



Психоемоційний стан вихователів дитячих дошкільних закладів

Анотація. Мета роботи — визначення психоемоційного стану вихователів дитячих садків. Були досліджені ознаки синдрому емоційного вигорання та темпераментальні особливості, які також визначають поведінку та емоційний стан людини. В дослідженні взяли участь 78 вихователів різного віку і стажу праці. Виявилось, що у більшості вихователів не сформовані симптоми, з яких складається емоційне вигорання, що є позитивним результатом даного дослідження. Але з'ясувалось, що у 61,5% досліджених вихователів вже сформований симптом «редукція професійних обов'язків», формується — ще у 15,4%. Дослідження темпераментальних особливостей показало, що значна кількість вихователів — екстраверти, «ригідні», емоційно збудливі, мають низький темп реакції (неквапливі), пасивні. Визначена «група ризику», яка потребує певних психотерапевтичних заходів щодо подолання та профілактики емоційного вигорання. Виявлені кореляції між рівнем емоційності вихователя, як властивістю темпераменту, та симптомами «редукція професійних обов'язків», «особистісна відстороненість».

Ключові слова: вихователь, емоційне вигорання, темперамент.

Постановка проблеми. Дошкільне виховання є першою ланкою в системі безперервної освіти людини. Саме в дитячому дошкільному закладі формуються підвалини знань, вмінь, основи спілкування та соціальних відносин майбутньої особистості. Виховання дитини є дуже складним видом професійної діяльності, це діяльність постійного спілкування. Через гру, індивідуальні та спільні заняття в дитячому садку вихователь сприяє соціальному та психічному розвитку дитини; навчає писати, рахувати, малювати, співати, танцювати, конструювати, тобто активно готує дитину до наступного кроку — навчання у школі. Сама особистість педагога-вихователя має визначальну, особливу роль у загальному розвитку дитини. В той же час вихователь несе відповідальність за життя та здоров'я дитини упродовж перебування її в садочку. Такий широкий та відповідальний спектр професійних обов'язків викликає у вихователів постійне психоемоційне напруження. Це суто жіноча професія, що надає додаткове психофізіологічне та емоційне забарвлення цьому виду професійної діяльності.

Тому досить **актуальним** є визначення сучасного психоемоційного стану вихователів дитячих садків, дослідження ознак синдрому емоційного вигорання і тем-

пераментальних особливостей в процесі професійної діяльності. Темперамент людини відбивається на стилі професійної діяльності, визначає поведінку та емоційний стан людини, що певною мірою позначається на спілкуванні з дитиною.

Вихідні передумови. Вихователь дошкільного закладу у своїй професійній діяльності постійно виходить за межі професійних обов'язків, тому що професія вихователя — значною мірою не професія, а покликання, яка потребує великого терпіння та любові. Окрім виховних та освітянських дій, вихователь дитячого садку в процесі робочого дня замінює дітям матір в її відсутність, і дитина чекає від нього уваги та захисту. Все це потребує від вихователів саме психоемоційних витрат, адже всі діти різні і вихователь — також особистість зі своїми проблемами та характером.

Вихователь повинен постійно підвищувати свій професійний рівень, актуалізуватися, самовдосконалюватися в залежності від потреб сучасності. Тільки високопрофесійний вихователь спроможний виховати творчу, допитливу дитину — основу для подальшого розвитку особистості в життєвому і професійному просторі. В той же час, сучасне буття, невпе-



вненість в завтрашньому дні, нестійкість в економіці накладає додаткове психоемоційне напруження на психофізіологічний стан вихователів.

Мета роботи — дослідити ознаки емоційного вигорання вихователів дитячих дошкільних закладів, а також проявів темпераменту (індивідуально-психологічних особливостей), які впливають на характер та індивідуальний стиль професійної діяльності.

