

УДК 376.7
DOI: 10.37026/2520-6427-2023-116-4-47-51

Маргарита ШКАБАРІНА,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
та інклюзивної освіти
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0000-0002-9818-9723
e-mail: shkabarina@ukr.net

Тетяна КОВБАСЮК,
кандидат педагогічних наук,
завідувач кафедри психології
та інклюзивної освіти
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0000-0003-4551-3494
e-mail: kovbasyuktl@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Анотація. У статті окреслено питання впливу психологічних викликів у період воєнного часу, найважливішим серед яких є синдром емоційного вигорання. Представлено емпіричне дослідження емоційного вигорання педагогічних працівників Рівненської області, доведено, що значна кількість учителів у період воєнного стану схильні до такого вигорання.

У дослідженні, що проводилося у три етапи (із жовтня по грудень 2023 року), взяли участь 97 педагогічних працівників, які проходили курси підвищення кваліфікації у Рівненському обласному інституті післядипломної педагогічної освіти. Для досягнення поставленої мети використовувалася методика «Стан

емоційного вигорання», зокрема опитування проводилося за допомогою сервісу Online Test Pad. Результати засвідчили, що більшість опитаних (61 %) має низький рівень емоційного вигорання, 38 % – середній рівень, і тільки в 1 % респондентів виявили високий рівень. Визначено фактори, що впливають на емоційне вигорання: продовження робочого часу, збільшення відповідальності, тривожні ситуації, негативні зміни в особистому житті, виконання завдань під тиском часу, постійне відчуття втоми.

Ключові слова: емоційне вигорання, педагогічні працівники, воєнний стан, фактори емоційного вигорання, психокорекція емоційного вигорання.

Marharyta SHKABARINA,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Psychology and Inclusive Education
Rivne Regional Institute
of Postgraduate Pedagogical Education,
Rivne, Ukraine
ORCID: 0000-0002-9818-9723
e-mail: shkabarina@ukr.net

Tetiana KOVBASYUK,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Head of the Department
of Psychology and Inclusive Education,
Rivne Regional Institute
of Postgraduate Pedagogical Education,
Rivne, Ukraine
ORCID: 0000-0003-4551-3494
e-mail: kovbasyuktl@ukr.net

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE TEACHERS' EMOTIONAL BURNOUT IN THE CONDITIONS OF MODERN CHALLENGES

Abstract. Under the conditions of war, the educational process becomes a difficult field for teachers, who bear great responsibility for the emotional well-being of the younger generation. This study empirically examines the state of emotional burnout among teachers in the Rivne region during martial law. The results indicate that many teachers, especially those who work with great dedication and an attitude of innovation, are prone to emotional burnout. The study was organized in three stages from October to December 2023. The study was conducted among 97 teachers who were undergoing in-service training at the Rivne Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education. To achieve this goal, the methodology «State of emotional burnout» by A. Persky was used. The survey was conducted using the Online Test Pad service. The results showed that the majority of respondents (61%) have a low level of emotional burnout, 38% – an average level, and only 1% showed a high level. The factors that influence emotional burnout are identified as: longer working hours, increased responsibility, anxiety, negative life changes, performing tasks under time pressure, and a constant feeling of fatigue.

Recommendations that can help reduce the risk of emotional burnout and support teachers in these difficult conditions are identified: creating a safe educational environment; conducting training, seminars on stress resistance and emotional intelligence; establishing a mentoring system for new team members; organizing joint activities and entertainment to relieve stress and strengthen team spirit; providing opportunities for counseling by a psychologist; providing access to professional development and training opportunities.

Key words: emotional burnout, teachers, martial law, factors of emotional burnout, psychocorrection of emotional burnout.

Постановка проблеми. У період воєнних дій, коли громадянське суспільство переживає надважкі випробування, роль педагогічних працівників стає ключовою у вихованні й підготовці молодого покоління. Їхнє завдання не обмежується лише формуванням у здобувачів освіти компетентностей, необхідних для успішної самореалізації в суспільстві, впровадженні новітніх методів навчання, спрямованих на розвиток творчості й креативності, а також передбачає освоєння комплексу соціально-психологічних навичок, необхідних для забезпечення емоційної стабільності та розвитку особистості учнів загалом.

