

УДК 159.942.5:37.011.3-051

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.12>

**ПОДОЛЯК Наталія** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([podolnatalya@gmail.com](mailto:podolnatalya@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1040-8080>

ResearcherID Web of Science: AAC-6704-2019

**БОРИСЕНКО Зоряна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 ([adurkalets@ukr.net](mailto:adurkalets@ukr.net))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5084-0361>

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

**Анотація.** У статті здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання педагогічних працівників. Проведено аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження, виявлено, що феномен емоційного вигорання широко досліджується в науковій психологічній літературі, проте немає його єдиного трактування. Цей феномен вивчається з позиції різних концептуальних підходів і розглядається як стан фізичного та психологічного виснаження, що негативно позначається на можливості ефективно виконувати професійну діяльність і призводить до негативних змін в особистості та її психічному, психологічному та фізичному здоров'ї. Метою дослідження було виявлення специфіки проявів емоційного вигорання педагогічних працівників у сучасних українських реаліях.

У результаті кластерного аналізу було виділено три групи педагогічних працівників з високим, середнім і низьким рівнем емоційного вигорання, описано особливості проявів емоційного вигорання у представників цих груп. Для виявлення емоційного вигорання було використано методіку, що дозволяє виявити такі прояви вигорання, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція власних досягнень. На підставі аналізу результатів опитування було складено психологічні портрети особистості педагогічних працівників, що характеризуються різним рівнем прояву емоційного вигорання, виявлено тенденції змін в особистісних характеристиках під впливом емоційного вигорання.

Загалом, емоційне вигорання педагога є серйозним викликом для української освіти та потребує комплексних зусиль щодо його профілактики та подолання з метою створення умов для здорової професійної діяльності вчителя, його професійного розвитку та саморозвитку. У цьому сенсі велике значення має діяльність психологічної служби в системі освіти, яка покликана створити психологічно безпечне освітнє середовище для всіх його учасників.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, стрес, педагогічна діяльність, професійна деформація, емоційне виснаження.

**PODOLIAK Nataliia** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (podolnatalya@gmail.com)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-1040-8080>  
**ResearcherID Web of Science:** AAC-6704-2019

**BORYSENKO Zoryana** – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (adurkalets@ukr.net)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-5084-0361>

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EMOTIONAL BURNOUT IN TEACHING ACTIVITIES

**Abstract.** *The article analyzes the results of an empirical study of the features of emotional burnout of pedagogical workers. The analysis and generalization of scientific literature on the research problem was carried out, it was found that the phenomenon of emotional burnout is widely studied in scientific psychological literature, but there is no single interpretation of it. This phenomenon is studied from the standpoint of various conceptual approaches and is considered as a state of physical and psychological exhaustion, which negatively affects the ability to effectively perform professional activities and leads to negative changes in the individual and his mental, psychological and physical health. The purpose of the study was to identify the specifics of the manifestations of emotional burnout of pedagogical workers in modern Ukrainian realities.*

*As a result of the cluster analysis, three groups of pedagogical workers with high, medium and low levels of emotional burnout were identified, and the features of manifestations of emotional burnout in representatives of these groups were described. To detect emotional burnout, a technique was used that allows to detect such manifestations of burnout as emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of one's own achievements. On the basis of the analysis of the results of the survey, psychological portraits of the personality of pedagogical workers, characterized by different levels of emotional burnout, were compiled, trends of changes in personal characteristics under the influence of emotional burnout were revealed.*

*In general, emotional burnout of a teacher is a serious challenge for Ukrainian education and requires comprehensive efforts to prevent and overcome it in order to create conditions for healthy professional activity of the teacher, his professional development and self-development. In this sense, the activity of the psychological service in the education system, which is designed to create a psychologically safe educational environment for all its participants, is of great importance.*

**Key words:** *emotional burnout, stress, teaching activity, professional deformation, emotional exhaustion.*

**Постановка проблеми.** Професійне становлення особистості – складний процес, який зазвичай не буває рівномірним і спокійним. Соціономічні професії часто супроводжуються некерованим стресом, що пов'язаний з міжособистісним спілкуванням, дією численних емоціогенних чинників. Він призводить до емоційного, психічного та фізичного виснаження та позначається на працездатності, продуктивності праці, спричиняє негативні наслідки та зміни в особистості.

