

Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання працівників освіти

Яковлева А. М.

Анотація. Стаття присвячена проблемі емоційного вигорання працівників освіти. Представлено теоретичний огляд сучасних концепцій феномену. Зроблено спробу розгорнутого дефінітивного аналізу базового поняття. Означено основну сутність феномену як складного психофізіологічного явища, що виникає внаслідок тривалого емоційного перенавантаження, особливо в умовах виконання професійної діяльності. Визначено поліфакторну специфіку та змістовно-динамічні особливості синдрому емоційного вигорання працівників освіти. Обґрунтовано необхідність організації соціального-психологічного супроводу діяльності вчителя, що передбачає поліпшення умов праці та підвищення енергетично-адаптаційного потенціалу працівників освіти.

Ключові слова: емоційне вигорання, афективне виснаження, напруження, перенавантаження, хронічна втома, професійний стрес.

Постановка проблеми. В умовах розвитку сучасного суспільства особливого значення набула проблема емоційного вигорання особистості. У сучасному світі, з його інформаційним динамізмом, радикалізмом суспільних настроїв, змінами в соціально-економічній, суспільно-політичній, морально-духовній сферах життя, емоційна сфера стає найбільш вразливою до різного роду впливів. Різноманітні трансформації призводять до того, що людина постає перед безліччю проблем, зростають вимоги до її професійного рівня, збільшується психологічне навантаження, постійно виникають стреси, зокрема в умовах діяльності. Особистість переживає цілу низку дисгармонійних і деструктивних психоемоційних станів, як-от емоційне вигорання (надалі — ЕВ). За даними ВООЗ та інших організацій, за останні роки значно збільшилась кількість «вигорілих працівників» у США цей показник сягає 36–44%, у країнах Європи 51–57% [13, с. 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема емоційного вигорання не є новою в науковому контексті. Спроби її дослідження можна спостерігати в різних концепціях, представлених у психології, філософії, соціології та медицині. У площині сучасної

психології проблема емоційного вигорання досить широко презентована у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Дослідження психологічних основ феномену представлено у працях В. Е. Орла [9], Г. Робертса [10], Д. Г. Трунова [11] та інших психологів.

У вітчизняній психології вивченням типологічних і структурно-динамічних характеристик «синдрому емоційного вигорання» (СЕВ), його поліфакторної природи займалися такі вітчизняні дослідники, як: В. В. Бойко [1], А. Величко [2], Л. М. Карамушка [7], О. Л. Марковець [8], Т. В. Форманюк [12] та інші вчені.

На важливості вивчення «синдрому емоційного вигорання» в різних сферах діяльності акцентовано різними науковцями. Так, дослідженню цього феномену в умовах виконання педагогічної або освітньої діяльності присвячені роботи Н. В. Грисенко [3], О. В. Гришук [4], В. Ф. Калошин [6], Л. М. Карамушки [7], О. Л. Марковець [8], Н. В. Чепелевої [13] та інших.

Особливої актуальності проблема ЕВ набуває для працівників освіти, оскільки професійну діяльність педагога можна вважати однією з найбільш емоційно напружених, пов'язаною із значною кількістю стресів, міжособистісною взаємодією та спілкуванням. Це висуває проблему емоційного вигорання на перший план при дослідженні особистості працівників освіти.

Незважаючи на те що проблема ЕВ у психології доволі репрезентована, вона не полишає своєї актуальності і вимагає більш глибокого наукового дослідження. Необхідність її системного та ґрунтовного вивчення спричинена теоретичним і практичним значенням, що пов'язано з формуванням та розвитком науково обґрунтованої концепції емоційного вигорання в умовах виконання професійної діяльності вчителя та можливостей його профілактики.

Мета статті: теоретичний аналіз та систематизація основних наукових позицій проблеми емоційного вигорання, виявлення психологічної специфіки синдрому емоційного вигорання у працівників освіти.

Викладення основного матеріалу дослідження. Систематизація напрямів дослідження ЕВ з позиції його генези, структурно-динамічної специфіки, поліваріативних характеристик свідчить про неоднозначність наукового тлумачення феномену. Учені не мають єдиного погляду щодо визначення самого поняття «вигорання», а його дефініція розкривається через широкий семантичний ряд таких категорій, як: «виснаження», «втома», «знесилення», «професійний стрес».

