

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"
MOLDOVA STATE UNIVERSITY
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW
VILNIUS UNIVERSITY
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works
International Scientific and Practical Internet Conference

May 16, 2025

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)
ВБК 72+88.4

Секція II.
**ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ:
ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ**

СТРЕСОВІ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПАРАЛЕЛІ З ЯПОНСЬКИМ ДОСВІДОМ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ	
Адашкевич В.О., Денисенко А.О.	143
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ НАСЛІДКІВ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ ТА ЇХ ПОДОЛАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ	
Галузинська О.І., Мельничук І.В.	146
КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА	
Хінцицька Н.О., Головська І.Г.	152
ДЕТЕРМІНАНТИ КОРЕКЦІЇ АУТОАГРЕСІЇ В КРИЗОВОМУ СТАНІ	
Скріннік В.Г.	156
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	
Бондаренко А.Д.	159
ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ	
Панькова Т. О.	162
ФЕНОМЕН ІНТУЇЦІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА	
Мазеплюк О.О.	165
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПОПЕРЕДЖЕННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ	
Дудзяк М.О., Ситнік С.В.	168
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ДІЯЛЬНОСТІ	
Мальцева І.С., Ситнік С.В.	172
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	
Медведева Т.А., Ситнік С.В.	176
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗДІБНОСТЕЙ ДО МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З УСПІШНІСТЮ ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ КРИЗИ	
Бахчиванжи В.О., Ситнік С.В.	181
КОГНІТИВНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Сороченко О.С.	185

КРИЗОВА СИТУАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГА

Хінцицька Н.О., Головська І.Г.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

У професійній діяльності педагога можна спостерігати нестабільність, невизначеність та виклики, що набувають ознак кризових ситуацій. Особливо гостро це спостерігається в умовах українського сьогодення, де освітяни працюють під час повномасштабної війни, гуманітарної катастрофи, соціально-економічних викликів та психологічного виснаження.

Слід зазначити, що з 2018/2019 навчального року в Україні розпочато реформу «Нова українська школа», що триває і по сьогодні [2]. Це потребує гнучкості та готовності формувати нові стратегії навчання, втілювати в життя методичні рекомендації, що супроводжують дану реформу.

Згідно звіту "Опитування вчителів та керівників навчальних закладів середньої освіти" (грудень 2022 року) педагоги гостро потребують психологічної підтримки для себе та інструментів для допомоги учням, які масово переживають стрес та психологічні травми [9]. Навчальний процес суттєво ускладнюється через повітряні тривоги, відключення світла та проблеми з інтернетом, що вимагає як матеріально-технічного забезпечення, так і методичної допомоги. Українські педагоги працюють в умовах значно збільшеного навантаження, емоційної, когнітивної та фізичної втоми, що сприяє розвитку синдрому емоційного вигорання. Цей стан супроводжується емоційним виснаженням, відстороненістю, зниженням задоволеності роботою, втратою віри у власну професійну ефективність.

Важливу роль у формуванні емоційного вигорання є взаємодія між індивідуальними характеристиками вчителя (рівень стресостійкості, емпатійність, професійні компетентності), організаційними чинниками (розклад, тривалість роботи, кількість учнів у класах), соціально-демографічними чинниками (стать, вік, сімейний стан), зовнішніми чинниками (війна, тиск з боку батьків учнів і громадськості). Всі ці фактори мають вплив на особисте життя педагога, на якість професійної діяльності та опосередковано на учнів та їх успішність [1].

Професія педагога традиційно вважається однією з найбільш емоційно напружених. Щоденна взаємодія з учнями, батьками, колегами та адміністрацією закладу, необхідність вирішення численних професійних завдань, високий рівень відповідальності створюють значне емоційне навантаження. У кризових ситуаціях, таких як пандемія COVID-19 та повномасштабна війна в Україні, рівень стресу та емоційної напруги серед педагогів помітно виріс [4].

Пандемія вимагала швидкого переходу на дистанційне навчання, що зобов'язало педагогів освоювати нові технології, змінювати звичні методи роботи та підтримувати емоційний стан учнів і їхніх батьків у невизначених умовах. Війна в Україні додала до цього списку загрози для життя та здоров'я, вимушену міграцію, втрату близьких, а також необхідність адаптації до нових реалій навчання в умовах воєнних дій або евакуації.

Емоційне вигорання, яке є результатом хронічного стресу, виникає внаслідок тривалого впливу емоційних та міжособистісних стресорів. Проблема емоційного вигорання вивчається в психології вже десятки років. Термін "burnout" був введений і описаний американським психіатром Дж. Фрейденбергом в 1974 р. Синдром емоційного вигорання є результатом інтеграції фізичної, емоційної та когнітивної втоми за умови, що головним чинником виступає емоційне виснаження [8].

