

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра педагогіки

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Т.О.Дороніна
(підпис) (прізвище, ініціали)

Реєстраційний № _____

«__» _____ 20__ р.

«__» _____ 20__ р.

ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Магістерська робота

студентки групи ЗОПНм-22
(шифр групи)

ступінь вищої освіти: магістр

спеціальності: 011 Освітні, педагогічні науки

Бушинської Ірини Вікторівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Керівник доктор педагогічних наук,
професор Дороніна Т.О.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Бушинська Ірина Вікторівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис)

З М І С Т

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛЯ У СУЧАСНОМУ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ	10
1.1. Професійне вигорання вчителя як об'єкт вітчизняних науково-педагогічних досліджень.....	10
1.2. Встановлення сутності явища та окреслення теоретичних концепцій до його вивчення	13
1.3. Провідні психолого-педагогічні підходи запобігання професійному вигоранню вчителя	22
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ВЧИТЕЛЯ: ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТ	31
2.1. Здоров'язберігаючі технології: сутність та класифікація.....	31
2.2. Практика застосування здоров'язберігаючих технологій	45
2.2.1. Педагогічний досвід застосування здоров'язберігаючих технологій як профілактика професійному вигоранню вчителя	47
2.2.2. Емпіричне дослідження проблеми щодо проявів професійного вигорання серед майбутніх учителів	54
2.2.3. Методичні рекомендації щодо подолання професійного вигорання вчителя	72
Висновки до другого розділу	78
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	92

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна ситуація зі здоров'ям громадян України вимагає акценту на впровадженні методів збереження здоров'я та розвитку валеологічного світогляду молоді. Освітні установи повинні забезпечувати умови для підтримки та покращення фізичного та психологічного благополуччя осіб, що навчаються. В умовах постійних соціально-економічних змін, реформування освітньої політики та зростаючих вимог до якості освіти, педагоги в Україні зіткнулися новими для себе викликами. Коли вчителі не тільки мають адаптуватися до нових умов, але й безперервно розвиватися професійно, щоб забезпечити високий стандарт освіти для своїх учнів. Як справедливо стверджують Т. Бутиріна та В. Перейма, «освоєння нового змісту навчальних предметів, нових форм і методів викладання, пошуки ефективних шляхів виховання, реалізація гуманістичної парадигми, необхідність урахувати дуже швидкі зміни, що відбуваються в суспільстві та інформаційному полі навчального предмета – усе це під силу лише психологічно здоровому, професійно компетентному, творчому вчителю» [7, с.58]. Натомість складні сучасні умови та значні перенавантаження призводять до стресу та, як наслідок, ризику професійного вигорання, запобігання якому на тлі сучасного розвитку України набуває значної актуальності. У таких обставинах, педагоги схильні до виникнення гострої розумової та фізичної втоми, що у свою чергу, веде до хронічного стресу. Останній, без належного втручання та корекції, може мати деструктивний вплив на професійне функціонування особистості, оскільки створює комунікативні бар'єри та підриває як фізичне, так і психологічне благополуччя вчителя. Синдром професійного вигорання виступає як кумулятивний результат сукупності негативних процесів, які в сучасних педагогічних реаліях набувають особливої актуальності. Він є критичним відображенням виснажливого впливу постійних стресових навантажень на

особистість педагога, які можуть мати довгострокові наслідки для їх професійного та особистісного розвитку.

Додамо, що професійне вигорання серед освітян актуальне не лише для окремих країн, воно є більш глобальною проблемою, тому це явище отримало своє «місце» («Z 73.0 Вигорання, стан життєвого виснаження») у Міжнародному статистичному класифікаторі захворювань та проблем, пов'язаних зі здоров'ям (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10)-2015-WHO Version for; 2015). Педагоги в усьому світі стикаються зі значним навантаженням, високими вимогами, емоційним стресом, що загалом створюють умови для вигорання. Дослідження, проведені в різних країнах, включаючи США, Великобританію, Австралію, Японію та інші, показують, що висока частка вчителів відчуває симптоми професійного вигорання, що включають емоційну вичерпаність, зниження професійної ефективності, відчуття цинізму або відчуження від роботи.

Варто також наголосити, що професійне вигорання серед педагогічних працівників має негативні наслідки не тільки для їх особистого здоров'я та благополуччя, але й для всього освітнього процесу. Вчитель, що відчуває вигорання, може втратити мотивацію, ентузіазм, знизити продуктивність своєї роботи, що впливає на якість наданих ним освітніх послуг.

Важливість питання підкреслюється ще й тим, що вчителі впливають на формування покоління молодих громадян, які будуть формувати майбутнє України. Отже встановлення причин професійного вигорання сучасного вчителя, розробка стратегій та методів ефективного запобігання та боротьби з цим явищем в педагогічному середовищі мають суттєве значення для забезпечення якісної освіти, підтримки вчителів та успішного розвитку сучасної України загалом.

У ситуації, коли освітня система вимагає від учителів високої кваліфікації, емоційної стабільності та відданості професії, незмінними стають здоров'язберігаючі технології. Вони спрямовані на зміцнення

фізичного та психічного здоров'я, збільшення стресостійкості та розвиток адаптаційних механізмів. На думку вітчизняних вчених, «використання здоров'язберігаючих технологій – одне із завдань, від вирішення якого залежить майбутнє людства. Саме від вчителя залежить, чи впаде зерно турботи про своє здоров'я у душу дитини. Здоров'язберігаючі технології є тим містком, що забезпечують умови для комфортного, безпечного росту і розвитку дітей, створюють безпечні умови для перебування і навчання дитини у школі» [72]. Отже, імплементація здоров'язберігаючих технологій у освітній процес майбутніх учителів відкриває шлях до формування стійкого професійного індивіда, який здатний впоратися з різноманітними викликами сучасної освітньої реальності.

Підготовка учителів, які мають не тільки ґрунтовні наукові та методичні знаннями, але й володіють механізмами саморегуляції та відновлення, забезпечить створення здорового освітнього середовища. Таке середовище сприятиме якісному навчанню учнів, розвитку їхнього потенціалу та формуванню гармонійної особистості. Отже включення здоров'язберігаючих технологій у процес підготовки майбутніх учителів, на нашу думку, є ключовим елементом забезпечення їхнього професійного зростання, благополуччя та ефективності в роботі з поколінням майбутнього.

У дослідженнях вітчизняних вчених (Л. Березовська, М. Бутиріна, Н. Булатевич, У. Варнава, І. Галецька, К. Гірняк, В. Грандт, О. Грейліх, О. Грицук, Ю. Жогно, Т. Зайчикова, М. Лаврова, В. Перейма та ін.) основна увага приділяється проблемі професійного вигорання, особливо серед педагогічних працівників. Дослідники аналізують причини та фактори, які призводять до вигорання, в тому числі емоційне навантаження, конфлікти, високі вимоги та відсутність підтримки. Роботи цих авторів спрямовані на пошук ефективних стратегій та методів для попередження та подолання професійного вигорання, розвитку особистісних та професійних ресурсів педагогів для вдосконалення їхнього емоційного стану та підвищення ефективності трудової діяльності. Зокрема, розглядаються специфіка

професійної діяльності педагогів, особливості їх емоційного вигорання, соціально-психологічні детермінанти синдрому та методи його подолання. Отже, вчені вивчають професійне вигорання з різних позицій, спрямовуючи свої зусилля на розробку комплексних рішень для попередження, діагностики та подолання цієї проблеми в освітній сфері.

Утім маємо зазначити, що попри значну розробку теми дослідження сучасним науково-педагогічним дискурсом маємо зазначити, що серед наукових робіт небагато таких, що стосуються майбутніх педагогів. До кола таких дослідників можемо віднести тих, хто встановлює причини виникнення синдрому професійного вигорання у майбутніх педагогів (М. Бутиріна, Т. Бушуєва, О. Ващенко, В. Єфімова, Т. Зайчикова, П. Лушин, В. Перейма, Н. Пов'якель та ін.).

Загалом вчені доводять, що професійна активність педагогів характеризується високим рівнем емоційних взаємодій та інтенсивних інформаційних потоків. Вони підкреслюють критичну необхідність постійного особистісного та професійного розвитку в умовах, де монотонність роботи та інформаційні перевантаження можуть викликати стрес та емоційне виснаження. Ці фактори, в свою чергу, можуть негативно відзначатися на фізичному і психічному здоров'ї педагогів, а також впливати на якість їх комунікаційних навичок. Існування синдрому професійного вигорання, який стає все більш поширеним у педагогічному середовищі, визнається як наслідок постійної взаємодії з хронічним стресом. Що робить підготовку майбутніх вчителів до професійних випробувань вкрай необхідною та актуальною.

Отже, актуальність теми дослідження обумовлена її значенням для сьогоденного розвитку країни, оскільки вона впливає не лише на благополуччя педагогічних працівників, але і на якість наданої освіти, мотивацію учнів і загальну продуктивність освітньої системи. Все це може мати вплив на соціально-економічний розвиток країни в цілому.

Враховуючи актуальність та важливість вирішення проблеми

професійного вигорання майбутніх учителів, а також значення здоров'язберігаючих технологій у цьому контексті, тема магістерського дослідження «Запобігання професійному вигоранню майбутніх учителів засобами здоров'язберігаючих технологій» була обрана як основна для детального вивчення і аналізу.

Тему магістерської роботи затверджено на засіданні кафедри педагогіки Криворізького державного педагогічного університету (протокол від 27 жовтня 2022 року №3) та вченою радою фізико-математичного факультету Криворізького державного педагогічного університету (протокол від 3 листопада 2022 року №3).

Мета дослідження - встановлення ефективних стратегій та методів, які спрямовані на запобігання професійному вигоранню майбутніх учителів за допомогою впровадження і використання здоров'язберігаючих технологій у педагогічній освіті та практиці.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. проаналізувати психолого-педагогічні дослідження, що стосуються професійного вигорання вчителів, для визначення основних тенденцій, проблем і викликів у визначеній царині;
2. вивчити провідні психолого-педагогічні концепції запобігання професійному вигоранню, визначити їх ключові принципи, методи та ефективність;
3. охарактеризувати сутність, специфіку та основні напрями здоров'язберігаючих технологій, вивчити їх потенціал у контексті запобігання професійному вигоранню;
4. дослідити педагогічний досвід застосування здоров'язберігаючих технологій як засобу профілактики професійного вигорання вчителя, ідентифікувати найефективніші практики та методики;
5. провести емпіричне дослідження для вивчення проявів професійного вигорання серед вчителів, аналізувати зібрані дані для виявлення зв'язків між різними факторами та рівнем вигорання;

б. розробити методичні рекомендації щодо подолання професійного вигорання для майбутніх вчителів, базуючись на результатах емпіричного дослідження та теоретичного аналізу.

