



Наукові перспективи
Видавнича група

№ 14 (28)

2023

НАУКА і ТЕХНІКА



серія: право, серія: економіка, серія: педагогіка,
серія: техніка, серія: фізико-математичні науки

СЬОГОДНІ

Вітаємо з Різдвом!

Шановні колеги, дорогі друзі та всі, хто святкує
Різдво Христове за григоріанським календарем!

Вітаємо вас та бажаємо, щоб ви і ваші
близькі були здорові і щасливі, щоб удача
супроводжувала у справах, щоб любов
оточувала і наповнювала вас і вашу родину.
Нехай негоди проходять стороною, а над
головною буде мирне небо і ясне сонце.

З повагою,
директор Видавничої групи
«Наукові перспективи»
Ірина Жукова



Видавнича група «Наукові перспективи»

**Громадська наукова організація «Всеукраїнська Асамблея
докторів наук із державного управління»**

Громадська організація «Асоціація науковців України»

«Наука і техніка сьогодні»

*(Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка»,
Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»)*

Випуск № 14(28) 2023

Київ – 2023

Publishing Group «Scientific Perspectives»

**Public Scientific Organization «Ukrainian Assembly of
Doctors of Sciences in Public Administration»**

Public organization «Association of Scientists of Ukraine»

"Science and technology today"
*("Pedagogy" series, "Law" series, "Economics" series,
"Physical and mathematical sciences" series, "Technics" series)*

Issue № 14(28) 2023

Kiev – 2023



**«Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка», Серія «Право»,
Серія «Економіка», Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»):
журнал. 2023. № 14(28) 2023. С. 637**



Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 07.04.2022 № 320 журналу присвоєно категорію "Б" із економіки та педагогіки (спеціальності – 015 - Педагогічні науки; 076 - Економічні науки)

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 06.06.2022 № 530 журналу присвоєно категорію "Б" із права (спеціальність – 081 Юридичні науки)

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 10.10.2022 № 894 журналу присвоєно категорію "Б" із техніки (спеціальність - 122 Комп'ютерні науки)

Журнал видається за підтримки Міждержавної гільдії інженерів консультантів, Інституту філософії та соціології Національної Академії Наук Азербайджану (Баку, Азербайджан), громадської організації «Християнська академія педагогічних наук України» та громадської організації «Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання»

Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління» (Рішення від 25.12.2023, № 6/12-23)



Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), міжнародної пошукової системи Google Scholar та до міжнародної наукометричної бази даних Research Bible

Головний редактор: Сопілко Ірина Миколаївна - доктор юридичних наук, професор, Відмінник освіти України, Лауреат Премії Президента України для молодих вчених, Лауреат Премії Верховної Ради України найталановитішим молодим ученим в галузі фундаментальних і прикладних досліджень та науково-технічних розробок, академік Академії наук вищої школи України, Заслужений юрист України (Київ, Україна)

Редакційна колегія:

- Артемчук Володимир Олександрович - доктор технічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник Інституту проблем моделювання в енергетиці ім. Г.Є. Пухова НАН України (Київ, Україна)
- Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
- Будник Вікторія Анатоліївна - кандидат економічних наук, професор, професор кафедри бізнес-логістики та транспортних технологій Державного університету інфраструктури та технологій (Київ, Україна)
- Волк Павло Павлович — доцент кафедри водної інженерії та водних технологій Національного університету водного господарства та природокористування (Рівне, Україна)
- Гирка Ольга Ігорівна - кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри товарознавства, митної справи та управління якістю Львівського торговельно-економічного університету (Львів, Україна)
- Гнатюк Сергій Олександрович - кандидат технічних наук, доцент, заступник декана факультету аеронавігації, електроніки та телекомунікацій Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
- Дацій Олександр Іванович - доктор економічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України, завідувач кафедри фінансів, банківської та страхової справи Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
- Дівізніок Михайло Михайлович - доктор фізико-математичних наук, професор, Завідувач відділу Відділу цивільного захисту та інноваційної діяльності Державної установи "Інститут геохімії навколишнього середовища Національної академії наук України" (Київ, Україна)
- Дяденчук Альона Федорівна - кандидат технічних наук, старший викладач кафедри вищої математики і фізики Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного (Мелітополь, Україна)
- Забулонов Юрій Леонідович - доктор технічних наук, професор, Член-кореспондент НАН України, директор Державної установи «Інститут геохімії навколишнього середовища Національної академії наук України» (Київ, Україна)
- Ільїн Валерій Юрійович - доктор економічних наук, професор (Київ, Україна)
- Ільїна Анастасія Олександрівна - кандидат економічних наук, доцент, доцент кафедри публічного управління і адміністрування Національного торговельно-економічного університету (Київ, Україна)
- Кардаш Оксана Любомирівна — кандидат економічних наук, доцент кафедри комп'ютерних технологій та економічної кібернетики Навчально-наукового інституту автоматики, кібернетики та обчислювальної техніки Національного університету водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна)
- Квасніков Володимир Павлович — доктор технічних наук, професор, завідувач кафедри комп'ютеризованих електротехнічних систем та технологій Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
- Коваленко Валентин Васильович - доктор юридичних наук, професор, провідний науковий співробітник сектору авторського права та суміжних прав лабораторії авторського права та інформаційних технологій Науково-дослідного центру судової експертизи з питань інтелектуальної власності Міністерства юстиції України (Київ, Україна)



№ 14(28)
2023

**НАУКА
і ТЕХНІКА**

серії: право, економіка, педагогіка,
техніка, фізико-математичні науки

СЬОГОДНІ



Галан Л.В., Левченко В.О.

*СТРАТЕГІЯ ІНТЕРНЕТ-МАРКЕТИНГУ КОМПАНІЇ «NETFLIX» НА
РИНКУ ЦИФРОВИХ ПРОДУКТІВ*

227

Джога О.В.

*ВИВЧЕННЯ СТАНУ ОХОРОНИ ПРАЦІ В ЗАКЛАДАХ СФЕРИ
ГОСТИННОСТІ МІСТА УМАНЬ*

240

Довганич А.В.

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ МІЖНАРОДНОГО РИНКУ FINTECH

253

Кобеля-Звір М.Я., Звір Ю.В.

*СТИМУЛЮВАННЯ ІННОВАЦІЙ: АНАЛІЗ ПРОГРАМИ EIT FOOD ДЛЯ
СУЧАСНОГО ХАРЧОВОГО СЕКТОРУ*

261

Кукурудз Р.С.

*ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА МОДЕЛІ СПОЖИВЧОЇ ПОВЕДІНКИ
ПАРТНЕРСТВО У ВІДНОСИНАХ МІЖ ПІДПРИЄМСТВАМИ*

272

Сливар А.І.

ПРОЦЕС ВИХОДУ СТАРТАПІВ НА МІЖНАРОДНИЙ РИНОК

284

Токар К.С.

*ФОРМУВАННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ АГРАРНИХ
ПІДПРИЄМСТВ НА ЗАСАДАХ МАРКЕТИНГУ*

294

Федевич Л.С., Жукова К.О.

АНАЛІЗ ЄВРОБОНДІВ В СТРУКТУРІ ДЕРЖАВНОГО БОРГУ УКРАЇНИ

309

СЕРІЯ «Педагогіка»

Бержанір А.Л.

РОЗВИТОК ОСВІТНЬОГО ПРОЄКТУВАННЯ ЗАСОБАМИ ФАНДРАЙЗИНГУ

318

Белінська І.Д., Паничок Т.Я.

*АНАЛІЗ ПЕРЕКЛАДІВ ВІРШІВ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ
МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ПЕРЕКЛАДАЧА*

328

Варнавська І.В.

ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

340

Василиків І.Б.

*МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ІКТ-КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО
ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ*

350

7



УДК 159.94:37.013

[https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-14\(28\)-340-349](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-14(28)-340-349)

Варнавська Інна В'ячеславівна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук, Херсонський державний аграрно-економічний університет, просп. Університетський, 5/2, м. Кропивницький, 25000, тел.: (099) 489-06-20, <https://orcid.org/0000-0002-3061-0665>

ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ

Анотація. Доведено, що емоційні навантаження в педагогічній діяльності виникають не у певні періоди, а постійно, при визначенні заходу заохочення і покарання, вирішенні конфліктних ситуацій, виборі методів і прийомів навчання, виховання тощо. Щоденна робота педагога супроводжується великою емоційною виснаженістю, адже час ставить перед ним нові складні завдання, без достатнього часу на обдумування або розрахунок найбільш вдалого рішення. У кожного педагога виникають суперечливі ситуації, під час яких або очікування яких має сильне емоційне забарвлення, і яких він прагне уникнути.

Проаналізовано, що дія численних емоціогенних факторів (як об'єктивних, так і з суб'єктивних) викликає у педагогів накопичене почуття незадоволеності, погіршення самопочуття. Ці фізіологічні показники характеризують напруженість роботи, що призводить до професійних криз, стресів, виснаження та «вигорання». Результатом цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності педагога: він припиняє виконувати свої обов'язки, втрачає творчий настрій щодо предмета і продукту своєї праці, деформує свої професійні відносини, робить значні помилки у процесі спілкування.

Наголошено, що психічна напруженість педагогічної діяльності обумовлюється самою його специфікою, особливостями трьох основних структурних компонентів: педагогічної діяльності, педагогічного спілкування та особистості педагога.

Серед особливостей педагогічної діяльності, що впливають на підвищений рівень нервово-психічного напруження, називаються: висока соціальна відповідальність за результати своїх дій; інформаційні перевантаження мозку в поєднанні з дефіцитом часу на засвоєння і переробку безперервно зведень, що надходять; невизначеність педагогічних ситуацій, що виникають; необхідність швидкого прийняття рішень та їх реалізації при дефіциті інформації про те, що відбулося; повсякденна рутинна, що



виражається в стандартності, повторюваності елементів, високої технологічності роботи педагога; соціальна оцінка – необхідність бути об'єктом спостереження та оцінювання як з боку студентів, так і з боку адміністрації, а також представників вищих інстанцій; організаційні проблеми, що мають такі недоліки в організації діяльності викладача, як невідповідний ненаукової організації режиму трудової діяльності, надмірна перевантаженість педагогів; відстроченість і відносність результатів діяльності.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійна діяльність, педагог, педагогічна діяльність, викладач, фактори вигорання

Varnavska Inna Vyacheslavivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social and Behavioral Sciences, Kherson State Agrarian and Economic University, Ave. 5/2 University St., Kropyvnytskyi, 25000, tel.: (099) 489-06-20, <https://orcid.org/0000-0002-3061-0665>

FACTORS OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS

Abstract. It has been proven that emotional stress in pedagogical activity does not occur in certain periods, but constantly, when determining measures of encouragement and punishment, resolving conflict situations, choosing methods and techniques of teaching, education, etc. The daily work of a teacher is accompanied by great emotional exhaustion, because time presents him with new complex tasks, without enough time to think or calculate the most successful solution. Every teacher has conflicting situations, during which or the expectation of which has a strong emotional color, and which he tries to avoid.

It has been analyzed that the action of numerous emotogenic factors (both objective and subjective) causes teachers to have an accumulated feeling of dissatisfaction and deterioration of well-being. These physiological indicators characterize the intensity of work, which leads to professional crises, stress, exhaustion and "burnout". The result of these processes is a decrease in the effectiveness of the teacher's professional activity: he stops fulfilling his duties, loses his creative attitude towards the subject and product of his work, deforms his professional relationships, makes significant mistakes in the process of communication.

It is emphasized that the mental tension of pedagogical activity is determined by its very specificity, the features of three main structural components: pedagogical activity, pedagogical communication and the teacher's personality.

Among the features of pedagogical activities that affect the increased level of neuropsychological stress are: high social responsibility for the results of one's actions; information overload of the brain in combination with a lack of time for assimilation and processing of continuously incoming summaries; uncertainty of



emerging pedagogical situations; the need for quick decision-making and their implementation in the absence of information about what happened; everyday routine, which is expressed in the standard, repeatability of elements, high technology of the teacher's work; social evaluation – the need to be the object of observation and evaluation both from the side of students and from the side of the administration, as well as representatives of higher authorities; organizational problems, which have such shortcomings in the organization of the teacher's activity, as inappropriate to the non-scientific organization of the regime of labor activity, excessive overload of teachers; delay and relativity of activity results.

