

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ПРИЧИНИ, СИМПТОМИ ТА НАСЛІДКИ

EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS: CAUSES, SYMPTOMS AND CONSEQUENCES

Стаття присвячена дослідженню емоційного вигорання педагогічних працівників. В результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що синдром емоційного вигорання може виникнути у будь-якої людини, незалежно від професії чи соціального статусу, яка не отримує достатнього схвалення і підтримки в своїй діяльності, але продовжує перевантажувати себе роботою. Цей стан є наслідком тривалого стресу та надмірної психологічної та емоційної напруги, які часто виникають, коли людина відчуває себе соціально ізольованою, без підтримки і визнання. Це може призвести до відчуття безсилля, виснаженості та втрати мотивації.

Синдром емоційного вигорання може проявлятися через нездатність розслабитися, часті перепади настрою, почуття провини і сорому, підвищену дратівливість, проблеми у стосунках, самокритику, втрату мети тощо. Фізичні симптоми можуть включати головний біль, ломоту в тілі, проблеми з апетитом або сном, а також фізичну та розумову втому.

На основі проведеного емпіричного дослідження було проаналізовано рівень емоційного вигорання серед педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти Вінницької області. Встановлено, що 51,35% опитаних освітян мають ознаки емоційного вигорання. Серед них 2,08% мають сформований синдром емоційного вигорання, тобто вони знаходяться на грані зриву, та у 49,27% синдром вигорання формується.

Ці дані свідчать про те, що освітні установи повинні розробляти стратегії для підтримки психологічного здоров'я вчителів, включаючи регулярне проведення семінарів з управління стресом, надання психологічної підтримки та забезпечення умов для професійного розвитку. Також важливо формувати середовище, де освітяни відчувають підтримку та визнання за свою працю, що сприятиме підвищенню їхньої мотивації та зменшенню рівня емоційного вигорання.

Ключові слова: особистість, емоційне вигорання, професійне вигорання, причини

емоційного вигорання, симптоми емоційного вигорання, наслідки емоційного вигорання, педагогічний працівник.

The article is devoted to the study of emotional burnout of pedagogical workers. As a result of the theoretical analysis of scientific literature, it was established that the syndrome of emotional burnout can occur in any person, regardless of profession or social status, who does not receive sufficient approval and support in his activities, but continues to overload himself with work. This condition is the result of long-term stress and excessive psychological and emotional tension, which often occur when a person feels socially isolated, without support and recognition. This can lead to feelings of powerlessness, exhaustion and loss of motivation.

The syndrome of emotional burnout can be manifested by the inability to relax, frequent mood swings, feelings of guilt and shame, increased irritability, problems in relationships, self-criticism, loss of purpose, etc. Physical symptoms may include headaches, body aches, problems with appetite or sleep, and physical and mental fatigue. On the basis of the conducted empirical research, the level of emotional burnout among teaching staff of general secondary education institutions of the Vinnytsia region was analyzed. It was established that 51.35% of the interviewed educators have signs of emotional burnout. Among them, 2.08% have a formed emotional burnout syndrome, that is, they are on the verge of breakdown, and 49.27% have a burnout syndrome.

These data suggest that educational institutions should develop strategies to support the psychological health of teachers, including regular seminars on stress management, providing psychological support and providing conditions for professional development. It is also important to create an environment where educators feel supported and recognized for their work, which will contribute to increasing their motivation and reducing the level of emotional burnout.

Key words: personality, emotional burnout, professional burnout, causes of emotional burnout, symptoms of emotional burnout, consequences of emotional burnout, teacher.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

2024.62.28

Матохнюк Л.О.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

Оверчук В.А.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри психології
Донецький національний університет
імені Василя Стуса

Максименко Ю.Б.

д.психол.н., професор,
професор кафедри загальної
та диференціальної психології
Державний заклад
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Постановка проблеми. Вивчення професійного вигорання та способів його подолання є важливим не лише через його негативний вплив на продуктивність праці, але й через те, що воно впливає на все життя людини, змінюючи її психічний та соматичний стан. Професійне вигорання призводить до втрати здоров'я, виникнення психологічних проблем та особистісних змін.

