

4. Вознюк Н. Феномен вигорання практичного психолога, його причини та способи подолання. *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД*. 2001. (3), С. 122.

5. Cox T., Kuk G. & Leiter M. P. (2017). Burnout, health, work stress and organizational healthiness. *Professional burnout*. pp. 177-193. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315227979-14/burnout-health-work-stress-organizational-healthiness-tom-cox-george-kuk-michael-leiter>.

6. Maslach C., Pines A. Burnout: The loss of human caring. *Experiencing Social Psychology*. N. Y. : Knopf, 1979. P. 246.

Галина Радчук

доктор психологічних наук, професор,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
radchuk@tnpu.edu.ua

Тетяна Лесик

здобувачка магістерського рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
lesiktetyana6@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ

Проблема емоційного вигорання вчителів на сьогодні' дуже актуальною, Адже емоційне вигорання руйнує не лише їхнє особисте життя та здоров'я, але й негативно впливає на якість освіти та психологічний клімат в школі. Ситуація ускладнюється тим, що в країні війна і всі люди перебувають в стані

перманентного стресу. Вони переживають за своє життя та життя своїх близьких, постійно читають тривожні новини, непокояться про своє майбутнє. Все це перевантажує психіку та нервову систему і спричиняє емоційну втому.

Психологічні дослідження засвідчують, що це не просто тимчасова втома, а глибокий синдром, спричинений хронічним стресом на робочому місці, який потребує серйозної уваги та системних рішень. Емоційне вигорання проявляється у різних формах, включаючи відчуття емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності. Вчитель стає цинічним, дратівливим, відстороненим від учнів та колег, втрачає інтерес до роботи та відчуває себе некомпетентним [2; 4; 5; 6].

Однією з ключових причин емоційного вигорання є постійний інтенсивний контакт з учнями та їхніми батьками, що вимагає від вчителя не лише професійних знань та навичок, але й значної емоційної віддачі. Необхідність постійно реагувати на різноманітні потреби, розв'язувати конфлікти, мотивувати учнів та задовольняти вимоги батьків виснажує емоційні ресурси, призводячи до відчуття перевантаження та безсилля [1, с. 125].

Важливим чинником також є високий рівень відповідальності, який покладається на вчителів. Вони відповідають не лише за засвоєння учнями навчального матеріалу, але й за їхній розвиток, виховання та соціалізацію. Постійне відчуття, що від їхньої роботи залежить майбутнє учнів, може створювати значний психологічний тиск.

Недостатня підтримка з боку адміністрації школи та колег посилює відчуття самотності та ізоляції. Відсутність можливості обговорити проблеми, отримати пораду або підтримку у складних ситуаціях може призвести до накопичення негативних емоцій та поглиблення вигорання. Недостатня винагорода за працю – як матеріальна, так і нематеріальна – підриває мотивацію та відчуття цінності своєї роботи. Низька заробітна плата, відсутність можливостей для професійного розвитку та визнання досягнень можуть призвести до відчуття знецінення та втрати сенсу в роботі [2, с. 116]. Високий рівень бюрократії та формалізму в системі освіти ускладнює роботу вчителя,

відволікаючи його від основних обов'язків. Нескінченні звіти, перевірки та вимоги, які не мають безпосереднього відношення до навчального процесу, збільшують навантаження та викликають роздратування.

Відсутність чітких меж між роботою та особистим життям стає все більш поширеною проблемою в сучасному світі. Вчителі часто змушені працювати вдома, перевіряти зошити, відповідати на листи батьків та готуватися до уроків у вільний час, що призводить до хронічного стресу та виснаження [4].

Ключовим аспектом у розумінні емоційного вигорання вчителів є усвідомлення його кумулятивного характеру. Це не раптовий стан, а поступовий процес накопичення стресу, розчарування та виснаження. Тому важливо розпізнавати перші ознаки вигорання, такі як підвищена дратівливість, зниження мотивації, труднощі з концентрацією уваги та погіршення сну. Своєчасне виявлення цих симптомів дозволяє вжити профілактичних заходів та запобігти переростанню проблеми у хронічну форму.

