

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ ТА ШЛЯХІВ ЙОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ

У статті проаналізовано психологічні чинники професійного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти; підібрано комплекс методик, спрямованих на їх вивчення; розроблено тренінгову програму профілактики професійного вигорання педагогів. У процесі досліджень було виявлено, що у досліджуваних спостерігається повна або часткова сформованість фаз професійного вигорання. У осіб молодого віку та які мають стаж до 6 років, симптоми професійного вигорання майже не сформовані. Майже у всіх має місце сформований симптом «редукція професійних обов'язків». Більшість мають середній рівень емоційного виснаження (36%), деперсоналізації (40%) та редукції особистих досягнень (28%). У групу з високим рівнем професійного вигорання потрапили працівники, які мають професійний стаж 11–15 років, у групу з середнім її рівнем – 15–20 років, у групу з низьким рівнем – 2–6 років стажу. Чоловікам-педагогам більш притаманний високий рівень деперсоналізації, а жінки-педагогині більш схильні до емоційного виснаження. Високий рівень психічного вигорання мають 24% педагогів, середній – 52%, низький – 24%.

Ключові слова: професійне вигорання, педагогічні працівники, заклади професійної (професійно-технічної) освіти, психічне виснаження.

Вступ

Вивченню проблеми синдрому професійного вигорання присвячено значну кількість робіт у вітчизняній психологічній науці. Інтерес вітчизняних науковців щодо цієї проблеми останнім часом значно розширився, але більшість з них вивчали особливості професійного вигорання педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти. Тому ми приділили особливу увагу саме педагогічним

працівникам закладів професійної (професійно-технічної) освіти (далі – ЗП(ПТ)О), до яких відносяться насамперед майстри виробничого навчання та викладачі.

Більшість дослідників вказують на зовнішні (соціальні, об'єктивні) та внутрішні (психологічні, суб'єктивні) чинники професійного вигорання педагогів. Так, Л. Березовська (2013) вказує на провідну роль їх внутрішньоособистісних конфліктів, О. Варгата, О. Кулешова та Л. Міхєєва (2021) – на їх вольовий самоконтроль, М. Кісліцина (2015) вказує на провідну роль оптимізму у подоланні професійного вигорання педагогів, а Н. Тавровецька (2020) бачить взаємозв'язок професійного вигорання педагогів з особливостями їх ціннісно-сислової сфери і життєвої позиції.

Щодо шляхів попередження професійного вигорання педагогів, М. Степанець (2016) наголошує на їх пізнавально-творчій професійній самореалізації, а Л. Підгурська (2014) – на особливій ролі керівника закладу освіти у профілактиці професійного вигорання педагогів, М. Батуріна та А. Новолаєв (2016), а також О. Качур (2010) – на психологічно супротивному освітньому середовищі. Особливості профілактики професійного вигорання педагогічних працівників закладів дошкільної освіти висвітлені у дисертації Т. Колтунович (2016).

О. Бондарчук, Л. Карамушка та А. Москальова (2015) також вказують на шляхи попередження професійного вигорання педагогічних працівників, особливо виділяють надання їм якісної психологічної допомоги з подолання стресів. На це наголошують і І. Олійник (2017), Н. Перегончук (2011) та І. Прокопенко (2019).

Детальний аналіз професійного вигорання педагогів, проведений М. Корольчук, В. Корольчук та Л. Березовською (2017), а також О. Лящ та М. Яцюк (2020), дозволили не тільки визначити його чинники, але й побудувати теоретичну модель.

Особливу увагу привертають навчально-методичні посібники, де не тільки аналізуються теоретичні професійного вигорання педагогічних працівників закладів освіти, але й надають практичні рекомендації щодо профілактики цього негативного явища (Бещук-Венгерська, 2015; Михальчук та Шуберчук, 2019; Пахомов, 2024).

Особливу цінність становлять профілактичні та корекційні програми з подолання цього негативного явища (Гінгіна, 2019; Колтунович, 2012).

Метадослідження полягає у дослідженні психологічних особливостей професійного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О.

Виходячи з розуміння мети роботи, сформулюємо **завдання дослідження**:

1. Провести емпіричні дослідження психологічних особливостей професійного вигорання педагогічних працівників ДПТНЗ «Білоцерківський професійний ліцей».
2. Встановити наявність відмінностей між рівнями професійного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О різного віку, статі, посади та педагогічного стажу.

