

Педагогічна та вікова психологія

УДК 159.944:378

Людмила Федорівна Вербицька,
кандидатка психологічних наук, доцентка
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0001-5802-2200
l.verbytska@knu.edu.ua

Олена Володимирівна Коновалова,
PhD докторка філософії з психології,
доцентка кафедри психології ДТЕУ
Державний торговельно-економічний університет,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-2010-1736
sev76_07@ukr.net

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО
ВИГОРЯННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

У статті розглянуто зміст основних понять емоційного вигорання педагогічних працівників. Розкрито фаза розвитку означеного феномену в процесі їх професійної діяльності. Виявлено причини та фактори ініціювання емоційного вигорання педагогічних працівників. Охарактеризовано чинники, що призводять до виникнення синдрому професійного вигорання педагогів. Описано заходи профілактики і корекції синдрому емоційного вигорання педагогічних працівників з урахуванням специфіки їх професійної діяльності. Встановлено, що емоційне вигорання у педагогічних працівників окреслюється через прояви рівнів резистенції, тобто, проявленими як синдром який можна визначити як моральна дезорієнтація, редукція професійних досягнень, економія свого емоційного потенціалу, неадекватна вибіркова емоційна реакція.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, професійний стрес, емоційний інтелект, інформаційний стрес, самоактуалізація, ментальне здоров'я.

Lyudmila Verbytska,
PhD of Psychological Sciences,
Associate Professor
State University of Trade and Economics,
Kyiv, Ukraine
ORCID: 0000-0001-5802-2200
l.verbytska@knu.edu.ua

Olena Konovalova,
PhD Doctor of Philosophy in Psychology,
Associate Professor,
Department of Psychology, DTEU
State University of Trade and Economics,
Kyiv, Ukraine
ORCID: 0000-0002-2010-1736
sev76_07@ukr.net

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMOTIONAL
BURNOUT OF EDUCATIONAL WORKERS**

The article examines the content of the basic concepts of emotional burnout of pedagogical workers. The phase of development of the specified phenomenon in the process of their professional activity is revealed. The causes and factors of initiation of emotional burnout of pedagogical workers are identified. The factors that lead to the emergence of the syndrome of professional burnout of teachers are characterized. Measures for the prevention and correction of the syndrome of emotional burnout of pedagogical workers are described, taking into account the specifics of their professional activity. It is established that emotional burnout in pedagogical workers is outlined through manifestations of levels of resistance, that is, manifested as a syndrome that can be defined as moral disorientation, reduction of professional achievements, economy of one's emotional potential, inadequate selective emotional reaction.

There is a certain of manifestations of emotional burnout of teachers, which depends on l crises and the complexity of working conditions. It has been proven of manifestation of emotional burnout among teachers is critical, while high indicators of emotional burnout are specific among young professionals with up to 7 years of work experien. It was determined that the psychological support of the professional activity of teachers is a key direction of providing psychological support to these specialists, and its implementation serves as a means of prevention and prevention of their emotional burnout. Within the framework of psychological support of professional activity of specialists, the main areas of prevention and prevention of emotional burnout of teachers are characterized. The structural components of experiencing emotional burnout of teachers at the level of target determination and task system are described. There has been further development of the psycho-pedagogical conditions of psychoprophylaxis of emotional burnout of pedagogical workers. Expanded and clarified data on the pressing of a critical situation with new knowledge about the peculiarities of emotional burnout of pedagogical workers. The phenomenon of emotional burnout is revealed in the context of a new meaning of experiencing a crisis.

