

*Максимець Світлана,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, логопедії та інклюзивної освіти,
Федорова Жанна,
здобувачка магістерського рівня вищої освіти за спеціальністю
016 «Спеціальна освіта»,
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

ТЕНДЕНЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Актуальність дослідження професійного вигорання та технологій його профілактики й подолання обумовлена не лише його негативним впливом на продуктивність праці, а й широкими наслідками для всіх аспектів життя людини. Це явище може спричиняти не тільки психологічні труднощі та особистісні зміни, але й погіршення здоров'я, що робить його дослідження вкрай важливим.

Вперше феномен професійного вигорання було визначено як стан психічного та фізичного виснаження (Г. Фройденбергер, 1974). Досліджувались особистісні фактори медичних працівників, особливу увагу приділяючи емоційному виснаженню та втраті мотивації до роботи. Це стало відправною точкою для подальшого вивчення цього явища. Надалі дослідження сприяли глибшому розумінню людських емоцій та поведінкових реакцій, а також пошуку шляхів подолання та профілактики професійного вигорання [3].

Основні тенденції серед українців у 2024 році вказували на зростання стресу та тривоги через війну чи соціальні проблеми, в т. ч. підвищення рівня емоційного вигорання [2]. Синдром професійного вигорання є актуальним і широко досліджуваним явищем, хоча на сьогодні не існує єдиного наукового визначення цього синдрому, однак у найбільш загальному виді воно розглядається як синдром, що розвивається в умовах хронічного професійного стресу і призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистих

ресурсів працюючої людини. Водночас науковці одностайно погоджуються, що професійне вигорання є багатовимірним процесом, який складається з кількох ключових компонентів: **емоційне виснаження** – це відчуття вичерпання фізичних та емоційних ресурсів, яке супроводжується постійною втомою та перевтомою, зокрема людина відчуває, що більше не має сил для ефективної роботи, і це веде до глибокого емоційного вигорання; **деперсоналізація** – виникає байдужість до роботи, колег чи клієнтів, що часто виявляється у глузливій або цинічній поведінці; **зниження рівня особистих досягнень** – працівник починає ставитись до своєї роботи негативно, що супроводжується відчуттям невдач і самознецінням. Очікування неуспіху стають постійною думкою, що лише погіршує ситуацію. Кожен із цих компонентів може серйозно вплинути на професійну діяльність, а в сукупності вони створюють серйозні перепони для ефективної та задоволеної роботи.

Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це переважно люди, діяльність яких пов'язана з міжособистісним спілкуванням та супроводжується емоційною насиченістю.

У той же час, професійне вигорання менше торкається людей, що мають досвід успішного подолання професійного стресу.

Робота педагога закладу дошкільної освіти є складним і відповідальним завданням, що вимагає спеціалізованих знань, професійної підготовки та залучення додаткових ресурсів. Опитування вихователів закладу дошкільної освіти м. Житомира за методикою виявлення синдрому професійного вигорання Дж. Грінберга [1] вказало на певні негативні тенденції, що спостерігаються у зв'язку з підвищеним рівнем стресу та відчуттям втоми чи зниження темпу роботи: 45% респондентів погоджуються з тим, що стрес на роботі посилюється, а також відчувають втому, що може вказувати на ознаки емоційного виснаження. Ці фактори можуть бути результатом надмірного навантаження або відсутності ефективних механізмів підтримки, а також стресових ситуацій, які виникають через зовнішні обставини, такі як війна, сімейні проблеми та інші життєві труднощі. 33,3% вихователів зазначають часті коливання настрою та труднощі зі

сном, що може бути наслідком емоційного виснаження або психоемоційного стресу. 22,2% респондентів зазначають втрату ініціативи на роботі, що може бути індикатором початкових стадій вигорання. Проте більшість респондентів (66,7%) не погоджуються з цими твердженнями, що свідчить про загальну стабільність емоційного стану працівників.

Отже, можна стверджувати, що хоча серед вихователів закладу дошкільної освіти виявляються окремі прояви емоційного вигорання, загальний рівень цього явища не є критичним. Проте, в умовах високих емоційних та фізичних навантажень важливо вживати заходів для підтримки психологічного благополуччя працівників, таких як оптимізація робочих процесів та впровадження програм підтримки та створення ефективних механізмів допомоги у складних життєвих ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Льошенко О., Кондратієва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2021. № 10. С. 105–112. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2021.10.15>.
2. Всеукраїнська програма ментального здоров'я | Ти як? URL: <https://surl.li/mcvuwj>.
3. Freudenberger H. J. Staff burn-out // Journal of social issues. 1974. Vol. 30. P. 159–165.