Емоційне вигорання – це характерне явище для фахівців професій які відповідають типу «людина-людина». Педагоги відповідають високому ризику даного синдрому, але на жаль, часто навіть не співвідносять симптоми, що з'явилися, з даним явищем. Не усвідомлюючи того, що відбувається вигорання, освітяни наражаються на найрізноманітніші ризики: зміни емоційних процесів, погіршення стану фізичного здоров'я, руйнування особистих відносин, бажання піти з професії, навіть, незважаючи на втрату накопиченого досвіду та статусу [3]. На думку Р. В. Павелкова, недостатня обізнаність та розуміння емоційного вигорання серед педагогів в умовах тривалої військової агресії є однією з проблем в Україні. На жаль, дана проблема часто залишається без належної уваги або не вирішується належним чином, залишаючи педагогів без необхідної підтримки та ресурсів для подолання викликів, з якими вони стикаються [5].

Наразі сучасні дослідження вирізняють декілька моделей емоційного вигорання, що пояснює різні аспекти цього явища [6]. Перша - однофакторна модель, що визначає емоційне вигорання як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження (A. Pines & E. Aronson). Ключовим фактором даної моделі є тривале перебування в емоційно напружених ситуаціях, що призводить до емоційного виснаження - головного компоненту, а інші поведінкові прояви є наслідком. Наступна модель розроблена голландськими дослідниками D. Diredonck та W. Schaufeli. Двофакторній моделі «вигорання» характерно емоційне виснаження та деперсоналізації. Трьохфакторній моделі (C. Maslach & S. Jackson) характерно емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію досягнень, а чотирьохфакторна модель включає емоційне виснаження, деперсоналізацію професійної діяльності, деперсоналізацію суб'єктів професійної діяльності та редукцію особистих досягнень (B. Parman & E. Hartman).

Кожна з цих моделей емоційного вигорання демонструє, що цей стан проявляється як на фізичному, так і на психологічному рівнях. Існуючі моделі відрізняються залежно від динаміки цього явища: одні розглядають емоційне вигорання як стан, коли інші як процес.

У літературі щодо вигорання саме виснаження є найбільш широковідомим та найбільш ретельно проаналізованим компонентом цього синдрому. Усі теоретичні моделі вигорання включають виснаження як ключовий компонент [7].

Огляд основних моделей емоційного вигорання дозволяє краще зрозуміти його структурні компоненти, динаміку розвитку та механізми впливу на особистість. Проте для глибшого усвідомлення природи цього явища недостатньо лише теоретичних підходів — важливо аналізувати чинники, що зумовлюють його виникнення та перебіг. Саме тому актуальним є звернення до аналізу детермінант емоційного вигорання, які охоплюють як індивідуально-психологічні особливості педагогів, так і специфіку їхнього професійного

середовища. Розуміння цих факторів дозволяє пояснити механізми формування вигорання та визначити можливості його попередження та подолання.

З метою вивчення стану педагогів було розпочато дослідницьку роботу, що включає результати методики діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко) та опитувальника «Самооцінка стійкості до стресу» для 33 респондентів, які є педагогами одного з ліцеїв міста Південного в Одеській області. Вік респондентів варіювався від 21 до 49 років, педагогічний стаж - від 2 до 12 років. Мета даного дослідження - провести аналіз впливу кризи, використовуючи результати методик для оцінки рівня емоційного вигорання та самооцінки стресостійкості педагогів і визначити зв'язок між цими факторами.

Аналіз отриманих результатів показав, що значна частина педагогів перебуває у сформованій або у стадії формування фаз резистенції (45,5% повністю сформована, 54,5% у стадії формування) та виснаження (36,4% повністю сформована, 18,2% у стадії формування). Фаза напруження сформована у 18,2% педагогів, 27,3% знаходяться на стадії формування цієї фази. Також виявлено, що симптоми емоційного вигорання є середньо або високо вираженими у всіх трьох фазах. У фазі напруження 18,2% педагогів відзначили високі рівні переживання психотравмуючих обставин, тривоги та депресії. У фазі резистенції 100% респондентів продемонстрували високий рівень редукції професійних обов'язків та 54,5% відображають високу виразність сфери економії емоцій. В фазі виснаження спостерігається високий рівень емоційного відчуження у 54,5% педагогів і значні психосоматичні порушення у 36,4%.

Згідно з результатами опитувальника самооцінки стресостійкості встановлено, що більшість педагогів мають середній рівень стійкості до стресу, за винятком шести респондентів із високим рівнем даного показника.