Методи

Вирішення поставлених завдань здійснювалися за допомогою використання емпіричних методів: тестування (методика В. Бойка діагностики рівнів і фаз емоційного вигорання, методика К. Масlach в адаптації Н. Водоп'янової, Є. Старченкової діагностики рівнів професійного вигорання, методика О.О. Рукавшнікова на визначення психічного вигорання) та констатувального експерименту.

Дослідження проводилося у 2024 році з педагогічними працівниками ДПТНЗ «Білоцерківський професійний ліцей». Вибірка була малою за кількістю (30 осіб), але до неї увійшли усі педагогічні працівники даного ЗП(ПТ)О. Вибірка була гетерогенною за статевим складом (дещо переважали жінки - 55%), за посадою (дещо переважали майстри виробничого навчання - 58%, викладачів було дещо менше - 42%), за віком (переважали особи середнього віку - 55%, значно менша частка осіб молодого (23%) та похилого віку (22%)), за стажем педагогічної діяльності (переважали особи зі стажем 10-20 років - 58%, значно менша частка осіб зі стажем до 10 років (22%) та понад 20 років (20%)). Як правило, особи середнього віку мають педагогічний стаж 10-20 років, особи молодого віку – до 10 років, а особи похилого віку – понад 20 років стажу.

Дослідження проводилося у кілька етапів:

- організаційний етап експерименту – вибір діагностичних методик, формування групи учасників експерименту;
- дослідницький етап – дослідження прояву синдрому професійного вигорання у педагогічних працівників різної статі, віку, посади та стажу педагогічної діяльності;
- аналітичний етап експерименту – аналіз та порівняння даних.

З метою визначення рівня емоційного вигорання була проведена методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко). Вона показала, що майже половина педагогічних працівників (46%) знаходяться у фазі резистенції у стадії формування, у третини досліджуваних (27%) ця фаза сформована. Педагогів у стані напруження значно менше (у 7% вона у стадії формування, у 7% – сформована). Особливе занепокоєння викликає остання група педагогів, які потребують негативної психологічної допомоги.

Методика В. В. Бойко дає можливість виявити домінуючі симптоми, що дає велике значення для корекційної роботи з педагогічними працівниками ЗП(ПТ)О. Так, у третини досліджуваних виявлена редукція професійних обов'язків та неадекватного вибіркового емоційного реагування (по 27% відповідно), значно менше досліджуваних мають симптоми переживання психотравматичних обставин, тривоги та депресій, а також розширення сфери економії емоцій (по 13%).

Майже у всіх працівників має місце сформований симптом «редукція професійних обов'язків», тобто спрощення. Є певні відмінності за віковими групами: у педагогічних працівників молодого віку симптоми емоційного вигорання майже не сформовані, тоді як у осіб старшого віку – більш сформовані. Виявлені відмінності між педагогічними працівниками ЗП(ПТ)О також і за їх статтю: у жінок переважають такі симптоми, як «переживання психотравмуючих обставин» та «розширення сфери економії емоцій», тоді як у чоловіків найбільш сформованим виявився симптом «неадекватне вибіркоче емоційне реагування».

Тобто, діагностика емоційного вигорання досліджуваних педагогічних працівників ЗП(ПТ)О за методикою В. В. Бойко, дозволила виявити наступні його особливості:

- майже половина педагогічних працівників (46%) знаходяться у фазі резистенції у стадії формування, у третини досліджуваних (27%) ця фаза сформована;

- у більшості досліджуваних виявлена редукція професійних обов'язків та неадекватне вибіркве емоційне реагування (по 27% відповідно);

- у осіб молодого віку симптоми емоційного вигорання майже не сформовані, у інших має місце сформований симптом «редукція професійних обов'язків», у жінок переважають симптоми «переживання психотравмуючих обставин» та «розширення сфери економії емоцій», у чоловіків - «неадекватне вибіркве емоційне реагування».