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх вчителів.

Предмет дослідження – технології збереження здоров'я як методи протидії професійному вигоранню для майбутніх педагогів.

Методи дослідження: базуються на виконанні теоретичного аналізу наукової літератури з проблеми професійного вигорання, а також літератури, що охоплює концепції здоров'язбереження та наданні відповідних рекомендацій з профілактики професійного вигорання вчителя. Емпіричні методи: анкетування (структуроване опитування для збору даних щодо використання вчителями здоров'язберезувальних технологій).

Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що вони виокремлюють можливі інструменти для запобігання професійному вигоранню серед майбутніх вчителів. Застосування результатів у практичній роботі педагогічних ЗВО дозволить розробити та впровадити в освітній процес ефективні здоров'язберігаючі технології, що підвищать професійну ефективність та задоволеність майбутнього вчителя своєю роботою. Результати роботи можуть стати основою для розробки методичних рекомендацій, навчальних курсів, семінарів та майстер-класів, спрямованих на профілактику вигорання. Результати дослідження можуть мати широке практичне застосування, покращуючи якість освіти та життя вчителів.

Наукова новина дослідження полягає у вивченні і використанні стратегій та методик застосування здоров'язберігаючих технологій як інструментів запобігання професійному вигоранню майбутніх вчителів. Наукова новизна полягає в поєднанні педагогічної та психологічної перспектив у дослідженні вигорання, що дозволило виявити інноваційні шляхи його протидії. Дослідження також включає пошук ефективних методик, основаних на здоров'язбереженні, які були адаптовані до

конкретних умов підготовки майбутніх вчителів і можуть бути впроваджені в освітню практику. На основі отриманих результатів було запропоновано новий підхід до профілактики вигорання, який бере до уваги специфіку педагогічної діяльності та враховує освітні потреби та можливості здобувачів освіти.

Джерельну базу дослідження становлять наукові праці з педагогіки, психології та здоров'язбереження, зокрема, праці вчених, що спеціалізуються на проблемі професійного вигорання; матеріали наукових конференцій та семінарів, присвячених даній проблематиці; наукові статті з педагогічних технологій, опубліковані в наукових журналах та на інтернет-ресурсах. Також важливим джерелом інформації є навчальні програми та курси, що охоплюють педагогічні технології здоров'язбереження в контексті освіти; методичні матеріали та рекомендації по застосуванню технологій здоров'язбереження в педагогічній практиці.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження було висвітлено під час Міжнародної науково-практичної конференції «Наука, освіта та суспільство в XXI столітті: наукові ідеї та механізми реалізації» (19 листопада 2022 р., м. Кропивницький), Всеукраїнської онлайн конференції «Вектори розвитку якісної освіти в Україні» (11 грудня 2023 р., м. Київ), Другої всеукраїнської науково-практичної конференції «Освіта і наука в умовах інноваційного розвитку суспільства» (25 жовтня 2023 р, м. Дніпро) та обговорено на регіональному науково-практичному семінарі «Неперервна освіта в контексті глобалізаційних змін: шляхи подолання контраверсійності» (18 травня 2022 р. м. Кривий Ріг).

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного та висновків, списку використаних джерел, що налічує 76 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 104 сторінки, із них 80 сторінок основного тексту. У роботі вміщено 4 додатки (14 сторінок).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛЯ У СУЧАСНОМУ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ

1.1. Професійне вигорання вчителя як об'єкт вітчизняних науково-педагогічних досліджень

У сучасному світі педагоги є безумовними носіями змін. Вони зіштовхуються з численними викликами, породженими соціальними, політичними, економічними та культурними трансформаціями в країні. Адаптація до нових реалій, гнучкість та інноваційність стають якостями, обов'язковими для кожного вчителя. Педагогічна діяльність при цьому набуває нового виміру, в якому стійкість до стресу, емоційна рівновага та психологічна витривалість визначають ефективність суб'єкта педагогічної діяльності. Сукупність визначених умов може призвести до такого стану вчителя, який визначається як синдром «професійного вигорання». Означене педагогічне явище, через своє поширення (за вітчизняними даними, «ознаки синдрому вигорання мають біля 80% лікарів, 65% педагогів, 85% соціальних працівників, 60% працівників органів внутрішніх справ, близько 40-50% вчителів залишають професію у перші 5 років» [27]), набуло значного висвітлення у психолого-педагогічній літературі, та на сьогодні розуміється як таке, що характеризує стан людини, коли енергія виснажена, ентузіазм втрачено, а професійна ефективність знижується.

Багатоаспектність висвітлення теми «професійного вигорання» у вітчизняних дослідженнях потребує системного узагальнення, задля встановлення сутності явища та його сталого потрактування.

Передусім повторимо, що «вигорання» фахівців у педагогічній та соціально-педагогічній сфері є предметом дослідження багатьох вітчизняних учених. Зокрема В. Петрович [58] зосереджує увагу на шляхах попередження та подолання професійного вигорання у фахівців соціально-педагогічної

сфери; А. Погрібна [61] досліджує аспекти формування адаптивних особистісно-середовищних копінг-ресурсів та асертивної поведінки як методів протидії емоційному вигоранню у вчителів спеціальних шкіл–інтернатів для дітей з вадами інтелекту. О. Ходаківська [74] підкреслює роль професійного стресу як чинника «вигорання» фахівців у системі взаємодії «людина – людина», докладно розкриваючи цю проблему в своєму навчальному посібнику. Т. Чебикіна [75] разом із Ю. Жогно [29] зосереджуються на чинниках специфіки праці, які спричиняють емоційне вигорання педагогів. Н. Чепелева [76] вивчає психологічні особливості емоційного вигорання викладачів вищих навчальних закладів, акцентуючи на значущість цього явища у контексті загальної психології.

І. Олійник фокусує свою увагу на вивченні різних аспектів феномену «вигорання», зокрема, на термінологічному аналізі [57]. У своїй роботі він детально досліджує та порівнює ключові терміни, концепції та їхні відмінності, розкриваючи їх роль у контексті педагогічної професії. Олійник оцінює фактори та причини, які спричиняють виникнення «вигорання», і розробляє методики профілактики для педагогічних фахівців. Його аналіз феномену «професійне вигорання» охоплює основні характеристики та механізми деструкції, що виникають у процесі виконання професійних обов'язків. Вчений підкреслює значущість вивчення змін у структурі вигорання на різних етапах професійного становлення особистості.

Деякі вітчизняні вчені взялися за дослідження синдрому «професійного вигорання», що спостерігається серед працівників, чия діяльність пов'язана з безпосередньою взаємодією з людьми, включаючи вчителів. Так, Т.Зайчикова [30] провела аналіз соціально-психологічних аспектів даного синдрому серед педагогічних працівників. Л. Карамушка зі своїми колегами Т. Зайчиковою та О. Бондарчук [40] вивчали особливості вияву синдрому «професійного вигорання» у вчителів. М. Кузнецов разом із О. Грицук [42] досліджували емоційне вигорання вчителів, зокрема, основні закономірності його динаміки. Г. Мешко зосереджувався на збереженні та зміцненні

професійного здоров'я вчителів, вважаючи це сучасною теоретичною, методологічною й практичною проблемою [45-47]. М. Міщенко у авторефераті дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук розглядає психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів [50]. Н. Мирончук досліджує сутність, ознаки та фактори феномену професійного вигорання, а також шляхи його попередження серед викладачів вищих навчальних закладів [49]. А. Погрібна зосереджена на психологічних аспектах професійної діяльності вчителів спеціальних шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту. Вона розглядає проблеми емоційного вигорання в професіях, де відбувається інтенсивна взаємодія між особистістю і середовищем, та досліджує фактори, які сприяють його виникненню та подальшому розвитку [61-62].

Наукове дослідження В. Байдика спрямоване на вивчення особливостей використання копінг-стратегій працівниками закладів освіти в умовах професійного стресу. Він аналізує, як соціально-психологічні фактори впливають на способи, якими освітяни справляються зі стресом та напруженістю, асоційованою з їхньою професійною діяльністю [1-3]. У. Варнава у свою чергу, пропонує теоретичний і методологічний аналіз основних підходів до вивчення захисних механізмів психіки, які слугують засобами протидії професійному вигоранню [11]. І. Галецька вивчає феномен емоційного вигорання серед менеджерів із різним рівнем самоактуалізації, роблячи акцент на кореляції між рівнем особистісного розвитку та схильністю до вигорання. Її дослідження відкриває нові горизонти у розумінні цього складного психологічного явища [18].

Всі зазначені автори допомагають формувати розуміння проблеми емоційного вигорання, її причин та методів протидії цьому явищу, спрямовані на покращення психологічного стану працівників (зокрема педагогічних), які потрапляють про вразливих професійних сфер. Щодо педагогічних працівників, підкреслимо, що дослідження спрямовані на

глибше розуміння проблеми вигорання вчителів, його причин, механізмів прояву та методів протидії цьому явищу, спрямовані на покращення психологічного стану педагогічних працівників і якість їх професійної діяльності.

1.2. Встановлення сутності явища та окреслення підходів його вивчення

Очевидно, що «професійне вигорання» пов'язано із професійним стресом, який виникає внаслідок довготривалих стресових ситуацій, в які потрапляє представник тієї чи тієї (у нашому випадку вчительської) професії. На тлі цього розуміння важливим стає вміння долати дію факторів (стресогенів), які викликають стрес. Тому *професійне вигорання* – це не лише реакція на стрес (стресові ситуації), з якими людина може впоратися завдяки своїм внутрішнім ресурсам, це некерована реакція на стрес, коли внутрішніх ресурсів не вистачає, та працівник втрачає здатність відновлювати свою енергію та ресурси, що загалом призводить до зниження функціональної активності, зростання вразливості до стресових ситуацій і, як результат, до професійного вигорання. Отже, як стверджують вчені, «синдром «професійного вигорання» – один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності. Цей термін – загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи» [4].

