



[https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-1\(32\)-97-106](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2024-1(32)-97-106)

Ірина Середя

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спеціальної освіти
Миколаївського національного університету
імені В. О. Сухомлинського,
м. Миколаїв, Україна,
<https://orcid.org/0000-0001-6771-4196>*

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Анотація. Стаття присвячена актуальній проблемі підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів в кризових умовах. Здійснено аналіз проблеми розвитку емоційної компетентності та свідомої саморегуляції як шляхів підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів. Зокрема, розглянуто суть стресу, емоційного вигорання, стресостійкості в контексті педагогічної діяльності. Наведено результати емпіричного дослідження, проведеного протягом 2022-2023 рр. з магістрами спеціальності 016. Спеціальна освіта (логопедія). Особливий акцент зроблено на розвитку резильєнтності педагогів шляхом підвищення їх емоційної компетентності та набуття навичок свідомої саморегуляції та ресурсозбереження в ході вивчення дисциплін психолого-педагогічного циклу.

Ключові слова: стресостійкість, емоційне вигорання, резильєнтність, емоційна компетентність, свідомо саморегуляція.

Iryna Sereda

*candidate of pedagogical sciences,
associate professor of Special Education Department,
Mykolaiv V. O. Sykhomlynskyi National University
Ukraine, Mykolaiv,
<https://orcid.org/0000-0001-6771-4196>*

WAYS TO INCREASE STRESS RESISTANCE AND PREVENT EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS IN CRISIS CONDITIONS

Abstract. The article is devoted to the actual problem of increasing stress resistance and preventing emotional burnout of teachers in crisis conditions. An



analysis of the problem of developing emotional competence and conscious self-regulation as ways of increasing stress resistance and preventing emotional burnout of teachers was carried out. In particular, the essence of stress, emotional burnout, stress resistance in the context of pedagogical activity is considered. The results of an empirical study conducted during 2022-2023 with masters in specialty 016. Special education (speech therapy) are presented. Special emphasis is placed on the development of teachers' resilience by increasing their emotional competence and acquiring the skills of conscious self-regulation and resource conservation during the study of the disciplines of the psychological and pedagogical cycle.

Keywords: stress resistance, emotional burnout, resilience, emotional competence, conscious self-regulation.

Постановка проблеми. Реалії сьогодення потребують більшої адаптивності та гнучкості педагогів стосовно виконання професійних завдань у кризових умовах. Протягом останніх років ВООЗ наголошує на збільшенні динаміки поширення психогенних розладів серед представників професій «людина-людина» внаслідок дії стресів, кризових станів, надзвичайних обставин. Загострення проблем, пов'язаних з емоційним станом і ментальним здоров'ям населення, спостерігається з 2020 року, що пов'язане зі впливом світової пандемії Covid-19, й особливо загрозливої динаміки набуло після 24 лютого 2022 року, коли розпочалося повномасштабне військове вторгнення російської федерації в Україну. Сучасні соціально-політичні, економічні, ментальні виклики актуалізують пошук шляхів підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів в кризових умовах. Значний ресурс в цьому напрямі вбачаємо в підвищенні емоційної компетентності педагогів, набутті ними навичок свідомої саморегуляції та ресурсозбереження. Оволодіння цими навичками виступає важливою складовою загальної професійної компетентності сучасного педагога, а також може розглядатись як дієвий засіб профілактики емоційного вигорання та збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Емоційну складову спілкування як професійний інструмент та засіб саморегуляції і ресурсозбереження розглядали А. Гільман, С. Голдінг, Д. Гоулдман, І. Матійків, В. Розов, І. Санд, І. Цимбалюк та ін. Особливості саморегуляції в різних видах діяльності досліджували О. Конопкін, Г. Нікіфоров, А. Осніцький, І. Трофімова та ін. Проблему саморегуляції в контексті рефлексії вивчали І. Бех, В. Давидов, А. Зак, Б. Зейгарник, К. Поливанова та ін. Вольові механізми саморегуляції досліджували Л. Виготський, А. Висоцький, В. Іванніков, В. Калін, В. Котирло, К. Левін, В. Селіванов та ін. Проте емоційна



компетентність та свідома саморегуляція як шляхи підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів в кризових умовах поки ще не стали предметом системного вивчення.

