

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

З МАТЕРІАЛАМИ V МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

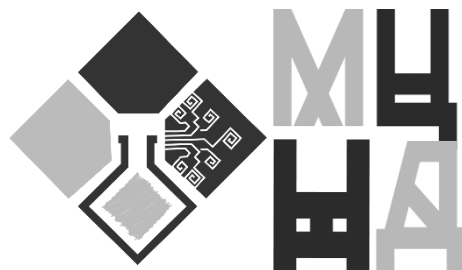
19 ВЕРЕСНЯ 2025 РІК

М. ТЕРНОПІЛЬ, УКРАЇНА

**«РОЗВИТОК НАУК В УМОВАХ НОВОЇ РЕАЛЬНОСТІ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»**



ЗБІРНИК НАУКОВИХ
ПРАЦЬ З МАТЕРІАЛАМИ
У МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



РОЗВИТОК НАУК В УМОВАХ НОВОЇ РЕАЛЬНОСТІ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

| 19 вересня 2025 рік
м. Тернопіль, Україна

Вінниця, Україна
«UKRLOGOS Group»
2025

СЕКЦІЯ XIII. ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІАТРІЯ

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОФІЛАКТИЦІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Богус Вікторія Георгіївна

здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня

ННІ менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна

Науковий керівник: Віденєєв Ігор Олександрович

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології

ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м.Харків, Україна

Професійна діяльність педагога супроводжується високим рівнем відповідальності та постійним емоційним навантаженням. У сучасних соціально-політичних умовах ці фактори значно посилюються, що призводить до збільшення рівня вигорання в освітньому середовищі. Саме тому питання збереження психоемоційного здоров'я педагогів набуває особливої актуальності.

Метою дослідження є аналіз причин емоційного вигорання педагогів та обґрунтувати ефективних підходів до профілактики емоційного вигорання педагогів та відновлення їх психоемоційних ресурсів.

Аналіз сучасних досліджень. Термін «емоційне вигорання» було вперше запропоновано Г. Фрейденбергером і згодом розвинено у працях К. Маслач.

Питання професійного вигорання, як і профілактика цього явища, були предметом досліджень закордонних науковців (П. Бріл, М. Буриш, Р. Голембієвський та ін.), а також вітчизняних дослідників, таких як Н. Абдюкова, І. Ващенко, Л. Гаврилюк, А. Мойсеєнко, Н. Грисенко та інші [1].

Емоційне вигорання виникає як результат хронічного, неконтрольованого стресу, коли негативні емоції накопичуються всередині, не знаходячи виходу. Такий стан можна порівняти з третьою стадією загального адаптаційного синдрому, описаною Гансом Сельє - стадією виснаження, коли організм втрачає здатність ефективно протистояти стресу й поступово виснажується фізично та емоційно [2].

Серед наукових моделей, що пояснюють явище професійного вигорання у педагогів, найбільше визнання отримали моделі, створені К. Маслач і М. П. Лайтером, а також І. А. Фрідманом. Модель Маслач і Лайтера акцентує увагу як на зовнішніх умовах професійної діяльності, так і на індивідуальних особистісних характеристиках педагога. Важливе місце в ній займають особливості взаємодії між тим, як учні сприймають і оцінюють педагога, їхня поведінка та академічні результати.

У другій моделі, яку Фрідман назвав «моделлю зруйнованої мрії», основну увагу зосереджено на розриві між високими очікуваннями, з якими педагог приходить у професію, та реальними труднощами, з якими він стикається. Ці труднощі, на думку дослідника, виявляються у кількох сферах: в роботі зі студентами, а також у стосунках з керівництвом та колегами.

У розвитку синдрому вигорання виділяють кілька стадій. Першою фазою розвитку синдрому емоційного вигорання є стадія напруження. На цьому етапі симптоми проявляються у відносно м'якій формі та часто компенсуються за рахунок особистісних стратегій самозахисту – наприклад, частіших перерв у роботі чи зміни режиму діяльності.

Друга стадія синдрому емоційного вигорання – фаза резистенції – характеризується наростаючим емоційним виснаженням. На цьому етапі поступово згасає інтерес до професійної діяльності, зменшується потреба у спілкуванні, що супроводжується психологічною втомою та соматичними проявами.

Третя стадія – фаза виснаження – є завершальним етапом розвитку синдрому емоційного вигорання, що супроводжується глибокими фізичними та психологічними розладами.