Педагогічна професія пов'язана зі стресогенними чинниками вже через її специфіку, адже вчителі повинні багато й інтенсивно контактувати з іншими людьми, постійно розв'язувати складні професійні завдання, здійснювати хронічно напружену психоемоційну діяльність, витримувати значні нервово-психічні навантаження. Усе це може призвести до емоційної втоми, отже, і до емоційного вигорання.

У сучасних реаліях життя в Україні, яка переживає військову агресію РФ та бореться за своє життя і свободу, вплив стресогенних чинників значно зріс і позначається на емоційному стані всіх її громадян, зокрема і на вчительстві. Учителі в цих складних умовах переживають

величезне емоційне навантаження, що зумовлене необхідністю не тільки ефективно організувати навчально-виховний процес, дбати про безпеку дітей, але й надавати психолого-педагогічну підтримку дітям і дорослим в умовах війни. У цих надскладних умовах значно зростає ризик розвитку синдрому емоційного вигорання, виникнення відчуття знесилення й емоційного виснаження.

Тому вивчення емоційного вигорання педагогів, особливості його виникнення, розвитку та перебігу в педагогічній діяльності, пошуку шляхів його профілактики та подолання є важливою проблемою сьогодення. Зокрема, актуальність такого вивчення зумовлена ще й тим, що симптоми вигорання виявляються у втраті інтересу до діяльності, знеціненні її, депресії. Усе це обмежує можливості професійного розвитку та зростання і стає на заваді розвитку освіти загалом.

З огляду на це необхідне активне та швидке реагування психологів-науковців і практиків для пошуку шляхів вирішення даної проблеми. Тому актуальність дослідження синдрому вигорання не викликає сумнівів.

**Аналіз досліджень.** Учені в галузі психології присвятили цій проблемі значну кількість досліджень. Низка робіт, що стосуються цієї теми, є в науковому доробку таких авторів, як Г.О. Балл, В.В. Бойко, Н.В. Гришина, Л.І. Даниленко, Л.М. Карамушка, М.С. Корольчук, С.Д. Максименко, К. Маслач, Л.М. Мітіна, Н.І. Пов'якель, Г. Сельє, О.П. Саннікова, І. Фрідман, Н.В. Чепелева та багато інших.

Дослідження психологічної сутності феномену емоційного вигорання започатковані порівняно недавно, у 70-і рр. минулого століття. Х. Фрейденбергер запровадив термін, який описував психологічний стан працівників допоміжних професій, що виникає після тривалого й інтенсивного контакту із клієнтами. Саме тому емоційне вигорання називають ще «синдромом обслуговуючих професій».

Аналіз сучасних досліджень із проблеми емоційного вигорання свідчить про те, що це складне та багатовимірне явище вивчається в контексті різних підходів і психологічних концепцій.

Численні дослідження підтверджують, що вигорання у своїй основі має професійний стрес. Тому можна говорити про те, що концептуальною передумовою виникнення теорії емоційного вигорання стала концепція стресу Г. Сельє та його послідовників у сфері дослідження загального адаптаційного синдрому – Р. Лазаруса, Р. Розенмана, І. Фрідмана, а також праці, що стосуються проблеми «депресії виснаження» П. Кільхольца та Р. Бека (Maslach, 1993; Schaufell, Enzmann, Girault). Емоційне вигорання в цьому контексті визначається як результат процесу адаптації до робочого стресу, є результатом незадовільної адаптації у стресогенних робочих умовах.