Вперше термін «синдром згоряння співробітників» був застосований американським психіатром Дж. Фрейденбергом у 1974 році для опису емоційного стану працівників служб психічного здоров'я, які постійно мають справу з психологічними проблемами інших людей (див., наприклад, [2, 9, 13]). Автор увів це поняття для ідентифікації станів деморалізації, розчарування та крайньої втоми людей, які постійно перебувають в емоційно перенавантаженій атмосфері у зв'язку з тим, що їх професійна діяльність вимагає інтенсивного спілкування. Це стосується насамперед психологів, педагогів, соціальних працівників, тобто людей тих професій, які покликані допомагати іншим людям. В. В. Бойко з цього приводу зазначає, що фахівці системи «людина-людина» знаходяться в групі ризику, оскільки змушені постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів (пацієнтів, вихованців), а тому мимоволі стають залученими до цих переживань, через що й зазнають підвищеного емоційного напруження [1, с. 39]. Американський психолог К. Оліх вигорання назвала «платою за співчуття» [9, с. 94].

У сучасній психології дефініція поняття емоційного вигорання має доволі широку систему визначень. На думку Г. Робертса, емоційне вигорання — це відображення тривалого робочого стресу й певного різновиду професійної кризи [10, с. 40]. Як зазначає Ф. Сторлі, синдром емоційного вигорання є результатом конфронтації з реальністю, конфліктом між зовнішніми умовами та внутрішніми можливостями, коли людина виснажилась у боротьбі з обставинами, що важко змінити [4, с. 5]. С. Майєр емоційне вигорання інтерпретує як «стан, у якому людина очікує не винагороди від виконуваної роботи, а навпаки покарання, що виникає внаслідок недостатньої мотивації, компетентності або дій самоконтролю» [7, с. 213].

Вагомого значення в розробці концептуальних основ СЕВ набули праці К. Маслач, яка розуміла це поняття як «синдром фізичного й емоційного виснаження», що пов'язаний з негативною самооцінкою та проявляється в пасивному ставленні до роботи, втраті чутливості до неї, проблематичних стосунках з іншими. Авторкою акцентовано та тому, що вигорання — це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а скоріше «емоційне знесилення, що виникає на тлі стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням» [9, с. 93]. К. Маслач вигорання розглядає як форму професійної кризи, що виконує екологічну дисфункцію та зумовлена інтеграцією несприятливих міжособистісних і внутрішньоособистісних факторів [9].

У працях Є. П. Ільїна емоційне вигорання інтерпретується як «психосоматичний стан, близький до психічного, що супроводжується відразу до діяльності в результаті тривалого та рутинного її виконання» [5, с. 221] Відповідно до психологічних уявлень науковця, цей стан виявляється як хронічне виснаження в осіб, діяльність яких передбачає роботу з іншими людьми. Тобто синдром емоційного вигорання — це феномен, що виникає в площині людських стосунків, пов'язаний з афективним навантаженням та професійною специфікою.

Як зазначає Н. В. Чепелева, емоційне вигорання — це процес поступової втрати афективної, розумової та фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційної та когнітивної астеничності, фізичної втоми, зовнішній ідентиферентності та зниженні задоволення від виконуваної роботи [13].

Отже, емоційне вигорання — це складний психофізіологічний феномен, якому властиве психологічне (афективне і розумове) і фізичне виснаження внаслідок тривалого емоційного перенавантаження. Виникаючи на фоні постійно діючих стресів, емоційне вигорання, як складна психофізіологічна реакція, характеризується певними типовими симптомами, а саме: постійним почуттям хронічної втоми, переживанням байдужості, знемоги, фрустрації, депресії. СЕВ негативно проявляється не лише щодо себе або своєї діяльності, але й до оточуючих. Виникає феномен деморалізації стосунків, негативне та роздратоване ставлення до інших, збільшується кількість конфліктів. Особистість з ознаками психоемоційного вигорання характеризується широким діапазоном поведінкових реакцій та психічних станів, а саме: імпульсивністю, істеричністю, депресивністю, апатією, тривожністю, постійною незадоволеністю життям, агресією й аутоагресією.

