

Кондратенко О. В.,

*магістрантка 2-го курсу за спеціальністю «Психологія»
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Науковий керівник: Міміна С. В.,

кандидат психологічних наук, доцент,

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ

Анотація. Стаття має на меті висвітлити проблематику емоційного виснаження та тривожності й психологічного перевантаження педагогів в умовах воєнного часу на прикладі вчителів молодшої школи, проаналізувати наслідки цього стану для емоційного розвитку дітей. У центрі уваги – не лише діагностика проблеми, але й гуманістичний аспект: як через турботу про педагогів закладається фундамент психологічної стійкості нації.

Ключові слова: тривога, емоційне виснаження, професійне вигорання, вчителі.

Kondratenko O. The impact of anxiety on emotional burnout among primary school teachers

Summary. The article aims to highlight the issue of emotional exhaustion, anxiety, and psychological overload among teachers during wartime, using the example of primary school teachers. It analyzes the consequences of this condition for the emotional development of children. The focus is not only on diagnosing the problem but also on the humanistic aspect: how caring for teachers lays the foundation for the psychological resilience of the nation.

Key words: anxiety, emotional exhaustion, professional burnout, teachers.

У сучасних умовах війни та соціально-економічної нестабільності питання емоційного стану педагогів набуває виняткової актуальності. Війна створила безпрецедентні виклики для педагогічної професії: масове переміщення населення, дистанційне навчання у небезпечних умовах, втрату колег, руйнування навчальних закладів, а головне – постійний страх за життя учнів. У контексті тривалого стресу, невизначеності, втрат та руйнування звичних моделей життя педагогічна спільнота стала однією з найбільш вразливих категорій професій. По результатам соціальних досліджень ГО «СМАРТ ОСВІТА» за

2023-2024 рр. у 62% опитаних серед працівників закладів освіти «мають пригнічений настрій та втрачають інтерес до своїх щоденних справ і професійної діяльності» [6].

Вчитель, який сам перебуває у стані хронічної тривоги, не може бути ефективним носієм стабільності для дітей, а це призводить до розриву зв'язку «дорослий – дитина», який є базою для формування безпечної прив'язаності та довіри до світу. Саме тому дослідження явищ емоційного виснаження, тривожності та професійного вигорання педагогів є не лише науково необхідним, а й стратегічно важливим для майбутнього країни.

В теоретичній базі ми розглядали виключно психологічні теорії. Так Фройд описує тривожність як сигнал небезпеки, що виникає через внутрішній конфлікт, між несвідомими потребами (Воно) і вимогами соціуму чи Супер-Его особистості. Згідно його теорії, емоційне чи психічне виснаження можна розглядати як наслідок, занадто витраченої енергії на контроль по стриманню небажаних імпульсів. Аарон Бек, в своїх роботах, описує тривожність як результат від стійких негативних автоматичних думок. Тут на емоційне виснаження можна дивитись як на наслідок перевантаження від негативних когнітивних схем сприймання реальності. Ганс Сельє в своїй теорії стресу, описує тривогу та емоційне виснаження, як різні стадії адаптаційного синдрому до стресу. В свою чергу Р.Лазарус пояснює тривогу через те, як людина оцінює ситуацію. Згідно з його теорією копінг-стратегій, коли людина використовує не ефективні стратегії, її тривога перетворюється на хронічний стрес і вигорання.

Чарльз Спілбергер розділив тривожність на ситуативну, як психологічний стан, і особистісну, як рису, та розробив діагностичний інструментарій для вимірювання цих видів тривожності. Згідно його робіт, можна зробити висновки що, люди з високою особистісною тривожністю частіше вигоряють, бо будь-яка напруга ними переживається сильніше й довше [4].

Г. Фройденбергер дає перше конкретне визначення професійного вигорання як стану фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження, який формується через тривалу посвяту роботі без адекватного відновлення внутрішніх ресурсів.

Крістіна Масляч і Сьюзен Джексон, в свою чергу, створили найвпливовішу модель професійного вигорання. Вони описують професійне виснаження як трикомпонентну модель, яка складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції. Ними проведено чимало досліджень й розроблено діагностичний інструментарій вимірювання саме професійного вигорання [3].