Key words: *emotional burnout syndrome, professional stress, emotional intelligence, informational stress, self-actualization, mental health.*

Сьогодні дослідження емоційного вигорання є досить гострою проблемою особливо, коли вже четвертий рік йде російсько-Українська війна. Тематика зумовлюється нагальною потребою суспільства у розробці інноваційних технологій підготовки педагогічних працівників, які мають ґрунтуватись на наукових дослідженнях проблеми корекції їх емоційного вигорання у процесі професійної діяльності. Сучасні наукові дослідження означеного феномена вказують на поширеність даного синдрому серед вчителів. У процесі педагогічної діяльності вони відчувають фізичні та нервово-психічні перенавантаження, адже їх робота пов'язана з великою емоційною напругою. Здатність до співпереживання визнається одним з найважливіших якостей вчителів, проте практична роль емоцій у професійній діяльності оцінюється суперечливо. Саме тому означена тематика набуває особливої актуальності на сучасному етапі розвитку психологічної науки.

У сучасному світі, розвиток особистості під час її професійної кар'єри привертає увагу багатьох вітчизняних і іноземних психологів. В рамках глобальної психології були розроблені нові динамічні теорії, такі як мотиваційна теорія В. Врума [33], структурна теорія З. Гінзберга, С. Аксельрода і Д. Міллера [32]. Проблему професійного та емоційного вигорання досліджували: Н. М. Булатевич [5;6], Н. Е. Водоп'янова [34], Л. І. Березовська [20], Т. В. Зайчикова [11], Л. М. Карамушка [8;13], О. А. Кириленко [15], М. С.Корольчук [20], В. М. Корольчук [20]. Проблему професійного розвитку особистості досліджували у своїх наукових працях вітчизняні психологи, такі як Ю. В. Александров [1], А. С. Борисюк [4], О. О. Байер [3], М. П. Полухіна [25], О. М. Кокун [19] та інші. Професійну кризу в своїх роботах досліджували: З. Л. Становських [23], В. В. Кириченко [27], Н. О. Антонова [30], А. С. Москальова [28], І. Л. Моначин [14], Л. Ф. Вербицька [7].

Метою статті є вивчення психологічної діагностики емоційного вигорання вчителів з подальшою корекцією означеного процесу. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити ряд завдань, зокрема:

- проаналізувати наукову літературу з проблеми синдрому емоційного вигорання вчителів;
- визначити причини ініціювання синдрому емоційного вигорання вчителів;
- розробити рекомендації щодо психологічної профілактики та корекції емоційного вигорання вчителів.

Спілкування з вчителями показує, що багато кому з них притаманні всі прояви цього феномену. Вчителям доводиться чинити опір надмірному впливу емоційних чинників сучасного професійного середовища. Тобто їм необхідно відповідати усім критеріям, що вимагаються в цій професії, при цьому оптимально реалізуватися в ній і найголовніше отримувати резонанс із задоволенням від своєї праці. Заздалегідь вчителів не готують до можливої емоційної депресії, не закладають у свідомості відповідних знань та умінь, необхідних для подолання емоційних труднощів й дезадаптації. Основу синдрому емоційного вигорання вчителів, на думку К. Маслач, складають ряд симптомів, зокрема: почуття емоційного виснаження, знемоги; дегуманізація, деперсоналізація (формування негативного ставлення до учнів); негативне самосприйняття в професійному аспекті тощо. Найчастіше, синдром емоційного вигорання вчителів характеризується їх емоційним виснаженням, що формується на фоні постійного психологічного стресу. Увага до поняття «вигорання» виникла в зарубіжних вчених ще в 70-х роках ХХ століття. Ця проблема і сьогодні широко вивчається в контексті професійного вигорання та стресів. Також звернув увагу на це явище американський психіатр Френденберг (1974 р.), який і назвав його «вигорання». Синдром фахового «вигорання» аналізується як наслідок довготривалих професійних стресів, та внутрішньоособистісних конфліктів [2, 63–64].