У масовій свідомості склалось чітке уявлення, що синдром вигорання — це фізичне, емоційне чи мотиваційне перенапруження, що спричиняє зниження продуктивності в роботі, погане самопочуття, незадовільний психічний стан, супроводжується апатією, втратою інтересу до життя, тобто має всі ознаки деструктивного явища. Але, з іншого боку, емоційне вигорання виконує і ряд конструктивних функцій. Так, деякі вчені вважають, що вигорання є механізмом психологічного збереження особистості від постійно діючих стресів. Зокрема, В. В. Бойко розглядає його як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи. Автор зауважує, що емоційне вигорання — набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки, що допомагає людині

зберегти власне психічне здоров'я [1, с. 59]. Схожу позицію окреслено в роботах Д. Г. Трунова, де синдром вигорання потрактовано як природній, нормальний і навіть позитивний процес, у якому людина віддає себе іншим, що є основним і глобальним сенсом людського існування [11, с. 88].

Узагальнюючи теоретичні підходи щодо поліфакторної природи феномену емоційного вигорання групи основних чинників можна представити так [2, 4, 7, 13].

Таблиця 1. Основні чинники емоційного вигорання

Чинники	Змістовні ознаки
Індивідуально-психологічні	Психологічні властивості людини, риси характеру, темпераменту, спрямованість, локус контролю
Соціальні	Матеріальні, соціально-економічні та соціально-психологічні умови життєдіяльності
Професійні	Організаційні та змістовні особливості виконання професійної діяльності

Як було зазначено раніше, особливо вразливими до появи СЕВ є представники професій типу «людина-людина», а саме вчителі. Професія педагога — одна з найбільш стресогенних, де синдром «емоційного вигорання» є найбільш поширеним. В експериментальному дослідженні М. Берєбіна встановлено, що майже 76% вчителів мають порушення в емоційній сфері, що виявляються в постійно поганому настрої, дратівливості, нестриманості [4]. Деякі дослідники вважають, що найчастіше синдром «професійного вигорання» трапляється у людей, які мають 11–16 років педагогічного стажу (див., наприклад, [8, 12]).

Серед стресорів, що сприяють розвитку «синдрому емоційного вигорання» педагогів, вважають обов'язковість роботи у встановленому режимі дня, високу емоційну насиченість взаємодії педагога й учня, високу самоорганізованість, значне інформаційне навантаження, неможливість швидко отримати позитивний результат своєї праці тощо. Т. В. Форманюк зазначає, що вчитель, працюючи з дітьми, сприймає все дуже емоційно, повністю віддається своїй справі, постійно переживає та співчуває, бере активну участь в житті своїх вихованців [12, с. 58]. У такій ситуації емоційно-енергетичні ресурси поступово виснажуються, стійкість психічних функцій знижується,

з'являється синдром емоційного вигорання. Н. В. Грисенко підкреслює, що емоційне виснаження педагога, зазвичай, пов'язане з великою кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, з нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності тощо [3].

О. В. Грицук акцентує, що діяльність учителя є надзвичайно багатоаспектною і виявляється в наступних видах: викладання, передача досвіду, формування системи знань, управління пізнавальною діяльністю школярів; виховання, що спрямоване на організацію виховного середовища з метою всебічного та гармонійного розвитку учнів; методична діяльність з вивчення і застосування в педагогічній практиці інноваційних досягнень психолого-педагогічних наук і передового педагогічного досвіду; управлінсько-організаторська діяльність, що виявляється в організації й управлінні навчально-виховним процесом [4]. Учителю реалізує означені види діяльності в різноманітних видах викладацької та виховної роботи. Широкий діапазон напрямів і функцій професійної діяльності, підвищені вимоги та високі соціальні запити зумовлюють стресогенний характер діяльності вчителя і як наслідок — емоційне виснаження.

Як зазначає О. Л. Марковець, стрес у професійній діяльності педагога — це невідповідність між особистістю й запропонованими до неї вимогами, що є ключовим компонентом «синдрому емоційного вигорання». До основних організаційних чинників, що сприяють вигоранню педагога, належать: високе навантаження; відсутність або недолік соціальної підтримки з боку колег; високий ступінь невизначеності в оцінці виконуваної діяльності; неможливість впливати на прийняття рішень; неоднозначні вимоги до роботи; необхідність зовні проявляти емоції, які не відповідають реаліям; відсутність відпочинку, та інтересів поза роботою [8].