Звернемо увагу на емоційне вигорання саме у освітян: по перше, педагогічна діяльність пов'язана з постійними навантаженнями, необхідністю підтримувати дисципліну в ауди-

торії, відповідальністю за успіхи студентів, що спричиняє високий рівень стресу; по друге, недостатнє фінансування освіти, перевантаженість робочого графіку, низька заробітна плата та відсутність необхідних ресурсів для ефективного навчання негативно впливають на моральний стан педагогів; по третє, нерівномірний розподіл роботи, навантаження додатковими обов'язками та вимоги до постійного професійного розвитку створюють додатковий тиск; по четверте, науково-педагогічні працівники часто стикаються з вимогами до постійного підвищення кваліфікації,

що може стати додатковим фактором стресу; по п'яте, не всі науково-педагогічні працівники володіють техніками саморегуляції, управління стресом і методами підтримки емоційної стійкості, що є критично важливими для профілактики вигорання.

Для ефективної профілактики емоційного вигорання необхідно створювати сприятливі умови праці, забезпечувати професійну підтримку, організовувати тренінги на уміння управляти стресом та розвитку навичок саморегуляції, а також навчатися забезпечувати баланс між роботою та особистим життям.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Герберт Фрейденбергер (Herbert J. Freudenberger), американський психолог німецького походження, відомий як перший дослідник емоційного вигорання. У 1970-х роках, займаючись волонтерською діяльністю у сфері лікування наркоманів, він помітив нервові виснаження, втрату мотивації і бажання працювати у себе та своїх колег. Цей феномен він назвав «вигоранням персоналу» і описав його у статті "Staff Burn-Out" у 1974 році. Фрейденбергер також зауважив, що емоційне вигорання виникає при значному навантаженні та тривалому стресі.

Протягом багатьох десятиліть проблему професійного вигорання активно вивчали численні науковці, серед яких П. Бріл, М. Буриш, Н. Водоп'янова, Р. Голембієвський, К. Кондо, Р. Лазарус, С. Максименко, Л. Матохнюк, К. Маслач, С. Мейєр, Н. Ноур, В. Слабінський та інші. Багато науковців досліджували теоретичні та емпіричні основи синдрому емоційного вигорання, зокрема М. Андерсон (M. Anderson), Іваніцкі Е. Ф. (E. Iwanicki), Д. Кронін-Стаббс (D. Cronin-Stubbs), Ш. Бунк, Д. Гаррісон, К. Маслач (C. Maslach), С. Меєр, С. Джексон (S. Jackson), А. Пайнс (A. Pines), В. Шауфелі (W. Schaufeli) та інші. Деякі дослідники вважають, що синдром розвивається під впливом організаційних, особистісних та рольових змінних. Інші, що емоційне вигорання тісно пов'язане з емоційним інтелектом. Аналіз літератури показує, що емоційне вигорання є полісистемним явищем і немає єдиної думки щодо його причин виникнення.

Мета статті полягає в дослідженні синдрому емоційного вигорання у науково-педагогічних працівників та пошук способів протидії емоційному вигоранню.

Відповідно до мети нами було визначено **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття синдрому емоційного вигорання працівників освіти.

2. Виявити причини виникнення та рівень емоційного вигорання працівників освіти.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано наступні методи:

– для першого завдання це теоретичний аналіз, порівняння та узагальнення даних;

– для другого завдання – бесіда, методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг).

Виклад основного матеріалу. Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) «вигорання – це синдром, який розглядається як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися» [5, с. 218].

Всесвітня організація охорони здоров'я, ще до оцінки емоційного вигорання як розладу, вже вказували на полісистемність прояву СЕВ (синдром емоційного вигорання) та визначає його як фізичне, емоційне, або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин для отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізичної залежності та (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки [5, с. 218].

На сьогоднішній день вигорання розглядається як стан або синдром, а не як офіційна медична хвороба. Люди, які відчувають вигорання, постійно відчувають себе виснаженими, емоційно і фізично, що може бути причиною для звернення до лікаря. Лікарі можуть допомогти у виявленні та подоланні цього стану, пропонуючи стратегії для зниження стресу та відновлення енергії, хоча вигорання і не класифікується як хвороба в медичних класифікаціях. Вигорання відноситься саме до явищ у професійному контексті і не повинно застосовуватися для опису досвіду в інших сферах життя.

