

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

**Катерина ПШЕНКО,**

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Обласного коледжу „Кременчуцька гуманітарно-технологічна  
академія імені А.С. Макаренка”*

*Полтавської обласної ради*

*м. Кременчук, Україна*

**Науковий керівник: Людмила МОСКОВЕЦЬ,**

*доцент кафедри початкової освіти,  
гуманітарних дисциплін та інформатики  
Обласного коледжу „Кременчуцька гуманітарно-технологічна  
академія імені А.С. Макаренка”*

*Полтавської обласної ради*

*м. Кременчук, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

Протягом останніх років дослідники активно вивчають проблеми, пов'язані з порушенням психічної адаптації, що призводить до зростання вимог до психологічних ресурсів людини у професійній сфері. Соціально-економічна та політична нестабільність у країні також спричиняє масові специфічні соціально-психологічні явища, такі як емоційне вигорання.

Згідно з дослідженнями американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки, на сьогодні понад 35 мільйонів людей у всьому світі страждають від клінічної форми хронічної втоми. Це захворювання було відкрито ще на початку 50-х років минулого століття й протягом тривалого часу вважалося недослідженою формою вірусної інфекції [5, с. 159].

Поняття "вигорання" (або „burnout”) зазвичай використовується для опису стану фізичного, емоційного і психічного виснаження, який виникає внаслідок

тривалої участі в ситуаціях з високим емоційним навантаженням, що часто виникають через поєднання надмірних зусиль та хронічних стресів.

Хоча терміни „емоційне вигорання” та „професійне вигорання” можуть мати свої відмінності, вони тісно пов'язані між собою. Наприклад, професійне вигорання може спричинятися фізичним і психологічним реакціям, викликаним тривалим середнім рівнем стресу, що виникає внаслідок професійної діяльності.

Згідно з визначенням ВООЗ, емоційне вигорання – це стан, що характеризується фізичним, емоційним або мотиваційним виснаженням, що проявляється у зниженні продуктивності на роботі, відчуттях втоми, безсонні та підвищеній схильності до соматичних захворювань [5].

В МКХ-11 зазначено, що вигорання є синдромом, що виникає внаслідок тривалого стресу на робочому місці, якій особа не вдалося успішно подолати. Важливо підкреслити, що цей стан не є медичним захворюванням, але тривалий період перебування у ньому може впливати на розвиток різних хвороб [6].

Емоційне вигорання представляє собою форму хронічного стресу, який триває значний період часу і виникає внаслідок впливу як глобальних, так і місцевих проблем. Це може бути накопиченням невеликих, але постійних труднощів, а також недостатнім емоційним розвантаженням, браком відпочинку і надмірними очікуваннями як від себе, так і від інших. Ці фактори впливають на загальний стан організму та можуть відобразитися на всіх рівнях здоров'я, включаючи фізичний, психологічний та соматичний, що впливає на якість життя в цілому.

Вчителів завжди характеризує демократичний стиль спілкування, який відображається в їхньому зверненні до емоційного стану дітей, їх переживань та індивідуальних особливостей. Вони проявляють емпатію, тобто здатність співпереживати та співчувати учням, їх помилкам та несформованості навичок. Вимоги до вчителів полягають у високій витримці, самовладанні, активності, творчості, гуманності та інноваційності. Педагогічна діяльність спрямована на

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

особистісний, інтелектуальний та діяльнісний розвиток учнів, а також на саморозвиток.

Проте у системі освіти в Україні близько 54% вчителів стикаються з емоційним вигоранням. Дослідження О. Жогно показали, що серед 7300 вчителів загальноосвітніх шкіл ризик серцево-судинної патології виявлено у 29,4%, захворювання судин головного мозку — у 37,2%, а 57,8% мають шлунково-кишкові розлади. Також, у 60-70% вчителів спостерігаються стійкі невротичні розлади [3].

Вигорання, як наслідок професійних стресів, виникає у тих випадках, коли адаптивні можливості, тобто так звані внутрішні ресурси людини в подоланні стресової ситуації є перевищеними.

Емоційне вигорання у вчителів зумовлюється певними факторами: відсутністю адекватної винагороди та емоційної підтримки від керівництва, недостатньою заробітною платою, несприйняттям його ідей колегами, відсутністю можливості професійного зростання та стагнацією.

Емоційне вигорання у вчителів є поширеним явищем, що проявляється у емоційній нестабільності, тривозі та відсутності бажання вдосконалювати свої навички. Ці аспекти роботи вчителя впливають на інші сфери його життя.

