

## ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

**Олександра ЗІМНИЦЯ,**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти;  
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

***Анотація.** У статті розкрито проблему збереження професійного здоров'я педагогічних працівників, зокрема учителів початкових класів. Автором визначено поняття «емоційний стан учителя» як психологічний стан, який характеризується виснаженням ресурсів, стресом, втомою та втратою емоційної енергії через тривалий період надмірної емоційної напруги, яку викликає професійна діяльність учителя. Проаналізовано основні властивості означеного конструкту як специфічного різновиду професійних деструкцій. Схарактеризовано фактори, що впливають на утворення синдрому емоційного вигорання та шляхи його профілактики. Акцентовано на необхідності дослідження динаміки професійного вигорання з метою його запобігання у процесі професіоналізації особистості.*

***Ключові слова:** емоційне вигорання, профілактика, учителі початкових класів.*

## THE CAUSES AND PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME AMONG ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS

**Oleksandra ZIMNYTSYA**

***Abstract.** The article addresses the issue of preserving the professional health of educational professionals, specifically elementary school teachers. The author defines the concept of the «emotional state of a teacher» as a psychological state characterized by exhaustion of resources, stress, fatigue, and loss of emotional energy due to prolonged periods of excessive emotional tension caused by the teacher's professional activities. The article analyzes the main properties of this construct as a specific type of professional deterioration. It also describes factors influencing the formation of emotional burnout syndrome and ways to prevent it. The emphasis is placed on the necessity of studying the dynamics of professional burnout to prevent it during the process of personal professional development.*

***Keywords:** emotional burnout, prevention, elementary school teachers.*

Професійне або емоційне вигорання є феноменом сучасності, результатом інтенсивності в професійній сфері в умовах зростаючого навантаження на інформаційному, комунікаційному та емоційному рівнях. Означений психічний розлад виникає при відсутності достатньої фізичної активності та порушенні збалансованого способу життя. В сучасному світі надзвичайно актуальною стає проблема емоційного вигорання педагога як деструктивного фактора, що впливає на ефективність професійної діяльності. Особливо викликає занепокоєння професійне здоров'я учителів початкової школи, адже в їхніх руках – зародження долі поколінь, майбутнє людського суспільства. У зв'язку з великою емоційною напруженістю професійної діяльності учителя початкової ланки освіти, нестандартністю педагогічних ситуацій, відповідальністю та складністю збільшується ризик розвитку синдрому «професійного вигорання».

Одним із перших питань емоційного вигорання педагога почав досліджувати Т. Форманюк, згодом сутність зазначеної проблеми висвітлювали у своїх працях О. Баранов, О. Бондарчук, В. Зеньковський, Л. Колеснікова, Г. Ложкін, Ю. Львов, Г. Мешко, Н. Назарук, А. Шафраненко та інші. Чинники формування синдрому емоційного вигорання вивчали А. Вознюк, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, Т. Формашок тощо. Можливі варіанти профілактики синдрому емоційного вигорання вчителя початкових класів знаходимо у розробках Н. Грисенко, Е. Носенко, В. Семиченко, В. Татенка, Н. Чепелевої, Т. Яценка. Натомість зазначена тема потребує більш детального вивчення у контексті реформування системи початкової освіти, адже суттєві освітні зміни вимагають нового погляду на проблему та відповідних шляхів її розв'язання.

Мету статті вбачаємо у розкритті сутності синдрому емоційного вигорання вчителя початкових класів та визначенні ключових моментів профілактики виникнення даного явища з метою збереження професійного здоров'я та мотивації педагогічної діяльності.

Синдром емоційного вигорання у вчителів є серйозною проблемою, яка впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також на якість надання освіти. Дане явище виникає внаслідок тривалого стресу, високого навантаження, низького рівня підтримки та інших факторів, пов'язаних із професійною діяльністю. Сучасний вчитель постійно знаходиться у стані емоційного та психологічного напруження. Втома, яка часто не

усвідомлюється людиною, і є головною причиною появи синдрому емоційного вигорання – професійної дезадаптації.

Нам імпонує позиція А. Вознюк, яка визначає емоційне вигорання вчителя початкових класів як «критичну життєву ситуацію з характерною динамікою та структурою, яка порушує цілісність особистості, та передбачає певні перетворення психологічної організації індивіда» [2, с. 150]. Л. Сіроха відносить емоційне вигорання до різновиду професійної деформації, що негативно впливає на особистість педагога та є механізмом захисту психіки у відповідь на стресові ситуації та перенавантаження [5, с. 205]. Дослідниця Н. Булатевич емоційне вигорання розглядає з позиції психогенного розладу та пояснює причину його виникнення професійною дезадаптацією, що пов'язана з поведінковим стилем [1, с. 15]. Основними стадіями емоційного вигорання педагога є: напруга (невідповідність професійних навичок визначеній сфері відповідальності), резистенція (виражений стрес, прояви агресії), виснаження (психофізіологічні реакції організму людини) [6].