Освітній процес у період воєнного стану, одночасно із відповідальністю за життя та навчання молодого покоління, стає простором непередбачуваних психологічних викликів. За цих умов діти потребують надійної емоційної підтримки, а батьки та вчителі відповідно опиняються під тиском неспокою та тривоги. Зважаючи на це, неабияким викликом для

педагогічних працівників є синдром емоційного вигорання, що особливо відчутно проявляється в умовах постійного неспокою та нестабільності. Спілкування з учнями, турбота про їхнє психічне здоров'я, а також власний емоційний стан стають факторами, що сприяють зростанню ризику емоційного вигорання серед педагогічних працівників.

В умовах, що склалися, важливо вчасно визначити тих педагогів, які опинилися в зоні ризику, розглядаючи явище емоційного вигорання в широкому контексті психологічного здоров'я серед фахівців освітньої галузі. Крім того, варто передбачати стресові ситуації, які можуть виникати в умовах воєнних дій, як чинник, що сприяє емоційному вигоранню, та розробляти стратегії їхнього попередження й подальшого подолання.

Отже, з огляду на означені вище обставини, проблема рівня психологічного благополуччя та ментального здоров'я педагогів стає надзвичайно актуальною для наукового дослідження, спрямованого на розкриття особливостей виникнення, прояву та запобігання синдрому емоційного вигорання в умовах викликів сьогодення.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Розгляду різних аспектів емоційного вигорання присвятили свої дослідження як зарубіжні науковці (Н. Freudenberger, С. Maslach, В. Pelman, Е. Harman, Н. Kuunaruu, К. Kondo), так і вітчизняні вчені (М. Коць, О. Цвігун, Ю. Жогно, Л. Помиткіна, Т. Ковалькова, М. Міщенко, М. Лаврова, Л. Кондрацька, О. Сергєєнкова, Н. Маляр-Газда та ін.). Однак, незважаючи на вже проведені дослідження, сучасні умови воєнного стану, інші виклики в суспільстві вимагають систематичних моніторингових досліджень щодо емоційного вигорання педагогічних працівників. Саме цьому питанню і присвячено нашу розвідку.

Мета статті – емпірично дослідити стан емоційного вигорання педагогічних працівників Рівненської області в умовах викликів сьогодення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Уперше поняття «синдром емоційного вигорання» увів американський психолог Х. Дж. Фрейденберг у 1974 році, асоціюючи його з утомою, розчаруванням та загальним погіршенням настрою (Freudenberger, 1974). Сучасний педагогічний контекст серед професій типу «людина – людина» роботу вчителя розглядає як таку, де ймовірність виникнення професійного вигорання є найбільшою (Красюк, Мандрона, 2019). У зв'язку з цим варто зауважити, що емоційне вигорання є надбаною стереотипічною реакцією, особливо у професійному контексті, якій притаманні певні симптоми, загальна кількість яких складає понад сто (Емоційне вигорання педагогів, 2016, с. 8).

Американські психологи К. Маслач та С. Джексон визначають синдром емоційного вигорання як тривимірну конструкцію, що включає емоційне виснаження,

деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень (Maslach, Jackson, 1997), а дослідник Е. Махер додає до переліку симптомів «емоційного вигорання» ще й фізичне виснаження, психосоматичне нездужання, порушення сну, негативне ставлення до роботи тощо (Maher, 1983).

Розвиток емоційного вигорання обумовлюється різними факторами, включаючи й індивідуальні особливості, як-от працездатність, молодий вік, сімейний стан, стать. Педагоги, передусім ті, які працюють з великою самовіддачею та установкою на інновації, особливо схильні до емоційного вигорання (Карпенко, 2007).