У контексті системного підходу В.А. Ганзен, М.В. Борисова, А.Б. Леонова й інші розглядають цей синдром як динамічну, багатокомпонентну систему, що опосередкована професійною діяльністю людини. Згідно з їхніми уявленнями, результатом процесу емоційного вигорання є переживання емоційного виснаження, спустошеності та безсилля, деперсоналізації, прояви професійного цинізму, грубості, відсутність емпатії, редукція особистісних досягнень (Корольчук, 2014). Стан емоційного вигорання системно впливає на всі сфери особистості – фізіологічну, афективно-когнітивну та поведінкову.

Ще один напрям досліджень феномену емоційного вигорання здійснюється в межах гуманістично-культурологічного підходу та розглядає це явище як процес перетворення суб'єктом змісту власної свідомості. У межах концепцій гуманістичної психології емоційне вигорання трактується не тільки як загроза для самоактуалізації, але і як ресурс для особистісного зростання.

Дослідники цього напрямку емоційного вигорання, окрім загальних положень теорії стресу та системних описів, використовують ще й поняття екзистенційної психології. Ці автори вбачають і позитивні аспекти в емоційному вигоранні, трактують його як прояв захисних механізмів, що спрямовані на послаблення несприятливих професійних чинників і, як наслідок, призводять до змін у мотиваційній сфері особистості фахівця (Корольчук, 2014).

Отже, натеper немає єдиного визначення емоційного вигорання, не досить чітко окреслено закономірності виникнення та розвитку цього явища. Саме поняття неодноразово змінювалося. Аналіз наукової літератури з окресленої проблеми показав, що у визначенні психологічної сутності феномену емоційного вигорання існує проблема неоднозначності.

**Метою статті** є виклад результатів дослідження психологічних особливостей розвитку синдрому емоційного вигорання у процесі професійної діяльності педагогів.

**Виклад основного матеріалу.** Синдром професійного вигорання – у край небезпечна професійна хвороба насамперед тих людей, що працюють у системі «людина – людина»: учителів, психологів, лікарів, соціальних працівників, менеджерів тощо – усіх, чия діяльність неможлива без спілкування.

Загалом, стресогенність освітнього процесу зумовлена складністю педагогічних ситуацій і їх особистісною значущістю для педагога, високими вимогами суспільства до вчителя, значною нервово-психічною напругою, яка знаходить своє віддзеркалення у свідомості вчителя.

Ще одним чинником, що зумовлює ризик виникнення емоційного вигорання, є наявність професійних деформацій, на які вказують такі характеристики особистості, як безапеляційність, стереотипність, категоричність, консерватизм, авторитарність, агресивність, зневажливе ставлення до інших професійних груп, неадекватна самооцінка тощо. У деяких дослідженнях ідеться про те, що професія педагога є однією з тих, які найбільше деформують особистість людини.

Чинниками, що посилюють негативний вплив професії на особистість фахівця, є порушення мотивації діяльності, стереотипність мислення, відсутність або втрата перспектив професійного зростання та саморозвитку; індивідуальні особливості, як-от акцентуації характеру, що підсилюються індивідуальним стилем діяльності; морально-етичне старіння, що виявляється у скептичному ставленні до молодіжної субкультури, протиставленні теперішньому минулому, моралізуванні; професійне старіння, унаслідок якого виникає опір будь-яким інноваціям, переоцінюється власний досвід і досвід попередніх поколінь, спостерігаються труднощі в опануванні новими засобами, інструментами та методами професійної діяльності.

Серед симптомів емоційного вигорання виділяють соціально-психологічні, психофізичні та поведінкові прояви, що виникають у процесі професійної діяльності, стають на заваді її ефективності та можуть стосуватися різних сфер психіки: мотиваційної, когнітивної, емоційної, поведінкової та сфери особистісних якостей.

Загалом, синдром емоційного вигорання – стан фізичного, психічного, емоційного виснаження фахівця – є важливою проблемою в освітній сфері, оскільки завдання виховання здорової, щасливої й активної особистості можуть виконати лише особистості, що володіють такими ж характеристиками.

