

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ  
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ  
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Богдан Підгорний, Батрак Олег**

*Національний авіаційний університет, Київ*

*Науковий керівник – Людмила Сидорчук, д-р. пед. наук, проф.*

Ключові слова - стрес, емоційне вигорання, педагогічна діяльність, ефективність роботи

В сучасному світі, де педагогічна діяльність вимагає від педагогів постійної енергії, емоційного інвестування та високого рівня взаємодії зі студентами або учнями, психологічне виснаження, відоме як "синдром емоційного вигорання", стає актуальною проблемою. Педагогічні працівники, знаходячись в постійному контакті з іншими людьми та займаючись важливою місією формування майбутнього суспільства, стикаються з високим рівнем стресу, емоційного напруження та перевантаження. У цьому контексті вивчення психологічних особливостей формування синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників має велике значення для забезпечення їхнього психологічного здоров'я та ефективності професійної діяльності.

Перші дослідження щодо цієї проблеми з'явилися в США. У 1974 році американський психіатр Герберт Фріденберг описав феномен психологічного стану здорових осіб, які знаходяться в інтенсивному та близькому спілкуванні з пацієнтами (або клієнтами) у емоційно навантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги. У 1981 році Крістіна Маслах та Сьюзан Джексон опублікували першу методичку оцінки вигорання - Методичку вигорання Маслаха (Maslach Burnout Inventory, MBI). Спочатку опитування було спрямоване на фахівців, які працюють у соціальних сферах (наприклад, вчителі, соціальні працівники), а потім розроблено його варіанти для інших галузей. Сьогодні вже існують надійні докази того, що вигорання частково відображає депресивний стан, але не є ідентичним йому[1].

Загалом, основні прояви емоційного вигорання у педагогічних працівників можуть включати:

1. Втомленість та втрата енергії: Педагоги можуть відчувати постійну втомленість, незалежно від кількості відпочинку, і втрачати енергію навіть на початку робочого дня.
2. Емоційне виснаження: Педагоги можуть втрачати інтерес та емоційний зв'язок зі своєю роботою та учнями або студентами.

3. Зниження самооцінки та професійного задоволення: Педагоги можуть почувати, що їхня робота не має значення, та втрачати задоволення від професійної діяльності.

4. Зниження мотивації: Педагоги можуть втрачати мотивацію до виконання своїх обов'язків та ставлення до навчання.

5. Погіршення фізичного здоров'я: Емоційне вигорання може призводити до різних фізичних симптомів, таких як головні болі, проблеми зі сном та зниження імунітету.

Ці прояви можуть виявлятися по-різному у кожного педагога, але вони вказують на потенційну проблему емоційного вигорання, яка потребує уваги та підтримки.

У підсумку ми можемо зробити висновки, що ця проблема поширена серед професіоналів, які працюють у соціальних сферах, таких як вчителі та соціальні працівники, та може впливати на їхнє психологічне здоров'я та ефективність роботи. Вона може відображати депресивний стан, проте воно не збігається з ним повністю. Ці проблеми потребують уваги та системного підходу до вирішення з метою підтримки психологічного здоров'я та ефективності професійної діяльності педагогічних працівників. Для досягнення цієї мети важливо впроваджувати профілактичні заходи та надавати підтримку з боку управління та колег, що сприятиме покращенню не лише благополуччя працівників, а й якості освітнього процесу в цілому.

#### **Список використаних джерел**

1. Michael Obregon, Jessica Luo, Jarod Shelton, Terri Blevins and Martin MacDowell: Assessment of burnout in medical students using the Maslach Burnout Inventory-Student Survey: a cross-sectional data analysis, Obregon et al. BMC Medical Education (2020) 20:376, <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02274-3>.