Поняття **синдрому емоційного вигорання** (СЕВ) введено до психології у 1974 р. американським психіатром Г. Фрейденбергом. Синдром найчастіше зустрічається серед професій, що пов'язані зі спілкуванням — професій типу «людина-людина» та проявляється у вигляді емоційного виснаження, яке постійно наростає, супроводжується особистісними змінами в сфері спілкування [2]. Разом з синдромом виникає байдужість до обов'язків; дегуманізацією — у формі проявів негативізму по відношенню як до вихованців (якщо професія пов'язана з дітьми), так і до тих, хто працює поруч; відчуттям власної професійної неспроможності, незадоволеністю працею; в явищах деперсоналізації, а зрештою — в різкому погіршенні якості життя. Надалі можуть розвиватися невротичні розлади і психосоматичні захворювання.

Розвитку емоційного вигорання сприяє необхідність роботи в одноманітному або напруженому ритмі з постійним емоційним навантаженням. Сприяє цьому і відсутність належної винагороди (не лише матеріальної, але і психологічної) за виконану роботу, що спонукає людину думати, що його робота не має цінності [2]. Дослідники виділяють п'ять ключових груп симптомів, що характеризують синдром емоційного вигорання: *фізичні* (стомлення, виснаження; безсоння); *емоційні* (недолік емоцій; песимізм, цинізм в роботі та особистісному житті); *поведінкові* (під час роботи з'являється втома і бажання відпочити; байдужість до їжі); *інтелектуальні* (падіння інтересу до нового; нудьга, апатія, падіння смаку та інтересу до життя); *соціальні* (низька соціальна активність; падіння

інтересу до дозвілля, захопленість; мінімальні стосунки на роботі та вдома). Тобто, синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальній сферах життя, з яких і складається емоційне вигорання [1; 3, с. 467-469], а саме:

1) *Симптом «незадоволеності собою»* — незадоволеність собою, обраною професією, посадою, конкретними обов'язками; симптом виникає в результаті невдач або нездатності впливати на психотравмуючі обставини.

2) *Симптом «загнаність у клітку»* — інтелектуально-емоційна пробка, безвихідь, пов'язаний з неможливістю уникнення психотравмуючих обставин, відчуття безвихідності.

3) *Симптом «редукція професійних обов'язків»*. Редукція означає спрощення, зведення складного до більш простого, має негативний відтінок; виявляється в спробах полегшити або скоротити обов'язки в професійної діяльності, які вимагають емоційних витрат.

4) *Симптом «емоційна відстороненість»* передбачає виключення емоцій зі сфери професійної діяльності, як емоційний захист, надбаний за період праці. Симптом висвітлює тільки професійну деформацію особистості, в інших сферах людина живе повноцінними емоціями.

5) *Симптом «особистісна відстороненість (деперсоналізація)»* — повна або часткова втрата інтересу до людини — суб'єкта професійної діяльності, сприйняття партнера по спілкуванню (в даному випадку дитини) як предмета, як об'єкта маніпуляцій. Деперсоналізація за Вікіпедією [2] — це стан відчуження від самого себе, неадекватне сприймання людиною своєї особи, свого «Я». Відчуття, що всі дії, мова, рухи здійснюються як би автоматично, мимо волі. Цей симптом — одна з основних ознак синдрому емоційного вигорання.

Методики. Рівень емоційного вигорання визначався за методикою В.В. Бойко в модифікації Є. П. Іл'їна «Діагностика рівня емоційного вигорання» [1; 3, с. 467-469]. Темпераментальні особливості вихователів



оцінювались за допомогою опитувальника «Дослідження психологічної структури темпераменту» Б. Н. Смірнова [4, с. 344]. Тест має шкалу відвертості, яка позначає надійність отриманих результатів. В дослідженні взяли участь вихователі дитячих садків (міст Житомира та Києва) та студенти заочної форми навчання (2 курс, спеціальність «Дошкільне виховання», педінститут Київського університету ім. Бориса Грінченка), основна більшість яких працює в дитячих дошкільних закладах. Всього було досліджено 78 осіб (36 вихователів та 42 студента — заочника).

Для урахування вікового аспекту синдрому емоційного вигорання учасники

були поділені на 4 групи: 1 група — вік вихователів до 30 років включно, 2 група — до 40 років, 3 група — до 50 років, 4 — до 60 років та вище. До 1 групи увійшло 24 особи, що склали 30,8% від всіх досліджених; 2 група — 29 осіб (37,2%); 3 група — 18 осіб (23,1%); 4 групу склали 7 осіб (8,9%). Припустимо, що стаж педагогічної діяльності наведеної групи досліджених залежить від віку. Результати розподілу досліджених даній вибірці за виявленими симптомами емоційного вигорання наведені у таблиці 1, в якій є скорочення: НС — несформований симптом; СФ — симптом, що формується; СС — сформований симптом.