Також варто наголосити, що синдром емоційного вигорання виникає не лише в процесі виконання трудових обов'язків, а й виходить за межі робочого дня, що негативно впливає на психофізичний стан педагогів (Красюк, Федорченко, 2023, с. 172). У зв'язку з цим розуміння, попередження і подолання емоційного вигорання є актуальним для забезпечення як психічного здоров'я вчителів, так і якісного надання освітніх послуг загалом, що й зумовило необхідність проведення емпіричного дослідження.

Процедура дослідження. Дослідження відбувалося в три етапи і тривало із жовтня по грудень 2023 року.

Перший етап (підготовчий) визначав: вибір, обґрунтування та теоретичне осмислення проблеми й теми дослідження; розроблення методики проведення експерименту.

Другий етап (основний) передбачав: проведення

експериментального вимірювання емоційного вигорання педагогічних працівників.

Третій етап (заключний) включав: обробку даних, інтерпретацію статистичних показників; розробку рекомендацій та оформлення результатів дослідження.

Вибірка. Експериментальна база дослідження – Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. В опитуванні взяли участь 97 педагогічних працівників, які проходили курси підвищення кваліфікації та мають різний стаж роботи в школі, а саме: а) до 5 років – 13 осіб; б) 5–10 років – 16 осіб; в) 10–20 років – 35 осіб; г) понад 20 років – 33 особи.

Методи. Для досягнення поставленої мети використовувалася методика «Стан емоційного вигорання», розроблена А. Perski із Королівського інституту у Швеції. Тест містить 40 запитань, які дозволяють визначити рівень (низький, середній, високий) емоційного вигорання.

Інструменти. Опитування було проведено за допомогою сервісу Online Test Pad, для статистичної обробки даних використовувався пакет SPSS 17.0.

Етичні критерії. Участь у дослідженні була добровільною, зокрема у процесі збору даних дотримувалися принципи захисту прав учасників дослідження та безпеки й конфіденційності даних. Дослідження базувалося на засадах неупередженості та об'єктивності у процесі проведення дослідної роботи.

Результати опитування свідчать, що низький рівень емоційного вигорання характерний для 59 респондентів (61%), середній рівень – для 37 (38%), а високий – 1 (1%) респонденту (див. рис. 1).