Причинами є постійний стрес, нерегулярний розпорядок дня, відсутність належного відпочинку, недооцінення державою, колегами, учнями та їх батьками, відсутність можливостей для професійного розвитку та постійні освітні реформи.

Для дослідження рівня професійного вигорання педагогічних працівників нами було використано методикау Дж. Грінбергата тест на визначення рівня самооцінки життєстійкості педагогів згідно з модифікованим опитувальником Форвергера [4]. У ході опитування педагогів закладу загальної середньої освіти було встановлено, що більшість з них проявили середній рівень емоційного вигорання. Цей результат не є надто негативним або критичним, а швидше за все вказує на наявність потенціалу для покращення емоційного стану працівників. Отже, на основі отриманих даних можна зробити висновок, що у

шкільному середовищі існує потреба у впровадженні заходів для підтримки емоційного благополуччя педагогічних працівників.

З метою профілактики синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників доцільно використовувати ефективні стратегії, які спонукають їх взяти на себе відповідальність за своє здоров'я та психофізичний стан. Ці підходи мають на меті поліпшення якості життя, свідоме визнання можливих проблем і розуміння необхідних дій для їх уникнення.

Ключовим інструментом у боротьбі з емоційним вигоранням та підвищенні психологічної стійкості вчителів є педагогіка емпauerменту. Цей підхід можна охарактеризувати як складний соціальний процес, який надає людині можливість здійснити контроль над власним життям шляхом аналізу ресурсів, сил і енергії [1 с. 22].

Використання педагогіки емпauerменту має здійснюватися з дотриманням основних принципів: створювати умови, які сприятимуть розвитку впевненості у власних силах і можливостях, а також усвідомлення відповідальності за результати навчання; здійснювати прийняття рішень щодо власного стилю життя педагогом і їх наслідування; під час проведення уроків завдяки застосуванню спеціальних методик та доступному представленню матеріалу забезпечувати психологічний комфорт; створювати умови, що спонукатимуть педагогів до вияву ентузіазму та відчуття задоволення від результатів як групової, так і індивідуальної роботи, які спрямовані на постійний та стійкий розвиток, особливо через позитивний зворотний зв'язок [2, с. 10].

Профілактика та подолання емоційного вигорання вимагає системного та кількостапного підходу. Це означає не лише потребу змінити режим дня та переглянути переконання, що супроводжують нас тривалий час, але й переглянути свою роль у суспільстві. Важливо навчитися ефективно реагувати на стрес, ставити свої потреби на перше місце та постійно розвиватися професійно. Такий підхід дозволить вчителю бути емоційно відкритим до учнів, забезпечуючи якісну організацію навчально-виховного процесу, при цьому зберігаючи баланс у всіх аспектах життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Михальчук Л. Я., Шуберчук М. П. Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емпатуерменту : автореф. Методичний посібник. Нетішин, 2019. 77 с. URL: [https://shepajvo.ucoz.ua/091019/mikhalchuk\\_l.ja-shuberchuk\\_m.p-pedagogika\\_empauerm.pdf](https://shepajvo.ucoz.ua/091019/mikhalchuk_l.ja-shuberchuk_m.p-pedagogika_empauerm.pdf) (дата звернення: 09.03.2024).
2. Міщенко М. С. Особливості синдрому емоційного вигорання. URL: [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/415/1/Mischenko\\_M.C..pdf](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/415/1/Mischenko_M.C..pdf) (дата звернення: 08.03.2024).
3. Підлипняк І., Дука Т. Професійне вигорання педагогіка: профілактика та подолання. *Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2020. № 5. с. 175–180.
4. Попадинець А. В. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогічних працівників: дипломна робота. Київ, 2021. 67 с. URL: <https://core.ac.uk/download/475497273.pdf> (дата звернення: 09.03.2024).
5. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization (WHO). URL: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (date of access: 09.03.2024).
6. ICD-10 Version: 2016. ICD-11. URL: <https://icd.who.int/browse10/2016/en#/Z70-Z76> (dateofaccess: 08.03.2024).
7. Maslach C., Jackson S., Leiter M. TheMaslachBurnoutInventoryManual. URL: [https://www.researchgate.net/publication/277816643\\_The\\_Maslach\\_Burnout\\_Inventory\\_Manual](https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual)(дата звернення: 08.03.2024).