Таблиця 1

**Розподіл досліджених за віком за окремими симптомами
(методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко)**

Назва симптому	1 група (30,8%) N=24			2 група (37,2%) N=29			3 група (23,1%) N=18			4 група (8,9%) N=7		
	НС	СФ	СС	НС	СФ	СС	НС	СФ	СС	НС	СФ	СС
Невдоволеність собою	20 83,3%	2 8,3%	2 8,3%	25 86,2%	4 13,8%	-	12 66,7%	4 22,2%	2 11,1%	7 100%	-	-
Загнаність у клітку	17 70,8%	3 12,5%	4 17,6%	20 67,0%	8 27,6%	1 3,4%	15 83,3%	1 5,6%	2 11,1%	7 100%	-	-
Редукція професійних обов'язків	4 16,7%	5 20,8%	15 62,5%	6 20,7%	4 13,8%	19 24,1%	5 27,8%	2 11,1%	11 61,1%	3 42,9%	1 14,3%	3 42,9%
Емоційна відстороненість	15 62,5%	8 33,3%	1 4,2%	18 62,5%	8 27,6%	3 10,3%	12 66,7%	2 11,1%	4 22,2%	6 85,7%	-	1 14,3%
Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	15 62,5%	5 20,8%	4 16,7%	22 75,9%	5 17,2%	2 6,9%	9 50,0%	4 22,2%	5 27,8%	6 85,7%	-	1 14,3%

З таблиці 1 слідує, що симптом «невдоволеність собою» у більшості досліджених всіх вікових груп не сформований (від 66,7% до 100%). Найбільша група «невдоволених собою» — приблизно 33,3% — спостерігалась серед вихователів 3-ї вікової групи (від 40 до 50 років включно), якщо брати представників зі сформованим симптомом та симптомом, що формується. Симптом «загнаність у клітку» також у більшості визначений як не сформований (від 67,0% до 100,0%, див. табл. 1), але у вихователів 1-й та 2-й вікових груп симптом, що формується та сформований, визначений приблизно у 30%, що свідчить

про певний інтелектуально-емоційний «тупик» у третини вихователів віку від 20-40 років. Обидва симптоми не визначені для представників 4 вікової групи.

Симптом «редукція професійних обов'язків» в стадії сформованості був визначений для всіх груп вихователів, а найбільш виражений він був у представників 1-й та 3-й вікових груп (відповідно, 62,5% та 61,1%, табл. 1). Також визначені досить значні групи з ознаками синдрому, що формується, серед всіх груп вихователів — від 11,1% до 20,8% досліджених. Симптом «емоційна відстороненість» у більшості вихователів не сформований, а в стадії



сформованості був визначений у незначній кількості. Однак відзначимо, що сформований синдром визначається у більшій кількості вихователів в залежності від віку: 1 група — 4,2%, 2 група — 10,3%, 3 група — 22,2%, 4 група — 14,3%.

Незначна кількість досліджених виявили ознаки симптому «особистісної відстороненості», найбільша кількість виявилась серед вихователів 1 та 3 вікових груп (відповідно, 40% та 41%). Узагальнені результати ступеню сформованості симптомів наведені в таблиці 2.

У значної більшості обстежених (15,4%+61,5%) визначений симптом «редукція професійних обов'язків» в стані формування або вже сформований, якій супроводжується спрощенням та скороченням професійних обов'язків. Він був визначений як серед молодих представників всіх вікових груп досліджених, так і досвідчених вихователів. З таблиці 2 також зрозуміло, що у більшості вихователів не сформовані симптоми, з яких складається емоційне вигорання, що є позитивним результатом даного дослідження.