Keywords: emotional burnout, professional activity, teacher, pedagogical activity, teacher, burnout factors

Постановка проблеми. Зі збільшенням стажу роботи і віку педагога, зростанням навчальної навантаженості, неминує відбувається накопичення втоми, наростання тривожних переживань, зниження настрою і поведінкові зриви. Ці клініко-психологічні прояви лежать в основі психологічного феномену «вигорання» у вигляді емоційної та інтелектуальної виснаженості, редукованої працездатності та депресивних переживань, що впливають на фізичне і психічне здоров'я. Зрозуміло, що певні особистісні характеристики можна назвати факторами ризику щодо виникнення емоційного вигорання.

Емоційні навантаження в педагогічній діяльності виникають не у певні періоди, а постійно, при визначенні заходу заохочення і покарання, вирішенні конфліктних ситуацій, виборі методів і прийомів навчання, виховання тощо. Щоденна робота педагога супроводжується великою емоційною виснаженістю, адже час ставить перед ним нові складні завдання, без достатнього часу на обдумування або розрахунок найбільш вдалого рішення. У кожного педагога виникають суперечливі ситуації, під час яких або очікування яких має сильне емоційне забарвлення, і яких він прагне уникнути.

Ускладнює роботу фахівців напряму «людина – людина» ще й те, що вони не мають повної юридичної та моральної відповідальності за своїх підлеглих. Особливо це важливо у педагогічній діяльності, де продовжує бути популярною ідеологія у відносинах педагог – учень, що нав'язує працівникам закладів освіти: держава, суспільство, батьки.

На виникнення вигорання впливають також особливості взаємовідносин в учнівському/студентському колективі, а також відносини з колегами. Так, наприклад, небажання студентами засвоювати теоретичний матеріал, їх низька активність, постійний опір викладачеві сприяє виникненню вигорання у педагога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показали дослідження, розвиток синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників викликає такі потужні наслідки як втрата здоров'я, порушення соціальних



зв'язків, залежна поведінка, звільнення з професії. Аналіз досліджень дає змогу вважати, що більшість авторів визначають емоційне вигорання як синдром, що розвивається на тлі хронічного професійного стресу та призводить до зниження емоцій та сил людини.

Дослідження проблеми емоційного вигорання знайшло своє відображення у роботах багатьох вчених (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, О. Старченкова, К. Маслач, С. Джексон).

Дослідники часто розмежовують поняття «професійне вигорання» та «емоційне вигорання». Однак слід зазначити, що ці поняття тісно пов'язані між собою, оскільки однаковими є причини їх виникнення, прояви, а також наслідки впливу на особистість.

Мета статті – виокремлення і дослідження основні фактори емоційного вигорання у професійній діяльності педагогів.

Виклад основного матеріалу. Віктор Бойко відзначає важливу особливість «вигорілого» педагога – слабку мотивацію емоційної віддачі у професійній діяльності. Фахівець прагне полегшити або скоротити свої обов'язки, що вимагають емоційних витрат. Відбувається повна і часткова втрата інтересу до аудиторії. Педагог починає сприймається студентську аудиторію як об'єкт для маніпуляцій.

Варто зазначити, що стан здоров'я педагога зумовлений значною кількістю різноманітних факторів. Вирішального значення у виникненні емоційного вигорання відіграють роль і економічні фактори, і побутові деталі. Необхідно наголошувати і на високий рівень психічного напруження педагогічних працівників, їх тривожність, нездатність мобільно і оперативно реагувати в різних стресових ситуаціях – фактори емоційного вигорання також. Враховуючи всі ці особливості професійної діяльності педагога, цілком природним є виникнення у нього різних механізмів психологічного захисту, особливо, емоційного вигорання. Ситуація посилюється, коли працівники емоційно усуваються від роботи, стають цинічними і апатичними.