Вперше на звернули увагу на зв'язок змін емоційних станів людини та рівня її працездатності представники психологічної науки. Американський психіатр Х. Фрейденбергер (Herbert Freudenberger), коли увів поняття «професійне вигорання» («staff burn-out») у 1974 р. («Burnout: the High Cost of High Achievement» / «Вигорання: висока ціна високих досягнень»), використавши його для опису психічного стану осіб, які є здоровими, але регулярно піддаються інтенсивному емоційному стресу, внаслідок неперервного інтерактивного спілкування з клієнтами чи пацієнтами, тому можуть відчувати специфічний психічний стан виснаження, втоми та як

наслідок – втрачають професійну ефективність. З зауваженням М. Лаврової, на сьогодні вигорання професіонала, всіма без виключення вченими трактується як результат саме професійного стресу [43, с.195].

Системний внесок у розвиток та вивчення феномену було зроблено професором психології Каліфорнійського університету К. Маслач (Christina Maslach), яка докладно розглянула поняття «професійне вигорання», визначивши його як синдром, що включає фізичне та емоційне виснаження. Вона вказала на появу негативної самооцінки, змінене ставлення до професійних обов'язків та втрату емпатії до клієнтів як ключові елементи цього стану. К. Маслач наголошувала, що таке виснаження може впливати на професіональну ефективність, якість спілкування з клієнтами та загальний стан здоров'я працівника. Отже до вразливих категорій, за К. Маслач, було віднесено ті професії, представники яких постійно занурені в емоційно насичене середовище. Також К. Маслач (з колегами) розробила опитувальник МВІ («Maslach Burnout Inventory»), яким акцентовано увагу на тому, що професійне вигорання – це стан, що характеризується глибоким емоційним виснаженням, викликаним постійним стресом, пов'язаним з інтенсивними міжособистісними взаємодіями.

Загальний погляд на досвід зарубіжних науковців дозволяє вітчизняним вченим не лише наголошувати на важливості вивчення проблеми «професійного вигорання», а й узагальнити представлені у зарубіжному науковому дискурсі підходи до вивчення синдрому професійного вигорання (однофакторний, двохфакторний та трьохфакторний).

Представники *першого (однофакторного) підходу* більшу увагу звертають на емоційний стан людини, ототожнюючи «професійне вигорання» із синдромом «постійної/хронічної втоми». Зокрема Фредерік Герцберг (Frederick Herzberg) в одній зі своїх праць «Work and the Nature of Man» зосереджує увагу на впливі умов праці на психічний стан співробітників. Він розглядає професійне вигорання як реакцію на

недостатній контроль та визнання в робочому місці, що веде до емоційного виснаження. Науковий підхід, що розглядає «професійне вигорання» як синдром хронічної втоми, стверджує, що це не просто фізична втома, але й глибоке емоційне виснаження, що випливає з тривалого емоційного стресу та напруги, особливо в професіях, що вимагають інтенсивної міжособистісної взаємодії.

Представники *другого підходу*, розглядає «професійне вигорання» як *двовимірну модель*, включає в себе два основних компоненти: *емоційне виснаження та деперсоналізацію*. Емоційне виснаження асоціюється з втратою емоційних ресурсів, тоді як деперсоналізація відображає негативне ставлення до інших і, інколи, до самого себе. Саме до цієї групи науковців відносять роботи Х. Фрейденбергера. У своєму творі «Burn-Out: The High Cost of High Achievement. What it is and how to survive it» він описує професійне вигорання через емоційне виснаження та деперсоналізацію, розглядаючи його як результат надмірного професійного завдання. Уільям Кан (William Kahn) у своєму дослідженні «Psychological Conditions of Personal Engagement and Disengagement at Work» експлорує механізми включення та відключення від роботи, демонструючи, як емоційне виснаження та деперсоналізація можуть впливати на зацікавленість та залученість співробітників. Ці дослідники доповнюють загальне розуміння професійного вигорання, вказуючи на комплексність цього явища. Вони акцентують увагу на тому, що емоційне виснаження та деперсоналізація не є відокремленими явищами, а складають єдиний комплекс симптомів, характерних для цього стану.

Третій підхід, запропонований американськими дослідниками К. Маслач і Сьюзан Джексон (Susan E. Jackson) внесли значний вклад у вивчення феномену професійного вигорання. У своїй спільній роботі «The Measurement of Experienced Burnout» вони розглядають цей синдром як систему, що має три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень.

Зокрема К. Маслач (Christina Maslach) розуміла вигорання як багатовимірний феномен, що включає емоційне виснаження та деперсоналізацію як його ключові елементи. Загалом тривимірна модель представляє єдність впливів реакцій: емоційне виснаження, персоналізація та редукція особистих досягнень. Емоційне виснаження відображає втрату емоційної енергії, відчуття втоми та неможливості справлятися зі своїми емоційними ресурсами. Деперсоналізація характеризується цинічним та відстороненим ставленням до роботи та до людей, з якими працівник взаємодіє. Редукція особистісних досягнень відбиває зниження відчуття особистої ефективності та досягнень на роботі.

Повторимо, що цей підхід став основою для розробки Maslach Burnout Inventory (MBI), широко використовуваного інструменту для вимірювання та оцінки рівня професійного вигорання. На базі цього підходу, інші дослідники також розвивали свої концепції. Майкл Літер (Michael Leiter) у своїй роботі «The Truth About Burnout» розширив цей концепт, вказуючи на важливість організаційних факторів, таких як справедливість, навантаження роботою та співпраця в команді, як ключові детермінанти професійного вигорання. Уільям Кан (William Kahn) в «Psychological Conditions of Personal Engagement and Disengagement at Work» висвітлює механізми емоційного залучення та відсторонення в робочому процесі, які впливають на виникнення емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Ці та інші дослідники роблять акцент на багатоаспектність феномену професійного вигорання, розглядаючи його через призму психологічного, організаційного та соціального контекстів, в яких відбувається взаємодія працівника з робочим середовищем та колегами.

До основи сучасних концепцій професійного вигорання покладено підхід К. Маслач, яка стверджує, що процес професійного вигорання розгортається через тріаду взаємопов'язаних стадій.

На *першій стадії*, що характеризується емоційним виснаженням, працівники демонструють симптоми фізичної та емоційної втоми. Це

виникає в результаті постійних професійних вимог та стресових ситуацій, що перевищують ресурси індивіда для ефективного справляння з ними.

Поглиблення цього стану виснаження веде до *другої стадії* – *деперсоналізації*. Професіонали відчувають відчуженість та втрату емпатії до своїх клієнтів, пацієнтів або учнів/студентів. Цей етап супроводжується цинічним та дистанційним ставленням, що впливає на якість виконуваної роботи та міжособистісних відносин.

Згідно з теорією К. Маслач, *третьою стадією* вигорання асоціюється з відчуттям зниженої особистої ефективності та досягнень. Професіонали, які досягли цього етапу, часто сумніваються у своїх компетенціях та відчувають, що їхні зусилля не призводять до бажаних результатів. Це може вплинути на їхню самооцінку та мотивацію, поглиблюючи відчуття вигорання.

Отже, теорія К. Маслач наголошує на циклічності та прогресивному характері професійного вигорання. Цей процес виявляється через збільшення емоційного виснаження, яке спричиняє деперсоналізацію та кульмінує в зниженні професійної ефективності, створюючи необхідність вчасного втручання та стратегій відновлення.

Вітчизняні концепції синдрому професійного вигорання суголосні дослідженням зарубіжних вчених, орієнтуються на них та розвивають свої концепції відповідно до вітчизняного соціокультурного контексту. Утім виокремлюють низку характерних симптомів, які узагальнено представлені у публікації Н. Кабусь та А. Боярської-Хоменко, що ми узагальнили на Рис. 1.1. «Симптоми професійного вигорання».



Рис. 1.1. Симптоми професійного вигорання (Н. Кабусь та А. Боярської-Хоменко, [37, с. 23]).

На думку вітчизняних учених (Л. Березовська [4]), аналіз симптомів і проявів синдрому «професійного вигорання» відкриває його багатогранну структуру. При цьому індивідуальний досвід кожного вчителя відрізняється, адаптуючись до специфіки їх професійного та особистого життя. Перші індикатори цього синдрому виявляються через підвищену втомленість, негативне ставлення до професійних обов'язків та невизначені почуття тривоги. Робота здається безкінечно складною і менш продуктивною. Прогресування симптомів веде до більш виражених поведінкових змін. Динаміка особистості стає змінною; комунікативні стилі можуть різко відрізнятися від звичайних. Існує тенденція до ригідності в мисленні, зумовлена фізичним і емоційним виснаженням. Фахівці можуть стати відчуженими, уникаючи інтеракцій та колегіальних відносин. Ця тенденція до ізоляції відображає фізичне та психологічне віддалення, коли особа починає відчувати себе депресивною та безнадійною. Такі вчителі можуть обмежити свою взаємодію, звертаючись до безособових методів комунікації або повністю відмовляючись від співпраці. У крайньому випадку, це може призвести до професійної резигнації або повної зміни кар'єри. Ці виявлені тенденції підкреслюють необхідність більш глибокого вивчення механізмів «професійного вигорання», адже його маніфестації та вплив є унікальними для кожного особистісного та професійного контексту.

Спеціально синдром емоційного вигорання вчителя розглядає Н. Булатевич [9]. Відповідно до поглядів вченого, синдром емоційного вигорання у вчителів проявляється на різних етапах. На *стадії напруження* відзначаються психотравмуючі переживання, тривога та депресивні настрої. *Етап резистенції* характеризується вибірковим емоційним реагуванням та скороченням виконання професійних обов'язків. На *стадії виснаження* спостерігаються психосоматичні та психовегетативні розлади. Вищий рівень вигорання спостерігається у вчителів з вираженою тривожністю та інтровертованістю. Причини вигорання поділяються на індивідуальні (особистісні характеристики, рівень педагогічної майстерності) та

організаційні (умови роботи, взаємовідносини в колективі). Вони взаємодіють, формуючи індивідуальний рівень вигорання.