Таблиця 2

Розподіл всіх досліджених за окремими симптомами (методика В. В. Бойко)

Назва симптому	N = 78 осіб		
	НС — несформований симптом	СФ — симптом, що формується	СС — сформований симптом
Невдоволеність собою	64 (82,1%)	10 (12,8%)	4 (5,1%)
Загнаність у клітку	59 (75,6%)	12 (15,4%)	7 (9,0%)
Редукція професійних обов'язків	18 (23,1%)	12 (15,4%)	48 (61,5%)
Емоційна відстороненість	41 (52,6%)	18 (23,1%)	9 (11,5%)
Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	52 (66,7%)	14 (17,9%)	12 (15,%)

За методикою сума балів всіх симптомів позначає ступінь прояву загального синдрому емоційного вигорання. Розподіл

досліджених вихователів за ступенем сформованості синдрому емоційного вигорання наведений в таблиці 3.

Таблиця 3

Розподіл досліджених за ступенем прояву синдрому емоційного вигорання по вікових групах

Вікові групи	1 (до 30 років)	2 (до 40 років)	3 (до 50 років)	4 (до 60 років та більше)	Всього
Відсутність синдрому вигорання	11 (14,1%)	17 (19,2%)	6 (7,7%)	5 (6,4%)	37 (47,4%)
Синдром вигорання, що формується	10 (12,8%)	13 (16,7%)	11 (14,1%)	2 (2,6%)	36 (46,2%)
Сформований синдром «емоційного вигорання»	3 (3,8%)	1 (1,3%)	1 (1,3%)	-	5 (6,4%)

З наведеного можна бачити, що для 47,4% вихователів визначена відсутність синдрому емоційного вигорання для всіх вікових груп. Сформований синдром спостерігався лише у 5 осіб (6,4% від обстежених), які складають зону «ризик». До тієї ж групи «ризик» можна

віднести також значну групу вихователів (36 осіб; 46,2%), у яких були визначені ознаки синдрому вигорання, що формується. Позначимо також, що найбільш вразливими є вихователі першої та третьої вікових груп, що, вірогідно, пов'язано з кризовими станами становлення професіонала.



Темпераментальні особливості людини є найбільш значимими характеристиками психофізіологічного стану, визначають швидкість реакції людини, стиль поведінки, емоційний стан, та певною мірою — опосередковано пов'язані з виникненням синдрому емоційного вигорання. За методикою [4, с. 344] досліджувались полярні властивості темпераменту:

Інтроверсія — екстраверсія. За К. Юнгом [5] екстраверти — тип особистості (або поведінка), що орієнтована у своїх проявах на зовні, на тих, хто поруч. Екстраверти більш товариські, відкриті для зовнішнього оточення щодо спілкування. Інтроверти орієнтовані на себе, зазвичай занурені до себе.

Ригідність — пластичність. Характеризує легкість та швидкість пристосування людини до нового, до змін умов, зовнішніх дій (пластичність) або, навпаки — консервативність, інертність, важка зміна звичок (ригідність). «Пластичні» здатні до легкої зміни, «ригідні» мають труднощі з переключенням та здатні на опір змінам.

Емоційна збудливість — емоційна рівноваженість. Про властивість судять за тим, наскільки слабкий подразник необхідний для виникнення емоційної реакції і з якою швидкістю вона виникає.

Темп реакції. Характеристика швидкості реагування на зовнішні дії і протікання різних психічних процесів — швидкість запам'ятовування, темп руху, виконання розумових операцій, темп мови, динаміка жестів і так надалі.

Активність — пасивність. Властивість вказує на те, як людина діє — наполегливо, зосереджено, цілеспрямовано, або — мляво, неенергійно, неуважно.

Середні значення показника вказують, що між протилежними властивостями визначається рівновага — тобто людина схильна до прояву протилежних властивостей. За методикою і значеннями показника кожна з наведених властивостей має дуже високу та високу ступінь прояву. Коли показник досягає середнього значення, то прояв пари протилежних властивостей зрівнюється, а потім властивість набуває протилежну властивість, де також має високу та дуже високу ступінь прояву. Темпераментальні особливості обумовлені вродженими властивостями нервової системи, які дуже повільно змінюються в процесі життя. Тому в роботі наведені результати дослідження властивостей темпераменту вихователів всієї групи, не за віковими особливостями, а за проявами властивостей. Результати наведені в таблиці 4.

