

Ірина Пелехович

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького,
м.Запоріжжя, Україна
irynapelekhovych@gmail.com

Олеся Прокоф'єва

кандидат психологічних наук, доцент
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького,
м.Запоріжжя, Україна
prokofievaolesia@msspu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Синдром емоційного вигорання є комплексним психологічним явищем, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу та емоційного виснаження. Він характеризується втратою мотивації, почуттям виснаження, зниженням працездатності та емоційною відстороненістю. Актуальність обумовлена тим, що синдром емоційного вигорання є наслідком високих професійних навантажень, швидкого ритму життя та постійного стресу. Він негативно впливає на особисту ефективність, продуктивність організацій і загальне благополуччя особистості.

У дослідженні синдрому емоційного вигорання використано комплексний підхід, що включає теоретичний аналіз й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження, емпіричні методи (наукового спостереження, психодіагностичного обстеження; анкетування) та інтерпретаційний метод.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) розглядається як тривалий стресовий стан, що супроводжується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням особистісної ефективності.

Основними підходами до вивчення вигорання є: медичний підхід – зосереджується на фізіологічних аспектах та лікуванні вигорання; психологічний підхід – вивчає когнітивні та емоційні фактори, що сприяють вигоранню; соціальний підхід – розглядає вплив соціальних взаємодій та культурних контекстів [1].

Стадії розвитку емоційного вигорання можна описати так: ентузіазм→ напруження→ виснаження→ деперсоналізація→ розчарування→ професійна дезадаптація.

Г. Фройденбергер популяризував термін «вигорання» для позначення почуття виснаження, цинізму та зниження професійної ефективності, яке він та його колеги-психологи відчули приблизно через рік після початку роботи в установі [5]

К. Масlach, описуючи особливості розвитку професійного вигорання, виділяє ряд стадій:

1) фахівець відчуває емоційне виснаження, рівень гостроти відчуттів та переживань поступово зменшується, переважають негативні емоції. У відносинах з оточуючими активізується відчуття відчуженості, збільшується рівень тривоги, незадоволеності та роздратованості.

2) відчуття порожнечі та відчуженості поширюється на більшу частину соціальних контактів, якість відносин з колегами падає, прояви антипатії та роздратованості відбуваються безпосередньо під час особистого контакту.

3) змінюються цінності, рівень байдужості зростає і поширюється на неформальне спілкування фахівця. Емоційне виснаження викликає появу фізичної та інтелектуальної втоми [6].

В. Халанський класифікує п'ять категорій емоційного виснаження та називає їх міфами: міф 1 – слабкість або нездатність впоратися; міф 2 – призводить до серйозних змін у житті; міф 3 – просте виснаження та втоми; міф 4 – лікується відпусткою або вихідним; міф 5 – не є загрозою для життя [2].

Профілактика передбачає розвиток стресостійкості, баланс часу роботи та відпочинку, психологічну допомогу.

Е. Махер першим узагальнив перелік симптомів емоційного вигорання, до яких належать: погане самосприйняття – низька самооцінка та негативний образ себе; втома – постійна втома, що впливає на повсякденну діяльність; безсоння – складнощі з засинанням або підтриманням сну; негативне ставлення – песимізм і цинізм щодо роботи та клієнтів; зловживання речовинами – залежність від хімічних речовин, таких як алкоголь або наркотики; емоційний дискомфорт – відчуття тривоги, дратівливості та напруженості.

Фактором, що запускає процес емоційного вигорання, є невідповідність між очікуваннями щодо професійної діяльності та реальними можливостями працівника адаптуватися до неї. Виникнення емоційного вигорання пов'язане з тривалим стресом середньої інтенсивності, який не був ефективно подоланий. Цей стан супроводжується різноманітними змінами, зокрема:

- фізіологічні зміни – фізичне виснаження, зменшення ресурсів психофізіологічного характеру тощо;
- афективно-когнітивні зміни – схильність до ірраціональних або асоціальних переконань і переживань, використання неадаптивних стратегій поведінки, емоційне виснаження, втрата моральної стійкості, зміна особистісних якостей спеціаліста тощо;
- поведінкові зміни – посилення певних типів поведінки, деперсоналізація, проблеми з адаптацією, зниження рівня мотивації та продуктивності у професійній діяльності тощо.

Українські педагоги стикаються з високим рівнем стресу через економічну нестабільність, зміну форм освіти та психологічні наслідки війни. Зростання випадків емоційного вигорання в освітньому середовищі часто пов'язане з інтенсивними вимогами професійної діяльності, включаючи багатозадачність, значну відповідальність за успішність учнів і необхідність адаптуватися до швидких змін.