У нашому дослідженні взяли участь 48 педагогічних працівників шкіл міста Дрогобича віком від 25 до 64 років, стаж роботи – від 1 року до 39 років. Серед досліджуваних 41 жінка та 7 чоловіків.

Дослідження здійснювалося за допомогою опитувальника «Професійне (емоційне) вигорання» (МВІ) К. Маслач і С. Джексона в адаптації Н.Е. Водоп'янової. Методика дозволяє виявити ступінь професійного вигорання. Вона містить 22 твердження, що описують переживання, почуття й емоції, які пов'язані із професійною діяльністю. Досліджуваному пропонується оцінити ці твердження за шкалою від 0 (якщо він ніколи не почувався на роботі так, як описано у твердженні) до 6 (якщо він постійно, кожного дня так себе відчуває на роботі). Ця методика містить три шкали, як-от: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція власних досягнень.

У результаті дослідження виявлено, що за шкалою емоційного виснаження для педагогічних працівників, що брали участь в опитуванні, характерні низькі показники (43 % досліджуваних), також низькі показники виявлено за шкалою деперсоналізації (46 % досліджуваних). 47 % досліджуваних притаманні середні показники за шкалою редукції особистих досягнень (Рис. 1).

Високий рівень емоційного виснаження виявлено у 21 % педагогічних працівників, деперсоналізації – у 19 %, редукції особистих досягнень – у 18 % учителів.

Отже, для більшості педагогів характерний високий емоційний фон, відсутні байдужість і емоційне перенасичення. Ця група педагогів не відчуває значну емоційну напругу чи байдужість, їм не притаманні відчуття вичерпаності власних емоційних ресурсів. Ці досліджувані мають відчуття, що з легкістю можуть віддаватися роботі, не мають ознак «притупленості» емоцій чи симптомів депресії й емоційного зриву.

Для цієї групи педагогічних працівників не характерна тенденція до бездушного, негативного чи цинічного ставлення до інших людей (учнів, колег, керівництва), вони не схильні до знеособлених чи формальних контактів.

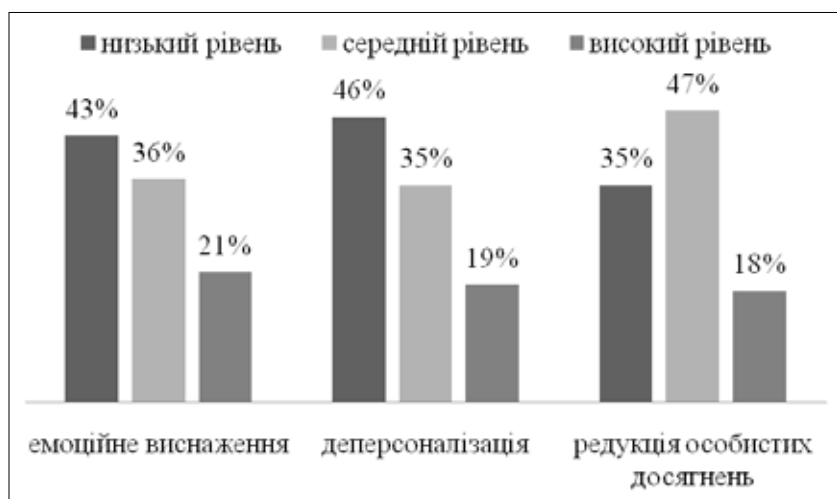


Рис. 1. Особливості складників емоційного вигорання в педагогічних працівників

Досліджуваним педагогічним працівникам притаманний середній рівень тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, середній рівень негативізму щодо службових достоїнств і можливостей, середній рівень редукції власної гідності, обмеження своїх можливостей, обов'язків стосовно інших.

У результаті проведеного кластерного аналізу всі педагоги поділені на три кластери.