Досліджуючи проблему емоційного вигорання у вчителів, В. Ф. Калосин виділяє такі групи педагогів, які найбільш піддаються професійному вигоранню: 1) інтроверти, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій, оскільки вони не мають надлишку життєвої енергії, скромні, сором'язливі, схильні до замкнутості й концентрації на предметі професійної діяльності, що спричиняє емоційний дискомфорт; 2) працівники, які відчувають постійний внутрішній конфлікт, пов'язаний із роботою; 3) жінки, які переживають внутрішню суперечність між роботою та сім'єю, а також тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах

жорсткої конкуренції з колегами; 4) педагоги, професійна діяльність яких проходить в умовах гострої нестабільності й хронічного страху втрати робочого місця [6].

Досліджуючи психологічні особливості педагогів, схильних до вигорання, можна зазначити, що найчастіше СЕВ характерний для тих працівників, які постійно знаходяться в стані напруженого спілкування, з головою занурюються в роботу, зневажають і відсувають на другий план свої потреби, характеризуються скромністю, сором'язливістю, перфекціонізмом, схильністю до замкнутості та зосередженості на предметі професійної діяльності [8]. Прагнучи до ідеалу, досить часто, відчувають внутрішні протиріччя між вимогами діяльності й можливостями виконати її гідним чином. Така ситуація провокує появу внутрішніх конфліктів, загострює відчуття власної непрофесійності. Також існує взаємозв'язок між вигоранням, тривожністю, емоційною чутливістю й темпераментом. Найбільш вразлива категорія педагогів, схильних до вигорання, — це вчителі, які мають слабку, невірноважену та інертну нервову систему. Основними психологічними детермінантами «синдрому емоційного вигорання» педагога, на думку Н. В. Чепелевої, виступають: висока емоційна лабільність; високий самоконтроль; раціоналізація мотивів своєї поведінки; висока тривожність і низька стресостійкість; придушення в собі негативних переживань; особистісна ригідність; афективна астенізація [13].

Спираючись на визначені динамічні властивості феномену, СЕВ вчителя можна представити як процес, що розвивається стадійно:

- перша стадія — педагог зазвичай задоволений роботою, ставиться до неї з ентузіазмом, зацікавлений в результатах, активно вболіває за свою справу; однак з наростанням робочих стресів професійна діяльність вчителя починає приносити йому все менше задоволення; він стає менш енергійним, з'являється деяка байдужість;
- друга стадія характеризується появою втоми, апатії, можуть виникнути проблеми зі сном; за відсутності додаткової мотивації та стимулювання педагог втрачає інтерес до праці, знижується продуктивність його діяльності;
- на третій стадії може з'явитись виснаження, хронічна дратівливість, пригніченість, цейтнот і т. д.;
- на четвертій стадії можуть розвинути хронічні захворювання та психічні розлади; посилюються переживання незадоволеності самоефективністю та якістю життя [4, 5, 10, 12].

Відповідно до концепції К. Маслач, динамічні властивості СЕВ педагога можна уявити в такий спосіб:

- перша стадія — виникає емоційне та фізичне виснаження; з'являються дратівливість, депресивні тенденції в настрої, турбує частий головний біль;
- друга стадія — формування стійких негативних реакцій щодо до себе й інших; розвивається негативне, цинічне ставлення до учнів і колег, спостерігаються часті спалахи гніву, роздратування без видимої причини, негативна самооцінка; зазначені переживання зумовлюють те, що вчитель «заглиблюється в себе», уникає спілкування виконує мінімальну кількість роботи;
- третя стадія — повне «професійне вигорання» — трапляється нечасто, проте проявляється в повній відразі до усього на світі. Педагог ображений на самого себе і на все людство, життя втрачає сенс [9].

СЕВ учителя — це інтегральна особливість, що негативно впливає майже на всі сфери життя людини. Виділяють п'ять основних груп симптомів характерних для СЕВ педагога: фізичний (фізична втома, виснаження, порушення сну, погане загальне самопочуття); емоційний симптом (емоційна скутість, песимізм, цинізм, байдужість, фрустрація, дратівливість, агресивність, тривога, депресія, почуття вини); інтелектуальний (розумове виснаження, зниження уважності, кмітливості, зменшення інтересу, зниження почуття гумору, збільшення прагнення до стандартних шаблонів, рутини, аніж до творчого підходу); соціальний (низька соціальна активність, обмежені соціальні контакти, відчуття ізоляції, нерозуміння, почуття самотності) [3, 12, 13].