Метою статті є аналіз проблеми розвитку емоційної компетентності та свідомої саморегуляції як шляхів підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів в кризових умовах.

Виклад основного матеріалу. Пошук ефективних шляхів підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів потребує, насамперед, визначення теоретичного підґрунтя проблеми.

Педагогічна праця є складною аналітико-синтетичною діяльністю і належить до типу професій «людина-людина», які передбачають постійну комунікацію і соціальну взаємодію, збільшуючи тим самим емоційне навантаження та ризик виникнення конфліктів і негативного впливу стресових факторів.

Г. Сельє визначив *стрес* як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що надійшла до нього [7]. Стресогенними чинниками, або стресорами, можуть бути фізичні, хімічні, біологічні, соціальні й психологічні впливи. Патогенетична роль стресорів неоднозначна. В звичайних умовах реакція організму на стресор має адаптаційно-приспосувальний характер, що є універсальним фізіологічним механізмом взаємодії системи організм – оточення: має позитивне значення, підтримує функціональний тонус організму та запобігає детренованості. Сельє виділив 3 стадії стресу: - стадія тривожності (з'являється загроза організму чи психіці); - стадія опору (резистентності) (використовує і мобілізує всі сили на опір стресу; - стадія виснаження (коли необхідний відпочинок). Хворобливого характеру стресори набувають за неадекватної реакції на них – дистреси, які негативно впливають на організм. Дистрес розвивається за умови надмірної тривалості дії стресора, або його інтенсивності, спричиняє вплив на психічну сферу людини, а за перевищення адаптаційних можливостей ЦНС може призводити до психічних розладів. Найбільш вразливі до стресорів акцентуйовані, інфантильні та психопатичні особистості. Вірогідність збільшення впливу дистресів значно зростає, коли людина перебуває в нересурсному стані (втомлена, стривожена, погано почувається тощо).

Одним із синдромів, зумовлених тривалою дією стресорів при відсутності адекватного відновлення життєвих ресурсів організму (емоційних, фізичних тощо) є *вигорання* – емоційне і фізичне перевантаження. Це захисна система організму від виснаження, тобто витрати енергії без її поповнення. У січні 2022 року ВООЗ віднесла вигорання виключно до працюючих людей, переважно таких професій: волонтери, педагоги, лікарі, рятувальники, офісні працівники, керівники тощо. Згодом – також до матерів.



Серед основних характеристик вигорання ВООЗ виокремила такі:

- 1) підвищене енергетичне виснаження і відчуття цього;
- 2) психічне віддалення від своєї діяльності (від байдужості до агресії);
- 3) зниження ефективності праці.

Під *стресостійкістю* розуміють комплекс особистісних якостей, що дозволяє переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я, оточуючих і своєї професійної діяльності [3]. Витоки стресостійкості криються в особливостях протікання мисленнєвих процесів та відповідних способах реагування, зумовлених особливостями темпераменту, акцентуацій характеру тощо. Дуже важливу роль відіграє дитячий досвід, те, наскільки безпечними та підтримуючими були відносини з батьками (опікунами) та іншими значущими дорослими, який сформувався тип прив'язаності, рівень самооцінки та ін. Всі ми сприймаємо світ по-різному і кожен з нас реагує на навколишню дійсність унікальним чином.

З метою визначення шляхів підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання педагогів протягом 2022-2023 рр. нами було проведене емпіричне дослідження серед здобувачів освіти рівня «Магістр» спеціальності 016. Спеціальна освіта (логопедія), переважна більшість яких працює в педагогічній сфері. Магістрантам 5 і 6 курсів денної та заочної форм навчання (45 осіб) було запропоновано взяти участь у Googl-анкетуванні, яке містило 7 питань різного типу (закритих і відкритих). Наведемо основні результати.

Перше питання передбачало виявлення усвідомлення зв'язку психосоматичних захворювань з дією стресових чинників (рис. 1.).