У психологічній науці простежується методологічний підхід до вивчення синдрому емоційного вигорання вчителів, який ґрунтується на теорії стресу. Відповідно до нього означений феномен характеризується як стан викликаний хронічним стресом або довготривалим перебуванням в напружених ситуаціях і також психічним та емоційним виснаженням, що заважає ефективно працювати і не надає змоги швидко відновити енергетичні ресурси. Найчастіше у загальному вигляді використовується тлумачення синдрому емоційного вигорання, як реакції людської природи, що виникає внаслідок тривалих впливів професійного та емоційного стресфактору. Науковці дійшли висновку, що емоційне вигорання найбільш притаманне професіям, робота яких пов'язана з людьми. Постійне емоційне виснаження накладає сильний відбиток на емоційному стані фахівців, періодично може спонукати до депресій та психічних розладів. Емоційне вигорання можна назвати перевтомою, тобто станом психічного виснаження [8, 5–6]. Синдром емоційного вигорання вчителів має велику кількість симптомів, які можна поділити на декілька груп, а саме: перевтома; виснаження; запаморочення; підвищення артеріального тиску; серцево-судинні захворювання; безсоння тощо. Всі ці групи можна віднести до фізичних симптомів емоційного вигорання вчителів. Науковцями кінця ХХ–початку ХХІ століть великого значення надається емоційним складовим означеного феномену, адже саме вони викликають такі симптоми як песимізм, дратівливість, тривога, агресивність, депресія тощо. Дефіцит емоцій у педагогічній діяльності вчителів негативно віддзеркалюється на ефективності роботи. Він спонукає їх до байдужості, відчуття безпорадності і безнадійності, істерики, душевного страждання, втрати надій на професійні перспективи, почуття самотності [9, 180–186]. Поведінкові симптоми емоційного вигорання вчителів проявляються в їх нездатності контролювати власні емоції та почуття, що, як правило, призводить до конфліктів. Причиною прояву таких симптомів можуть бути: робочий час більше 45 годин на тиждень; перевтома і бажання відпочити; відсутність апетиту; малорухливий спосіб життя; надмірні шкідливі звички (алкоголь, ліки, тютюн тощо); нещасні випадки (аварійні ситуації, травматичні ситуації та ін.).

Поведінкові симптоми емоційного вигорання вчителів також можуть проявлятися за таких умов, як: відсутність ентузіазму в педагогічній роботі; падіння інтересу до оволодіння новими знаннями та навиками в педагогічній роботі; пасивність у відшукуванні альтернативних підходів до вирішення проблемних ситуацій тощо. Мають великий вплив на формування синдрому емоційного вигорання вчителів й інші чинники, такі як:

відсутність інтересу до життя та до нових досягнень у педагогічній роботі; цинізм або байдужість до нововведень у педагогічній роботі; незначна участь в розвивальних експериментах – тренінгових та освітянських програмах; несерйозне ставлення до підходу щодо творчих завдань; низький рівень соціальної активності; зниження інтересів до відпочинку та хоббі; обмеження комунікації у педагогічній роботі; нездатність щодо розуміння емоційного прояву учнів й інших колег; відчуття дефіциту доброзичливості з боку рідних та колег тощо. Власне, емоційне вигоряння вчителів окреслюється вираженими алгоритмами, порушеннями в роботі психічних, соматичних і соціальних сфер особистості. Слід зазначити, що якщо вчителі відчують значимість своєї діяльності та своїх професійних досягнень, впевнені у власних діях та помислах, то вони досить невразливі до подразників і саме тому проявляють стійкість щодо емоційного вигоряння. Коли ж робота не викликає у них інтересу та виглядає незначною, і не спонукає до професійного розвитку, то синдром емоційного вигоряння розвивається набагато швидше. Його розвитку сприяють також незадоволеність людиною її соціальним та матеріальним становищами, або власне позиціонування себе як індивіда у суспільстві.