Наступним етапом дослідження став аналіз результатів опитувальника «Психологічне вигорання» (розроблений Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою на основі моделі К. Масlach та С. Джексон). Він показав, що переважна більшість досліджуваних мають середній рівень деперсоналізації (71%) та емоційного виснаження (63%), половина педагогів – редукції професійних досягнень (49%). Низький рівень показників професійного вигорання виявлено у незначній кількості педагогів (емоційне виснаження – у 7%, деперсоналізація – у 7%, редукція професійних досягнень – у 28%). Викликає занепокоєння третина досліджуваних, у яких виявлено високий рівень показників професійного вигорання (емоційне виснаження – у 35%, деперсоналізація – у 28%, редукція професійних досягнень – у 28%), що свідчить про необхідність не тільки профілактичної, але й корекційної роботи з ними

Дослідження показало, що усі показники психологічного вигорання тісно пов'язані: у досліджуваних з високим рівнем емоційного виснаження інші показники (деперсоналізація та редукція особистих досягнень) також мають високий рівень, і навпаки.

У групу з високим рівнем професійного вигорання потрапили педагогічні працівники, які мають професійний стаж 11-15 років, у групу з середнім рівнем – зі стажем 15-20 років, у групу низьким рівнем – 2-6 років. Чоловікам більш

притаманний високий рівень деперсоналізації, а жінки більш схильні до емоційного виснаження.

Тобто, діагностика психологічного вигорання досліджуваних педагогічних працівників ЗП(ПТ)О за методикою К. Масlach – М. Джексон, дозволила виявити наступні його особливості:

- переважна більшість досліджуваних мали середній рівень деперсоналізації (71%) та емоційного виснаження (63%), половина – редукцію професійних досягнень (49%). у третини було виявлено високий рівень вигорання (емоційне виснаження – у 35%, деперсоналізація – у 28%, редукція професійних досягнень – у 28%);
- у групу з високим рівнем вигорання потрапили переважно педагогічні працівники, які мають професійний стаж 11-15 років, у групу з середнім рівнем – зі стажем 15-20 років, а у групу низьким рівнем – 2-6 років;
- чоловікам більш притаманна деперсоналізація, а жінки більш схильні до емоційного виснаження.

Для більш точних даних була використана ще одна методика – «Визначення психічного вигорання» О.О. Рукавішнікова, яка дає можливість дослідити прояви синдрому за такими основними показниками: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення та професійна мотивація. Вона показала, що більшість педагогів (53%) мають середній рівень професійного вигорання, майже третина (27%) – високий, і лише пята частина (20%) – низький рівень. Особливе занепокоєння викликає досить значна частка педагогів (27%) з високим рівнем професійного вигорання, які потребують невідкладної психологічної допомоги: як консультування, так і корекції.

Висновки та перспективи подальших досліджень

Дослідження професійного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О показало значущість цієї проблеми для більшості з них: майже половина їх знаходяться у фазі резистенції у стадії формування, у третини досліджуваних ця фаза сформована, у більшості виявлена редукція професійних обов'язків та неадекватне вибіркове емоційне реагування, вони мали середній рівень

деперсоналізації та емоційного виснаження, половина – редукцію професійних досягнень. Більшість педагогів мали середній рівень професійного вигорання, майже третина – високий, і пята частина – низький рівень.

Встановлений взаємозв'язок віку, статі та педагогічного стажу з рівнем професійного вигорання: у осіб молодого віку симптоми емоційного вигорання майже не сформовані, тоді як у більш старших осіб вони більш виражені; у жінок переважають симптоми «переживання психотравмуючих обставин» та «розширення сфери економії емоцій», емоційне виснаження, тоді як у чоловіків – «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» та деперсоналізація; у групу з високим рівнем вигорання потрапили переважно педагогічні працівники, які мають професійний стаж 11-15 років, у групу з середнім рівнем – зі стажем 15-20 років, а у групу низьким рівнем – 2-6 років.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та апробації тренінгової програми профілактики професійного вигорання педагогічних працівників ЗП(ПТ)О.

Література

1. Батуріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка*. Вип. 15. 2016. С. 265-270.
2. Березовська Л. І. Психодіагностика та корекція внутрішньоособистісних конфліктів як умова подолання професійного вигорання у вчителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.10 «Організаційна психологія, економічна психологія». Київ, 2013. 19 с.
3. Бещук-Венгерська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів : методичний посібник. Вінниця : ММК, 2015. 110 с.
4. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М., Москальова А. С. та інші. Психологічні умови попередження професійного стресу та професійного вигорання керівників освітніх організацій : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ, 2015. 48 с.
5. Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні чинники професійного вигорання педагогів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75. Т. 1. С. 68-71.
6. Гінгіна О. Д. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» : семінар-тренінг для педагогічних працівників. ЗОШ I-III ступеня с. Новий Двір, 2012. 30 с.
7. Качур О. Профілактика професійного вигорання в закладах освіти. *Психолог*. 2010. № 40. С. 3-7.

