

4. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Сиявський, О. П. Сергеєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 327 с.

5. Яковлева С. В. Ціннісні орієнтації сучасної молоді : особливості формування та чинники впливу. *Психологія особистості*. 2020. Вип. 2. С. 104–111.

Неля КОЛЯДА,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти 1 курсу
факультет психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Науковий керівник: **Катерина САПРАНКОВА,**
асистентка (БДПУ)

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНУ ДЕФОРМАЦІЮ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Проблема емоційного вигорання працівників закладів освіти є однією з найбільш актуальних у сучасній психології та педагогіці. Професійна діяльність педагогів пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, відповідальністю за результати навчання та виховання здобувачів освіти, необхідністю постійної взаємодії з учнями, батьками й колегами. У таких умовах зростає ризик розвитку емоційного виснаження, зниження професійної мотивації та виникнення професійної деформації.

Особливої актуальності ця проблема набула в сучасних умовах трансформації освітньої системи України, дистанційного та змішаного навчання, а також соціально-психологічного напруження, спричиненого воєнним станом. Дослідження українських науковців засвідчують, що значна частина педагогічних працівників відчуває прояви професійного вигорання, що негативно впливає на їх психологічний стан, ефективність професійної діяльності та якість освітнього процесу.

У зв'язку з цим вивчення впливу емоційного вигорання на професійну деформацію працівників закладів освіти набуває особливого наукового та практичного значення. Дослідження цієї проблеми сприятиме розробленню ефективних психологічних і педагогічних заходів профілактики вигорання, підтримці психічного здоров'я педагогів та підвищенню якості освітнього процесу.

Проблема емоційного вигорання та професійної деформації працівників освіти активно досліджується у сучасній психологічній та педагогічній науці. Значний внесок у вивчення синдрому емоційного вигорання зробили зарубіжні науковці, зокрема К. Маслач та С. Джексон, які розглядали його як стан емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень.

В українській науковій літературі ця проблема також є предметом численних досліджень. Питання професійного вигорання педагогів, його

причин, проявів та наслідків висвітлюють такі сучасні українські науковці, як Л. Карамушка, О. Бондарчук, Н. Гончаренко, С. Максименко, В. Панок та інші. У їхніх працях розглядаються психологічні чинники виникнення емоційного виснаження у педагогічних працівників, особливості впливу професійного середовища на психічний стан педагогів, а також можливості профілактики та подолання синдрому вигорання.

Окремі сучасні дослідження присвячені взаємозв'язку емоційного вигорання з професійною деформацією працівників освіти. У них наголошується, що тривале емоційне напруження, перевантаження та недостатній рівень психологічної підтримки можуть призводити до зміни професійних установок, зниження емпатії, формування формального ставлення до професійних обов'язків і виникнення негативних поведінкових проявів у педагогічній діяльності.

Попри наявність значної кількості наукових праць, питання впливу емоційного вигорання на формування професійної деформації працівників закладів освіти в сучасних соціальних умовах потребує подальшого дослідження та уточнення.

Метою дослідження є теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання працівників закладів освіти та визначення його впливу на формування професійної деформації педагогічних працівників. Для досягнення цієї мети використовуються різноманітні методи. Зокрема, застосовано аналіз та узагальнення сучасної наукової літератури українських учених, що дозволило визначити основні підходи до трактування поняття емоційного вигорання та професійної деформації. Також використано метод порівняння, за допомогою якого проаналізовано різні наукові підходи до вивчення причин, проявів і наслідків професійного вигорання педагогів. Використано метод систематизації та теоретичного узагальнення, що дало можливість визначити взаємозв'язок між емоційним вигоранням та проявами професійної деформації у працівників закладів освіти, а також окреслити основні напрями профілактики цього явища.

А. Галай та Н. Бойко емоційне вигорання працівників закладів освіти розглядають як складний психологічний феномен, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу, надмірного емоційного навантаження та високого рівня відповідальності у педагогічній діяльності. Професія педагога належить до професій типу «людина – людина», що передбачає постійну міжособистісну взаємодію, необхідність емоційного залучення та вирішення значної кількості комунікативних і виховних завдань. Саме тому педагогічна діяльність характеризується підвищеним рівнем психоемоційного напруження і є однією з найбільш схильних до виникнення синдрому емоційного вигорання [1 : 135].

Л. Шевченко у своїх працях емоційне вигорання визначає як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження відчуття професійної ефективності, що формується внаслідок хронічного професійного стресу. Емоційне виснаження проявляється у втраті енергії, постійній втоми та відчутті психологічного спустошення; деперсоналізація – у формальному або відчуженому ставленні до учнів і колег; зниження професійної ефективності – у відчутті безрезультативності власної діяльності та зменшенні професійної мотивації [5].

