

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Урбанська Марія

У сучасному освітньому просторі в епоху новітніх трансформацій професія вчителя стає однією з найбільш психологічно затратних. Педагог сьогодні є не лише модератором знань, а й виступає як емоційний буфер та основне джерело психологічної підтримки учнів. Проте критичним чинником, що дестабілізує усю освітню систему та безпосередньо впливає на її результативність є професійне вигорання [1, с.12; 5, с.215]. Це не просто втома, це глибока психологічна зміна, яка перетворює творчу діяльність на механічне виконання своїх обов'язків. Професійне вигорання не є питанням втоми окремої людини чи просто "поганого настрою" – воно поступово починає руйнувати фундамент усієї системи. Наразі, проблема вигорання педагогів вийшла за усі межі індивідуальних труднощів і набула масштабного значення. Особливо критичним цей стан є для педагогів природничих дисциплін та основ здоров'я, де рівень емпатії є важливим для формування свідомості [2, с.45].

Мета публікації полягає у проведенні глибинного аналізу психологічних особливостей вигорання та підтвердженні того, як професійні навантаження поступово руйнують внутрішній світ педагога та знайти дієві шляхи для їхнього психологічного відновлення.

Експериментальна частина нашого дослідження базується на комплексному використанні адаптованого опитувальника К. Масlach. Так ми отримали можливість проаналізувати вигорання як тривимірну конструкцію, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень [6, с. 105]. Це дало змогу побачити реальну картину «емоційного згасання». Встановлено, що вигорання - це багаторівневий процес «відчуження від себе». Перший тривожний сигнал - це фаза напруження. У багатьох вчителів вона часто проявляється через

внутрішню тривогу та депресію. Робочий простір починає сприйматися з напругою, і проявляється як постійне джерело стресу. Педагог перебуває у стані очікування на чергову невдачу, що виснажує психіку ще до настання робочого дня [1].

Результати продемонстрували, що найбільш вразливою і підступною є фаза резистенції. Виявлено, що у 40% педагогів сформовано симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування». У буденному житті це виглядає як «емоційна замкненість»: педагог стає закритим, часто байдужим, обмежує спілкування з колегами та учнями, виконує роботу за принципом мінімальних зусиль [5, с. 220]. Саме так проявляється захисна реакція психіки, яка виконує роль енергозбереження, однак ціною професійної відстороненості [4, с. 72]. Намагаючись зберегти внутрішню цілісність, педагог спрощує складні завдання і втрачає творчий запал.

Згодом, проявляється фінальний акорд тривалої дезадаптації це фаза виснаження. Дані свідчать, що симптом «емоційної дефіцитарності» стає домінантним у вчителів зі стажем понад 15 - 20 років [2, с. 112]. Вони відчують, що більше не можуть приділяти учням належну увагу. Нерідко це супроводжується психосоматичними проявами, такими як: часті головні болі, безсоння та відчуттям хронічної втоми, яка не зникає навіть після вихідних.

Дослідження підтвердило: вигорання б'є по найкращих. Педагоги з високим рівнем перфекціонізму та гіпервідповідальності швидше проходять шлях від ентузіазму до повної апатії. Водночас, вчителі, які мають улюблене хобі (наприклад, фотографія, садівництво чи декоративно-прикладне мистецтво), демонструють значно вищу стресостійкість.

Експериментально доведено, що потужний інструмент захисту - гуманістичний вектор регенерації. Вчителі, які звикли тримати емоції в собі, мають на 25% вищий показник сформованості симптому «загнаності в клітку», ніж ті, хто має підтримку в колективі [4, с. 95].

Отже, наявність активного захоплення за межами школи - будь то фотографія,

садівництво чи декоративне мистецтво – діє як «психологічна вентиляція». У педагогів із улюбленим хобі індекс стресостійкості значно вищий. Творчі практики та заняття улюбленою справою виступає не просто дозвіллям, а механізмом відновлення сил та здатності до емпатії.

Таким чином, професійне вигорання вчителя – це сигнал про необхідність перегляду етики праці в освіті. Та насамперед це багатогранний процес, що потребує системної корекції. Ми пропонуємо змінити парадигму роботи з педагогами: замість контролю запровадити систему «турботи про того, хто навчає». Профілактика має включати не лише теоретичні знання, а й практичні воркшопи з арт-терапії, оволодіння техніками дихання та зміщення акценту на самоцінність вчителя як особистості. Тільки психологічно здоровий та натхненний педагог здатний виховати гармонійне покоління, тому збереження його ментального ресурсу є державним пріоритетом.

Подальша робота вбачається у розробці індивідуальних траєкторій відновлення для педагогів, які вже перебувають на стадії глибокого виснаження, з урахуванням їхніх особистісних інтересів та специфіки предметної галузі. Також, вбачаємо доцільним розробку персоналізованих програм «антивигорання», які б базувалися на ресурсному потенціалі творчих занять та вмінні вибудовувати психологічні межі в професійній взаємодії.

Список використаних джерел

1. Максименко С. Д., Терлецька Ю. М. Психологічні особливості професійного вигорання вчителів. *Психологія і особистість*. 2021. № 1 (19). С. 9-25.
2. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання вчителів. - Київ : Міленіум, 2005. - 228 с.
3. Осьодло В. І. Праксеологія педагогічної діяльності: психологічний аспект. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 1, Вип. 54. С. 45–52.
4. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І. Психологія саморегуляції в професійній діяльності. - Київ : Основа, 2018. - 184 с.
5. Терлецька Ю. М. Емоційне вигорання як форма деструкції професійної діяльності вчителя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2(52). С. 214-225. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i8/53.pdf>
6. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for world health. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15(2). P. 103–111.