8. Кісліцина М. В. Оптимізм як критерій професійного вигорання педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів. *Актуальні проблеми корекційної педагогіки : Національний педагогічний університет ім. Драгоманова, Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнко*. Вип. 5. Кам'янець-Подільський, 2015. С. 121–136.

9. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії : корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2012. 200 с.

10. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2016. 352 с.

11. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Березовська Л. І. Професійне вигорання працівників освіти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.

12. Лящ О. П., Яцюк М. В. Теоретична модель професійного вигорання педагогів закладу інтернатного типу. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. Вип. 20, 2020. С. 245-250.

13. Михальчук Л. Я., Шуберчук М. П. Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емплауерменту. Нетішин, 2019. 78 с.

14. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогічні науки. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2017. № 1 (13). С. 118-125.

15. Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти : навчально-методичний посібник. Біла Церква: БІНПО УМО НАПН України, 2024. 132 с.

16. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2011. 20 с.

17. Підгурська В. П. Управлінська діяльність керівника з попередження синдрому «професійного вигорання» у суб'єктів навчально-виховного процесу». *Ресурсний підхід в управлінні навчальними закладами : зб. наук. праць за матеріалами міжрегіональної наук.-практ. конференції (10 квітня 2014 р.) Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 112-118.*

18. Прокопенко І. А. Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2019. № 1 (45). С. 59-64.

19. Степанець М. Професійне вигорання як перешкода пізнавально-творчої самореалізації педагогічних кадрів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 8. С. 74-84.

20. Тавровецька Н. Взаємозв'язок професійного вигорання педагогів з особливостями ціннісно-сміислової сфери і життєвої позиції. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*. 2020. № 49. С. 296–321.

References

1. Baturina M., Novolaiev A. (2016) Ways to prevent "professional burnout" of teachers. Current issues of the humanities. Pedagogy. Issue 15. Pp. 265-270. (українська / ukr).
2. Berezovska L. I. (2013) Psychodiagnostics and correction of intrapersonal conflicts as a condition for overcoming professional burnout in teachers: author's abstract of the dissertation ... candidate of psychological sciences: speciality 19.00.10 "Organizational psychology, economic psychology". Kyiv. 19 p. (українська / ukr).
3. Beshchuk-Venherska N. V. (2015) Prevention of burnout syndrome in teachers: methodological manual. Vinnytsia: MMK. 110 p. (українська / ukr).
4. Bondarchuk O. I., Karamushka L. M., Moskalova A. S. ta inshi. (2015) Psychological conditions for preventing professional stress and professional burnout of heads of educational organizations: a special course for students of full-time and distance learning in the system of postgraduate pedagogical education. Kyiv. 48 p. (українська / ukr).
5. Varhata O. V., Kuleshova O. V., Mikheieva L. V. (2021) Psychological factors of professional burnout of teachers. Pedagogy of the formation of a creative personality in higher and general education schools. No. 75. Vol. 1. Pp. 68-71. (українська / ukr).
6. Hinhina O. D. (2012) Prevention and overcoming of the syndrome of "professional burnout". Seminar-training for pedagogical workers. Secondary school of I-III degree, Novy Dvir. 30 p. (українська / ukr).
7. Kachur O. (2010) Prevention of professional burnout in educational institutions. Psychologist. No. 40. P. 3-7. (українська / ukr).
8. Kislitsyna M. V. (2015) Optimism as a criterion of professional burnout of pedagogical workers of general educational institutions for mentally retarded students. Current problems of correctional pedagogy: National Pedagogical University named after Drahomanov, Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Issue 5. Kamianets-Podilskyi. pp. 121-136. (українська / ukr).
9. Koltunovych T. A. (2012) How not to burn in the flames of the profession: a correctional program for preschool educators. Chernivtsi: Chernivtsi National University. 200 p. (українська / ukr).
10. Koltunovych T. A. (2016) Psychological conditions for correcting professional burnout in educators of children's educational institutions: dissertation ...candidate of psychological sciences: 19.00.07. "Pedagogical and age psychology". Ivano-Frankivsk. 352 p. (українська / ukr).
11. Korolchuk M. S., Korolchuk V. M., Berezovska L. I. (2017) Professional burnout of education workers: monograph. Kyiv: Kyiv. National Trade and Economics University. 304 p. (українська / ukr).
12. Liashch O. P., Yatsiuk M. V. (2020) Theoretical model of professional burnout of teachers of a boarding school. Habitus. Social psychology. Legal psychology. Issue 20. Pp. 245-250. (українська / ukr).
13. Mykhalchuk L. Ya., Shuberchuk M. P. (2019) Overcoming the burnout syndrome of teachers through the use of empowerment pedagogy. Netishyn. 78 p. (українська / ukr).