1. Психосоматичні захворювання з'являються внаслідок впливу стресів та інших психогенних факторів?
45 відповідей

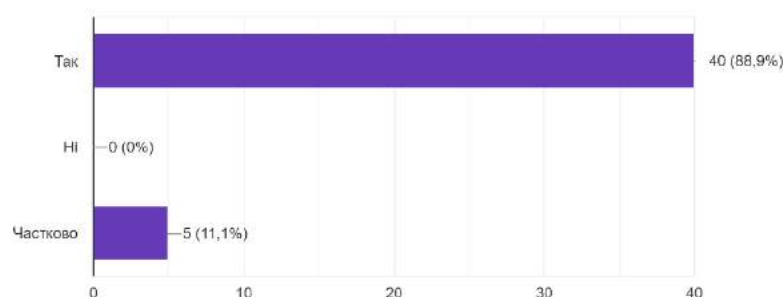


Рис. 1. Зв'язок психосоматичних захворювань з дією стресових чинників

Як свідчать результати опитування, переважна більшість педагогів (88,9 %) чітко усвідомлює залежність ментального і фізичного здоров'я від

дії стресових факторів (рис. 1.). 50 % опитуваних вважають стрес завжди деструктивним фактором, 15,9 % це заперечують, натомість 34,1 % зазначають, що стрес набуває деструктивного характеру лише за появи дистресу (рис. 2.).

На питання щодо частоти перебування під дією стресу переважна більшість (73,3%) зауважили, що це трапляється іноді, в той час як 22,2 % перебувають в такому стані часто. По 1 % зазначили, що ніколи або постійно (рис. 3.).

2. Стрес - це деструктивний фактор щодо психічного здоров'я?

44 відповіді

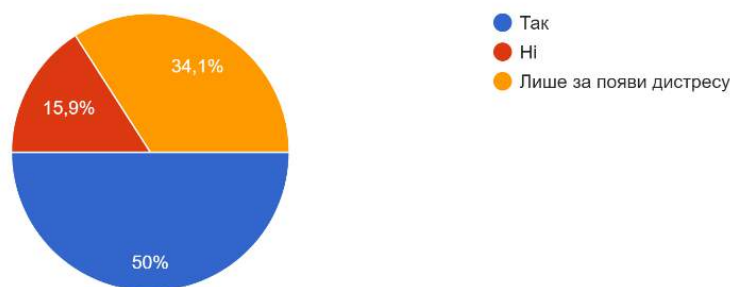


Рис. 2. Стрес як деструктивний фактор щодо психічного здоров'я

3. Як часто Ви перебуваєте в стресовому стані?

45 відповідей

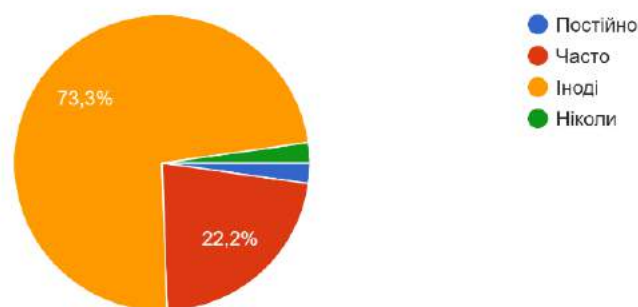


Рис. 3. Частота перебування в стресовому стані

Серед чинників, які найбільше викликають стрес, магістрантами були визначені: професійна сфера (66,7 %), сімейні проблеми (57,8 %), фінансові труднощі (44,4%), соціальні проблеми (31,1 %), політична сфера (26,7 %) (рис. 4.).

4. Чинники, які найчастіше викликають у Вас стрес?

45 відповідей

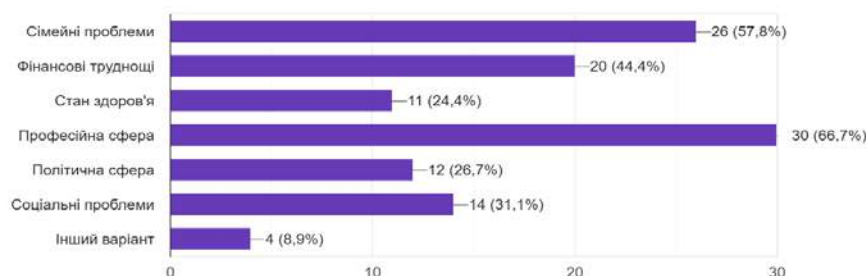


Рис. 4. Чинники, які викликають стрес

На питання, чи намагаються долати стрес та запобігати його появі, ствердну відповідь дали 68,9 % опитуваних, 31,1 % зазначили, що намагаються частково (рис. 5.).