Зіставно-порівняльний аналіз визначень поняття «емоційне вигорання» дав змогу виявити, що більшість авторів під даним конструктом розуміють професійний феномен, що складається з комплексу негативних (деструктивних) симптомів і містить три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень. У нашому дослідженні емоційне вигорання вчителя ми трактуємо як психологічний стан, який характеризується виснаженням ресурсів, стресом, втратою емоційної енергії через тривалий період надмірної емоційної напруги, яку викликає професійна діяльність вчителя. Цей стан може виникнути внаслідок постійного стресу, високого навантаження, низького рівня підтримки та інших факторів, пов'язаних із педагогічною діяльністю.

На сьогодні можна констатувати три основні фактори, що впливають на синдром професійного вигорання:

– особистісний (якщо професійна діяльність сприймається як робота, що не є значущою для особистості, то зазначений синдром буде розвиватися швидше, бо невдоволеність професійним зростанням та установкою на підтримку асоціюється з розвитком «згорання»;

– рольовий (наявність високого рівня відповідальності за покладені обов'язки виступає додатковим стресогенним фактором, що в результаті може спровокувати виникнення професійного вигорання);

– організаційний (вигорання пов'язане з тим, що професійна діяльність може бути неправильно організованою) [4, с. 120].

Поведінкові симптоми добре описують такі випадки в діяльності: відчуття, що робота стає дедалі складнішою і що виконувати її дедалі важче; помітна зміна свого робочого режиму (запізнення чи швидше завершення робочого дня); зниження ентузіазму в ставленні до роботи; зациклення на дрібних деталях; зловживання алкоголем, тютюнопалінням, вживання наркотичних засобів [3].

Однією з основних причин емоційного вигорання вчителів початкових класів, на нашу думку, є постійне спілкування зі здобувачами освіти, що вимагає різних підходів та систематичної уваги. Не завжди у вчителів є можливість задовольнити потреби кожного учня, що може призвести до стресу та відчуття безсилля. Крім того, великий обсяг позакласної роботи, який включає підготовку уроків, оцінювання робіт, спілкування з батьками та адміністрацією також призводить до перевантаження та втоми. Недостатність відпочинку та відсутність підтримки з боку колег може поглибити цей стан.

Загалом стресогенними факторами в діяльності вчителя початкових класів виступають: відповідальності за здоров'я та результати навчання дітей, необхідність постійного підтвердження власного рівня кваліфікації, напруженість і мінливість сучасних умов діяльності, емоційність діяльності, постійна робота уваги, необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу ситуацій, робота з людьми, конфліктні ситуації серед учнів, з їхніми батьками, з колегами по роботі та керівництвом закладу освіти. Тому до особистості педагогічного працівника ставляться високі вимоги.

Особливої уваги заслуговує питання профілактики синдрому емоційного вигорання сучасного вчителя. Так, І. Олійник рекомендує у процесі профілактичної роботи щодо попередження емоційного вигорання педагога використовувати такі дії: виявлення власного стилю реагування на стресову ситуацію, розширення поведінкового репертуару, відпрацювання навичок конструктивної взаємодії, зміна ціннісних установок, використання технік зняття напруги тощо [4, с. 122]. Окремо слід акцентувати увагу на оцінюванні ресурсів педагогів, які мають усвідомлювати рівень стресу, який вони можуть витримати. Якщо вчителі відчувають, що стрес переважає їхні ресурси, їм слід шукати способи його зменшення. Вчителі повинні знаходити підтримку у

колег, друзів або членів сім'ї. Розмовляючи з іншими людьми про свої проблеми, педагоги можуть відчувати себе краще і віднайти сили для продовження роботи.

Результати наукового пошуку дають можливість зробити висновок, що синдром емоційного вигорання є станом хронічної втоми, розчарування та демотивації, який виникає у людей, які працюють у сфері надання послуг, де вони постійно стикаються з емоційними проблемами інших людей. Вчителі є однією з професій, яка найбільш схильна до емоційного вигорання. Синдром емоційного вигорання може мати серйозні наслідки для вчителів. Вони можуть відчувати втому, роздратованість, втрату інтересу до професії, а також фізичні проблеми, такі як головні болі, безсоння та інші прояви стресу. Це також може позначитися на якості професійної діяльності, оскільки втомлені вчителі можуть мати обмежену здатність до концентрації уваги та надання якісних освітніх послуг.

Для запобігання синдрому емоційного вигорання у вчителів потрібно приділяти увагу їхньому психічному та фізичному здоров'ю. Учителям важливо застосовувати технології стресостійкості, використовувати можливості для відпочинку та релаксації, організовувати підтримуюче середовище на робочому місці та знаходити можливості для професійного розвитку.

### **Список використаних джерел:**

1. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04. К., 2004. 19 с.
2. Вознюк А. В. Психологічні чинники емоційного вигорання вчителів початкових класів. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2013. Вип. 1. С. 149–150.
3. Гальчак Т. Професійне вигорання вчителів. *Молодий вчений*. 2020. № 6 (82). С. 95–97.
4. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2017. № 1 (13). С. 118–125.
5. Сіроха Л. В. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 3. Том 1. С. 201–205.
6. Топол В. Чути себе: як боротись з професійним вигоранням у вчителів. *Нова українська школа*: веб-сайт. URL: <https://nus.org.ua/articles/chuty-sebe-yak-borotys-z-profesijnym-vygorannjam-u-vchyteliv/>