Таблиця 4

Розподіл всіх досліджених за властивостями темпераменту

Ступінь прояву властивості	N=78 осіб				
	інтроверсія	пластичність	емоційна стійкість	неквапливість	пасивність
дуже висока	12 (15,4%)	2 (2,6%)	5 (6,4%)	10 (12,8%)	13 (16,7%)
висока	14 (17,9%)	8 (10,3%)	4 (5,1%)	24 (30,8%)	28 (35,9%)
середня	18 (23,1%)	28 (35,9%)	23 (29,5%)	27 (34,6%)	30 (38,5%)
висока	24 (30,8%)	27 (34,6%)	28 (35,9%)	17 (21,8%)	6 (7,7%)
дуже висока	10 (12,8%)	13 (16,7%)	18 (23,1%)	-	1 (1,3%)
	екстраверсія	ригідність	емоційна збудливість	швидка реакція	активність

Для вихователів та вчителів дуже важлива така властивість, як екстраверсія, котра вказує на відкритість людини. З результатів можна зробити висновки, що більшість вихователів — 43,6% — притаманна така властивість; 23,1% досліджених потрапили до групи з середніми показника-

ми, що свідчить про їх амбівертність. Тобто, більшість з вказаної групи досліджених вихователів мають внутрішній потенціал щодо спілкування з дітьми (табл. 4). Ригідність — гальмівна якість такої творчої професії, як вихователь, але більшість вихователів дослідженої групи виявили саме



таку ознаку — 51,3%. «Пластичними» виявилось лише 12,9% досліджених.

59,0% досліджених виявилися емоційно збудливими; 29,5% — мали ознаки як емоційно збудливого, так і емоційно стійкого темпераменту; і лише 11,5% були визначені як емоційно стійкими. Звертає на себе увага велика кількість — 52,6% вихователів — з ознаками пасивності, ознаки активності були виявлені лише у 9,0%. Неквапливість характеризувала 43,6% досліджених вихователів. За шкалою відвертості високу надійність результатів виказали 70,5% досліджених вихователів, 23,1% — середню та 5,1% низьку ступінь надійності результатів.

Отже, дослідження проявів темпераментальних властивостей вихователів виявило, що більшості притаманні ознаки екстраверсії, емоційної збудливості, що є позитивними рисами в професійній діяльності. Велика кількість осіб зі середніми значеннями показника дає надію щодо активації необхідних позитивних властивостей темпераменту для самореалізації вихователів, більш повного розкриття особистісних можливостей в процесі професійної діяльності при певній мотивації.

Між показниками всієї групи досліджених був проведений кореляційний аналіз. Виявилось, що показник темпераменту — емоційність — має достовірну кореляцію ($p \leq 0,01$) з симптомом «редукція професійних обов'язків», яка була притаманна більшості вихователів, (коэф. кореляції=0,495), з синдромом емоційного вигорання (коэф.=0,446), з достовірністю $p \leq 0,05$ — з симптомом «особистісна відстороненість» (коэф =0,446). Синдром емоційного вигорання на високому рівні ($p \leq 0,01$) корелює з симптомами «незадоволеність собою» (0,653), «загнаність в клітку» (0,559), особистісною відстороненістю (0,573); симптом «загнаність в клітку» корелює з симптомом «особистісна відстороненість» (коэф. кореляції = 0,521).

За результатами можна зробити висновок, що емоційний фон — дуже важлива складова психофізіологічного стану вихователів, безпосередньо впливає на скла-

дові синдрому вигорання. Емоційність, як властивість темпераменту, є вродженою характеристикою людини, але мотивація діяльності, вольові зусилля та внутрішня мотивація завжди опанують темпераментальні прояви. Дослідження виявило 5 осіб зі сформованим синдромом емоційного вигорання та у 36 осіб — стан синдрому вигорання, що формується, з групи в 78 досліджених. Тобто, більше половини досліджених вихователів можна віднести до групи ризику, яка потребує спеціальних заходів щодо профілактики та зниження проявів симптомів вигорання.