5. Чи намагаєтесь Ви долати стрес та запобігати його появі?

45 відповідей

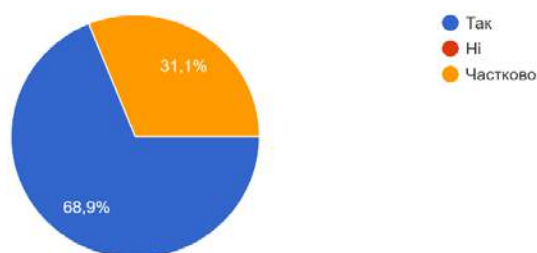


Рис. 5. Подолання та запобігання стресу

Серед найбільш дієвих засобів боротьби зі стресом і психопрофілактики магістрантами були визначені: позитивні емоції (100 %), здоровий спосіб життя та правильний режим дня (80 %), використання різних видів саморегуляції (62,2 %) (рис. 6.).

6. Визначте найбільш дієві, на Вашу думку, засоби боротьби зі стресом та профілактики психосоматичних захворювань:

45 відповідей

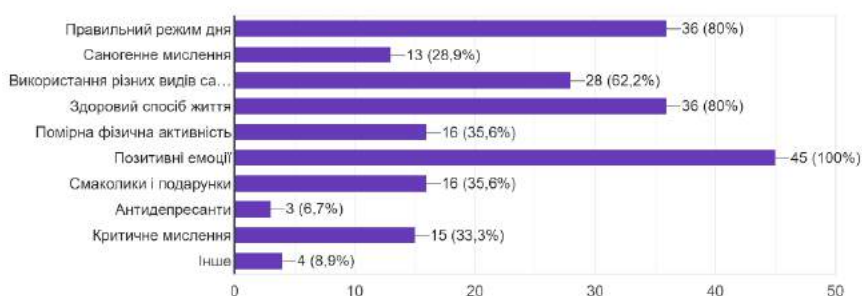


Рис. 6. Засоби боротьби зі стресом та психопрофілактики



Наприкінці магістрантам було запропоновано висловити власні побажання щодо використання засобів подолання стресу в кризових умовах. Серед найбільш поширених виявились такі:

«ефективне планування часу, схильність до оптимізму, уміння розслаблятися, розуміння своїх емоцій»;

«біг, танці, фізичні вправи, прогулянки на свіжому повітрі, релаксація, заняття йогою, прослуховування улюбленої музики»;

«позитивне мислення та позитивні емоції – найкраща психопрофілактика»;

«фізичні навантаження, коло справжніх друзів, підтримка родини - і де той стрес подінеться!»;

«уміння абстрагуватись, приймати ситуацію такою, як вона є, вчасно переключатись, або змінити напрям дій та мислення»;

«ПРИДІЛЯТИ ЧАС СОБІ»;

«дотримуватися режиму дня, рутинних справ, правильно харчуватися, бувати на свіжому повітрі, мати помірну фізичну активність»;

«вчасно реагувати на свій внутрішній стан, працювати з ним»;

«завжди пам'ятати, що через деякий час ці переживання вже не будуть мати такого значення, як сьогодні. Спати, здорово харчуватися та прислухатися до себе, щоб розуміти що потрібно на даний час. Бути чесним з собою щодо своїх почуттів та емоцій»;

«запровадити профілактичні методи в дитячих та дорослих колективах в повсякденному форматі»;

«головне - підібрати те, що дійсно подобається тобі і дає можливість не лише фізично, а й емоційно та психологічно розвантажитись»;

«саногенне мислення, позитивні емоції, дихальні практики, хобі»;

«фізична та соціальна активність, правильний режим дня, дихальна гімнастика, арт-терапія»;

«більше часу приділяти приємним людям, спілкуванню, родині. Дивитися на життя через призму добра, віри та релігії»;