Виходячи з теоретичного аналізу, психотравмуючі фактори, що впливають на виникнення і розвиток у педагогів психологічного вигорання, можна розділити на дві групи: об'єктивні, що породжуються умовами самої роботи. До них відносяться: взаємини працівника педагогічного напрямку з учасниками освітнього процесу і організація діяльності педагога; суб'єктивні – особливості особистості педагога, куди входять: особливості ціннісно-мотиваційної сфери педагога, емоційні характеристики індивіда – біогенні, що провокують надмірну чутливість до певних елементів діяльності, і соціогенні – вміння та навички використання суб'єктом прийомів і способів саморегуляції емоційних станів, в першу чергу, несприятливих.

Особливу категорію складають педагоги, які працюють у системі спеціальної освіти. Специфіка навчання і виховання дітей з відхиленнями в

розвитку передбачає передвищені вимоги до професійної компетентності та особистісним особливостям викладача-дефектолога. Невдоволення собою посилюється у випадку, якщо педагог не може зберегти спокій і виявляє негативні емоції, або відчуває пригнічений настрій або/і стан тривоги, або перешкоджає почуття невпевненості у своїх діях.

Наявність емоційних і комунікативних навантажень у процесі вирішення професійних педагогічних завдань істотно впливають на порушення психологічного здоров'я фахівця. Також серед факторів, що знижують рівень затребуваності у професійній діяльності, і є ризиком виникнення і розвитку синдрому вигорання, вважаємо низьку соціальну підтримку з боку колег і людей, які мають вищий рівень професійного і соціального положення, а також інших людей (сім'я, друзі тощо).

Дія численних емоціогенних факторів (як об'єктивних, так і з суб'єктивних) викликає у педагогів накопичене почуття незадоволеності, погіршення самопочуття. Ці фізіологічні показники характеризують напруженість роботи, що призводить до професійних криз, стресів, виснаження та «вигорання». Результатом цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності педагога: він припиняє виконувати свої обов'язки, втрачає творчий настрій щодо предмета і продукту своєї праці, деформує свої професійні відносини, робить значні помилки у процесі спілкування.

Так, професор К. Черніс зазначав, що існують такі робочі місця і ситуації, що, в якомусь сенсі, просто створені для вигорання. Тобто фахівці постійно знаходяться у високо стресових ситуаціях, де від них очікують високий рівень виконання роботи, і де вони мають невеликий контроль над тим, що або як вони виконують. До таких професій належить і професія вчителя, викладача, тобто фахівців педагогічного напрямку (наприклад, недолік контролю, що міг випробовувати викладач в класі з 30 активними дітьми, є головним фактором, що сприяє вигоранню) [3].

Цьому сприяють такі причини:

- професія педагог вважається складною професією, адже педагог щодня спілкується з великою кількістю людей (учнями/студентами, батьками, колегами), що вимагає особливих зусиль і емоцій;
- робота фахівця педагогічного напрямку пов'язана з великим фізичним і емоційним навантаженням, зі зворотними думками і почуттями, сумнівами і відчаєм, що є наслідком виснаження емоційних ресурсів;
- серед педагогів різних закладів освіти професійному вигоранню найбільш схильні люди старшого віку, особливо ті, які працюють із дітьми з відхиленнями в розвитку, зі студентами із окупованих територій тощо;
- хронічна ненапружена психоемоційна діяльність: педагогові, який працює з людьми, необхідно постійно підкріплювати емоціями різні аспекти спілкування: активно ставити і вирішувати проблему, уважно сприймати,



звуково вивчати інформацію, швидко зважувати альтернативи і приймати рішення;

- психологічно складний контингент: у педагогів, це учні/студенти з аномаліями характеру, нервової системи і з затримками психічного розвитку тощо.