В результаті теоретичного аналізу вітчизняної та зарубіжної наукової літератури ми з'ясували, що емоційне вигорання – це складне психологічне явище, яке характеризується емоційною, інтелектуальною та поведінковою зацикленістю, підвищеною тривожністю, зниженням працездатності, професійної мотивації, здатності до саморегуляції та об'єктивної самооцінки, що часто призводить до конфліктів.

Серед основних причин емоційного вигорання педагогів називають такі:

- Професійне перевантаження та надмірна відповідальність;
- Відсутність емоційної підтримки;
- Монотонність діяльності та дефіцит творчої самореалізації;
- Соціально-економічні та політичні стресори,
- Конфлікти в педагогічному середовищі.

Теорія С. Хобфолла дуже чітко пояснює вигорання серед педагогів, особливо: в умовах багатозадачності, браку визнання, емоційної перевантаженості, надлишкових вимог без підтримки.

Ми зобразили особливості вигорання у педагогів в таблиці 1.1

Таблиця 1.1

Особливості професійного вигорання у педагогів

Тип ресурсу	Приклад у педагога	Можлива загроза
Соціальна підтримка	Підтримка колег, адміністрації	Відчуження, ізоляція, конфлікти
Часовий ресурс	Час на підготовку, відпочинок	Хронічна нестача часу
Професійна компетентність	Віра у свої здібності	Виснаження, сумніви у власній ефективності
Емоційний ресурс	Задоволення від роботи, радість	Вигорання, байдужість
Матеріальні ресурси	Зарплата, засоби для роботи, інфраструктура	Недофінансування, технічна бідність

Над питанням профілактики емоційного вигорання працюють сучасні українські науковці: Д. Білик, Т. Гальчак, О. Дубчак, О. Петрунко, В. Підгурська, І. Руденко, Т. Сидоренко, В. Тесленко, П. Теслюк, В. Шкраб'юк та інші [1; 3; 4; 5].

Відновлення є ключовим фактором профілактики вигорання: регулярне і свідоме відновлення ресурсів дозволяє організму та психіці адаптуватися до навантажень і уникати руйнівних наслідків стресу. [1].

На основі аналізу підходів до профілактики емоційного вигорання у педагогів нами було запропоновано модель тренінгу для педагогів з профілактики емоційного вигорання. [3].

Таблиця 2

Модель тренінгу з профілактики емоційного вигорання

Назва блоку	Зміст
Просвітництво	Надання інформації про стрес, емоційне вигорання, фактори ризику
Діагностика	Використання методик «Інвентаризація вигорання Масlach», Методика діагностики рівня стресу за Грінбергом, Методика оцінки рівня професійного вигорання Гібсона
Ресурсне відновлення	Техніки релаксації, візуалізації, тілесні практики
Саморегуляція	Експрес-методи: дихання, анкери, м'язова релаксація
Підсумок і план дій	Особиста антистресова стратегія

Висновки. Емоційне вигорання педагогів є комплексним феноменом, який вимагає інтегрованих підходів до його профілактики. Профілактика емоційного вигорання педагогів – це постійна робота над збереженням особистих ресурсів, розвитком внутрішньої стійкості та створенням підтримуючого професійного середовища. Освітній процес не може бути ефективним без здорового, натхненного та ресурсного педагога. Збереження психоемоційного благополуччя педагогів – це не лише турбота про окрему людину, а інвестиція у якість освіти загалом.

Здійснюючи профілактики професійного вигорання може спиратись на такі дії, як вибір власної моделі реагування на стресову ситуацію, збільшувати поведінковий репертуар, відпрацьовувати навички командної взаємодії, працювати над змінами установок, використовувати техніки зняття напруги тощо.

Саме тому вважаємо тренінг ефективною формою профілактики професійного вигорання, оскільки фахівці мають можливість відпрацьовувати навички поведінки у стресових ситуаціях, використовуючи теоретичні знання задля досягнення ефективної міжособистісної взаємодії.

Список використаних джерел:

1. Ануфрієв М. І., Капля О. М. Професійне вигорання, як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення. Юридичний журнал. 2021. № 12. С. 450–453. Available at: http://lsej.org.ua/12_2021/116.pdf
2. Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (31 жовтня 2023 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред.колегія: Вольнова Л.М. Київ, 2023. 251с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
4. Емоційне вигорання /Упоряд.В.Дудяк.-К.:Главник,2007.–128с. (Серія «Психологічний інструментарій»)
5. Клімова С. В. Психологічне благополуччя педагогів: ресурси та ризики. – Харків: Основа, 2020.