Ю. П. Жогно підкреслює, що стан емоційного вигорання серед вчителів виявляється у вигляді високої емоційної лабільності, психічної невірноваженості та деперсоналізації [3]. Педагоги постійно втомлені, переобтяжені роботою, незадоволені своїм соціальним становищем, не завжди володіють своїми емоціями і часто «зриваються» на учнів. За такої ситуації вчитель починає негативно ставитись до себе як до професіонала, піддає сумніву власну компетентність та кваліфікацію.

У структурі особистості вчителя СЕВ призводить до зміни індивідуальних якостей людини, ціннісних орієнтацій, характеру, стереотипів спілкування та поведінки. СЕВ негативно впливає на продуктивність праці та взаємини в колективі. Учитель стає професійно втомленим, незацікавленим, збіднюється репертуар способів виконання

діяльності, поступово втрачаються професійні уміння та навички, знижується загальна працездатність. Зміни в емоційно-особистісній сфері негативно позначаються на взаємодії з іншими людьми, що призводять до появи конфліктів в професійному середовищі.

Висновки. Отже, синдром емоційного вигорання педагога виступає складним структурно-динамічним явищем, що виникає та розвивається в умовах екстремального професійного середовища. Неприятливий вплив СЕВ на здоров'я та професійну діяльність педагога ініціює необхідність соціального-психологічного супроводу діяльності вчителя, що передбачає поліпшення умов праці; урегулювання складних взаємовідносин у колективі; зменшення навантаження; формування самоефективності, упевненості у власних силах, уміння правильно розрахувати свої ресурси та вчасно їх поповнювати; розвиток аксіологічного й акмеологічного потенціалів і формування внутрішніх ресурсів адаптаційної енергії тощо.

Список використаної літератури

1. Бойко В. В. *Енергія емоцій в общении : взгляд на себя и на других.* Москва : Наука, 1996. 154 с.
2. Величко А. Основні детермінанти емоційного вигорання особистості. *Вісник Київського Ін-ту бізнесу та технологій. Серія психологія*, 2012, 1 (17). С. 89–91.
3. Грисенко Н. В. Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті досліджень позитивної психології : *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук* : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2011. 22 с.
4. Грицук О. В. Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів : *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук* : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Харків, 2010. 21 с.
5. Ильин Е. П. *Эмоции и чувства.* Санкт-Петербург : Питер, 2016. 764 с.
6. Калашин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*, 2004, 9. С. 60–66.
7. Карамушка Л. М. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології.

Актуальні проблеми психології. Т. 1. : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2002. Ч. 5. С. 210–217.

8. Марковець О. Л. Проблема стресу в професійній діяльності вчителя. *Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 14. 2001. 420 с.
9. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. *Психологический журнал*, 2001, 1. С. 90–101.
10. Робертс Г. А. Профилактика выгорания. *Обзор современной психиатрии*, 1998, 1. С. 39–46.
11. Трунов Д. Г. Синдром сгорания : позитивный подход к проблеме. *Журнал практического психолога*, 1998, 8. С. 84–89.
12. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя. *Вопросы психологии*, 1994, 6. С. 57–64.
13. Чепелева Н. В. Психологічні особливості емоційного вигорання викладачів вищих навчальних закладів : *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук* : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2010. 19 с.

References

1. Wojko, V. V. (1996). *Jenergija jemocij v obshhenii: vzgljad na sebja i na drugih* [The energy of emotions in communication : looking at yourself and others]. Moskva : Nauka. 154s. [in Russian]
2. Velichko, A. (2012). Osnovni determinanti emocijnogo vigananja osobistosti [The main determinants of the social security service]. *Visnik Kiius'kogo In-tu biznesu ta tehnologij. Serija psihologija*, 1 (17). S. 89–91 [in Ukrainian]
3. Grisenko, N. V. (2011). Osobistisni determinanti zapobigannja emocijnogo vigananja pedagoga v aspekti doslidzhen' pozitivnoi psihologii : *avtoref. dis. psihol. nauk* [Personal determinants of prevention of emotional burnout of the teacher in the aspect of researches of positive psychology]. Kiiiv. 22s. [in Ukrainian]