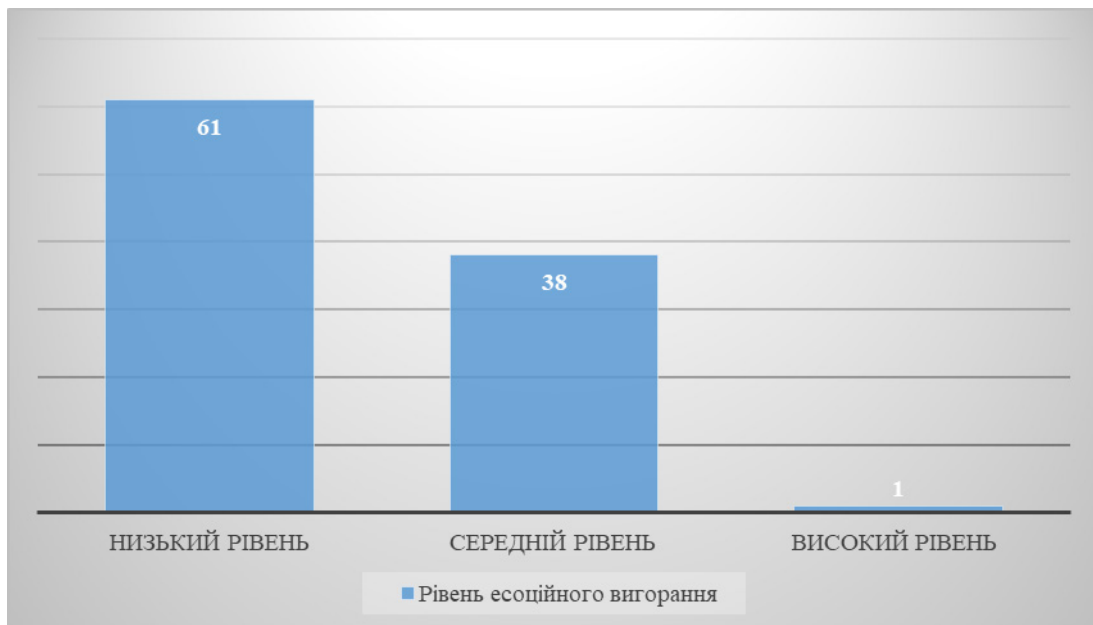


Рис. 1. Узагальнені результати опитування педагогічних працівників Рівненської області щодо рівня їхнього емоційного вигорання (у %)

Розподіл педагогічних працівників за педагогічним стажем із низьким рівнем емоційного вигорання показав, що цей рівень характерний для 13,6 % опитаних зі стажем до 5 років; 18,6 % респондентів

зі стажем від 5 до 10 років; 32,2 % зі стажем від 10 до 20 років та 35,6 % опитаних зі стажем більше 20 років також мають низький рівень емоційного вигорання (див. рис. 2).

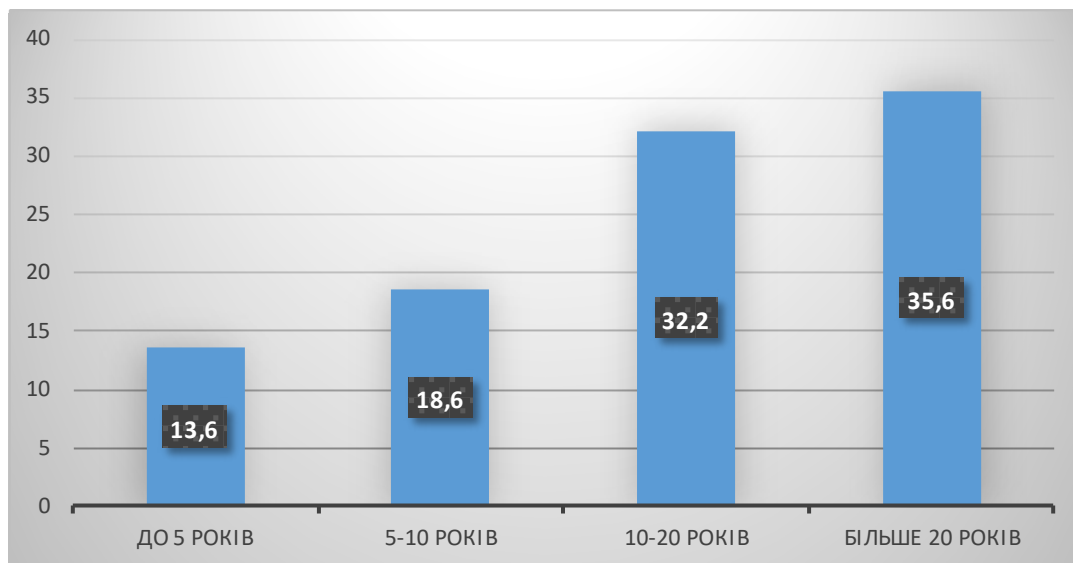


Рис. 2. Розподіл педагогічних працівників Рівненської області за педагогічним стажем із низьким рівнем емоційного вигорання (у %)

Розподіл педагогічних працівників за педагогічним стажем із середнім рівнем емоційного вигорання свідчить, що цей рівень властивий 13,5 % опитаних зі стажем до 5 років; 13,5 % респондентів зі стажем від 5 до 10 років; 40,5 % зі стажем від 10 до 20 років та 32,5 % опитаних зі стажем більше 20 років також ма-

ють середній рівень емоційного вигорання (див. рис.3). У цій групі більша кількість працівників на 8,3 % зі стажем 10–20 років і менша зі стажем 5–10 років – 4,8 %. У групі педагогів з високим рівнем емоційного вигорання є один педагог зі стажем у діапазоні 10–20 років.

