

## ПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ, ЯК НАСЛІДОК ХРОНІЧНОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

Урбанська Марія

Професійне вигорання педагогічних працівників є актуальною проблемою, тому що педагогічна діяльність належить до найбільш емоційно напружених видів праці [1, с. 3]. Постійна взаємодія з людьми, висока відповідальність і тривалий вплив стресових факторів призводить до виснаження. Значна кількість досліджень, вказує на вигорання, як психологічну травму сьогодення, що створює виклик подальшого вивчення цієї проблеми.

**Мета дослідження** - з'ясувати психологічні фактори професійного вигорання, що формується внаслідок професійного стресу у педагогів. Об'єктом дослідження є професійне вигорання педагогічних працівників, а предметом – психологічні фактори та особливості прояву професійного вигорання.

Професійне вигорання є психологічним синдромом, що виникає внаслідок тривалого стресу в професійній діяльності та виділяється поетапним виснаженням емоційних, когнітивних і фізичних ресурсів педагога [5, с. 3]. На відміну від втоми, вигорання має накопичувальний характер і не зникає після відпочинку. Воно формується поступово та потребує швидкої психологічної допомоги. У наукових дослідженнях найпоширеніше є тривимірна модель вигорання, яка включає: емоційне виснаження деперсоналізацію та зниження особистісної [2, с. 3]. Також вигорання, як форма захисту, може виникати у відповідь на тривалі негативні чиники. Воно вимикає будь які емоції, які допомагають тимчасово знизити напруження, але в подальшому руйнує особистість [4, с. 3]. Важливим є розмежування вигорання з іншими психологічними проявами: стрес, втома, депресія, що часто зустрічається в житті людини. Таким чином, педагогічна діяльність має високий ризик вигорання через інтенсивну взаємодію між людьми,

високу відповідальність і емоційне навантаження.

Професійне вигорання є складним психологічним захворюванням, яке виникає внаслідок тривалого стресу, визваний професійною діяльністю. Воно включає емоційні, когнітивні і поведінкові елементи, які потребують системного лікування й профілактики [3, с. 3]. Розуміння фундаменту є ключовим фактором для збереження психологічного здоров'я педагога.

#### **Список використаних джерел**

1. Кириченко Т. В. Синдром хронічної втоми та емоційне вигорання педагогів у постпандемічний період. *Психологічні науки*. 2022. № 2. С. 58–65.
2. Павелків Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. Вип. 20. С. 143–153.
3. Поджіо Т. Ю. Аналіз психодіагностичного інструментарію для дослідження професійного вигорання науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2021. Т. 32. С. 88–93.
4. Maslach C., Leiter M. P. The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs. *Cambridge, MA : Harvard University Press*, 2022. 224 p.
5. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422.