Умовно можна виділити три кризи у педагогів, що знаходяться тривалий час в емоційному вигоранні:

- ризик 1-го року: молодий фахівець перебуває у владі юнацького максималізму, впевнений, що він вже точно буде «досконалим» педагогом, але студентські очікування не завжди виправдовуються в навчанні. Фахівець-початківець поки не знайомий з цінностями, правилами нового колективу. Плани, програми, конспекти, сумніви забирають велику кількість емоційної енергії. Для деяких спеціалістів перший рік в освітніх закладах стає останнім;

- криза 5-7 років: виникає у фахівців, що понад п'ять років активно працюють у закладі освіти і досягли результатів у діяльності. Вони приймаються колективом і адміністрацією. Внутрішній «педагог» поступово займає в людині занадто багато місця. Вся поточна і доручена робота виконується, начебто швидко і якісно. Але фахівець відчуває себе як розбитим. Педагогічні успіхи не викликають колишньої радості. Навіть думка про контакт з колегами, з підлеглими може викликати погане настроювання, безсоння, почуття страху;

- криза 12-15 років: найчастіше синдром емоційного вигорання розвивається до 40 років – піку біологічного стану здоров'я. Усі інновації, правила, папери викликають протест, роздратування, агресію. Педагогічна самооцінка занижена.

Так, психічна напруженість педагогічної діяльності обумовлюється самою його специфікою, а саме: особливостями трьох основних структурних компонентів: педагогічної діяльності, педагогічного спілкування та особистості педагога. Серед особливостей педагогічної діяльності, що впливають на підвищений рівень нервово-психічного напруження, називаються: висока соціальна відповідальність за результати своїх дій; інформаційні перевантаження мозку в поєднанні з дефіцитом часу на засвоєння і переробку безперервно зведень, що надходять; невизначеність педагогічних ситуацій, що виникають; необхідність швидкого прийняття рішень та їх реалізації при дефіциті інформації про те, що відбулося; повсякденна рутинна, що виражається в стандартності, повторюваності елементів, високої технологічності роботи педагога; соціальна оцінка – необхідність бути об'єктом спостереження та оцінювання як з боку студентів, так і з боку адміністрації, а також представників вищих інстанцій; організаційні проблеми, що мають такі недоліки в організації діяльності викладача, як невідповідний ненауковій організації режиму трудової



діяльності, надмірна перевантаженість педагогів; відстроченість і відносність результатів діяльності.

До стресогенних особливостей педагогічного спілкування відносяться:

- психологічний клімат;
- необхідність здійснення частих і тривалих контактів з людьми (особливо із врахуванням фактору «пересичення спілкуванням»);
- взаємодія з різними соціальними групами (учні, студенти, їх батьки, колеги, представники адміністрації);
- специфіка «об'єкта» праці, що виявляється в його власної активності, ситуації спілкування, обтяжені високою відповідальністю за людей, супроводжуються високою емоційною та інтелектуальною напруженістю.

Емоційне вигорання педагогів обумовлюється, перш за все, і індивідуально-особистісними особливостями. Це, по-перше, наявність неузгодженості в ціннісно-мотиваційній сфері педагога, зокрема, неможливість реалізації в професійній діяльності життєвих смислотворчих цінностей і значущих властивостей дійсності, типів поведінки; по-друге, високий рівень нейротизму – емоційної нестійкості особистості як психодинамічної характеристики. Ці особливості є системними детермінантами виникнення і розвитку емоційного вигорання педагогів, серед них: уміння контролювати емоційний стан; нерозвиненість навичок моделювання значимих задля досягнення мети умов; програмування своїх дій; недостатня гнучкість саморегуляції.

Вважаємо за необхідне зробити акцент на аналізі особливостей професійної діяльності педагогів, а також виділити фактори, що викликають емоційне вигорання. Під організаційними чинниками вигорання розуміємо умови професійного середовища, суть і зміст роботи, а також соціально-психологічні умови діяльності педагога.

Найбільш важливими є умови роботи. Основний наголос на вивчення цих факторів полягав у виділенні часових меж педагогічної роботи, а також її обсягу. Абсолютна більшість досліджень дають схожі результати, говорячи про підвищення педагогічного навантаження і понаднормової роботи, що ведуть до особистісної фрустрації, а також тривожності, емоційного спустошення. Це може стати наслідком у майбутньому безлічі психічних захворювань, а також професійного вигорання.