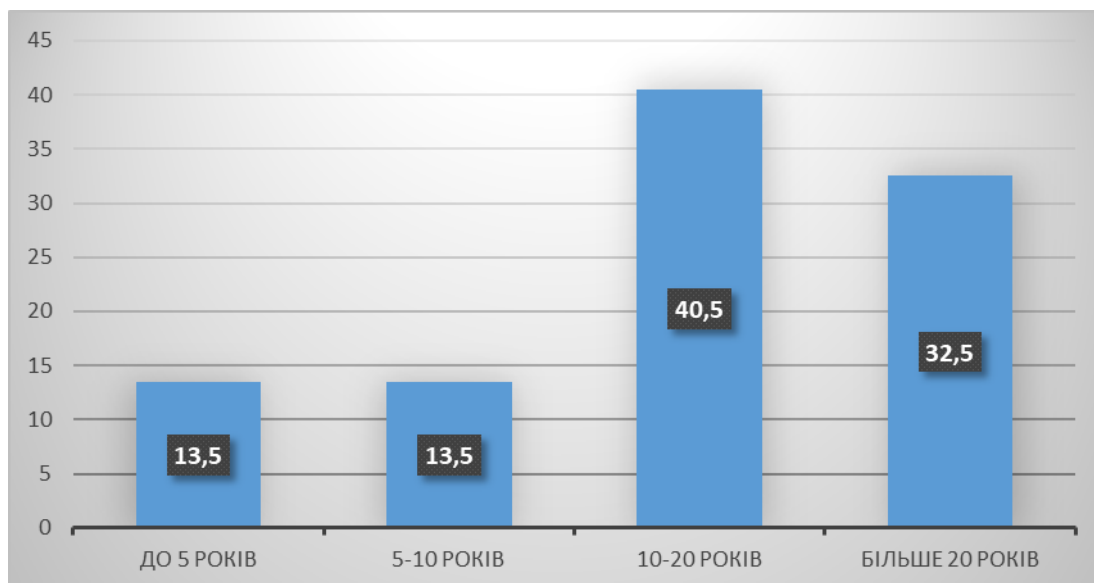


Рис. 3. Розподіл педагогічних працівників Рівненської області за педагогічним стажем із середнім рівнем емоційного вигорання (у %)

Результати проведеного дослідження вказують на важливі фактори, що можуть впливати на рівень емоційного вигорання серед респондентів.

Отож, визначені аспекти передбачають:

– продовження часу роботи, зростання відповідальності та вимог (71,58 %);

– тривожні ситуації чи негативні зміни у житті (82,11 %);

– виконання завдань під тиском часу (25,26 %);

– постійне відчуття втоми (38,95 %).

Попередження емоційного вигорання серед педагогів в умовах війни є критично важливим завданням

із метою забезпечення їхнього фізичного та психічного благополуччя. Пропонуємо декілька рекомендацій, що можуть допомогти зменшити ризик емоційного вигорання педагогів в умовах сьогодення:

- створення атмосфери безпеки, спокою, приналежності;
- забезпечення умов для відновлення та стійкості, віри у власні сили та впевненості в собі;
- надання відповідних можливостей та формування професійної мотивації;
- розбудова безпечного та психологічно комфортного освітнього середовища;
- проведення тренінгів, семінарів із розвитку стресостійкості та емоційного інтелекту;
- встановлення системи менторства для нових членів колективу;
- організація спільних заходів та розваг із метою зняття психологічної напруги та зміцнення командного духу;
- забезпечення можливості консультування із психологом;
- доступ до можливостей професійного розвитку та навчання.

