

connectivity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2024. Vol. 24, No. 4. P. 100508.

11. Xu Y., Ni Y., Yang J., Wu J., Lin Y., Li J., Zeng W., Zeng Y., Huang D., Wu X., Shao J., Li Q., Zhu Z. The relationship between the psychological resilience and post-traumatic growth of college students during the COVID-19 pandemic: A model of conditioned processes mediated by negative emotions and moderated by deliberate rumination. *BMC Psychology*, 2024. Vol. 12, Article 357. pp. 1–15.

12. Yi H., Wei S., Xiao M., Zhao Q., Chen L., Zhai J., Song J. Contribution of rumination and psychological resilience to post-traumatic growth of front-line healthcare workers in mobile cabin hospitals under normalized epidemic prevention and control requirements. *Preventive Medicine Reports*, 2024. Vol. 37. pp. 1–9.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-18>

Александрова О. М.,

*студентка другого освітнього рівня магістр за спеціальністю
«Психологія» кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Дробот О. В.,

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

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА У ПРОФЕСІЙНІЙ СФЕРІ: ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ

Анотація. Тези доповіді розкривають сутність емоційного вигорання педагогів як психологічного феномена, що виникає під впливом особистісних, рольових, організаційних і соціальних чинників, які спричиняють емоційне виснаження та втрату професійної мотивації.

Ключові слова: емоційне вигорання, педагог, емоційна саморегуляція, професійний стрес, професійна діяльність, деперсоналізація

Aleksandrova O., Drobot O. Emotional burnout of a teacher as a psychological phenomenon

Summary. The theses reveal the essence of teachers' emotional burnout as a psychological phenomenon that arises under the influence of personal,

role-related, organizational, and social factors leading to emotional exhaustion and loss of professional motivation.

Key words: emotional burnout, teacher, emotional self-regulation, professional stress, professional activity, depersonalization.

У педагогічній професії емоційне вигорання проявляється як підсумок тривалого впливу таких стресогенних умов, які виснажують енергетичний потенціал, знижують працездатність і викликають порушення психоемоційної рівноваги. Згодом це позначається не лише на професійній діяльності, а й на особистому житті педагога – з'являється відчуження, емоційна холодність, порушення сімейних і соціальних зв'язків, схильність до депресивних станів [1].

Однією з провідних причин вигорання вчителів дослідники вважають особистісну чутливість, надмірну емпатійність і схильність до самопожертви. Як зазначає Т. О. Ковалькова, «педагоги, які відзначаються підвищеним рівнем емоційного залучення, швидше втрачають внутрішні ресурси, оскільки не мають змоги відновлювати енергію після тривалих контактів з учнями, особливо у разі роботи в інклюзивних класах» [3, с. 210].

Важливим чинником є також недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції. На думку Т. В. Зайчикової, педагоги, які не володіють ефективними механізмами психологічного самозахисту, частіше демонструють прояви деперсоналізації – байдужості до колег та учнів, зниження співчуття і формального ставлення до професійних обов'язків [2].

Дослідження І. С. Куделі, Т. Д. Перепелюк підтверджують, що стійкість до стресу (резистентність) відіграє роль внутрішнього буфера, який послаблює дію негативних чинників професійного середовища. За низького рівня резистентності педагог виявляється беззахисним перед хронічним напруженням, що створює передумови для розвитку емоційного виснаження [4].

Педагогічна діяльність у школі вирізняється багатофункціональністю: учитель одночасно виступає організатором, психологом, наставником, адміністратором і фасилітатором навчального процесу. Ця багаторольовість часто супроводжується конфліктом очікувань, коли різні соціальні групи (адміністрація, батьки, учні) пред'являють несумісні вимоги. Як зазначають Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна, перевантаження педагогічними ролями створює відчуття безсилля і фрустрації, що з часом трансформується у вигорання [5].