«варто завжди думати позитивно, бо думка і матерія (тіло) – пов'язані. Є чудові афірмації Луїзи Хей, які допомагають налаштувати голову і тіло на правильний лад»;

«індивідуальний підхід, співпраця з психологом, використання терапевтичних технік»;

«навчіться розуміти свої емоції. Прийміть те, що стрес - це нормально. Віднайдіть свій особистий дієвий засіб подолання стресу»;

«більше позитивних емоцій та часу для себе, глибоке дихання, перемикавання уваги на дію»

«практикуйте саморегуляцію, займайтесь фізичною активністю»;

«підтримуйте позитивний настрій, розвивайте свій емоційний інтелектуальний, зберігайте баланс»;



«звертайтеся по допомогу»;

«не варто спілкуватися з тими, хто доводить до стресу»

«добрий сон: під час сну наше тіло та психіка дуже добре відновлюється»;

«збалансоване харчування: в міру, усвідомлено, з режимом та відповідно до функцій харчування (їсти потрібно для відновлення енергії, а не для перегляду відео чи зняття стресу);

«фізична активність: мінімум 30-40 хв. низької інтенсивності (наприклад, прогулянки) або 10-20 хв. середньої та високої інтенсивності;

«пам'ятайте, що найважливішим є Ваше життя. І лише Ви обираєте, яким воно буде».

В ході проведеного емпіричного дослідження з'ясовано, що значна частина опитуваних (50 %) схильні вважати стрес негативним явищем та намагаються всіляко запобігати його появі. Між тим такий шлях навряд чи можна вважати конструктивним, оскільки стресові явища еволюційно закладені як адаптивний механізм у розвитку людини. До того ж, обираючи професію типу «людина-людина», до яких належить педагогічна сфера, майбутній фахівець потенційно збільшує вплив стресових чинників, зумовлений зіткненням різних поглядів, цінностей, інтересів в процесі професійної комунікації. Ці ризики каталізуються нині постійним тривожно-негативним фоном, зумовленим станом невизначеності й іншими реаліями воєнного часу. Проте для того, щоб ефективно здійснювати професійну діяльність (навчати, виховувати, розвивати, мотивувати, створювати тощо) педагогові важливо залишатися ресурсним, що усвідомлює переважна більшість (88,9 %) опитуваних.

Виходячи з результатів теоретико-емпіричного дослідження, вважаємо необхідним розвивати у майбутніх педагогів *резильєнтність*, тобто властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом [4, с.34]. Вона передбачає конструктивне ставлення до стресу як нормального і необхідного явища та розвиток умінь і навичок, які допоможуть підвищити стресостійкість і запобігти проявам емоційного вигорання. До таких шляхів ми віднесли розвиток емоційної компетентності та свідомої саморегуляції педагога.

Під *емоційною компетентністю* розуміється рівень розвитку самосвідомості, самоконтролю і соціальної свідомості, уміння налагоджувати й регулювати стосунки [1, с.17]. Розвиток емоційних компетенцій показує, наскільки людина володіє емоційним інтелектом, тобто здатністю опанувати основи самовладання.

Свідомо саморегуляція здійснюється у поєднанні енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів, коли людина свідомо переключається з однієї діяльності на іншу, враховуючи соціальну ситуацію, важли-



вість виконуваних операцій, можливі результати своїх дій [6, с.284]. В результаті саморегуляції у людини можуть виникати три основних ефекти: заспокоєння (усунення емоційної напруженості), відновлення (ослаблення проявів втоми), активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Як засіб збереження і відновлення психологічного ресурсу, саморегуляція залежить від низки факторів: поставлених цілей; особливостей особистості; умов зовнішнього середовища; взаємин між суб'єктом і навколишнім світом. При цьому важливо також додатково вчитися розпізнавати, усвідомлювати, контролювати та екологічно відреагувати власні емоції. Відповідні компетенції магістранти набувають в ході вивчення дисциплін «Основи психосоматики», «Основи самоефективності педагога». Зокрема, вивчаючи теми «Теорія стресу», «Саногенне мислення», «Розвиток екологічного спілкування та емоційного інтелекту», «Саморегуляція і ресурсозбереження», «Засоби психопрофілактики та емоційного вигорання педагога».