4. Gricuk, O. V. (2010). Psihologichni osoblivosti dinamiki emocijnogo vigorannja vчителiv : *avtoref. dis. kand. psihol. nauk* [Psychological features of the dynamics of emotional burnout of teachers]. Harkiv. 21 s. [in Ukrainian]
5. Il'in, E. P. (2016). *Jemocii i chuvstva* [Emotions and feelings]. Sankt-Peterburg : Piter. 764 s. [in Russian]
6. Kaloshin, V. F. (2004). Jak dolati stres u pedagogichnij dijal'nosti [How to overcome stress in teaching]. *Praktichna psihologija ta social'na robota*, 9. S. 60–66. [in Ukrainian]
7. Karamushka, L. M. (2002). Problema sindromu «profesijnogo vigorannja» v pedagogichnij dijal'nosti v zarubizhnij ta vitchiznjanij psihologii [The problem of the syndrome of professional burnout in teaching in foreign and domestic psychology]. *Aktual'ni problemi psihologii. : Social'na psihologija. Psihologija upravlinnja. Organizacijna psihologij*, vol. 5. (S. 210–217). Kiïv : Institut psihologii im. G. S. Kostjuka APN Ukraïni. [in Ukrainian]
8. Markovec' O. L. (2001). Problema stresu v profesijnij dijal'nosti vчителja [The problem of stress in the professional activities of teachers]. *Psihologija. Zbirnik naukovih prac'. NPU imeni M. P. Dragomanova*, 14. 420 s. [in Ukrainian]
9. Orel, V. E. (2001). Fenomen vygoranija v zarubezhnoj psihologii : jempiricheskie issledovanija i perspektivy [The phenomenon of burnout in foreign psychology: empirical research and prospects]. *Psihologicheskij zhurnal*, 1. S. 90–101. [in Russian]
10. Roberts, G. A. (1998). Profilaktika vygoranija [Burnout prevention]. *Obzor sovremennoj psihiatrii*, 1. S. 39–46. [in Russian]
11. Trunov, D. G. (1998). Sindrom sgoranija: pozitivnyj podhod k probleme [Burnout syndrome: a positive approach to the problem]. *Zhurnal prakticheskogo psihologa*, 8. S. 84–89. [in Russian]
12. Formanjuk, T. V. (1994). Sindrom jemocional'nogo sgoranija uchitelja [The syndrome of emotional burnout of the teacher]. *Voprosy psihologii*, 6. S. 57–64. [in Russian]
13. Chepeleva, N. V. (2010). Psihologichni osoblivosti emocijnogo vigorannja vikladachiv vishhij navchal'nij zakladiv : *avtoref. dis. kand. psihol. nauk* [Psychological features of emotional burnout of teachers of higher educational institutions]. Odesa. 19 s. [in Ukrainian]

Яковлева А. Н.

Психологические особенности синдрома эмоционального выгорания у работников образования

Аннотация. Статья посвящена проблеме эмоционального выгорания работников образования. Представлено теоретический обзор современных концепций феномена. Делается попытка развернутого дефинитивного анализа базового понятия. Определена основная сущность феномена, как сложного психофизиологического явления, которое возникает вследствие длительной эмоциональной перегрузки, особенно в условиях выполнения деятельности. Выявлена полифакторная специфика и содержательно-динамические особенности синдрома эмоционального выгорания работников образования. Подчеркивается необходимость организации социально-психологического сопровождения деятельности учителя, что предусматривает улучшение условий труда и повышение энергетически-адапционного потенциала работников образования.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, аффективное бессилие, напряжение, перегрузки, хроническая усталость, профессиональный стресс.

Yakovleva A. M.

Psychological features of the syndrome of emotional burnout of educators

Abstract. The article is devoted to the problem of emotional burnout of educators. A theoretical overview of modern concepts of the phenomenon is presented. An attempt is made to provide a detailed and definitive analysis of the basic concept. The basic essence of the phenomenon is determined as a complex psychophysiological phenomenon that occurs as a result of prolonged emotional overload, especially in the conditions of performing an activity. The polyfactorial specificity and content-dynamic features of the emotional burnout syndrome of educational workers were revealed. The need to organize socio-psychological support for the teacher's activities is emphasized, which provides for an improvement in working conditions and an increase in the energy-adaptive potential of educators

Keywords: emotional burnout, affective impotence, stress, overload, chronic fatigue, professional stress.

Яковлева Аліна Миколаївна

факультет іноземних мов

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна

alina501@gmail.com

Науковий керівник:

Даценко Оксана Анатоліївна

викладач кафедри загальної та вікової психології

Криворізький державний педагогічний університет

Кривий Ріг, Україна