У результаті дослідження, проведеного Т. Зайчиковою [31], виявлено, що більшість вчителів вітчизняних шкіл виявляють ознаки «професійного вигорання», причому ці ознаки мають свої особливості залежно від контексту їх професійної діяльності. Вигорання у вчителів, за Т. Зайчиковою, часто асоціюється з етапом «резистенції» синдрому. Часті симптоми включають вибіркоче емоційне реагування, обмеження в професійних обов'язках та спроби зберегти емоційні ресурси. Отже, Т. Зайчикова розширює контекст дослідження, зосереджуючись на соціально-психологічних детермінантах синдрому «професійного вигорання» серед вчителів. Її роботи містять аналіз впливу соціального оточення, організаційних факторів та міжособистісних взаємин на процес вигорання, вносячи значний вклад у глибше розуміння цього явища.

Професійне вигорання педагогів виявляється через специфічні причини, які можна класифікувати на *внутрішні та зовнішні*. Ці фактори проникають в основу професійної діяльності вчителя, відтворюючи комплексні взаємозв'язки між особистісними характеристиками та робочим оточенням. Синдром професійного вигорання розвивається у трьох фазах: починаючи від зниження самооцінки, переходячи до відчуття самотності, і закінчуючи соматичними розладами. Дослідження, проведене М. Бутиріною та В. Переймою [7], детально аналізує наслідки синдрому на фізичному, соціальному та внутрішньоособистісному рівнях педагога. Автори наголошують на важливості розробки й імплементації комплексних стратегій, спрямованих на фізичне здоров'я, емоційну стійкість та когнітивну адаптацію.

Також на психологічних засобах профілактики «професійного вигорання» вчителя зосереджує свою увагу Н. Назарук [54], доводячи, що ключовими проявами професійного вигорання у педагогів є зменшення виконання службових обов'язків, збільшення емоційної відстані, відчуття

психологічного травматизму, а також психосоматичні та психовегетативні розлади. Менш прогнозовані симптоми, на думку дослідника, включають невдоволеність власною особою, емоційний дефіцит та почуття ізоляції. Цікавою видається думка науковця про те, що чим більше педагогічний стаж та вища кваліфікаційна категорія, тим менше вчитель відчуває почуття ізоляції, але більше схильний до психосоматичних розладів. Результати роботи дослідника виявили зв'язок між професійним вигоранням і стратегіями впорядкування стресових ситуацій, а також з ресурсами для особистісного та професійного розвитку. Ці ресурси охоплюють внутрішні фактори самоактуалізації, індивідуальні характеристики, орієнтацію особистості, консистентність Я-концепції, а також суб'єктивну оцінку професійного оточення та ключових якостей особистості вчителя.

Отже в якості узагальнення щодо сутності професійного вигорання та визначення провідних підходів до його вивчення сучасною наукою спираємося на думку М. Бутиріної та А. Новолаєва, які виокремлюють три підходи до визначення синдрому «професійного вигорання»:

1) «професійне вигорання» описується як стан, в якому індивід відчуває фізичне, психічне та, зокрема, емоційне спустошення, внаслідок тривалого перебування в ситуаціях інтенсивних емоційних відносин. Цей термін можна асоціювати з «синдромом хронічного втомлення»;

2) «професійне вигорання» містить елементи емоційного виснаження і деперсоналізації, коли відбувається погіршення атитюду до інших та, можливо, навіть до себе самого;

3) «професійне вигорання» об'єднує емоційне виснаження, деперсоналізацію та зменшення інтенсивності особистісних прагнень. Це може бути виявлено через різні симптоми: поведінкові зміни, когнітивні зрушення, емоційні зміни та зміни у фізичному здоров'ї [8, с.267].

Узагальнюючи варто підкреслити, що проблема емоційного вигорання вчителів є важливим аспектом у сфері освіти, який вимагає додаткового наукового аналізу і вивчення.

1.3. Провідні психолого-педагогічні концепції запобігання професійному вигоранню вчителя

Підходи до визначення сутності професійного вигорання, які були описані у попередньому параграфі та являють собою частину сучасного науково-педагогічного дискурсу, надають можливості для розуміння цього комплексного явища. Науковці (М. Бутиріна та А. Новолаєв) впевнені, що педагогічна діяльність характеризується особливою динамікою та комплексністю. В контексті сучасних соціально-економічних умов, вчителі зазнають збільшеного тиску, зумовленого не лише фінансовими обмеженнями, але й психоемоційними навантаженнями. Заробітна плата педагогічних працівників і технічна забезпеченість закладів освіти залишаються на критично низькому рівні. Педагоги, які є основними суб'єктами освітнього процесу, потребують адекватного визнання та матеріальної підтримки для ефективного виконання своїх обов'язків.

Також у сучасному суспільстві часто недооцінюється педагогічний статус. Це зумовлено зниженням престижу професії, що, в свою чергу, є результатом складних соціально-економічних умов в Україні та інших країнах. Стрес та емоційне вигорання стають неминучими спутниками досвідчених педагогів. Ці феномени загострюються в результаті постійних взаємодій в контексті системи «людина – людина», зокрема, у відносинах «вчитель – учень». Це вимагає додаткових зусиль для забезпечення психоемоційного благополуччя як учнів, так і вчителів. Педагогічна професія все більше вимагає від особистості глибокої відданості, емпатії та адаптивності. Праця вчителя відноситься до одних з найбільш психоемоційно важких серед усіх видів професійної діяльності. Цей вид роботи характеризується великою кількістю стресових моментів, викликаних різними стресогенними факторами, що спричиняє високий ризик розвитку синдрому професійного вигорання серед педагогічних працівників.

Тому вважаємо, що окреслення причин та *факторів*, які сприяють виникненню професійного вигорання, дають можливість розробити цілісні та

ефективні програми для його (вигорання) попередження. Дослідження Т. Зайчикової вказує на три ключові категорії факторів, які спричиняють вигорання: соціально-економічні, соціально-психологічні та індивідуально-психологічні.

З цією метою звертаємося до наукового доробку Н. Мирончук [49], яка розглядає питання стосовно викладачів вищої школи; Т. Зайчиковою [32], яка представляє загальний аналіз феномену професійного вигорання,

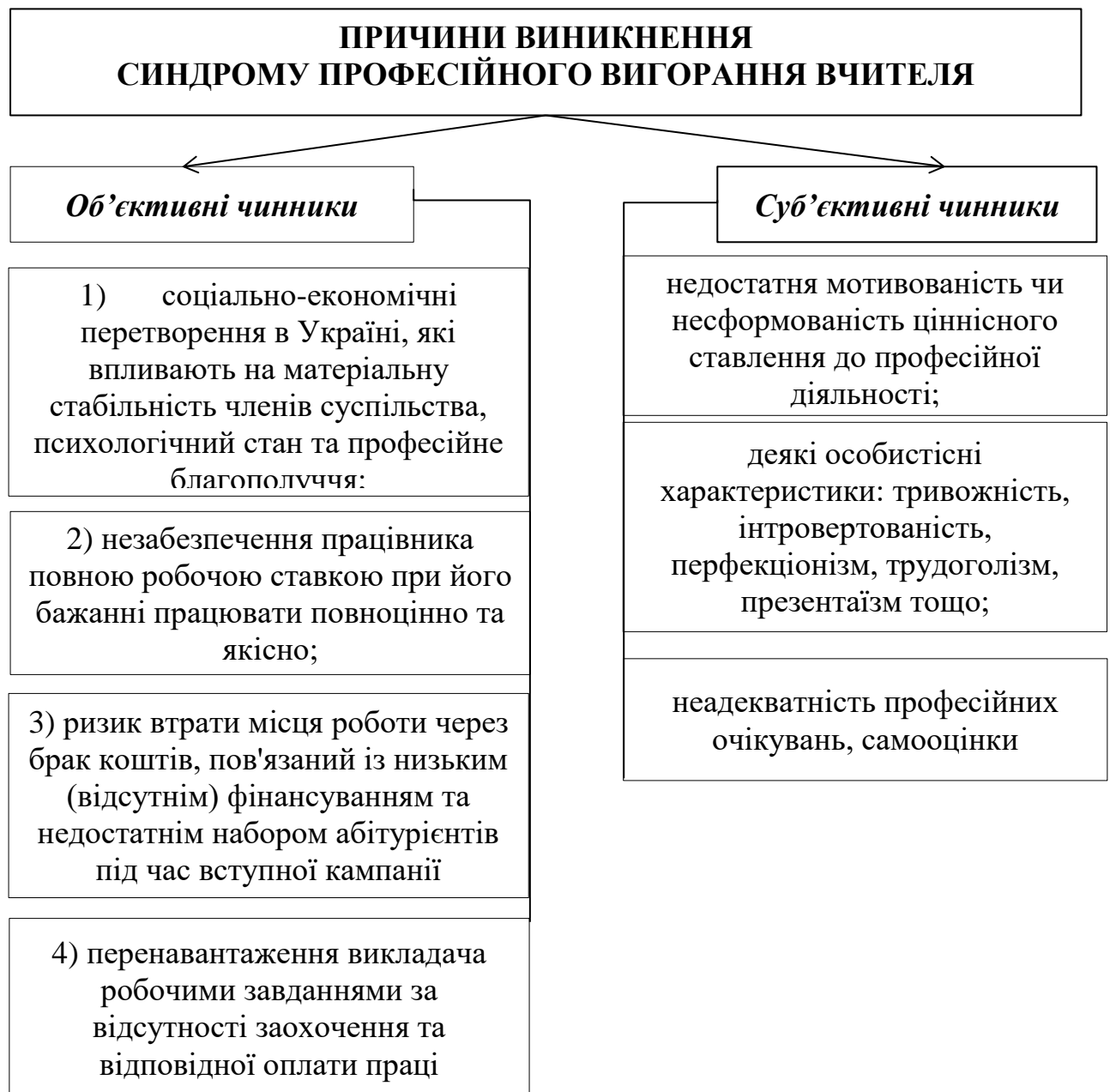


Рис. 1.2. Чинники виникнення синдрому професійного вигорання вчителя (складено на основі опрацювання праць Н. Мирончук, Т.Зайчикової)

Означені на Рис. 1.2., слідом за сучасними розвідками, можемо об'єднати у три групи:

- 1) суб'єктивні чинники, що пов'язані із особистісними характеристиками вчителя/викладача;
- 2) об'єктивні чинники, що пов'язані із організаційними умовами реалізації педагогічної діяльності (1 та 2));
- 3) об'єктивні чинники, пов'язані із особливостями саме педагогічної праці (3 та 4)).

