емоційно взаємодіяти з учнями, підтримувати їх та допомагати в важких ситуаціях. Також більшість фахівців здатні емоційно реагувати на обставини, які відбуваються в школі та можуть позитивно або негативно відгукуватись щодо них. Психосоматичні та психовегетативні порушення спостерігаються лише в деяких осіб, що свідчить про їх погіршення фізичного та психічного самопочуття.

За вище описаною методикою також було визначено відсоткові показники загального рівня емоційного вигорання. Низький та високий рівень мають 29% вчителів, а високе вираження цього симптому спостерігається у 42%. Досить значимий показник педагогів з емоційним вигоранням свідчить про доцільність нашого дослідження, адже при такому показнику рівень продуктивності праці педагогів може знижуватись (див рис. 3).

При дослідженні емоційного інтелекту за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла виявлено, що загальний рівень емоційного інтелекту майже у половині досліджуваних має високий показник (40%). За окремими шкалами найвищі показники спостерігаються у таких складових емоційного інтелекту як, емпатія (40%) та управління емоціями інших (37%). Це говорить про те, що ці досліджувані можуть розуміти інших людей та можуть впливати на емоційний стан інших. За шкалами управління своїми емоціями (52%) та самомотивація (54%) більшість досліджуваних мають середній рівень розвитку цих складових. Тобто вчителі з такими показниками мають емоційну відхідливість та емоційну гнучкість, а також можуть керувати своєю поведінку за рахунок емоційної

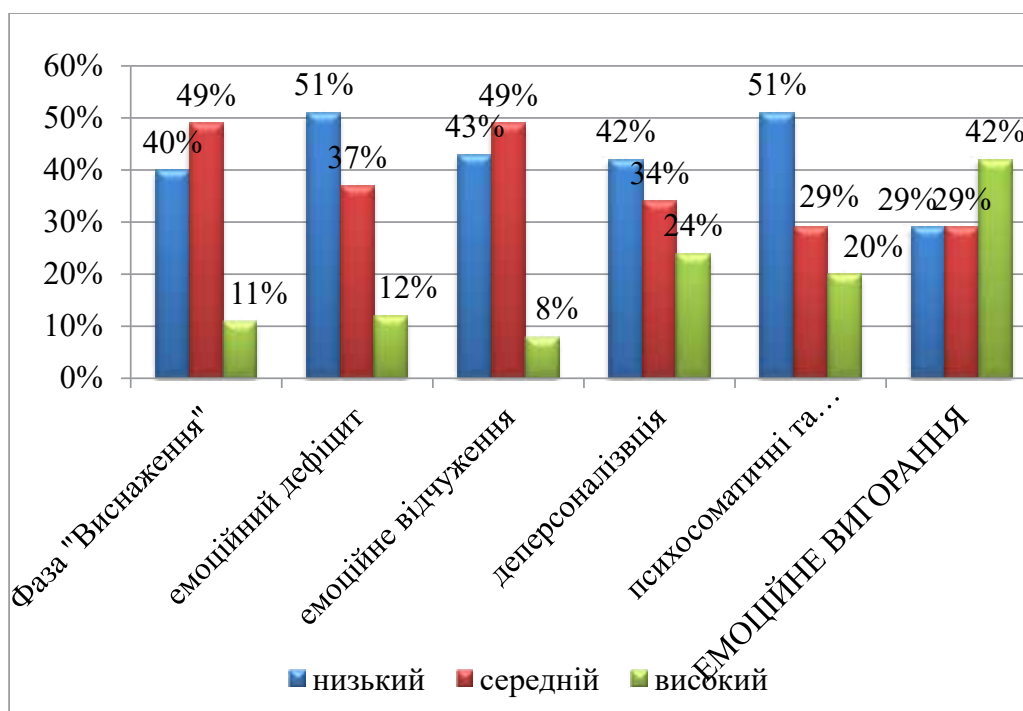


Рис. 3. Відсоткові показники рівня емоційного вигорання, категорії «Виснаження» та окремих симптомів у педагогів