Наукові доробки показали, що на синдром емоційного вигоряння впливають професійні ситуації в поєднанні з емоційними стресфакторами. Велике значення має соціально-організаційний вплив, адже на розвиток означеного синдрому впливає ненормований робочий день за умови ще і невизначеності або недостойне недоцінення. Наразі може неадекватно позначитися стиль не професійного керівництва. Надання надмірної критики виконання обов'язків вчителів, як правило, призводить до їх емоційного вигоряння. Також цьому сприяє заборона працівникам проявляти самостійність у виконанні творчих завдань, адже це позбавляє рівня відповідальності за виконану роботу [4, 167–172]. У ряді наукових досліджень відзначаються фактори, які можуть дестабілізувати професійний підхід в діяльності вчителів (хронічна втома, тривожність, пригніченість, смуток, апатія, розчарування тощо). Проблемі формування стійкості до емоційного вигоряння у викладачів з боку психології приділено достатньо уваги, проте що стосується педагогічного аспекту цієї проблеми то, тут ми зіткнулися з дефіцитом спеціалізованої літератури. Разом з тим, у наукових працях кінця ХХ–початку ХХІ століття зазначається, що процесу розвитку синдрому емоційного вигоряння вчителів властиві 5 фаз, а саме:

- 1) запобіжна фаза (від професійної активності до емоційного вигоряння);
- 2) регрес у власному потенціалі (втрата оптимізму щодо спілкування з колегами, стан від допомоги до контролю, відсутність відповідальності за особисті дії та перекладання проблем власних невдач на інших людей, копіювання стереотипності в поведінкових аспектах, прохолодність до навколишніх подій та явищ, небажання здійснювати професійну діяльність, виконувати свої обов'язки, уникання роботи за рахунок збільшення часу відпочинку, несерйозне ставлення до роботи, втрата життєвих цінностей тощо);
- 3) емоційні реакції (хронічні депресії, втрата віри у власні сили, впевненість у власній недосконалоості, занижена самооцінка, створення психологічних бар'єрів й захисних установок, образи на інших, відсутність здатності до порозуміння, безпричинна конфліктогенність тощо);
- 4) зниження рівня особистісного імунітету та психосоматика;
- 5) зневір'я та негативні життєві принципи (відсутність жаги до життя, нових інтересів та вподобань) [8, 6].

За дослідженням Корольчук В. М. надмірне рабство від роботи, відсутність емоційних розрядок, призводить у результаті до повного відчаю та професійної дезадаптації [11, 93–94]. В рамках роботи ми провели дослідження, в якому брало участь 38 вчителів. Дослідження виявило, що у більшості вчителів емоційне вигоряння має високі показники.

У вчителів виявлено такі особливості: негативне оцінювання себе та власних сил; низька соціальна позиція у суспільстві; недостатньо висока оцінки з боку оточуючих тощо.

Досить часто нервово-психічні навантаження вчителі отримують кожного дня від незадоволеності керівників і батьків, а інколи й учнів. В учителів простежується дефіцит енергетичних ресурсів для внутрішнього захисту емоційної сфери. Саме тому у вчителів емоційне вигорання має високі показники за шкалою «Емоційне виснаження», що вказує на пригнічені стани, відчуття незахищеності, страхи щодо двозначних проблем, страхи щодо некомпетентності та бездоганності тощо. Таким чином, характер професійної діяльності вчителів засвідчує наявність проблеми їх емоційного вигорання. Для зниження емоційного вигорання вчителів недостатньо усвідомлення проблеми, для цього важливо надавати працівникам достатню кількість знань та умінь задля недопущення професійних депресій. Важливо влаштовувати семінари, просвітницькі заходи, за допомогою яких вони зрозуміють, всю серйозність наведеної проблеми, та матимуть впевненість у власних силах, щоб не допустити або протидіяти синдрому емоційного вигорання. При сильному проявленні симптомів емоційного вигорання вчителів необхідно провести його корекцію. Для цього, перш за все, потрібно пам'ятати, що у вчителів всі показники емоційного вигорання мають здатність зростати протягом всього навчального року і особливо інтенсивно проявляються в кінці навчального року. У вчителів вигорання проявляється більш системно і комплексно, зачіпаючи емоційний рівень, сферу відносин до себе, до оточуючих і до професії. Професійна діяльність керівного персоналу навчального закладу мають свої певні вимоги щодо професіоналізму вчителів, які за своїми етичними та моральними цінностями, загальноосвітнім певним ступенем мають бути компетентними в реалізації своїх обов'язків. Професійний підхід керівного персоналу навчального закладу має бути нерозривно пов'язаний з комунікацією, що стає значущою категорією. Один з факторів, що впливає на емоційне вигорання вчителів є оцінка, яку педагог виносить сам собі, характеризуючи ефективність та результативність своєї праці. Педагогічні професії відносяться до сфери допомоги людям, і в цю професію отримують люди, для яких ціль життя пов'язана з підтримкою інших, та трансформацією моральності навколо себе. В разі нездійсненності реалізованості цих цілей, вони можуть відчувати суб'єктивні переживання щодо професійної безплідності, емоційну провину, прикrostі, тугу, невдоволення собою тощо.