Аналіз отриманих даних показав взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та ступенем виразності емоційного вигорання серед педагогів. Особи із середнім рівнем стресостійкості частіше демонструють ознаки сформованих фаз резистенції та виснаження, а також більш виражені симптоми вигорання порівняно з педагогами з високим рівнем стресостійкості.

Проте дослідження не визначає чітко характер кризової ситуації, її вплив можна опосередковано простежити через високий рівень переживання психотравмуючих обставин, тривоги та депресії у фазі напруження. Ймовірно, ці фактори пов'язані із зовнішніми негативними умовами, що значно посилюють прояви емоційного вигорання педагога, особливо з нижчим рівнем стресостійкості. Симптоми резистенції та виснаження (такі як редукція професійних обов'язків і емоційне відчуження) можна розглядати як адаптивну реакцію на тривалий стрес від кризових умов.

Дані результати наголошують на важливості підвищення стресостійкості та розробці програм підтримки освітян, що направлені на формування стратегій управління стресом в умовах кризи для запобігання вигоранню. На індивідуальному рівні це можуть бути тренінги зі стресостійкості, саморегуляції та тайм-менеджменту. На інституційному рівні – створення сприятливого психологічного клімату в педагогічному колективі, організація регулярних супервізій з метою підтримки на шляху реформи НУШ, інформування про доступ до психологічної допомоги та оптимізація навантаження. На державному рівні важливим є визнання проблеми емоційного вигорання педагогів, що потребує

відповідної політики щодо реалізації та забезпечення ресурсів для підтримки та підвищення престижу професії вчителя.

Зі зростанням навантаження освітяни перебувають у стресі, що визначає пріоритет психологічної підтримки. Такого роду підтримка може бути ефективною за умови освоєння знань та умінь про те як діяти в екстремальних умовах, опанування копінг-стратегій для саморегуляції власного стану і бути готовим допомогти дитині у різних кризових ситуаціях [10].

Підтримка емоційного добробуту педагогів є не лише питанням їхнього особистого здоров'я, але й ключовою умовою забезпечення якості освіти та психологічної стійкості молодого покоління українців. Вивчення факторів емоційного вигорання створює підґрунтя для визначення ключових детермінант, які необхідно враховувати при створенні стратегій підтримки психологічного добробуту педагогічних працівників.

Дослідження кризової ситуації як детермінанти є формуючим напрямком для реалізації програм з психологічної підтримки освітян. Розробка програм з урахуванням впливу екстремальних умов та кризових ситуації є стратегією трансформації педагогічної діяльності з урахуванням потреб педагогів закладів загально середньої освіти. Це вагомий внесок у якість та ефективність освітнього процесу, адже забезпечить педагогів необхідними інструментами для збереження власного ресурсу та ефективного виконання професійних обов'язків.

Література:

1. ВАРНАВСЬКА, Інна. Фактори емоційного вигорання педагогів. 2023.
2. ГРИНЕВИЧ, Лілія Михайлівна. Концептуальні ідеї реформи «Нова українська школа» у світлі української педагогічної думки. Український педагогічний журнал, 2022, 4.
3. МІЩЕНКО, Марина Сергіївна. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. 2023.
4. ОЛІЙНИК, Марія. Дослідження синдрому вигорання. КПП орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://icbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-modeldopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf, 2021.
5. ПАВЕЛКІВ, Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. Психологія: реальність і перспективи, 2023, 20: 144-153.
6. СИТНИК, Світлана Володимирівна. Особистісні детермінанти емоційного вигорання педагогів. 2024.
7. ASSONOV, Dmytro. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. Psychosomatic Medicine and General Practice, 2021, 6.2: e0602295-e0602295.
8. FREUDENBERGER, Herbert J. Staff burn-out. Journal of social issues, 1974, 30.1: 159-165.
9. Gradus Research. Аналітичний звіт. Опитування вчителів та керівників навчальних закладів середньої освіти. 2022. (<https://gradus.app/uk/open-reports/gradus-report-goglobal-ua/>)
10. <https://goglobal.com.ua/post/goglobal-prezentuvaly-rezultaty-doslidzhennya-osvitnij-front-vplyv-vijny-na-osvityan>
1. Чухраєва, Ганна Вікторівна. “Психологія оперативно-розшукової діяльності працівників Національної поліції України: дис. на здобуття... докт. псих. наук: 19.00.01.” Інститут психології імені Г. С. Костюка, Київ (2019).
2. Шашкова, Анна Віталіївна, and Оксана Сергіївна Христюк. “Особливості профілактики професійної деформації працівників Національної поліції України.” (2024).