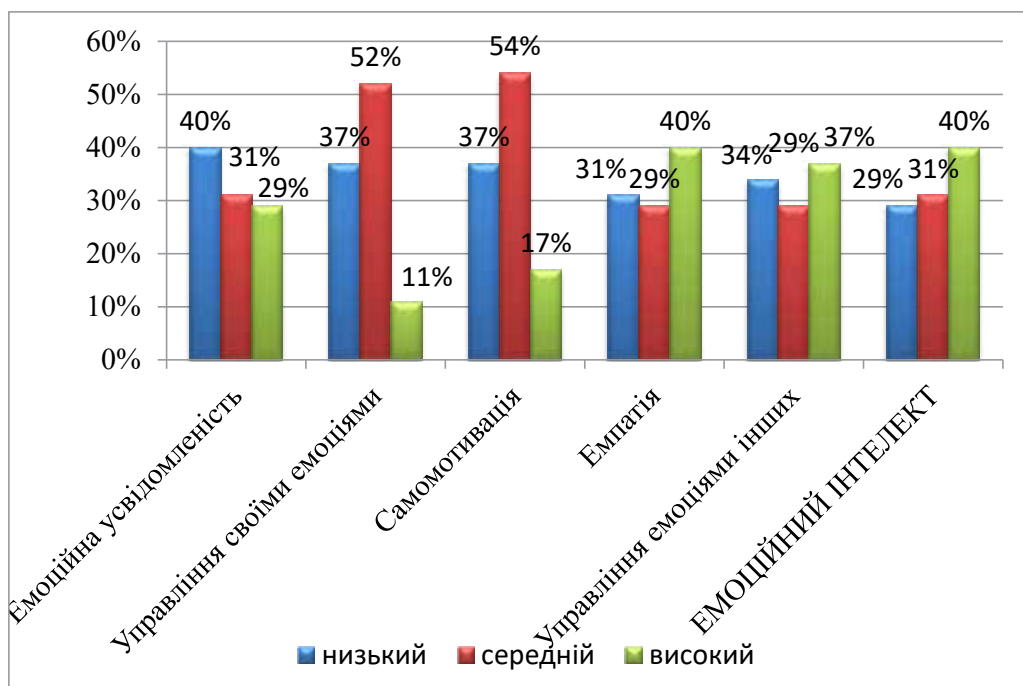


Рис. 4. Відсоткові показники рівня емоційного інтелекту та його складових у педагогів

саморегуляції, хоча деякі ситуації можуть їх вивести з рівноваги (див рис. 4).

Для дослідження впливу емоційного вигорання на синдром емоційного виорання було застосовано метод кореляційного аналізу.

За допомогою програми SPSS v.170 було з'ясовано наявність таких взаємозв'язків:

1. «Емоційний інтелект – емоційне вигорання» ( $r = -0,91$  при  $p \leq 0,01$ ). При такому взаємозв'язку можна сказати, що при низь-

кому рівні емоційного інтелекту у людини може виникнути емоційне вигорання. Про детальнішу кореляцію з кожним компонентом емоційного інтелекту говорять такі взаємозв'язки «Емоційна обізнаність» та «незадоволеність собою» ( $r = -0,58$  при  $p \leq 0,01$ ); «загнаність у кут» ( $r = -0,71$  при  $p \leq 0,01$ ); «тривога та депресія» ( $r = -0,85$  при  $p \leq 0,01$ ); «неадекватне вибіркове емоційне реагування» ( $r = -0,70$  при  $p \leq 0,01$ ); «розширення сфери економії емоцій» ( $r = -0,60$  при  $p \leq 0,01$ ); «деперсоналізація» ( $r = -0,77$  при  $p \leq 0,01$ ). Такі показники свідчать про те, що коли людина не розуміє своїх емоцій та не прислуховується до них – у неї можуть виникнути труднощі з розпізнаванням своєї втоми, виснаження та відрази від роботи. Тобто якщо у педагога накопичуються негативні емоції до учнів, колег та щодо будь – яких стресових факторів – йому важко при низькій емоційній обізнаності зрозуміти, що відбувається всередині. Через такий стан вчитель відповідно відчуває себе в безвиході, спостерігається байдужість до роботи, незадоволеність собою та своїм вибором, переносить емоції на близьких, а також цей стан може в важких випадках переростає в депресію.

2. «Управління своїми емоціями»-«психотравмуючими обставинами» ( $r = -0,65$  при  $p \leq 0,01$ ); «загнаність у кут» ( $r = -0,63$  при  $p \leq 0,01$ ); «тривога і депресія» ( $r = -0,68$  при  $p \leq 0,01$ ); «розширення сфери економії емоцій» ( $r = -0,55$  при  $p \leq 0,01$ ); «деперсоналізація» ( $r = -0,58$  при  $p \leq 0,01$ ). Такі самі взаємозв'язки, як і для попередньої шкали можуть говорити про те, що якщо людина не тільки не усвідомлює свої емоції, а й не вмінє ними керувати та не має емоційної гнучкості – це може призвести до виснаження, фахівець не зможе абстрагуватись від численних стресових факторів в роботі вчителя, може проявляти неусвідомлену черствість до суб'єктів взаємодії, переносити емоції на близьких та мати тривожні розлади.

2. «Управління емоціями інших»-«психотравмуючими обставинами» ( $r = -0,70$  при  $p \leq 0,01$ ); «неадекватним емоційним реагуванням» ( $r = -0,54$  при  $p \leq 0,01$ ); «розширенням сфери економії емоцій» ( $r = -0,85$  при  $p \leq 0,01$ ); «деперсоналізацією» ( $r = -0,76$  при  $p \leq 0,01$ ); «психосоматичними та психовегетативними порушеннями» ( $r = -0,61$  при  $p \leq 0,01$ ). Це може говорити, наприклад, про те, що коли педагог не може впливати на емоційний

стан учнів на уроці – вони можуть порушувати поведінку в класі, тоді викладач не зможе донести інформацію до них та буде перебувати в постійному стресі. Тобто якщо викладач не зможе біля себе тримати дисципліну, то атмосфера в якій він бути знаходиться може викликати негативні емоції, які вчитель вірогідно буде переносити на інших (колег, учнів, близьких) і на себе, що може викликати психосоматичні розлади.