Отже означені чинники є своєрідними стресогенами, які сприяють появі симптому професійного вигорання. До таких стресів у професійній діяльності викладача/вчителя В. Овсяннікова відносить: відповідальність за розвиток підростаючого покоління, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, недостатня соціальна оцінка [55].

Під час професійної діяльності педагога, він часто стикається з високим рівнем стресу, що обумовлено специфікою роботи. Численні педагогічні виклики і відповідальність за навчання та виховання учнів призводять до емоційного напруження. У відповідь на це, спостерігається спроба педагога зберегти своє емоційне здоров'я, вдаючись до стратегій емоційного уникнення («не звертати уваги»). Означена тактика, хоча і здається захисною в короткостроковій перспективі, може призвести до негативних наслідків у майбутньому. Її застосування відзначається ухилом від конструктивного розв'язання проблем, відсутністю адекватного реагування на стресові ситуації. Це, в свою чергу, може призвести до погіршення якості викладання, відчуття відчуженості та, як наслідок, до синдрому професійного вигорання. Тому для педагогів важливо розробляти та практикувати стратегії ефективного стресоменеджменту. Це допоможе забезпечити їхнє емоційне благополуччя, підтримуючи високий рівень професійної дієздатності і забезпечуючи якісне навчання учнів.

В якості проміжного висновку ще раз наголосимо, що робота вчителя – це не лише викладання предмету, але й складний процес взаємодії з учнями, їхніми батьками та колегами. Від учителя вимагається не тільки передача знань, але й чутливість, спроможність розпізнавати індивідуальні особливості кожного учня та здатність до емпатії та ефективної комунікації.

У сучасному світі, де освітні методики та програми постійно змінюються, вчителі зазнають значного емоційного навантаження. Вони часто відчують нестабільність та невпевненість у власних зусиллях та результативності їхньої праці. Це сприяє виникненню синдрому вигорання, який проявляється через апатію, збільшену втому, дратівливість та невдоволення професією. Особистісні характеристики, такі як рівень стресостійкості та способи боротьби зі стресом, впливають на те, наскільки швидко вчитель може вигоріти. Особливості професійної діяльності, великий об'єм роботи та постійні комунікації також є чинниками ризику. Усвідомлення цих аспектів та розробка механізмів протидії професійному вигоранню є критично важливими для підтримання емоційного здоров'я, добробуту та професійної ефективності вчителя. Працюючи над вдосконаленням навичок саморегуляції та розробкою стратегій боротьби зі стресом, педагоги можуть не тільки зберегти свою любов до професії, але й покращити якість навчального процесу для своїх учнів.

З огляду на зазначене вище, звертаємо увагу на позицію І. Олійник [57, с.121], яка запропонувала попереджувати появу симптомів зазначеного явища за рівневою системою (Рис. 1.3.).

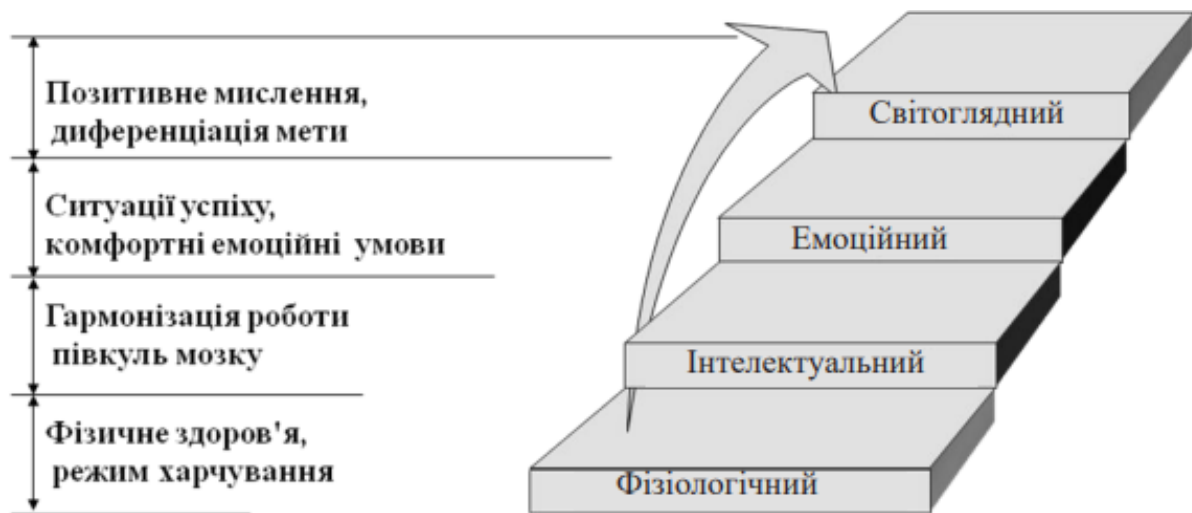


Рис. 1.3. Рівні профілактики професійного вигорання (за І. Олійник)

І. Олійник акцентує увагу на необхідності реалізації ефективних стратегій психологічної профілактики, які спрямовані на зміцнення професійного здоров'я педагогів. Зокрема, авторка підкреслює важливість розвитку впевненості у власних здібностей, самоефективності та саморегуляції. І.Олійник рекомендує зосередити увагу на рефлексивних практиках, які сприяють адекватному самооцінюванню та підвищенню самосвідомості. У роботі з педагогами особлива увагу, вважає дослідниця, варто приділяти підсиленню їх аксіологічних та акмеологічних здібностей, що сприяють формуванню стійких внутрішніх ресурсів для адаптації до професійних викликів. В умовах сучасного освітнього середовища І. Олійник вважає необхідним розвивати в педагогів емоційну резильєнтність. Це забезпечує адаптивну відповідь на професійні виклики, сприяє гнучкості ухвалення рішень та забезпечує емоційну стабільність. В означеному аспекті важливий розвиток компетенцій, які забезпечують самостійне управління емоційним станом та підтримку психічного здоров'я.

Із означених позицій звертаємося до дослідження М. Бутиріної та А. Новолаєва [8], які наголошують на тому, що методики і заходи з профілактики, лікування та реабілітації професійного вигорання вчителів повинні бути орієнтовані на нейтралізацію впливу стресорів, зменшення

робочої напруги, збільшення професійної мотивації, та оптимізацію співвідношення зусиль і досягнутих результатів. Педагог, наслідуючи цих принципів, може не лише уникнути розвитку синдрому емоційного вигорання, але й зменшити його прояви.

Цього можна досягнути через:

- 1) встановлення короткотермінових та довготривалих цілей;
- 2) втілення «тайм-аутиів» для психічного і фізичного відновлення, надаючи собі можливість відпочити від роботи;
- 3) професійний розвиток та самовдосконалення;
- 4) уникнення непотрібної конкуренції;
- 5) підтримка фізичного здоров'я та здорового способу життя, тощо.

Аналогічні пропозиції представлені у дослідженні В. Калошина [38]. Автор зокрема пропонує ряд стратегій для запобігання синдрому «професійного вигорання» у педагогів. По-перше, важливість ефективного планування діяльності, оскільки дезорганізація може призвести до стресу. Він рекомендує відводити специфічний час на систематичне планування і організацію робочих процесів для забезпечення продуктивності та попередження перевантаження. Також, науковець акцентує увагу на необхідності встановлення реалістичних цілей. Він закликає педагогів визнати та прийняти свої обмеження, адже часто люди встановлюють перед собою надмірно високі стандарти, що може призвести до стресу та розчарування. Для релаксації і відновлення науковець радить знайти час для розваг та хоббі. Захоплюючі заняття допомагають перемкнути увагу, зменшуючи навантаження та стрес. Позитивне сприйняття також відіграє ключову роль. Він схвалює практику фокусування на позитивних якостях оточуючих та уникнення критики. Науковець підкреслює важливість терпіння та співпереживання. Він радить розвивати емпатію, щоб краще розуміти та приймати інших, уникаючи конфліктів та фрустрації.

Відносно конкуренції, науковець також рекомендує уникати її надмірності, оскільки це може призвести до агресії та тривоги. Він закликає

до балансу та співпраці. Фізичні навантаження, згідно з рекомендаціями науковця, повинні бути регулярними, оскільки вони сприяють фізичному та ментальному здоров'ю. Він наголошує на значущості збалансованого способу життя. Відкритість є іншим аспектом, який науковець вважає важливим. Він радить знаходити людей, з якими можна обговорити свої проблеми та відчуття. І, нарешті, науковець рекомендує освоєння технік розслаблення, таких як медитація та йога, які можуть бути вивчені під наглядом професіоналів, для гармонізації емоційного стану.

Освоєння навичок саморегуляції, таких як релаксація, ідеомоторні тренування, позитивне *афірмування* (позитивні висловлювання або фрази, які використовуються для мотивації, самоствердження та підтримки психічного здоров'я) та визначення цілей, може допомогти зменшити рівень стресу та ризик вигорання. Утім це не лише внутрішня робота вчителя над собою. Професійне середовище також має також надавати психологічну підтримку, сприяти професійному розвитку вчителів, зокрема через покращення організаційної культури.

Загалом вчені сьогодні пропонують розвивати емоційну резильєнтність у педагогів, зосереджуючись на стратегіях самопомоги, медитації та позитивному мисленні для ефективного управління стресом. Вони також підкреслюють важливість професійної підтримки, закликаючи до створення мережі підтримки з колегами, керівниками та консультантами для сприяння здоровому професійному середовищу. Баланс роботи та особистого життя також визнається ключовим елементом, що дозволяє поєднувати роботу із відпочинком та особистісним зростанням. Професійний розвиток також є центральним, з можливістю навчання та розвитку для зменшення ризику вигорання. Науковці вважають, що надання вчителям автономії в їхній роботі та здатності впливати на рішення, пов'язані з їхньою професійною діяльністю, можуть підвищити мотивацію та задоволення від роботи.