Профілактична діяльність по збереженню здоров'я вчителів має велике практичне значення в суспільстві, і визначається як важливе державне завдання в аспекті профілактики хронічних психосоматичних захворювань. В процесі психодіагностичного підбору психолог не повинен застосовувати інструментарій, який виокремлюють експерти спеціальних служб. Призначені методики мають бути науково валідними до вибору у даному навчальному закладі. Першим етапом для розробки заходів профілактики є опис і розгляд трьох основних чинників емоційного вигорання вчителів, таких як: 1) внутрішньоособистісні когнітивні механізми емоційного вигорання; 2) міжособистісні механізми емоційного вигорання; 3) зовнішньосередовищні механізми емоційного вигорання.

При проведенні профілактичної роботи з вчителями рекомендується знизити темп подання інформації, надати відстрочку для прийняття рішень. З педагогами для запобігання зниженню вразливості до нової інформації необхідно провести заняття по розвитку творчості, гнучкості мислення та розумових процесів. Необхідно також проводити педагогічні наради, методичні семінари, консилиуми з використанням активних методів навчання. Тому для профілактики емоційного вигорання вчителів надзвичайно важливо вивчити психологічні причини, за яких у вчителів порушена самооцінка та оцінка результатів власної діяльності, проаналізувати відповідність результатів до реальності. Сформувані адекватні критерії професійної реалізації. Дослідити і запропонувати алгоритм

щодо самооцінки, проводячи аналіз свого емоційного стану та власної професійної діяльності. Всі ці заходи та дії допоможуть вчителям роботи правильні висновки, бути більш об'єктивними в оцінці своєї професійної продуктивності та створювати комплекс необхідних знань для збереження власної психологічної рівноваги. Більш того, вони є необхідним комплексом таких методів роботи, які спрямовані на вдосконалення своїх професійних якостей.