Зважаючи на зазначене вище, варто наголосити, що в умовах сучасних суспільних викликів роль педагогів у системі освіти набуває особливого значення. Однак воєнний стан в країні та події, пов'язані з ним, негативно позначаються не лише на здобувачах освіти, а й педагогічних працівниках, які по-особливому відчують рівень стресу та відповідальності. На нашу думку, показниками психологічно здорової особистості є: потреба у самореалізації, здатність до саморегуляції, творчість, креативність, схильність до співробітництва, внутрішня гармонія, врівноваженість, осмислення досвіду, рефлексивність, здатність до співпереживання, людяність тощо.

Висновки. Отже, результати проведених досліджень свідчать, що тривоги, надмірне та тривале напруження та будь-які негативні зміни в житті спричиняють емоційне вигорання, що проявляється у фізичних та емоційних симптомах. Стратегія протидії цьому явищу передбачає розробку та впровадження програм щодо збереження ментального здоров'я, проведення заходів із попередження емоційного вигорання та розвитку стресостійкості педагогічних працівників.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці програм, спрямованих на зменшення ризику емоційного вигорання серед педагогів, психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах сучасних викликів суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal Soc Issues*. № 30. С. 159–166.
- Красюк, Т. В., Мандрона, В. В. (2019). Професійне вигорання працівників освіти. *Реалізація права на*

працю і безпека людини в сучасних умовах життєдіяльності: матеріали X Наукової інтернет-конференції студентів і аспірантів Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого. С. 371–376.

Емоційне вигорання педагогів: методичні рекомендації. (2016). Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації. 60 с.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. (1997). Maslach burnout inventory manual. У Zalaquett, C. P., & Wood, R. J. (ред.). *Evaluating stress: a book of resources*. Scarecrow Press. P. 191–218.

Maher, E. L. (1983). Burnout and commitment: A theoretical alternative. *The Personnel and Guidance Journal*. № 61 (7). P. 390–393.

Карпенко, З. С. (2007). Експериментально-психологічна модель профілактики емоційного «вигорання». *Науковий часопис*. Вип. 19 (43). С. 113–117.

Красюк, Т. В., Федорченко, А. О. (2023). Професійне (емоційне) вигорання працівників освітньої сфери: правовий аспект. *Юридичний науковий електронний журнал*. № 5. С. 170–173.

REFERENCES

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal Soc Issues*. № 30. S. 159–166.

Krasiuk, T. V., Mandrona, V. V. (2019). Profesiine vyhorannia pratsivnykiv osvity [Professional burnout of education workers.]. *Realizatsiia prava na pratsiu i bezpeka liudyny v suchasnykh umovakh zhyttiedialnosti: materialy X Naukovoї internet-konferentsii studentiv i aspirantiv Natsionalnoho yurydychnoho universytetu imeni Yaroslava Mudroho*. Kharkiv: Nats. yuryd. un-t im. Yaroslava Mudroho. P. 371–376

Emotsiine vyhorannia pedahohiv: metodychni rekomendatsii [Emotional burnout of teachers: methodical recommendations]. (2016). Sumy: metodychnyi kabinet viddilu osvity Sumskoi raionnoi derzhavnoi administratsii. 60 s.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. (1997). Maslach burnout inventory manual. U Zalaquett, C. P., & Wood, R. J. (red.). *Evaluating stress: a book of resources*. Scarecrow Press. S. 191–218.

Maher, E. L. (1983). Burnout and commitment: A theoretical alternative. *The Personnel and Guidance Journal*. № 61 (7). S. 390–393.

Karpenko, Z. S. (2007). Eksperymentalno-psykholohichna model profilaktyky emotsiinoho «vyhorannia» [Experimental-psychological model of prevention of emotional «burnout»]. *Naukovyi chasopys*. Vyp. 19 (43). P. 113–117.

Krasiuk, T. V., Fedorchenko, A. O. (2023). Profesiine (emotsiine) vyhorannia pratsivnykiv osvitnoi sfery: pravovy aspekt [Professional (emotional) burnout of educational workers: legal aspect]. *Yurydychnyi naukovyi elektronnyi zhurnal*. № 5. S. 170–173.

Дата надходження до редакції: 12.11.2023