До першого кластера ввійшли досліджувані з високим рівнем емоційного вигорання. Ці досліджувані характеризуються високими показниками за шкалами емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Високі показники за вказаними шкалами можуть проявлятися у зниженому емоційному фоні, байдужості або емоційному перенасиченні. Людина відчуває емоційну напругу або емоційну байдужість, вичерпаність власних емоційних ресурсів. Вона відчуває, що не може віддатись роботі так само, як вона це робила раніше. У неї виникає відчуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, з'являються симптоми депресії, в особливо важких випадках можливі емоційні зриви. Це може проявлятися і в деформації стосунків з іншими людьми. У таких людей з'являється тенденція до негативного, бездушного, цинічного ставлення до людей, їхні контакти стають знеособленими, формальними. Виникають негативні настанови, які на перших порах можуть бути прихованими і проявляються у внутрішньому роздратуванні, яке людина стримує, але із часом воно «вивільняється» і проявляється у вигляді спалахів гніву та роздратування. У таких осіб виникає тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, негативізму щодо службових достоїнств і можливостей, у редукуванні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків стосовно інших.

До другого кластера ввійшли працівники освіти із середнім рівнем емоційного вигорання. Ці досліджувані характеризуються середніми показниками за шкалами емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.

До третього кластера ввійшли педагогічні працівники з низьким рівнем емоційного вигорання. Ці досліджувані характеризуються низькими показниками за шкалами емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Вони характеризуються підвищеним фоном настрою, для них характерні емоційна розслабленість і «включеність», наповненість власних емоційних ресурсів. Вони відчувають, що з легкістю можуть віддатись роботі з таким самим ентузіазмом і з такою ж наснагою, як робили це колись. Їм властива тенденція до позитивного, емпатійного ставлення до інших людей, а їхні міжособистісні взаємини емоційно насичені. Також їм притаманне позитивне ставлення до своїх службових достоїнств і можливостей, адекватна оцінка власної особистості, своїх можливостей і обов'язків стосовно інших.

**Висновки.** Отже, поширення синдрому емоційного вигорання серед педагогічних працівників – серйозний виклик для системи освіти. Ця проблема потребує системного вирішення не лише на рівні системи освіти, але й держави загалом. Профілактика та мінімізація наслідків синдрому емоційного вигорання та професійної деформації педагога потребує системного та глибокого підходу на всіх етапах професійного становлення вчителя, починаючи з періоду

професійної підготовки. У цьому сенсі велике значення має діяльність психологічної служби в системі освіти. Саме психологічні служби навчальних закладів мають бути провідниками на шляху до усвідомлення необхідності психологічної допомоги та її прийняття, створенні умов для здорової професійної діяльності вчителя.

Перспективи подальшого дослідження полягають у виявленні шляхів профілактики та подолання емоційного вигорання, засобів ефективної психологічної допомоги педагогам, пошуку потенційних ресурсів для самозміни та саморозвитку у стані емоційного вигорання.

### Література

**Maslach C.** Burnout: A multidimensional perspective. *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Schaufeli et al. Washington, D.C. : Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.

Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / за ред. М.С. Корольчука. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

Measurement of burnout : A review / **W.B. Schaufell et al.** *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch* / ed. W.B. Schaufell et al. Washington, D. C. : Taylor & Francis. P. 199–215.

### References

**Korolchuk, M.S.** (2014). *Psykhologichni osoblyvosti viddalenykh naslidkiv stresohennykh vplyviv* : monohrafiia [Psychological features of remote consequences of stressogenic influences: monograph]. Kyiv : Kyiv. nats. torh.-ekon. un-t, 2014. 276 s. [in Ukrainian].

**Maslach, C.** (1993). Burnout: A multidimensional perspective. *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek. Washington, D. C. : Taylor & Francis, P. 19–32 [in English].

**Schauffell, W.B., Enzmann, D. And Girault, N.** Measurement of burnout : A review. In *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch* / ed. W.B. Schaufell, C. Maslach and T. Marekю Washington, D. C. : Taylor & Francis. P. 199–215 [in English].