Такий багатогранний підхід дозволяє забезпечити більш глибоке розуміння механізмів та динаміки професійного вигорання, а також

розробити комплексні рішення для його мінімізації та запобігання, зорієнтовані на специфічні потреби та виклики конкретних педагогічних спільнот.

Висновки до першого розділу

Професійне вигорання характеризується емоційним виснаженням, зниженням професійної віддачі та деперсоналізацією. Вчителі, що зіштовхуються з цим синдромом, відчувають відсутність енергії, знижену самооцінку та втрату особистої та професійної ідентичності.

Отже, сучасні дослідження покривають широкий спектр аспектів синдрому професійного вигорання, включаючи його причини, механізми розвитку, фактори ризику, а також стратегії та техніки запобігання і подолання цього явища в контексті педагогічної професії.

Відтак до цієї категорії професій відносяться ті, що працюють у системі «людина – людина», а отже йдеться передусім про фахівців/професіоналів, що працюють у сфері обслуговування або допомоги і постійно взаємодіють з іншими людьми. Лікарі, юристи, соціальні робітники, психіатри, психологи, вчителі та менеджери, – всі вони за своєю професією можуть стикатися з професійним вигоранням через емоційні виклики, що виникають у процесі їх роботи.

Отже, цей синдром може бути розглянутий в контексті стресових реакцій, що виникають у відповідь на інтенсивні психоемоційні навантаження професійної діяльності. Цей синдром може бути сприйнятий як результат фізичного, психічного, а найголовніше, емоційного виснаження, спровокованого довгим перебуванням у складних, емоційно насичених ситуаціях спілкування. Інший підхід представляє синдром як комбінацію емоційного виснаження та деперсоналізації, де людина втрачає емпатію та позитивне ставлення до інших і самого себе. З третього боку, це також може бути визначено як система, що включає емоційне виснаження,

деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень, відображаючи вплив вигорання на самооцінку та професійну ефективність.

Кожен з означених у розділі підходів акцентує увагу на різних аспектах вигорання, відзначаючи його багатогранний та комплексний характер. В якості узагальнення можемо стверджувати, що синдром «професійне вигорання» відіграє роль у психологічній адаптації особистості до викликів професійного середовища, виступаючи одночасно як захисний механізм і фактор деформації особистісних якостей.

Професійна діяльність педагога супроводжується високим рівнем відповідальності та емоційного навантаження, що може призводити до професійного вигорання. У зв'язку з цим, підвищується актуальність збереження та підтримки професійного та особистого здоров'я педагогів. Така перспектива артикулює важливість розробки і впровадження механізмів самовідновлення та самореабілітації для педагогів. Вони повинні бути здатні ефективно керувати власним стресом, використовуючи різноманітні методи та техніки, що забезпечують їх психоемоційне благополуччя.

РОЗДІЛ 2.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ВЧИТЕЛЯ: ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТ

2.1. Здоров'язберігаючі технології: сутність та класифікація

У попередньому розділі було наголошено на тому, що сучасний освітній процес знаходиться під впливом ряду викликів: інтенсивність інформаційного потоку, зміна генераційних цінностей, нові формати навчання. Всі ці фактори створюють додаткове навантаження на вчителя, що може призвести до професійного вигорання. Вчителі, в яких професійне вигорання розвивається, часто демонструють знижену продуктивність, втрату мотивації та емоційне виснаження. Для сучасної освітньої системи це є великою загрозою, оскільки якість навчання безпосередньо залежить від ефективності та відданості педагогічних працівників. За таких умов здоров'язберігаючі технології стають одним з дієвих інструментів для вирішення цієї проблеми. Вивчення застосування здоров'язберігаючих технологій має на меті забезпечення психофізіологічного комфорту вчителя, зниження рівня стресу і підвищення рівня його професійної адаптації.

Здоров'язберігаючі технології з кожним роком набувають все більшої актуальності, особливо в контексті підготовки майбутніх вчителів. Педагоги відіграють ключову роль у формуванні здоров'язбережувальних навичок молодого покоління, що є невід'ємною частиною сучасного освітнього процесу. Важливість оволодіння майбутніми вчителями здоров'язбережувальними технологіями не може бути переоцінена, оскільки це сприяє формуванню всебічно розвинутого та фізично здорового вихованця.

По-перше, інтеграція здоров'язберігаючих технологій у навчальну програму допомагає учням набути важливі знання та уміння для підтримання власного здоров'я і формування здорового способу життя. Це стає основою

для їх здатності до самостійного і відповідального відношення до власного здоров'я.

По-друге, майбутні вчителі розширюють свій дидактичний арсенал, включаючи в нього методи і прийоми, які стимулюють розвиток фізичних і психічних ресурсів школярів, сприяють їх соціальному та емоційному благополуччю.

По-третє, впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальний процес дозволяє вчителям більш ефективно використовувати навчальний час, зменшуючи емоційне вигорання і підвищуючи продуктивність учнів. Такі технології можуть бути інтегровані у різноманітні предмети та активності, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості.

Загалом, акцентування уваги на здоров'язберігаючих технологіях у підготовці майбутніх вчителів відкриває нові горизонти для освіти та розвитку суспільства, зміцнює фізичне та психологічне здоров'я учнів, що є запорукою їх успішного майбутнього.

Важливість включення здоров'язберігаючих технологій у процес підготовки майбутніх вчителів безпосередньо корелює із аспектом здоров'язбережувальних технологій. Педагогічна діяльність, безумовно, вимагає високої фізичної та психічної витривалості, адже вчителі не лише передають знання, а й організують освітній процес, виступають менторами для учнів. В умовах сучасного швидкісного ритму життя, стресів, високої відповідальності за якість освіти та розвиток дитячої особистості, педагогам необхідно освоїти методики збереження та зміцнення власного здоров'я. У цьому контексті, здоров'язберігаючі технології можуть бути розглянуті як засоби оптимізації освітнього середовища, що сприяють підтримці здоров'я вчителя.

На стадії підготовки майбутніх педагогів акцент на здоров'язбережувальні технології має бути одним з ключових складників освітнього процесу. Студенти повинні вивчити основи ергономіки, методи релаксації та стрес-менеджменту, принципи збалансованого харчування, а

також освоїти техніки фізичних вправ, що спрямовані на профілактику професійних захворювань. Здоров'язберігаючі технології, які включають раціональне використання природних ресурсів, також сприяють створенню здорового навчального середовища. Чисте повітря, комфортна температура, оптимальне освітлення – усі ці фактори впливають на загальний стан здоров'я, продуктивність та емоційний настрій педагога.

Таким чином, інтегруючи здоров'язберігаючі технології у програму підготовки майбутніх вчителів, ЗВО сприяє формуванню цілісної системи знань та навичок, яка включає в себе розвиток професійної компетентності, екологічної свідомості та збереження здоров'я педагогів. Це, в свою чергу, позитивно відзначається на якості освіти, яку отримують учні.

Також варто зазначити, що у своєму розумінні поняттю «технології» ми дотримуємося думки В. Гузь та С. Жейнової про те, що у освітній площині «технологія – це системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних та людських ресурсів та їхнього взаємовпливу, що має на меті оптимізувати форми освіти» [25, с.345]. «Серед загальної класифікації освітніх технологій, – констатують дослідники, – виокремилася нова група – здоров'язбережувальні технології, які об'єднують в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів» [25, с.345].

Сказане вище визначає важливість визначення ключових понять нашого дослідження: «здоров'язбереження» та «здоров'язбережувальні (здоров'язберігаючі), технології».

Щодо першого поняття звертаємо увагу на наукову позицію авторів монографії «Сучасні здоров'язбережувальні технології» (Харків, 2018), які стверджують, що «здоров'язбереження передбачає систему заходів, спрямованих на поліпшення здоров'я різних груп населення» [69, с.14]. Також зважаємо на узагальнення О. Мороза, В. Мороз та Л. Духнової, які зазначають, що, на думку М. Співака, здоров'язбереження – це «процес зміцнення та збереження здоров'я, спрямований на перетворення

емоційнопсихологічної, фізичної та інтелектуальної сфер особистості» [52, с.52] та пропонують низку визначень згаданого поняття у візуалізованій формі (Рис. 2.1.).



Рис 2.1. Основні підходи до визначення терміна «здоров'язбереження» [52, с.52]

За таких умов здоров'язберезувальні технології стають одним із заходів збереження здоров'я [69]. Сучасні дослідники (М. Сергатий, О. Кий [64]) вважають, що технології збереження здоров'я стають основою всіх педагогічних технологій, які мають на меті підтримку та відновлення здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

У сучасному педагогічному дискурсі існує низка визначень щодо сутності поняття «здоров'язберігаючі технології». Зокрема О. Мороз, В. Мороз, Л. Духнова зазначають, що у «медичному аспекті здоров'язберігаючі технології розглядаються з точки зору збереження здоров'я та його відновлення у результаті побудови послідовності факторів, що запобігають руйнуванню здоров'я при одночасному створенні системи сприятливих для здоров'я умов» [52, с. 52].

У навчальному посібнику «Формування здорового способу життя» за редакцією О. Яременко представлено таке визначення: «здоров'язберігаюча технологія – це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання і розвитку. У концепції дошкільної освіти передбачено не тільки збереження, а й активне формування здорового способу життя і здоров'я вихованців» [72, с.6].

В. Гузь та С. Жейнова вважають, що «здоров'язберезувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини» [25, с.346].

Узагальнюючи погляди вчених можемо констатувати, що здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі займають центральне місце, і розуміння їх сутності та застосування визначається дослідниками у різний спосіб. У медичному аспекті підхід до розуміння цих технологій базується на збереженні здоров'я та його відновленні, де головна увага приділяється побудові послідовності факторів, які допомагають запобігти

руйнуванню здоров'я при створенні сприятливих для здоров'я умов (О. Мороз, В. Мороз, Л. Духнова [52]). З іншого боку, підхід до здоров'язберігаючих технологій орієнтований на системний аналіз, де ключову роль грає взаємозв'язок та взаємодія всіх факторів освітнього середовища, а також збереження та активне формування здоров'я учнів на всіх етапах їх навчання і розвитку (О. Яременко [73]). Не менш важливим є і підхід, який акцентує увагу на створенні безпечних умов для навчання, праці та відпочинку дитини у школі, а також на раціональній організації виховного процесу, де навчальне навантаження має відповідати фізичним можливостям дитини (В. Гузь, С. Жейнова [25]).