Синдром емоційного вигорання є реакцією організму на тривалий стрес, який виникає через надмірні виробничі та емоційні вимоги. Він часто розвивається у людей, які занадто сильно віддаються своїй роботі, при цьому нехтуючи сімейним життям або відпочинком. Така ситуація призводить до виснаження, оскільки людина витрачає більше ресурсів на виконання професійних обов'язків, ніж отримує відпочинку та підтримки з боку близьких. Це поступово призводить до зниження мотивації, енергії та загального благополуччя [7, с. 123].

Синдром емоційного вигорання відчувають люди, які мають дітей з особливими потребами. Особливо це гостро проявляється, якщо жінці здається, що її працю ніхто не цінує. Вони розуміють, що це – їхній обов'язок. Але всередині накопичується образа на несправедливий світ і почуття безвихідності.

На думку Зачепа А. М., Микитюк О. М. та Сельменської З. М. найбільш відчутних деструкцій зазнає система особистісного

і професійного становлення у студентів. У науково-педагогічних працівників в освітньому середовищі деструкції проходять з боку емоційного інтелекту. Емоційне вигорання є як причиною, так і наслідком, як емоційного так і психічного відчуження та незадоволеності власною самореалізацією [3, с. 7].

Козубцов І. М., у наукових доробках висловлює думку, що професійне вигорання є однією з умов, що згодом спричиняє розвиток неврастенії. Водночас професійному вигоранню серед наукових та науково-педагогічних працівників, із числа офіцерів, в умовах бойових дій сприяють такі фактори: перенавантаження на роботі та відсутність належного відпочинку; напружена, тривала, одноманітна робота; втрата перспективи, втрата прагнення до кар'єрного зростання, розчарування в професії; зтяжні стреси; відсутність ротачії; ненадання відпусток і відсутність психологічної підтримки [4, с. 220].

У проведеному опитуванні працівників вищих навчальних закладів, за результатами якого Водянка Л. Д., Суховецька Д. А., Занюк А. А визначили основні проблеми, які виникають в роботі та часто є причинами емоційного вигорання [1, с. 51]. Підтримуємо позицію що до основних причин СЕВ належать соціально-професійні особливості (одноманітність повторюваних дій; напружений ритм; недостатнє заохочення праці (матеріальне і психологічне); регулярна незаслужена критика; неясна постановка задач; почуття недооціненості або непотрібності), особливості характеру (максималізм; підвищена відповідальність; мрійливість; схильність до ідеалізму).

Крім цього, виникають також такі виклики: втрата впевненості у власних здібностях, знижена мотивація до роботи з інформаційно-комунікаційними технологіями, стресові ситуації, фізичне перенапруження, перевантаження завданнями, тривога з приводу можливих помилок, відчуття неприйняття учнями матеріалу та інші аспекти. Всі ці фактори можуть сприяти емоційному та професійному вигоранню, невпевненості у власних силах, а також призводити до психічних і фізичних захворювань тощо [8, с. 99].

Отже, синдром емоційного вигорання може виникнути у будь-якої людини, незалежно від професії чи соціального статусу, яка не отримує достатньої схвалення і підтримки в своїй діяльності, але продовжує перевантажувати себе роботою. Цей стан є наслідком тривалого стресу і надмірної психологічної та емоційної напруги, які часто виникають у ситуаціях, коли людина почувається відірваною від підтримки і визнання. Це може призвести до відчуття безсилля, виснаженості та втрати мотивації. Тому важливо для попередження емоційного вигорання створювати сприятливі

умови для роботи, підтримувати співробітників і надавати їм необхідну психологічну підтримку і визнання за їхню працю.

Визначення рівня емоційного вигорання проводилося серед педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти Вінницької області. В експерименті прийняло участь 481 осіб. Встановлено, що близько половини із них перебувають у стані емоційного вигорання, яке є наслідком хронічного стресу та призводить до виснаження і втрати радості від життя. Під час проведеної бесіди вони до основних причин цього стану віднесли: невдоволеність роботою як головна причина вигорання; відсутність зацікавленості у своїй роботі та не бажання виконувати свої обов'язки; нестача часу для відпочинку, що призводить до фізичної перевтоми та емоційних розладів; низька заробітна плата, а також проблеми в особистому житті.