Організаційне середовище школи істотно впливає на розвиток емоційного вигорання. Перевантаженість роботою, велика кількість уроків і позаурочних заходів, постійна зміна освітніх стандартів, складність адаптації до нових програм – усе це створює стан хронічного професійного стресу. М. С. Міщенко звертає увагу на те, що одним із найзначущіших чинників є бюрократизація освітнього процесу:

педагоги змушені витрачати надмірну кількість часу на заповнення журналів, звітів та анкет, що зменшує час на безпосередню роботу з дітьми. До організаційних причин також належить психологічний клімат у колективі. Недовіра, конкуренція, пасивність адміністрації щодо підтримки працівників створюють відчуття емоційної ізоляції. У такому середовищі навіть висококваліфіковані педагоги поступово втрачають професійне задоволення [6].

Учительська професія потребує постійної емоційної включеності, уміння зберігати спокій, демонструвати доброзичливість і підтримку незалежно від особистого стану. Така розбіжність між внутрішніми переживаннями та зовнішньою поведінкою створює глибоке емоційне напруження. Як зазначає М. С. Міщенко, педагогічна діяльність – це щоденна емоційна робота, що вимагає не лише інтелектуальних, а й психологічних ресурсів. Її перевантаження призводить до феномена емоційного відчуження, коли вчитель втрачає здатність до щирого співпереживання [7].

Крім того, постійні конфлікти з учнями, непорозуміння з батьками та відсутність підтримки з боку керівництва створюють стійке відчуття тривоги, яке з часом переходить у стан емоційної втоми.

Емоційне вигорання педагогів не можна пояснити винятково внутрішніми чи організаційними причинами. Воно тісно пов'язане із зовнішніми соціальними обставинами. До соціальних причин належать низький рівень престижу професії, недостатня матеріальна винагорода, постійна потреба адаптації до реформ та нестабільність освітньої політики. У роботі Н. В. Перегончук наголошується, що саме поєднання професійної напруги й соціальної невизначеності формує той ґрунт, на якому з'являється синдром вигорання [8].

Таким чином, емоційне вигорання педагогічних працівників є складним і тривалим процесом, який формується під впливом комплексу особистісних, рольових, організаційних і соціальних чинників. Воно поступово охоплює як внутрішній світ учителя, так і професійне середовище, змінюючи характер педагогічної взаємодії та якість освітнього процесу. Причини емоційного вигорання педагогів середньої школи охоплюють поєднання особистісних характеристик, професійних суперечностей, організаційних проблем і соціального тиску. Кожен із цих чинників має власну динаміку, але саме їхня взаємодія створює передумови для формування стану виснаження, який поступово трансформується у втрату емоційної включеності та професійної мотивації.

Список використаних джерел:

1. Думанська Г. Синдром емоційного вигорання у педагогів. Психолог. 2010. № 45. С. 3–5.
2. Зайчикова Т.В. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис*

національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки. Київ, 2020. Вип. 11. С. 57-66.

3. Ковалькова Т. О. Синдром емоційного вигорання у вчителів: діагностика та шляхи подолання. *Соціально-економічні та правові аспекти розвитку суспільства*. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2020. С. 200–219.

4. Куделя І. С., Перепелюк Т. Д. Психологічні особливості професійного вигорання вчителя середньої школи. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. XI. Вип. 19. С. 381–395.

5. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.

6. Міщенко М. С. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. *Габітус*. Вип. 51. 2023. С. 168 – 172.

7. Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання». Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. с. 7.

8. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога : дис.... канд. психол. наук : 19.00.07 / Перегончук Наталія Василівна. – К., 2011. – 219 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-19>

Бебешко К. М.,

*студентка кафедри практичної та клінічної психології
ПВНЗ "Європейський університет"*

Власова Д. А.,

*студентка кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
Науковий керівник: **Мітіна С. В.,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

КОГНІТИВНІ ТА ЕМОЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У тезі розглядаються особливості ПТСР у військовослужбовців та ефективність когнітивно-процесуальної й емоційно-фокусованої терапії у процесі їх психологічної реабілітації.