Власне, синдром емоційного вигоряння вчителів доцільно розглядати в аспекті особистісної їх деформації. Цей синдром може формуватися під впливом хронічних депресій та психологічних стресів. Він проявляється у комплексі симптомів пов'язаних з порушеннями роботи їх психічної, соматичної та соціальної сфер. Провокують емоційне вигоряння вчителів чинники та фактори, які здатні охоплювати індивідуально-психологічні та специфічні особливості їх професійної діяльності. Працівники цієї сфери повинні опанувати знання проблематики і оволодіти вміннями протидіяти емоційному вигорянню. Варто також опанувати техніками щодо керування власним емоційним станом, вчасно вміти спрямовувати увагу з одного виду роботи на інший, впорядковувати часовий ресурс, визначати перспективи та сприяти гармонійному фізичному стану. Таким чином, вміння не зациклюватися на шаблонних стереотипах педагогічної діяльності, а діяти ситуативно – один з ефективних методів протидії емоційного вигоряння в професійній діяльності вчителів. Вчасна діагностика синдрому емоційного вигоряння вчителів, впровадження практичних заходів щодо його корекції з урахуванням вкладу тих чи інших факторів, дозволить знизити рівень вигоряння означеного феномену і тим самим підвищити ефективність професійної діяльності та особистісних досягнень вчителів. Наразі, втілення роботи профілактики психологічного стресу та запобігання емоційного вигоряння в освіті сприятиме особистісній професійній майстерності вчителів, яка є запорукою їх фаховості та досвідченості. Проведений аналіз показав, що профілактика емоційного вигоряння вчителів освітніх закладів повинна включати в себе декілька діагностичних блоків, один профілактичний блок і один аналітичний блок. Всі блоки повинні бути взаємопов'язані між собою, так як при складанні моделі корекції емоційного вигоряння вчителів, так само як і при проведенні самого дослідження, потрібно керуватися принципом цілісності й логічності викладу матеріалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ковалькова Т. О. Вивчення синдрому емоційного вигоряння у педагогічних фахівців. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, 2016. Вип. 24. С. 254–260.
2. Вербицька Л. Стресостійкість як складник успішного розвитку працівників сфери маркетингу. *Психологічний журнал*, 2025. Випуск 14. С. 17–23.
<https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328724>
3. Низовець А. Виснажує тема війни та дратують новини. Що таке емоційна втома і як її подолати. 2023. URL: <https://life.liga.net/poyasnennya/article/iznuryaet-tema-voyny-i-razdrajaut-novosti-что-такое-emotsionalnaya-ustalost>.
4. Павлюк М., Журавська Д., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигоряння у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології*, 2018. XI, 18, С. 226–244.
5. Ovdienko I., Chausova T., Brukhovetska O., Verbytska L., Gorova O. Desafios psicológicos del aprendizaje a distancia en la educación superior en Ucrania durante la pandemia de COVID-19: potencial innovador, dilemas en el camino. *Apuntes Universitarios*, 2023. 13 (2).
<https://doi.org/10.17162/au.v13i2.1436>
6. Вербицька Л. Професійне здоров'я особистості в воєнний час: теоретико-прикладний аспект. *Психологічний журнал*, 2024. Випуск 12. С. 94–101.
<https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306792>

7. Burisch M., Schaufeli W. B., Maslach C., Marek T. In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout. In *Professional burnout: Recent developments in theory and research*, 1993. New York: Taylor & Francis.

REFERENCES

1. Kovalkova, T. O. (2016). Vyvchennia syndromu emotsiinoho vyhorannia u pedahohichnykh fakhivtsiv [Studying the Syndrome of Emotional Exhaustion in Pedagogical Specialists]. *Pravnychi visnyk Universytetu «KROK»*, 24, 254–260 [in Ukrainian].
2. Verbytska L.(2025). Professional health of the individual in wartime: theoretical and applied aspects. *Psychological Journal*, (12), 94–101 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328724>
3. Nyzovets, A. (2023). Visnazhuie tema viiny ta dratuiut novyny. Shcho take emotsiina vtoma i yak yii podolaty [The Topic of War Exhausts and News Irritates. What Is Emotional Fatigue and How to Overcome It]. Vzyato z <https://life.liga.net/poyasnennya/article/iznuryaet-tema-vovny-i-razdrajyut-novosti-cho-takoe-emotsionalnaya-ustalost> [in Ukrainian].
4. Pavliuk, M. M., Zhuravska, D., & Klimyshyna, N. (2018). Psykholohichni chynnyky emotsiinoho vyhorannia u profesiinii diialnosti [Psychological Factors of Emotional Exhaustion in Professional Activity]. *Aktualni problemy psykholohii*, XI, 18, 226–244 [in Ukrainian].
5. Ovdiienko, I., Chausova, T., Brukhovetska, O., Verbytska, L., & Gorova, O. (2023). Desafios psicológicos del aprendizaje a distancia en la educación superior en Ucrania durante la pandemia de COVID-19: potencial innovador, dilemas en el camino. *Apuntes Universitarios*, 13 (2) [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.17162/au.v13i2.1436>
6. Verbytska, L. (2024). Occupational health of the individual in wartime: a theoretical and applied aspect. *Psychological Journal*, (12), 94–101 <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306792>
7. Burisch, M., Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (1993). In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout. In *Professional burnout: Recent developments in theory and research*, 75–93. New York: Taylor & Francis.

Подано до редакції: 01.09.2025.