Під час проведеної бесіди з освітянами було виявлено ознаки емоційного вигорання. Вони скаржилися на проблеми зі здоров'ям. Це і болі в спині, головні болі, серцево-судинні проблеми, ознаки депресії, загострення хронічних хвороб тощо. Частина з них зазначали що забувають про важливі речі або приймають невірні рішення, частіше втрачають емоційний контроль. Вони стали менш терпимі до оточуючих, акцентують увагу на негативному, дозволяють цинічні випадки в бік некомпетентності інших, тому з'явилися труднощі з відносинами в сім'ї на роботі. Їм важко знайти мотивацію, щоб змусити себе виконувати роботу. Проекти більше не приносять позитиву, а часто призводить до постійного відчуття незадоволеності. Продуктивність праці істотно знизилася. Освітяни, у яких є прояви емоційного вигорання, констатують той факт, що працюють в основному через страх підвести людей, зірвати дедлайн або втратити місце роботи.

Ці дані підкреслюють важливість приділення уваги до робочих умов, балансу між роботою та особистим життям, а також належної компенсації для запобігання емоційному вигоранню. Специфіка роботи освітян відрізняється тим, що вони постійно знаходяться в ситуаціях з високою емоційною насиченістю та потребують активного міжособистісного спілкування. Це означає, що освітяни повинні зробити значний внесок у встановлення довірливих відносин і вміло управляти емоційною напруженістю у діловому спілкуванні. Це, в свою чергу, вимагає від них не лише професійних знань і навичок, але й високого емоційного інтелекту, здатності контролювати свої емоції і сприймати емоції інших людей. Вони повинні бути готові швидко адаптуватися до мінливих ситуацій і вміти швидко приймати рішення під час емоційно напружених обставин.

Отже, до основних ознак емоційного вигорання віднесемо наступні: нездатність розслабитися, перепади настрою, почуття провини і сорому, дратівливість, проблеми у стосунках,

нерішучість, самокритика, втрата мети або надії, головний біль, ломота в тілі, проблеми з апетитом або сном, фізична та/або розумова втома або виснаження тощо.

З метою визначення рівня «емоційного вигорання» у проведеному дослідженні було застосовано методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг) [2]. Методика містить 20 запитань, для кожного запитання необхідно було обрати одну із запропонованих відповідей: «так» або «ні». Було здійснено аналізу суми балів за рівнями: низький (0–7 балів), середній (8–14 балів), високий (15–20 балів). Результати тестування представлено на рис. 1.



Рис. 1. Результати діагностики рівня емоційного вигорання за методикою «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг) у педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти Вінницької області

Як видно з рисунка 51,35% опитаних осіб мають ознаки емоційного вигорання. Серед них 2,08% мають сформований синдром емоційного вигорання, тобто вони знаходяться на грані зриву. Це свідчить про високий рівень стресу і незадоволення серед працівників освітньої сфери. Значний відсоток освітян, що відчувають ознаки емоційного вигорання, підкреслює серйозність проблеми. Це означає, що ці працівники знаходяться на межі нервового зриву і потребують негайної психологічної допомоги та втручання.

Решта 49,27% респондентів мають ознаки формування синдрому емоційного вигорання. Це означає, що вони вже відчувають деякі негативні симптоми, проте їхній стан ще не досяг критичної точки і може бути покращений за допомогою відповідних заходів підтримки та профілактики. Емоційне вигорання може мати серйозні наслідки як для самих освітян, так і для системи освіти в цілому. Для працівників це може призвести до зниження якості життя, проблем з фізичним та психічним здоров'ям, а також до бажання змінити професію. Для системи освіти це означає зниження якості викладання, підвищення рівня плинності кадрів, а також можливі конфлікти всередині навчальних колективів.

Якщо педагог намагається протидіяти емоційному вигоранню, підвищується рівень пси-

хологічного та суб'єктивного благополуччя та розвивається його соціальна та емоційна компетентності, що впливає на якість відносин з учнями. Вчителі, які є спокійними, позитивними та задоволеними життям, спроможні ставитися до дітей з більшою чутливістю та розумінням [6, с. 270].