Зміст професійної діяльності педагога передбачає кількісні і якісні елементи роботи зі студентами: кількість і частота роботи, а також ступінь інтенсивності контакту. Наприклад, у діяльності викладача велика кількість студентів, швидше за все, призведе до недоліку базового контролю, що стане базовим фактором, що веде до вигорання в подальшому. Також на зараз, у 2023 році, багато педагогів працюють із дітьми і з «неблагополучних» сімей, із внутрішньо переміщеними студентами, що є ще однією причиною для розвитку емоційного вигорання.



Зупинимося на соціально-психологічних чинниках, що ведуть до вигорання. По-перше, це соціально-психологічні відносини педагога і учнів/студентів, які протікають одночасно у двох напрямках: позиція педагога щодо учня/студента і поведінка самого студента. Є пряма залежність цих характеристик і професійного вигорання, що обумовлено особливостями самої діяльності. Наприклад, педагоги, у яких яскраво виражена опіка над учнями, і відсутні репресивна і ситуаційна тактики, показують високий рівень вигорання. У той же час, сама атмосфера всередині колективу учнів і відношення цього колективізму до викладача можуть вести до вигорання у спеціаліста. Наприклад, наголошується, що апативне ставлення учнів/студентів до навчального процесу і несприятлива атмосфера в колективі (негативна поведінка, некоректне ставлення до педагога тощо) викликають реакцію у педагога. Прояв вигорання різноманітний: тривожність, депресія, емоційна спустошеність – все це наслідок тієї відповідальності, що проявляє професіонал до роботи.

Індивідуальні фактори вигорання включають в себе соціально-демографічні, а також особистісні особливості. Так, основну роль і з усіх характеристик педагога відіграє вік і стаж роботи. Найважливішим фактором діяльності викладача в навчально-виховній роботі є емоційність педагога. Вона мобілізує учнів (студентів), пробуджує їх діяльність та інтелектуальну активність. Адже у «вигорілого» педагога учні важче формують особистий досвід емоційного реагування. Такі учні/студенти менш емпатійні, відчувають проблеми в емоційному відгуку на проблеми оточуючих, а також складніше розуміють, як будуть сприйняті партнерами по спілкуванню. У таких учнів також ускладнена рефлексія, що може призвести до зниженого рівня розвитку комунікативних навичок у соціумі. Емоції регулюють пізнавальні можливості особистості. Отже, у студента з низьким розвитком емоційного реагування однозначно страждає сприйняття і засвоєння навчального матеріалу. Отже, буде розвиток негативного сприйняття педагогом самого себе, неадекватна самооцінка і порушення нормативного поведінки. Далі – негативне оцінювання педагогом діяльності учня/студента, що в результаті, знижує мотивацію до навчальної діяльності.

Синдром вигорання позначається не тільки на поведінці педагога, а й на стилі навчання. Як правило, такий фахівець – агресивний, нетактовний, авторитарний в стосунках зі студентами, порушує основні морально-етичні норми, дозволяє собі ігнорувати права учнів, зриватися на них.

Незалежно від того, чи працює педагог у закладі вищої освіти чи закладі середньої загальної освіти, навчає старшокласників чи студентів другого курсу, його спустошення впливає на ставлення учнів/студентів до закладу, на їх бажання вчитися. І старшокласники, і студенти відчувають байдужість викладача, у них формується негативне почуття до закладу освіти взагалі. А



також перед ними чіткий приклад атмосфери байдужості і напруження, іншим педагогам його зруйнувати буде дуже складно.

В останні роки активно зроблений акцент на негативному, деформуючому, дезадаптуючому впливу професійного вигорання на особистість педагога і на його професійний стиль діяльності. Під особистісно-професійними деформаціями маємо на увазі істотне відхилення від оптимального розвитку особистості як суб'єкта професійної і повсякденної життєдіяльності, що виявляється в розвитку якостей, що ускладнюють і знижують ефективність професійної роботи педагога. Особистісними деформації можуть виникнути у тих ситуаціях, коли педагогічна діяльність відноситься до таких, в яких найважливішим інструментом виступає особистість самого педагога. Отже, деформуванню піддаються ні окремі психічні властивості і процеси, а особистісні якості та індивідуальний стиль діяльності педагога.