Занепокоєння викликає наявність у групі вихователів симптому «особистісної відстороненості (деперсоналізації)», який позначається виникненням байдужого і навіть негативного відношення до суб'єктів професійної дії. Негативні установки, що виникають, мають прихований характер та проявляються через внутрішню роздратованість, що з часом виходить назовні та призводить до конфліктів. Для вихователя дитячого дошкільного закладу — це катастрофічна негативна риса характеру, яка заважає успішної професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні психологічних заходів, спрямованих на зменшення психоемоційного напруження та підвищення рівня мотивації професійної діяльності вихователів дитячих дошкільних закладів. Можливо, психологам, що працюють у дитячих садках, треба привернути увагу і на вихователів, проводити з ними семінари та тренінги щодо профілактики синдрому емоційного вигорання.

Висновки.

1. Дослідження ознак прояву синдрому емоційного вигорання вихователів дитячих дошкільних закладів виявило, що у більшості вихователів не сформовані симптоми, з яких складається емоційне вигорання, що є позитивним результатом даного дослідження.

2. Встановлено, що симптом «редукція професійних обов'язків» вже сформований у 61,5% досліджених вихователів, формується — ще у 15,4%.



3. Дослідження темпераментальних особливостей виявило, що більшість вихователів — екстраверти, «ригідні» (консервативні), емоційно збудливі, мають низький темп реакції (неквапливі), пасивні.

4. Кореляційний аналіз виявив достовірні зв'язки між рівнем емоційності вихователя,

як властивість темпераменту, та симптомами «редукція професійних обов'язків», «особистісна відстороненість».

5. Визначена «група ризику» яка потребує певних психотерапевтичних заходів для подолання та профілактики емоційного вигорання.

Список використаних джерел:

1. Бойко В. В. Энергия эмоций / В. В. Бойко. — 2-е изд., доп. и перераб. — СПб. : Питер, 2004. — 474 с.
2. Вікіпедія [Електронний ресурс]. — Режим доступу : ru.wikipedia.org/wiki
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / И. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2000. — С. 467-469.
4. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология / И. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2001. — 564 с. — (Серия «Учебник нового века»).
5. Юнг К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг // Под ред. В. Зеленского; Пер. с нем. С. Лорие. — СПб. : Азбука, 2001. — 733 с.

Аннотация. Цель работы — определение психоэмоционального состояния воспитателей детских садов. Были исследованы признаки эмоционального выгорания и темпераментальные особенности, которые также влияют на поведение и эмоциональное состояние человека. В исследовании приняли участие 78 воспитателей разного возраста и стажа работы. Показано, что у большинства воспитателей не сформированы симптомы, из которых состоит эмоциональное выгорание, что есть положительным результатом данного исследования. Однако выяснилось, что у 61,5% воспитателей уже сформирован симптом «редукция профессиональных обязанностей», формируется — еще у 15,4%. Исследование темпераментальных особенностей выявило, что значительное количество воспитателей — экстраверты, «ригидны», эмоционально возбудимы, имеют низкий темп реакции (неторопливы), пассивны. Определена «группа риска», которой требуются определенные психотерапевтические мероприятия для преодоления и профилактики эмоционального выгорания. Выявлены корреляции между уровнем эмоциональности воспитателей как свойства темперамента и симптомами «редукция профессиональных обязанностей», «личностная отстраненность».

Ключевые слова: воспитатель, эмоциональное выгорание, темперамент.

Abstracts. The work purpose is definition of a psychoemotional state of preschool tutors. Signs of emotional burning out and temperamental features influenced behaviour and an emotional condition of the person have been investigated. 78 tutors of different age and the work experience have taken part in research. It is shown, that at the majority of tutors the symptoms of emotional burning out are not generated. That fact is positive result of the given research. However it was found out, that at 61,5% of tutors is already generated the symptom «a reduction of professional duties», and in process generating — at 15,4% of tutors. Research temperamental features has revealed, that a significant amount of tutors are extroverts, «rigid», are emotionally excitable, have low rate of reaction (slow), are passive. «The risk group» which certain psychotherapeutic actions for overcoming and prevention emotional burning out is defined. The emotionality of tutors, as properties of temperament, have correlated with «a reduction of professional duties» and «personal dispassionateness».

Keywords: tutors, burnout, temperament mentors.