Висновки. Педагогічна діяльність є емоційно складною та потенційно стресовою через постійну комунікацію і соціальну взаємодію, що збільшує ризики емоційного вигорання, які значно підвищуються в кризових умовах (пандемія, війна). Тому вкрай необхідно розвивати у педагогів (майбутніх і діючих) резильєнтність, яка передбачає конструктивне ставлення до стресу та розвиток умінь і навичок, які допоможуть підвищити стресостійкість та запобігти проявам емоційного вигорання.

Значний ресурс у цьому напрямі полягає в підвищенні емоційної компетентності педагогів, набутті ними навичок контролю та усвідомленого й екологічного відреагування емоцій, а також навичок свідомої саморегуляції та ресурсозбереження, що полягають у переключенні з однієї діяльності на іншу, враховуючи соціальну ситуацію, важливість виконуваних операцій, можливі результати власних дій для отримання бажаних ефектів. Оволодіння цими навичками виступає важливою складовою загальної професійної компетентності сучасного педагога, а також є дієвим засобом профілактики емоційного вигорання та збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Література:

1. Гоулдман Д. Емоційний інтелект; пер. з англ. С. Л. Гумецької. Х.: Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»)
2. Денищук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни, *Імідж сучасного педагога*. № 3 (210) 2023. С. 89-95.
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень, *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26-64.
5. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Кондор, 2005. 278 с.



6. Санд Ілсе. Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття; перекл. з англ. Т. Микитюк. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 160 с.

7. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 123 с.

8. Середя І. В., Карсканова С. В. Техніки саморегуляції як психологічний ресурс особистості в кризових умовах, *Věda a perspektivy*, 2(21) 2023, С. 281-289. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/3787/3808>

9. Що таке саморегуляція в психології. Режим доступу: <https://pyrogiv.kiev.ua/> <https://pyrogiv.kiev.ua/shho-take-samoregulyaciya-v-psixologii/>

References:

1. Gouldman D. (2022). *Emotsiinyi intelekt [Emotional intelligence]*. (S. L. Humetska Trans). Kharkiv: Vivat [in Ukrainian]

2. Denyshchuk I. P. (2023). Poperedzhennia emotsiinoho vyhorannia ta pidvyshchennia stresostiikosti pedahohiv pid chas viiny [Prevention of emotional burnout and increasing stress resistance of teachers during the war], *Imidzh suchasnoho pedahoha - The image of a modern teacher*, 3 (210), 89-95 [in Ukrainian]

3. Krainiuk V. M. (2007) *Psykhologhiia stresostiikosti osobystosti: monohrafiia [Psychology of personality stress resistance]*. Kyiv: Nika-Tsentr [in Ukrainian]

4. Lazos H. P. (2018). Rezilientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research], *Aktualni problemy psykhologii - Actual problems of psychology*. (Vols 3), 14, 26-64 [in Ukrainian]

5. Rozov V. I. (2005). *Adaptyvni antystresovi psykhotekhnologii [Adaptive anti-stress psychotechnologies]*. Kyiv: Kondor [in Ukrainian]

6. Sand Ilse. (2019). *Kompas emotsii. Yak zrozumity svoi pochuttia [Compass of emotions. How to understand your feelings]*. (T. Mykytiuk Trans). Kharkiv: Knyzhkovyi Klub «Klub Simeinoho Dozvillia» [in Ukrainian]

7. Selie H. (1979). Stress bez dystresa [*Stress without distress*]. Moskva: Prohress [in Russian]

8. Sereda I. V., & Karskanova S. V. (2023). Tekhniky samorehuliatcii yak psykhologichnyi resurs osobystosti v kryzovykh umovakh [Techniques of self-regulation as a psychological resource of the individual in crisis conditions], *Věda a perspektivy*, 2(21), 281-289. Retrieved from <http://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/3787/3808> [in Ukrainian]

9. Shcho take samorehuliatciiia v psykhologii [What is self-regulation in psychology]. *pyrogiv.kiev.ua*. Retrieved from <https://pyrogiv.kiev.ua/shho-take-samoregulyaciya-v-psixologii/> [in Ukrainian]