У педагогічній практиці О. Сахно визначав, що це може проявлятися у зниженні рівня емпатії до учнів, формальному виконанні професійних обов'язків, зростанні дратівливості, професійній апатії та втраті інтересу до педагогічної діяльності. Дослідники підкреслюють, що подібні прояви поступово впливають на професійну поведінку педагога та можуть спричиняти професійну деформацію особистості, яка проявляється у зміні професійних установок, педагогічних цінностей та моделей взаємодії з учнями [4 : 76].

Професійна деформація педагогів може проявлятися у формуванні стереотипних методів роботи, зниженні педагогічної чутливості, авторитарності у спілкуванні, формалізації педагогічної взаємодії та втраті індивідуального підходу до учнів. Т. Збродько зазначає, що подібні зміни негативно впливають не лише на психологічний стан педагога, але й на якість освітнього процесу та ефективність навчально-виховної діяльності [3 : 8].

Як зазначає М. Захарова, окрему увагу сучасні дослідження приділяють впливу нових соціальних умов на розвиток емоційного вигорання педагогів. Зокрема, цифровізація освіти, дистанційні форми навчання, інформаційне перевантаження та необхідність постійної адаптації до нових освітніх технологій значно підвищують рівень психоемоційного навантаження на педагогів. У результаті зростає ризик виникнення хронічної втоми, тривожності та емоційного виснаження. Крім того, сучасні українські дослідження підкреслюють, що воєнний стан і пов'язані з ним соціально-психологічні виклики також істотно впливають на емоційний стан педагогів. Підвищена відповідальність за безпеку учнів, тривожність, нестабільність соціального середовища та постійний стрес значно підсилюють ризик розвитку професійного вигорання серед працівників освіти. Емоційне вигорання є важливим психологічним чинником, який може призводити до професійної деформації працівників закладів освіти. Тривалий вплив професійного стресу, надмірне емоційне навантаження та складні соціальні умови сприяють формуванню негативних змін у професійній поведінці педагога. Саме тому своєчасна діагностика, профілактика та психологічна підтримка педагогічних працівників є важливою умовою

збереження їхнього психічного здоров'я та підвищення ефективності освітнього процесу [2 : 24].

Емоційне вигорання педагогічних працівників є актуальною психологічною проблемою сучасної освіти, що виникає внаслідок хронічного професійного стресу, надмірного емоційного навантаження та високих вимог до педагогічної діяльності. Воно негативно впливає на психоемоційний стан педагога, мотивацію та якість виконання професійних обов'язків. Тривалий вплив факторів професійного стресу призводить до формування професійної деформації, яка проявляється у зміні професійних цінностей, стереотипізації поведінки, формалізації взаємодії з учнями та зниженні педагогічної чутливості.

Таким чином, проявами емоційного вигорання у педагогів є емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження професійної ефективності, підвищена дратівливість та професійна апатія. Ці фактори прямо впливають на ефективність освітнього процесу та психічне здоров'я педагогів

Отже, для профілактики емоційного вигорання та професійної деформації необхідне комплексне впровадження заходів: розвиток психологічної стійкості педагогів, організація програм психологічної підтримки, формування сприятливого психологічного клімату в колективі та регулярний моніторинг психоемоційного стану працівників освіти. Своєчасне виявлення ознак емоційного вигорання та впровадження профілактичних заходів сприятиме збереженню психічного здоров'я педагогів, підвищенню ефективності їхньої діяльності та якості освітнього процесу в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Галай А. О., Бойко Н. І. Емоційне вигорання педагогічних працівників у сучасному освітньому середовищі. *Habitus*. 2023. № 51. С. 134–138. URL : https://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/51_2023.pdf (дата звернення: 02.03.2026).
2. Захарова М. Я. Емоційне вигорання викладачів в умовах цифрового освітнього середовища: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» / наук. керівник І. І. Чиньона. Івано-Франківськ : Херсонський державний університет, 2024. 58 с.
3. Збродько Т. І. Що заважає клієнту почуватися безпечно в процесі психотерапії: пілотаже дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 2. С. 5–13. URL : <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1327> (дата звернення: 03.03.2026).
4. Сахно О. В. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. *Імідж сучасного педагога*. 2025. № 3 (222). С. 75-79. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-3\(222\)-75-79](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-3(222)-75-79).
5. Шевченко Л. М. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів у сучасних умовах. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2023.