Особливу увагу слід приділяти ролі особистісних характеристик вчителів у розвитку емоційного вигорання. Перфекціонізм, висока емоційна чутливість, прагнення догодити всім та низька самооцінка можуть підвищувати ризик виникнення синдрому вигорання. Вчителі з такими характеристиками більш схильні до перевантаження, відчують більшу відповідальність та важче переносять стресові ситуації. Тому важливо розвивати у вчителів навички саморегуляції, емоційного інтелекту та позитивного мислення, щоб допомогти їм справлятися зі стресом та зберігати психологічну стійкість.

Ефективна профілактика емоційного вигорання вимагає інтеграції різних підходів та стратегій. На індивідуальному рівні вчителі можуть застосовувати техніки самодопомоги, такі як ведення щоденника, медитація, фізичні вправи та хобі. На рівні школи необхідно створити систему підтримки, яка включає супервізію, менторство та групи взаємодопомоги. На рівні освітньої політики важливо забезпечити адекватну оплату праці, зменшити бюрократичне навантаження та надати вчителям більше автономії у виборі навчальних програм та методів [1; 2; 3; 6].

Загалом науковці вважають, що для ефективної профілактики та подолання емоційного вигорання необхідно:

1. Створення сприятливого робочого середовища, де вчителі відчують підтримку та повагу.
2. Забезпечення можливостей для відпочинку та відновлення сил, включаючи регулярні перерви, відпустки та вихідні.
3. Впровадження технік управління стресом та емоційного регулювання, таких як медитація або майндфулнес.
4. Створення можливостей для професійного розвитку та навчання, що дозволяє вчителям підвищувати свою кваліфікацію та відчувати себе компетентними.
5. Заохочення соціальної підтримки та спілкування з колегами, що допомагає вчителям ділитися своїми проблемами та отримувати підтримку.
6. Встановлення чітких меж між роботою та особистим життям, щоб запобігти перевантаженню та виснаженню [5, с. 59].

Крім того, важливо враховувати, що емоційне вигорання може бути симптомом більш глибоких проблем у системі освіти. Перевантаженість навчальних програм, нестача ресурсів, низька соціальна цінність професії вчителя та відсутність чітких перспектив професійного зростання можуть сприяти поширенню синдрому вигорання. Тому реформування системи освіти, підвищення престижу професії вчителя та створення сприятливих умов для їхньої роботи є важливими кроками у вирішенні проблеми емоційного вигорання [6, с. 80]. Адже здорові та мотивовані вчителі здатні створити сприятливе освітнє середовище, надихати учнів на навчання та сприяти їхньому всебічному розвитку.

Отже, лише спільними зусиллями можна створити систему освіти, яка підтримує вчителів, забезпечує їхнє професійне зростання та допомагає їм зберігати здоров'я та ентузіазм до роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василенко Н. В. Психологічна профілактика емоційного вигорання вчителів. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 122–130.
2. Гаврилова О. Є. Емоційне вигорання як наслідок професійної діяльності педагога. *Молодий вчений*. 2020. № 7 (83). С. 115–119.
3. Зеєр Е. Ф. Психологія професійного розвитку особистості. Київ: Центр навчальної літератури, 2007. 228 с.
4. Климов Є. А. Психологія професії. Київ: Освіта, 2004. 304 с.
5. Кузьменко В. І. Психологічні аспекти емоційного вигорання педагогів. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 12. С. 57–63.
6. Радчук Г. К. Становлення асертивності студентів як чинник попередження професійного вигорання у майбутніх фахівців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1_10.
7. Савченко Л. А. Стратегії подолання емоційного вигорання вчителів. *Психологічні науки: теорія і практика*. 2021. № 2. С. 77–84.
8. Шевченко О. М. Психологічні чинники емоційного вигорання у педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2022. Вип. 4. С. 95–100.