**Висновки:** Проведене узагальнення теоретико-емпіричних досліджень дозволило розглядати емоційне вигорання як процес неоптимального пристосування фахівця до робочого стресу із стадіями – напруження, резистенції та виснаження, що змінює особистісну цілісність та активує комплекс відповідних переживань з метою організації нової особистісної цілісності, результатом якого є психологічний стан, що характеризується виснаженням, деперсоналізацією та редукацією особистісних досягнень.

Синдром емоційного вигорання характеризується послідовною динамікою розвитку, симптомами прояву. Встановлено, що синдром «емоційного вигорання» має місце у більшості педагогів навчальних закладів, а також має свою специфіку вияву в цій професійній діяльності.

За результатами емпіричного дослідження було виявлено, що більшість досліджуваних мають високу вираженість такого симптому емоційного вигорання, як редукація професійних обов'язків (60%), майже половина має неадекватне емоційне реагування (43%) та розширення сфери економії емоцій (40%). Загальний показник емоційного вигорання показав, що досить велика кількість педагогів має високий рівень сформованості синдрому (42%). Здійснивши статистичну обробку отриманих результатів нашого дослідження виявлено, що чим нижчий рівень емоційного інтелекту тим більша схильність педагогів спеціальних інтернатних закладів до синдрому емоційного вигорання. За окремими шкалами виявлено, що якщо у педагога низька здатність до керування своїми емоціями та емоціями інших, то збільшується схильність до розширення сфери економії емоцій, психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, деперсоналізації, неадекватного емоційного реагування та психосоматичних та психовегетативних порушень.

**Література:**

1. Губина С.Т. Профилактика и коррекция эмоционального выгорания педагогов посредством музыкальных психологических средств воздействия: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Ижевск, 2006. 20 с.
2. Зайчикова Т. В. Вплив синдрому «емоційного вигорання» на професійне становлення педагога. Теоретико методологічні проблеми генетичної психології: матер. міжнар. наук. конф., присвяченої 35-річчю наукової та педагогічної діяльності академіка С. Д. Максименка (17–18 грудня 2001 р., м. Київ). К.: Міленіум, 2002. С. 131–135.
3. Иванова Е. В. Стиль адаптации к новым условиям учебной деятельности : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Пермь, 2000. 20 с.
4. Карамушка Л. М Технології роботи організаційних психологів К.: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
5. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2003. 607 с.
6. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. Психологический журнал. 2001. 22. (№ 1). С. 90–101.
7. Ракицька А.В. Особливості синдрому емоційного вигорання у педагогів з різним рівнем особистісної і ситуативною агресії. Психологія навчання. 2015. № 4. С. 78-90.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Внeda, 1992. 109 с.
9. Сіроха Л.В. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи: Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки Херсон 2018. Том 1 № 3. 201-205 с.

**References:**

1. Gubina S. T Prevention and correction of emotional burnout of teachers with the help of musical psychological means of influence: author's ref. dis. Cand. psychol. Sciences: 19.00.07 Izhevsk, 2006. 20 p. [in Russian].
2. Zaychikova T.V. The influence of the syndrome of «emotional burnout» on the professional development of the teacher. Theoretical and methodological problems of genetic psychology: mater. international Science. conference dedicated to the 35th anniversary of scientific and pedagogical activity of Academician SD Maksymenko (December 17-18, 2001, Kyiv). K.: Millennium, 2002. S. 131–135. [in Ukrainian].
3. Ivanova E. V. Style of adaptation to new conditions of educational activity: author's ref. dis. Cand. psychol. Science: 19.00.01. Perm, 2000. 20 p. [in Russian].
4. Karamushka LM Technologies of organizational psychologists K.: Firm «INCOS», 2005. 366 p. [in Ukrainian].
5. Nikiforov G. S. Psychology of health. SPb.: Piter, 2003. 607 p. [in Russian].
6. Orel VE The phenomenon of «burnout» in foreign psychology: empirical research and prospects. Psychological Journal. 2001.t. 22. (№ 1). Pp. 90–101. [in Russian].
7. Rakitskaya A. V. Features of emotional burnout syndrome in teachers with different levels of personal and situational aggression. Psychology of learning. 2015. № 4. pp. 78–90. [in Ukrainian].
8. Cellier G. Stress without distress. Riga: Vneda, 1992. 109 p. [in Russian].
9. Sirokha L. V Psychological features of emotional burnout in primary school teachers: Scientific Bulletin of K S U Series Psychological Sciences Kherson 2018. Volume 1 № 3. 201-205 p. [in Ukrainian].