

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Кудланова Анна

Сучасні умови діяльності педагогічних працівників характеризуються високим рівнем соціальної напруги, нестабільністю, реформуванням освітньої системи, інформаційним перенавантаженням, а в останні роки – також викликами воєнного часу, дистанційного навчання, гібридних форматів викладання. Ці обставини суттєво впливають на психоемоційний стан педагогів, сприяючи формуванню синдрому емоційного вигорання – одного з ключових ризиків професійного неблагополуччя.

Педагогічна діяльність передбачає інтенсивне міжособистісне спілкування, емоційне включення, потребу у постійній саморегуляції, високий рівень відповідальності. Усе це створює підґрунтя для хронічного стресу, який у поєднанні з недостатніми ресурсами відновлення може трансформуватись у синдром емоційного вигорання. Проблема дослідження емоційного вигорання є особливо актуальною у періоди соціальних потрясінь, коли педагоги стикаються із викликами, що виходять за межі звичайного робочого контексту, – війна, пандемії, зміна життєвих умов. Вивчення психологічних особливостей проявів цього феномену дозволяє вчасно діагностувати ризики та розробити ефективні механізми профілактики [1–3].

Метою тези є обґрунтування психологічних особливостей емоційного вигорання педагогічних працівників в умовах сучасних викликів.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це стійкий стан психоемоційного виснаження, що виникає у результаті тривалого впливу професійного стресу, який супроводжується зниженням мотивації, зростанням цинізму, зменшенням особистісного залучення у професійну діяльність [1].

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) у науковій літературі розглядається як багатовимірне явище, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень (К. Масlach, С. Джексон, В. Бойко, Н. Самоукіна, Є. Ільїн, Л. Орбан, О. Бондаревська, Н. Пов'якель та ін.). Такий підхід дозволяє комплексно оцінити психологічний стан особистості, яка перебуває у професійно напружених умовах [1, 3].

У педагогічній сфері ризики розвитку СЕВ особливо високі, що пояснюється специфікою діяльності вчителя, яка передбачає щоденне інтенсивне емоційне навантаження, постійне спілкування з дітьми та підлітками, необхідність вирішення конфліктних ситуацій, прояв емпатії та підтримки. При цьому педагоги часто стикаються з дефіцитом позитивного зворотного зв'язку та суспільного визнання, що посилює відчуття професійної незадоволеності.

Сучасні соціально-політичні умови (воєнний стан, дистанційне навчання, зміна ролей у професії) додатково ускладнюють педагогічну діяльність. Вони супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, нестачею ресурсів, технічними труднощами, емоційною нестабільністю учнів, що створює сприятливий ґрунт для формування емоційного вигорання, що проявляється у таких формах [1, 3]:

- емоційне виснаження – втрата сил, байдужість, апатія;
- деперсоналізація – дистанціювання від учнів, роздратування, негативне ставлення;
- редукція професійних досягнень – сумніви у власній компетентності, зниження самооцінки;
- фізичне виснаження – порушення сну, соматичні скарги;
- психосоціальні наслідки – професійна деформація, погіршення міжособистісних відносин.

З огляду на це, профілактика СЕВ у педагогів потребує комплексного підходу, який включає [1, 2]:

- формування навичок психоемоційної гігієни (усвідомлення власних меж, регулярне відновлення ресурсів);
- організацію професійної підтримки (супервізія, групи емоційного розвантаження, психологічне консультування);
- розвиток стрес-менеджменту та саморегуляції;
- удосконалення умов праці (гнучкий графік, підтримка адміністрації);
- підвищення рівня емоційної компетентності та здатності до конструктивної взаємодії.

Таким чином, дослідження СЕВ у педагогів є науково й практично обґрунтованим, адже воно дозволяє не лише описати психологічні прояви вигорання, а й визначити ефективні шляхи його профілактики та збереження професійного здоров'я вчителів.

Емпіричне дослідження було проведене у січні–лютому 2024 року на базі двох загальноосвітніх закладів міста Житомир. Вибір саме цієї категорії респондентів – педагогів – зумовлений високим рівнем професійної напруженості та емоційних навантажень, які супроводжують їхню діяльність. Педагогічна професія належить до групи соціономічних, що передбачає постійне інтенсивне спілкування, високий рівень відповідальності та значну кількість стресових ситуацій. Саме тому вивчення емоційного вигорання та тривожності серед учителів є актуальним і практично значущим.

У дослідженні взяли участь 50 педагогів віком від 28 до 60 років (38 жінок та 12 чоловіків). Така вибірка дозволяє охопити різні етапи професійного становлення та кар'єрного розвитку, що забезпечує репрезентативність результатів.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс валідних та надійних психодіагностичних методик [2, 3]:

1. *Методика визначення рівня емоційного вигорання В. Бойко* – дає змогу оцінити стадії та симптоми вигорання, визначити його інтенсивність.

2. *Опитувальник професійного вигорання MBI (Maslach Burnout Inventory)* – міжнародно визнаний інструмент, який дозволяє дослідити три ключові компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень.

3. *Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна* – використовується для визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності, що є важливим чинником у розвитку вигорання.

Застосування саме цих методик забезпечує комплексний підхід до аналізу проблеми, дозволяє співставити результати та отримати багатовимірну картину психологічного стану педагогів. Таким чином, дослідження має наукову новизну та практичну значущість, адже його результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання серед учителів.

Отримані результати свідчать про виражений ризик професійного вигорання у більшості опитаних. Домінування високого рівня емоційного виснаження (62%) у поєднанні з поширеними проявами деперсоналізації (44%) і зниженням професійної ефективності (53%) вказує на системне перенапруження, виснаження ресурсів та формування захисного емоційного дистанціювання у професійній взаємодії. Те, що понад 70% респондентів відчують постійну тривогу, напругу й втомленість, підтверджує хронічний характер стресового навантаження та потребу в цілеспрямованих заходах психопрофілактики й відновлення (психоедукація, розвиток навичок саморегуляції, супервізійна підтримка, оптимізація робочого навантаження), аби запобігти поглибленню вигорання та зниженню якості професійної діяльності.

За результатами кореляційного аналізу виявлено сильний зв'язок між рівнем емоційного виснаження та тривожністю ($r = 0.72$), а також між деперсоналізацією та досвідом роботи понад 20 років ($r = 0.64$).

Таким чином, синдром емоційного вигорання є серйозною психологічною проблемою, що суттєво впливає на ефективність професійної діяльності педагогів. У сучасних умовах, що супроводжуються новими викликами, педагоги потребують підтримки, зокрема психологічної, методичної та адміністративної. Профілактика та подолання емоційного вигорання мають ґрунтуватися на системному підході, орієнтованому як на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, так і на покращення умов педагогічної праці.

Список використаної літератури

1. Маслач К., Джексон С. Професійне вигорання: соціально-психологічна природа. Київ : Основи, 2005.
2. Орбан Л. М. Психологія професійного вигорання. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018.
3. Пов'якель Н. І. Психологія професійного здоров'я : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020.