В цілому, усі вчені підкреслюють важливість системного підходу до збереження та формування здоров'я в освітньому процесі, де здоров'язберігаючі технології стають ключовим інструментом для реалізації цієї мети.

Отже здоров'язбережувальні технології – це сукупність методів, прийомів, засобів та технік, спрямованих на збереження та покращення здоров'я людини, профілактику розроблення захворювань і оптимізацію умов праці та навчання.

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій, на думку вчених (М. Сергатий та О. Кий) полягає у «забезпеченні умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості» [64, с.122]). О. Переворська та І. Кобзева, посилаючись на В. Єфімову [28], констатують, що технології, спрямовані на збереження здоров'я, є інтегральною частиною сучасних педагогічних методів, акцентуючи увагу на забезпеченні благополуччя основних учасників освітнього середовища – студентів та викладачів. Вони формують методологічну базу здоров'язберігаючої педагогіки. Якщо зміст освіти визначає мету та принципи навчання («Чому вчити?»), то педагогічні

технології надають інструменти та методи для їх досягнення («Як вчити?»). Сутність здоров'язберігаючого підходу полягає у забезпеченні таких умов навчання, які б не завдавали шкоди здоров'ю учасників освітньої діяльності [59, с.86]. На думку В. Гузь та С. Жейнової, «мета всіх здоров'язбережувальних освітніх технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті» [25, с.347].

Отже, зважаючи на сучасний контекст розвитку педагогічної освіти, можна сказати, що *мета здоров'язберігаючих технологій в підготовці майбутніх викладачів щодо професійного вигорання полягає у забезпеченні ресурсів для психофізичної резилієнтності*. Стійкість до стресів, адаптація до навчального навантаження, розуміння власних емоцій та емоцій студентів – усе це формує фундамент, на якому базується професійна компетентність вчителя. Важливість такого підходу стає особливо актуальною в контексті профілактики професійного вигорання. Вже давно доведено, що професійне вигорання не є лише проблемою індивіда, але й системною проблемою освіти. Тому здоров'язбережувальні технології у підготовці майбутнього вчителя спрямовані не лише на збереження його фізичного та психічного здоров'я, але й на формування розуміння, як створити освітнє середовище, в якому добробут є загальною цінністю.

У своїй роботі вчені акцентують увагу на важливості формування навичок здорового способу життя у всіх учасників освітнього процесу. Зокрема щодо студентської молоді О. Переворська та І. Кобзева стверджують, що «це сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я у процесі навчання, виховання, спілкування, праці і відпочинку і передавання його у майбутньому» [59, с.86].

У педагогічному контексті освітній процес не обмежується лише передачею знань. Він є також способом формування цілісної особистості, яка володіє набором навичок і ціннісних орієнтацій, важливими для її

самореалізації в суспільстві. Повторимо, що в сучасній педагогіці збереження та підтримка здоров'я учасників освітнього процесу розглядається одним з ключових аспектів педагогічного процесу. Сучасний вчитель стикається із численними викликами, зокрема із потребою забезпечити не лише когнітивний, але й фізичний комфорт учнівства / студентства.

Особлива роль відводиться формуванню навичок здорового способу життя. Це не просто дотримання режиму дня або фізичні навантаження. Такий підхід включає глибоке розуміння власного тіла, його потреб, а також способів підтримки стійкості до зовнішніх стресів. На думку дослідників, такі навички є сукупністю певних орієнтацій, звичок та установок, які формуються не тільки в процесі академічного навчання. Вони мають глибше коріння, яке бере початок в педагогічному взаємодії, вихованні, діалогах, виконанні роботи та спілкуванні. Тому завдання сучасного вчителя полягає не лише в тому, щоб дати знання, але й у тому, щоб допомогти студентам засвоїти принципи здорового способу життя, які стануть основою їх подальшої діяльності.

Означений підхід має на меті не просто підготувати освічену особистість, але й забезпечити її здатність передати здобуті принципи наступним поколінням, забезпечуючи їх благополуччя та здоров'я. в якості проміжного висновку можемо відзначити, що підготовка вчителів до реалізації такого підходу є необхідною умовою сталого розвитку освіти. Навчання, яке орієнтоване на збереження та підтримку здоров'я, стає стратегічним напрямком, який гарантує якість та ефективність освітнього процесу на сучасному етапі.

Звертаючи увагу на здоров'я учасників освітнього процесу, науковці пропонують класифікації щодо їхнього спрямування та напрямку. Зокрема Я. Тюхтій (аналізує здоров'язберігаючі технології у початковій школі) пропонує виокремлювати здоров'язберігаючі, оздоровчі, гігієнічне навчання, виховання особистих якостей [72]; **А. Микуліна** (представляють здоров'язберігаючі освітні технології в дитячому садку) пропонують

виокремлювати медико-профілактичні; фізкультурно-оздоровчі; технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини; здоров'язберезувальні технології і компетентності серед педагогічних працівників дошкільної освіти; валеологічна освіта батьків [48, с.123]. В. Гузь, С. Жейнова виділяють оздоровчі технології, технології навчання здоров'ю та технології виховання культури здоров'я [25, с.346]. Л. Скрипник слідом за О. Ващенко [12] пропонує виокремлювати такі технології здоров'язбереження: «технології для створення безпечних умов перебування, навчання та праці в закладі освіти; технології для вирішення завдань раціональної організації виховного процесу; технології щодо відповідності навчального і фізичного навантаження реальним можливостям студента; оздоровчі технології для зміцнення фізичного здоров'я учнів» [68, с.37].

Наведене вище дозволяє стверджувати, що зі зростанням усвідомлення важливості здоров'я в контексті освітнього процесу розгортається активна дискусія з питань класифікації здоров'язберігаючих технологій. Вчені вивчають різні аспекти даної проблеми та пропонують свої класифікаційні критерії. Один з підходів, акцентує увагу на вивченні здоров'язберігаючих технологій у початкових класах. Згідно з цим підходом, важливо розрізнити технології, що безпосередньо спрямовані на збереження здоров'я, на оздоровлення, гігієнічне навчання та виховання особистих якостей учнів. Інший підхід, орієнтований на дошкільне виховання, включає в себе такі категорії: медико-профілактичні технології, фізкультурно-оздоровчі, технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини, а також здоров'язберезувальні технології і компетентності для педагогічних працівників дошкільних закладів. Також акцентується увага на валеологічній освіті батьків. Додатково, існують пропозиції щодо виділення оздоровчих технологій, технологій навчання здоров'ю та виховання культури здоров'я. Ще один підхід підкреслює важливість виокремлення технологій, які допомагають створювати безпечне освітнє середовище. Зокрема, це стосується технологій для раціональної організації виховного процесу,

адаптації навчального та фізичного навантаження до реальних можливостей учнів, а також оздоровчих технологій для підсилення фізичного здоров'я.

Таким чином, наукова спільнота активно розробляє і вдосконалює класифікації здоров'язберігаючих технологій, що відображають специфіку різних етапів освітнього процесу та особливості різних вікових категорій учнів. Означені позиції науковців унаочнені на Рис. 2.2.

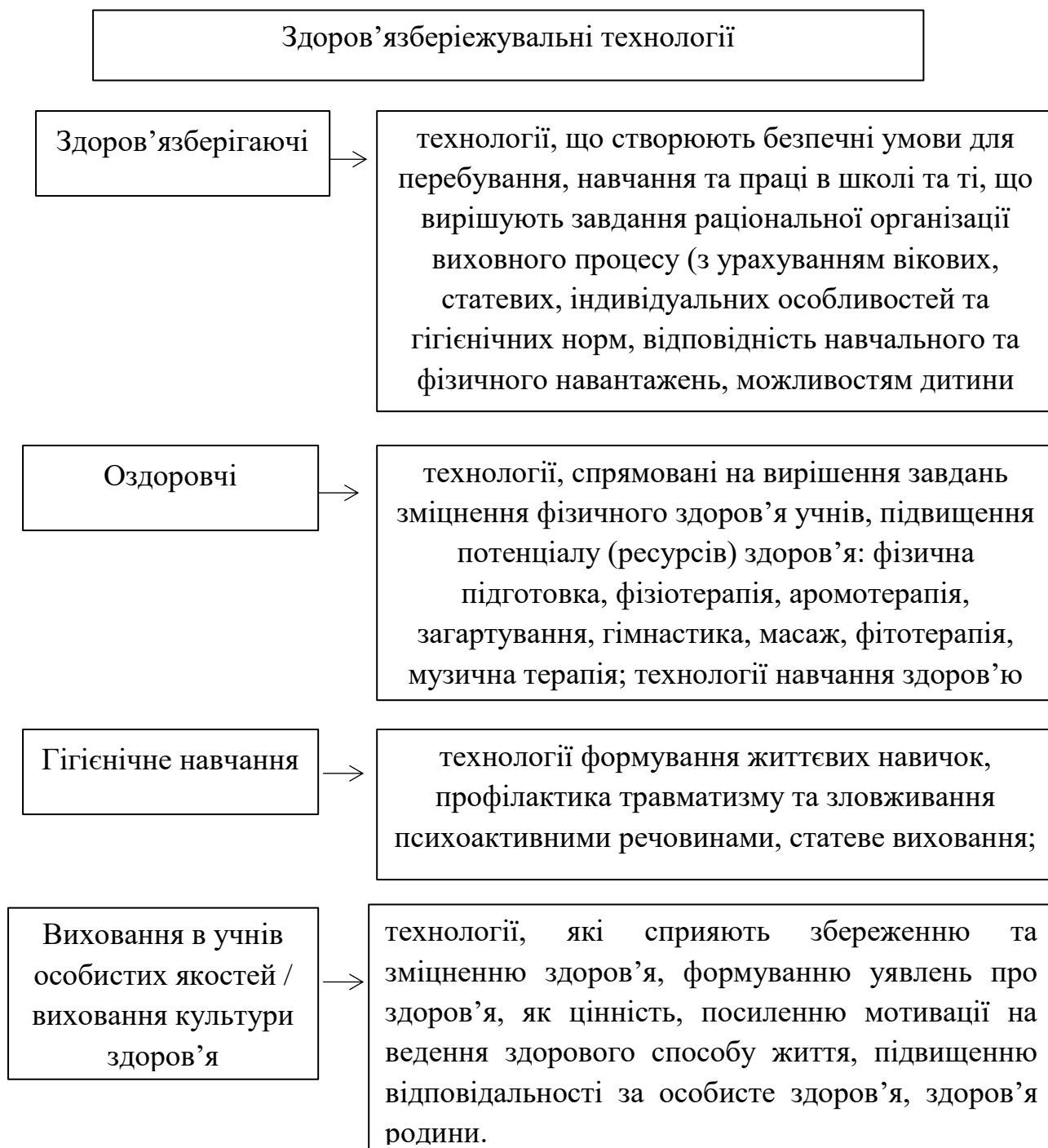


Рис. 2.2. Класифікація здоров'язберієжувальних технологій [Г-8; Т-2]

Проаналізувавши наведену класифікацію, можна зрозуміти, що вона, переважно, зосереджена на одному суб'єкті освітнього процесу - здобувачі освіти. Це відображає важливість підходу до збереження і зміцнення здоров'я самого учня, враховуючи його особливості, потреби та можливості. Проте важливо пам'ятати, що освітній процес включає в себе кілька ключових суб'єктів, серед яких важливе місце займає вчитель чи викладач.