Зробили свій внесок в дослідження тривожності та вигорання й наші вітчизняні дослідники. Так І.Бех розглядає тривожність як наслідок

дефіциту внутрішньої опори, порушення морально-ціннісної регуляції. Тут емоційне виснаження вчителя буде ознакою втрати суб'єктності, коли людина перестає почувати себе автором власного життя й професійної ролі. Т. Яценко, в своєму методі, робить акцент на глибинно-психологічних механізмах, де тривога – це прояв внутрішніх конфліктів між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що народжуються з ранніх форм залежності, механізмів психологічного захисту та інфантильних фіксацій. Тут емоційне виснаження – результат тривалої роботи психіки в неусвідомлених сценаріях [7].

С. Д. Максименко бачить тривогу як феномен, що формується в процесі життєвого розвитку й діяльності. Виснаження виникає тоді, коли психіка стикається з перевантаженням функцій, але не може перейти на новий рівень організації діяльності.

Л. М. Карамушка досліджує вигорання саме в освітній сфері. Вона виділяє такі аспекти, як: високий рівень емоційних ризиків через високу соціальну відповідальність педагогів; вплив організаційного клімату; роль управлінських помилок тощо. Професійне виснаження педагогів це наслідок високої стресогенності шкільного середовища [2].

Також розглянуті сучасні теорії ролі розвинення емоційного інтелекту у емоційному виснаженні, ті його вплив на резистентність й стійкість до стресу.

Аналіз проведеного емпіричного дослідження, на перший погляд, надав досить великий розбіг показників рівня тривожності й емоційного виснаження, по отриманим даним з використаних методик, які усі є науково обґрунтованими з підтвердженою валідністю та адаптованими під українське середовище. Аналізуючи анкети опитуваних ще раз, було звернено увагу на факт, що методики в яких використані питання враховуючи тілесні відчуття надали результати більшої емоційної виснаженості й показника тривожності, аніж результати методик в яких питання сточуються виключно когнітивної сфери особистості, й досліджуваний відповідав що він думає, а не відчуває. З цього зроблено висновки щодо або недостатньо розвиненої саморефлексії та емоційного інтелекту опитуваних або, згідно з теорії і досліджень по роботі з травматичним досвідом та ПТСР, психіка респондентів може блокувати відчуття психічного перенапруження, на час проживання в стресових умовах невизначеності та регулярних ракетних атак на місто Київ [5].

Попередніми висновками також є те, що тривожність і емоційне вигорання вчителів мають системний вплив на психіку дітей молодшої школи, формуючи в них невпевненість, емоційну нестабільність і страх помилитися.

Внутрішня рівновага вчителя виступає моделлю безпеки, довіри й самооцінки для дитини. Профілактика педагогічної тривожності – це, по суті, профілактика дитячої дезадаптації.

Розвиток емоційної компетентності, психогігієна праці, колегіальна підтримка та психокорекційна робота мають стати обов'язковою складовою освітнього середовища [1].

Сходячи з цього, а також прогнозуючи подальше поширення наслідків стресових розладів, запропоновано проведення психокорекційного тренінгу для вчителів молодшої школи, направлено на розвиток емоційного інтелекту, розвиток навичок роботи з негативними відчуттями та покращення саморефлексії особистості вчителя. Таким чином ми будемо досягати двох цілей: підтримувати ментальне здоров'я освітян й підтримувати їх працездатність й результативність на достатньо високому рівні, незважаючи на стресові для психіки людини події в країні, та інвестувати у майбутнє, навчаючи дітей через вчителя навичкам емоційної саморегуляції.

Список використаних джерел:

1. Борисова М.В. Діагностика і профілактика емоційного вигорання. – Навчально-методичний посібник. Чернігів, ЯГПУ, 2015. 43 с.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с
3. Мітіна С.В. Попередження емоційного вигорання викладача вищого навчального закладу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки.-2018.-Вип. 155.-С. 62-65.-Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_155_16
4. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с.
5. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс. ЛТД. 2018. 160 с.
6. Яким є психоемоційний стан освітян та чи готові вони надавати психосоціальну підтримку дітям і колегам: ГО «Смарт Освіта» презентувала результати дослідження [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/2024/11/10/yakym-ye-psyhoemotsijnyj-stan-osvityan-ta-chy-gotovi-vony-nadavaty-psyhosotsialnu-pidtrymku-dityam-i-kolegam-go-smart-osvita-prezentuvava-rezultaty-doslidzhennya/> (дата звернення: 02.06.2025).
7. Яценко, Т. С. Психоаналітична інтерпретація глибинних механізмів емоційного вигорання особистості. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2015. 212 с.