Для запобігання подальшому розвитку синдрому емоційного вигорання серед освітян необхідні комплексні заходи. Це можуть бути програми психологічної підтримки, створення сприятливих умов праці, підвищення рівня оплати праці та професійного розвитку. Важливо також формувати культуру підтримки та співпраці в навчальних закладах.

Висновки. На основі теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що синдром емоційного вигорання може виникнути у будь-якої людини, незалежно від професії чи соціального статусу, яка не отримує достатнього схвалення і підтримки в своїй діяльності, але продовжує перевантажувати себе роботою. Цей стан є наслідком тривалого стресу та надмірної психологічної та емоційної напруги, які часто виникають, коли людина відчуває себе соціально ізольованою, без підтримки і визнання. Це може призвести до відчуття безсилля, виснаженості та втрати мотивації. Тому, для запобігання емоційному вигоранню, важливо створювати сприятливі умови для роботи, підтримувати співробітників і надавати їм необхідну психологічну допомогу та визнання за їхню працю.

Виявлено основні ознаки емоційного вигорання, які включають нездатність розслабитися, часті перепади настрою, почуття провини і сорому, підвищену дратівливість, проблеми у стосунках, нерішучість, самокритику, втрату мети або надії. Крім того, до симптомів відносяться головний біль, ломоту в тілі, проблеми з апетитом або сном, а також фізичну та/або розумову втому чи виснаження.

На основі проведеного емпіричного дослідження проаналізовано результати діагностики рівня емоційного вигорання за методикою «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг) у педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти Вінницької області. Встановлено що 51,35% опитаних освітян мають ознаки емоційного вигорання. Серед них 2,08% мають сформований синдром емоційного вигорання, тобто вони знаходяться на грані зриву, та у 49,27% синдром вигорання формується.

Перспективи подальших досліджень. У підсумку, результати опитування свідчать про те, що проблема емоційного вигорання серед освітян є серйозною і потребує негайної уваги та вирішення. Окреслені поняття наразі залишаються дискусійними та потребують подальшого ґрунтовного вивчення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Водянка Л.Д., Суховецька Д.А., Занюк А.А. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. *Економічна наука*. 2022. С. 49-53 – Режим доступу до ресурсу URL: http://www.investplan.com.ua/pdf/3_2022/9.pdf
2. Емоційне вигорання педагогів. *Методичні рекомендації* / Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л., Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. – Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016.– 60 с. – Режим доступу до ресурсу URL: <http://surl.li/urvtvd>
3. Зачепа А. М., Микитюк О. М., Сельменська З. М. Проблематика емоційного вигорання в освітньому середовищі / А. М. Зачепа, О. М. Микитюк, З. М. Сельменська // *Економічні науки. Наукові записки* 1 (62). 2021. С. 183-190. – Режим доступу до ресурсу URL: <http://surl.li/urvvvc>
4. Козубцов І. М. Професійне вигорання як проблема неякісного забезпечення психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах військових дій. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти* : зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 25 жовт. 2022 р. Київ, 2022. С. 217–220. – Режим доступу до ресурсу URL: <http://surl.li/urvtj>
5. Кулина А. П. Емоційне вигорання в умовах сучасної професійної діяльності [Електронний ресурс] / А. П. Кулина // *Матеріали двадцять другої всеукраїнської науково-методичної конференції*. 2020. С. 217-220. – Режим доступу до ресурсу URL: <http://surl.li/urvuv>
6. Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (ґенеза онтологічного розвитку) : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2019. 527 с. – Режим доступу до ресурсу URL: <http://surl.li/urvti>
7. Ровенська, В.В., & Саржевська, Є.О. (2020). Особливості розвитку та проявів синдрому емоційного вигорання у лікарів. *Економічний вісник Донбасу*, (1(59)), 123-129. – Режим доступу до ресурсу URL: [https://doi.org/10.12958/1817-3772-2020-1\(59\)-123-129](https://doi.org/10.12958/1817-3772-2020-1(59)-123-129),
8. Maksymenko, Yu. B. & Matokhnyuk, L. O. (2017). Principles of research in psychology of development of information competence of personality. *Science and education*, 11, 76-85. – Режим доступу до ресурсу URL: <http://surl.li/urvtth>