14. Oliinyk I. V. (2017) Causes and prevention of burnout syndrome in teachers. Bulletin of the Alfred Nobel University. Pedagogical Sciences. Series "Pedagogy and Psychology". No. 1 (13). P. 118-125. (українська / ukr).
15. Pakhomov I. V. (2024) Prevention of professional and emotional burnout of teaching staff of vocational (vocational and technical) education institutions: educational and methodological manual. Bila Tserkva: BINPO UMO NAPS of Ukraine. 132 p. (українська / ukr).
16. Perehonchuk N. V. (2011). "Professional burnout" as a factor in the development of a teacher's personality: author's abstract of the dissertation for the degree of candidate of psychological sciences: speciality 19.00.07 "Pedagogical and age psychology". Kyiv. 20 p. (українська / ukr).
17. Pidhurska V. P. (2014) Managerial activities of the head to prevent the syndrome of "professional burnout" in subjects of the educational process. Resource approach in the management of educational institutions: collection of scientific works based on the materials of the interregional scientific-practical conference (April 10, 2014) Zhytomyr: ZhDU named after I. Franko. pp. 112-118 (українська / ukr).
18. Prokopenko I. A. (2019) Professional burnout of teachers as a psychological and pedagogical problem. Scientific notes of the Department of Pedagogy. No. 1 (45). P. 59-64. (українська / ukr).
19. Stepanets M. (2016) Professional burnout as an obstacle to the cognitive and creative self-realization of pedagogical personnel. Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies. No. 8. P. 74-84. (українська / ukr).
20. Tavrovetska N. (2020) The relationship between professional burnout of teachers and the peculiarities of the value-semantic sphere and life position. Problems of modern psychology: collection of scientific works. 2020. No. 49. P. 296–321. (українська / ukr).

Pakhomov Ilya Volodymyrovych
ORCID ID 0000-0002-6101-9384

Senior Lecturer, Department of Pedagogy, Psychology and Management
Bila Tserkva Institute of Continuing Professional Education
State Educational Institution "University of Educational Management" of the
National Academy of Sciences of Ukraine,
Bila Tserkva (Ukraine), e-mail pahomov.ilya@ukr.net

Kyrychok Taisa Pavlivna
ORCID ID 0009-0007-1123-977X

Methodologist, Bila Tserkva Vocational Lyceum,
Bila Tserkva (Ukraine), e-mail taisa199@ukr.net

RESEARCH OF THE FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF VOCATIONAL (VOCATIONAL AND TECHNICAL) EDUCATION INSTITUTIONS AND WAYS OF ITS PREVENTION

The article analyzes the psychological factors of professional burnout of teachers of

vocational (vocational and technical) education institutions; selects a set of methods aimed at their study; develops a training program for the prevention of professional burnout of teachers. In the process of research, it was found that the subjects have a complete or partial formation of the phases of professional burnout. In young people and those with up to 6 years of experience, the symptoms of professional burnout are almost not formed. Almost all have a formed symptom of "reduction of professional duties". Most have an average level of emotional exhaustion (36%), depersonalization (40%) and reduction of personal achievements (28%). The group with a high level of professional burnout included employees with 11–15 years of professional experience, the group with an average level of professional burnout included employees with 15–20 years of professional experience, and the group with a low level included employees with 2–6 years of professional experience. Male teachers are more likely to have a high level of depersonalization, while female teachers are more likely to experience emotional exhaustion. 24% of teachers have a high level of mental burnout, 52% have an average level, and 24% have a low level.

Keywords: professional burnout, teachers, institutions of professional (vocational) education, mental exhaustion.

Авторський внесок: Пахомов І.В. – 50%, Киричок Т.П. – 50%

Дата подання статті: 19.02.2025, повторно 05.05.2025