

## 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.

Науковці (К. Маслач, С. Джексон, Л. Орбан, О. Бондаревська, Н. Пов'якель та ін.) розглядають СЕВ як багатовимірне явище, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію (або негативне ставлення до інших) та редукцію професійних досягнень. 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.

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

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.

*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].

В педагогічній сфері особливо високою є вразливість до СЕВ через щоденне інтенсивне емоційне навантаження, необхідність працювати з дітьми та підлітками, вирішувати конфлікти, проявляти емпатію при постійній відсутності достатнього зворотного зв'язку чи визнання з боку суспільства. У сучасних умовах (воєнний стан, дистанційне викладання, зміна ролей у професії) педагоги стикаються із підвищеним рівнем тривоги, нестачею ресурсів, технічними труднощами, емоційною нестабільністю учнів, що значно підвищує ризики емоційного вигорання [2].

Психологічні прояви СЕВ у педагогів:

- 1) *емоційне виснаження* (втрата сил, байдужість, апатія);
- 2) *деперсоналізація* (дистанціювання від учнів, роздратування);
- 3) *редукція професійних досягнень* (сумніви у професійній спроможності, зниження самооцінки);
- 4) *фізичне виснаження* (порушення сну, соматичні скарги);
- 5) *психосоціальні наслідки* (професійна деформація, погіршення міжособистісних відносин).

Профілактика СЕВ вимагає комплексного підходу, який включає:

- 1) *психоемоційну гігієну* (усвідомлення своїх меж, регулярне емоційне відновлення);
- 2) *професійну підтримку* (супервізія, групи емоційного розвантаження, психологічне консультування);
- 3) *розвиток навичок* стрес-менеджменту та саморегуляції;
- 4) *удосконалення організації праці* (гнучкість графіка, підтримка адміністрації);
- 5) *підвищення рівня* емоційної компетентності.

Дослідження проводилося у січні–лютому 2024 року на базі двох загальноосвітніх закладів міста Житомир. У дослідженні взяли участь 50

педагогів віком від 28 до 60 років. Серед них – 38 жінок та 12 чоловіків. Серед методів дослідження використано такі: опитувальник професійного вигорання MBI (Maslach Burnout Inventory); шкала тривожності Спілбергера-Ханіна.

Результати дослідження засвідчили: високий рівень емоційного виснаження виявлено у 62% опитаних; симптоми деперсоналізації – у 44%; зниження професійної ефективності – у 53%; понад 70% респондентів повідомили про відчуття постійної тривоги, напруги та втомленості. 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 ( $r = 0.64$ ). Вони свідчать про значне поширення емоційного виснаження серед опитаних, що негативно впливає на їхню професійну ефективність та психологічний стан. Виявлено сильну кореляцію між виснаженням і тривожністю, а також між деперсоналізацією та тривалим професійним стажем, що підкреслює необхідність впровадження заходів для підтримки психологічного благополуччя працівників та зниження рівня професійного вигорання.

Таким чином, синдром емоційного вигорання є актуальною психологічною проблемою, що суттєво впливає на ефективність професійної діяльності педагогів. В 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. Масляч К., Джексон С. Професійне вигорання: соціально-психологічна природа. К.: Основи, 2005.
2. Пов'якель Н.І. Психологія професійного здоров'я: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2020.
3. Орбан Л.М. Психологія професійного вигорання. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2018.