Емоційне вигорання педагогів проявляється у психологічному виснаженні, низькій мотивації, деперсоналізації та навіть фізичних симптомах. Важливість профілактики та подолання вигорання підкреслюється тим, що ці фактори

впливають на якість навчального процесу та власне здоров'я вчителів. Дослідження на цю тему має велике значення для розвитку української системи освіти, оскільки допоможе розробити методи підтримки психічного здоров'я вчителів та підвищити їхню стійкість до стресу.

Підтримка психічного здоров'я педагога також є важливим фактором у створенні успішного навчального середовища для дітей, оскільки психологічний стан вчителів має значний вплив на їхню ефективність та здатність забезпечувати якісне навчання.

Освітньо-виховна діяльність вимагає від педагогів значних зусиль на трьох рівнях: емоційному, інтелектуальному та фізичному. Оскільки особистісні ресурси потребують регулярного відновлення, тривалий стрес може призвести до їхнього виснаження. Втома стає хронічною, що спричиняє появу симптомів психофізичного вигорання. У викладачів, які переживають емоційне вигорання, відзначається поступове зниження мотивації до професійної діяльності [3].

Педагоги належать до групи підвищеного ризику щодо розвитку емоційного вигорання, і це цілком закономірно.

До першої групи факторів, що сприяють вигоранню в освітній сфері, належать комунікативні аспекти. Педагогічна діяльність передбачає постійну та інтенсивну взаємодію з учасниками освітнього процесу, яка супроводжується високим емоційним навантаженням і частими конфліктними ситуаціями. Фахівці, які переживають емоційне вигорання, часто застосовують стилі спілкування, що ґрунтуються на домінуванні та ігноруванні потреб іншої сторони під час конфліктів [4].

Другу групу становлять особистісні чинники. Найбільш вразливими до синдрому вигорання є ті педагоги, які стикаються з хронічним внутрішнім протиріччям у професійній сфері. Зокрема, це стосується конфлікту між робочими обов'язками та сімейним життям, коли надмірні професійні вимоги негативно впливають на особисті стосунки.

Третя група – середовищні фактори. Вони проявляються в ситуаціях, коли педагог, перебуваючи у стані постійного стресу, змушений демонструвати високу ефективність і відповідати значним вимогам професійного середовища.

Таким чином, емоційне вигорання педагогічних працівників є багатофакторним феноменом, що розвивається через тривалий професійний стрес, високу відповідальність, інтенсивну комунікативну взаємодію та невідповідність між очікуваннями і реальністю професійної діяльності. Основними психологічними особливостями цього синдрому є емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження професійної ефективності, негативні зміни в самооцінці, а також когнітивно-афективні й поведінкові порушення.

Педагоги є однією з найуразливіших груп до емоційного вигорання через специфіку їхньої діяльності, яка вимагає значного емоційного, інтелектуального та фізичного залучення. Окрім загальних факторів (особистісних, комунікативних і середовищних), вигорання педагогів в Україні посилюється впливом соціально-економічної нестабільності, змін у системі освіти та наслідками воєнних подій.

Емоційне вигорання негативно впливає не лише на самих педагогів, але й на якість навчального процесу та психологічну атмосферу в освітньому середовищі. Тому актуальним є розроблення програм профілактики та подолання вигорання, що включають розвиток стресостійкості, підтримку психічного здоров'я, збалансованості між роботою і відпочинком, а також удосконалення умов праці педагогів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Красницька О.В. Педагогічна майстерність викладача вищої військової школи: підручник. Київ: Кондор. 2020. 528 с.
2. Халанський, В. Запал без вигоряння: Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. Харків: Vivat, 2023, 496 с.
3. Василькевич Я.З. Семантичний диференціал як метод психологічного аналізу особистісного смислоутворення. *Психолінгвістика*. 2009. (3), С.34-40.

4. Вознюк Н. Феномен вигорання практичного психолога, його причини та способи подолання. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД*. 2001. (3), С. 122.

5. Cox T., Kuk G. & Leiter M. P. (2017). Burnout, health, work stress and organizational healthiness. *Professional burnout*. pp. 177-193. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315227979-14/burnout-health-work-stress-organizational-healthiness-tom-cox-george-kuk-michael-leiter>.

6. Maslach C., Pines A. Burnout: The loss of human caring. *Experiencing Social Psychology*. N. Y. : Knopf, 1979. P. 246.

Галина Радчук

доктор психологічних наук, професор,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
radchuk@tnpu.edu.ua

Тетяна Лесик

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
lesiktetyana6@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ

Проблема емоційного вигорання вчителів на сьогодні' дуже актуальною, Адже емоційне вигорання руйнує не лише їхнє особисте життя та здоров'я, але й негативно впливає на якість освіти та психологічний клімат в школі. Ситуація ускладнюється тим, що в країні війна і всі люди перебувають в стані