Особистісні фактори, що розвиваються на фоні емоційного вигорання це:

- нерішучість – зниження здібності самостійно приймати рішення і реалізовувати їх у діяльності;
- пасивність – прагнення уникати витрат (емоційних і фізичних);
- консерватизм – труднощі в зміні установок, втрачається гнучкість в спілкуванні, поведінці;
- закритість – звернемося до образу: внутрішній світ людини – «непрístupний замок, ворота наглухо зачинені, не можна ні увійти, ні вийти»;
- підвищена і мінливість настрою – на зміну настрою впливає будь-яка дрібниця;
- дратівливість – як форма прояву агресії;
- емоційна холодність – зниження яскравості почуттів;
- збільшений контроль – бажання контролювати не тільки інших, але і під забороную все те, що виходить за межі уявлення про себе;
- стомлюваність – фізична і розумова;
- тривожна недовірливість – очікування несприятливого розвитку подій, постійне перешкоджання ситуації невизначеної небезпеки.

Доведено, що для педагогів більшою мірою властиві такі симптоми як «емоційне виснаження» і «деперсоналізація». У меншій мірі їм притаманне «невдоволення особистими досягненнями».

Підсумувавши більшість досліджень щодо емоційного вигорання педагогів, варто зазначити, що їм більшою мірою властиві такі симптоми як виснаження, підвищена тривожність, хронічна втома, знижений фон настрою, дратівливість тощо.

Одночасно, не тільки особистісні фактори впливають на емоційне вигорання, але і емоційне вигорання сприяє формуванню певних характеристик



особистості. У першу чергу, це нерішучість, агресивність, ригідність, консерватизм, закритість, емоційна лобіальність, дратівливість, емоційна відстороненість, потреба в надконтролю тощо.

У традиційній позиції вчених виділяється кілька основних ознак емоційного вигорання: занадто велике виснаження, відстороненість від професійної діяльності (від учнів, студентів, колег), почуття неповноцінності або недостатності особистих досягнень, що задовольняє особисто активність роботі, цурається власних повсякденних потреб.

Висновки. Підсумовуючи наведені дані, ми можемо зробити висновок, що синдром емоційного вигорання є вельми узагальненим поняттям, що включає в себе поєднання великої кількості симптомів (психопатологічні, психосоматичні) і ознак особистісної деформації, а також діяльності соціально.

Таким чином, при здійсненні професійної діяльності в частих конфліктних ситуаціях і емоційному напруженні, педагоги включені в групу ризику людей, що зазнають немотичних, розладів, симптомів і симптомів формації (різні невротичні та патологічні розвитку).

У цих умовах, найбільш важливими і необхідними професійними якостями педагога стають власне психічне і психологічне благополуччя, а тому турбота про здоров'я фахівця повинна стати пріоритетним завданням роботи системи освіти.

Література:

1. Варнавська І.В. Основні фактори формування успішного іміджу викладача. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка»*. 2023. №7 (25). С.60-70.
2. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л.В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89– 92.
3. Cherniss C. Long-term consquences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Beha-vior*. 1992. Vol. 13 (1). P. 1–11.

References:

1. Varnavs'ka, I. (2023) Osnovni faktory formuvannya uspishnoho imidzhu vykladacha [The main factors of forming a successful image of a teacher]. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky. Seriya «Pedahohika»*, №7 (25). [in Ukrainian].
2. Kyselytsya, O., Bohdanyuk, A., Hulina, L., Svekla,R. (2018). Prohnozuvannya ta zapobihannya syndromu profesynoho vyhorannya i khronichnoyi vtomy uchyteliv fizychnoyi kul'tury. [Prediction and prevention of the syndrome of professional burnout and chronic fatigue of physical education teachers]. *Molodyy vchenyy*. №3.3 (55.3). [in Ukrainian].
3. Cherniss C. (1992) Long-term consquences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Beha-vior*. 13 (1). 1-11 [in English].