Вчителі і викладачі є основними медіаторами між здоров'язберігаючими технологіями та здобувачами освіти. Їх добробут, здоров'я, психоемоційний стан, а також професійна компетентність безпосередньо впливають на ефективність освітнього процесу. Якщо вчитель знаходиться в стані стресу, перевтоми або здоров'я його не на висоті, це може негативно вплинути на якість навчального процесу, а отже, і на здоров'я учнів. Тому, розробляючи класифікації здоров'язберігаючих технологій, науковцям варто було б звертати увагу не лише на здобувача освіти, а й на те, як ці технології можуть бути застосовані для підтримки здоров'я вчителів. Вони також потребують стратегій для зміцнення свого фізичного та психічного здоров'я, зменшення професійного вигорання та підтримки професійної активності на високому рівні.

Враховуючи це, можна стверджувати, спробувати модифікувати наведену вище класифікацію, коли будуть враховані інтереси самих викладачів/вчителів (Рис.2.3.). Утім групу «Гігієнічне навчання» (технології формування життєвих навичок, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання; виховання культури здоров'я) (Рис.2.2.) ми пропонуємо виключити, з огляду на професійну специфіку розгляду проблеми, та модифікувати групу «Виховання в учнів особистих якостей / виховання культури здоров'я» у групу «Культура здоров'я» розглядаючи саме у цій групі технології, які попереджують виникнення синдрому професійного вигорання.

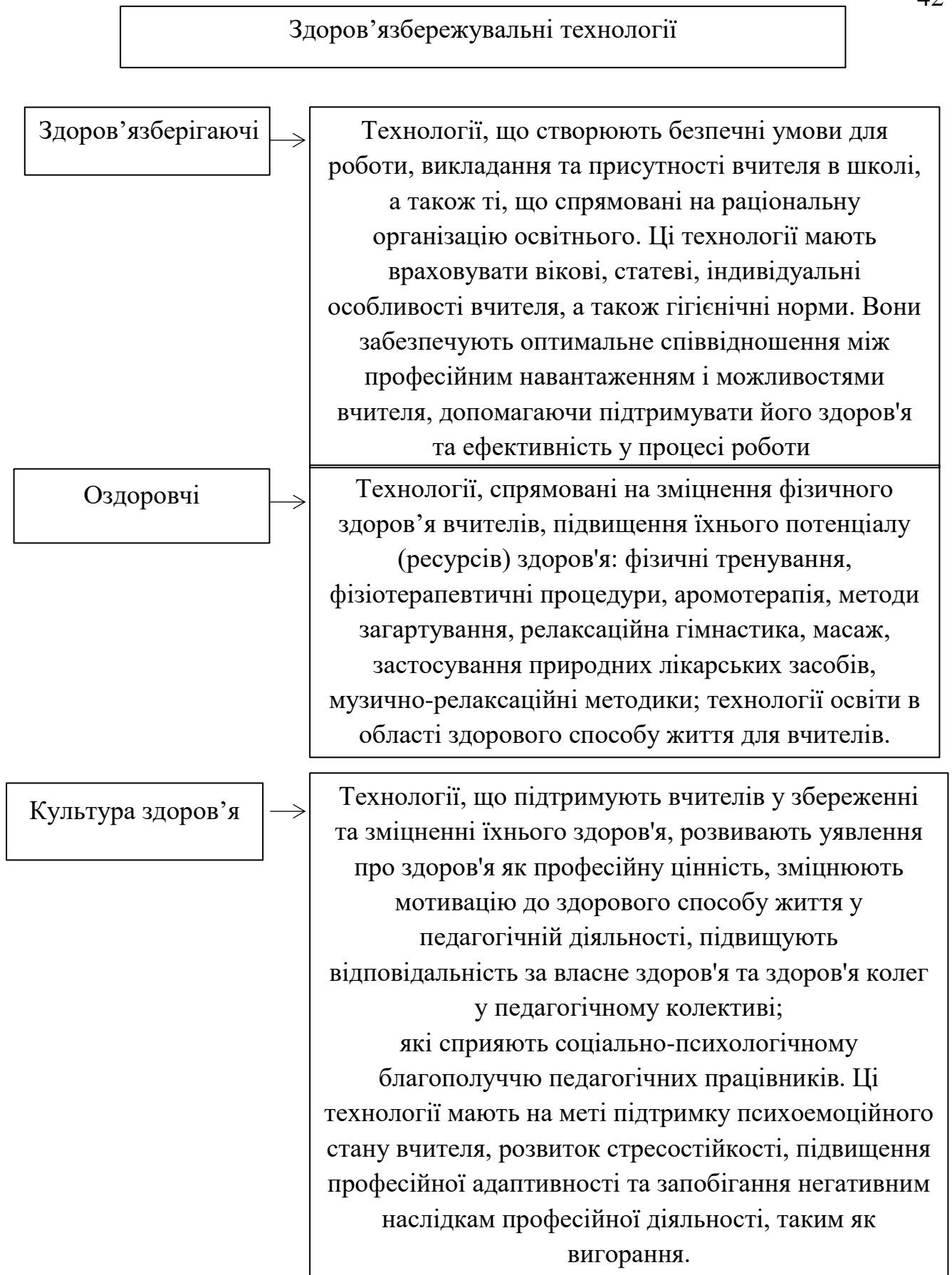


Рис. 2.2. Класифікація здоров'язбережувальних технологій з урахуванням професійного складника.

У контексті викладеного вище вважаємо за необхідне додати акцентувати професійний аспект розгляду проблеми дослідження. Професійне здоров'я вчителя відіграє ключову роль у забезпеченні якісної освіти, адже здоровий вчитель – це не лише гарантія стабільності й ефективності освітнього процесу, але й модель для наслідування учнями. У першому розділі ми артикулювали питання професійного вигорання вчителя, яке може бути викликано стресом, надмірним психологічним навантаженням та не завжди сприятливим соціальним оточенням. Тому впровадження здоров'язбережувальних технологій у педагогічний процес може стати оптимальним рішенням для попередження професійного вигорання та розвитку професійних захворювань.

Ми дотримуємося позиції Г. Тимошко, яка стверджує, що «професійне здоров'я педагога – це психологічна компетентність, що включає в себе інтелектуальну, емоційну та поведінкову гнучкість, комунікативність, зрівноваженість стійкість до стресів. У вчителя має бути розвинена психологічна готовність до адекватного емоційного реагування в нестандартній ситуації, адже відомо, що використані ним зразки взаємодії, стосунків, переживань стосовно інших людей засвоюються й проявляються в поведінці учнів» [71]. Важливо підкреслити, що психологічна готовність вчителя реагувати адекватно на нестандартні ситуації має безпосередній вплив на формування учнівської особистості. Кожна реакція, кожен жест, слово чи дія вчителя служать зразком для учнів. Як відомо, учні, спостерігаючи за поведінкою своїх педагогів, не лише засвоюють навчальний матеріал, але й формують власні моделі соціальної взаємодії, норми поведінки та спілкування. Тому педагог має бути підготовленим до адекватного емоційного реагування, незалежно від особливостей конкретної ситуації. Тому підготовка майбутніх вчителів до педагогічної діяльності також повинна включати в себе навчання основам здорового способу життя, формування стратегій саморегуляції та адаптації до психологічних навантажень. Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у підготовку

майбутніх вчителів може слугувати не лише засобом підтримки їхнього здоров'я, але й ефективною методикою формування професійної компетентності.

У якості проміжного висновку можемо зазначити, що всі, означені вище, технології мають на меті забезпечити фізичне, психічне та соціальне благополуччя особистості, покращуючи якість життя, підвищуючи продуктивність праці та навчання, а також зміцнюючи загальний стан здоров'я. У контексті педагогічної діяльності вони допомагають вчителям ефективно справлятися з професійним навантаженням, зберігаючи і зміцнюючи їх здоров'я. Кожна з цих технологій має на меті сприяти збереженню та покращенню здоров'я людини в різних аспектах її життя і діяльності. У комплексі ці технології реалізуються у сукупності методів та прийомів навчання (зокрема навчання майбутнього вчителя). Окремі методики можуть значно покращити якість життя, зміцнити здоров'я, підвищити ефективність праці та навчання. Вони також допомагають адаптуватися до викликів сучасного світу, зменшуючи рівень стресу, сприяючи емоційному та психологічному благополуччю.

Інтеграція цих здоров'язбережувальних технологій у життя вчителів і студентів може значно покращити їх фізичне та психічне благополуччя, підвищити ефективність освітнього процесу та педагогічної діяльності. Вони допомагають адаптуватися до динамічно змінюваних умов сучасного світу, забезпечуючи рівновагу між професійними обов'язками та особистим життям, фізичним здоров'ям та психоемоційним станом. Основний акцент в даному контексті ставиться на прикладний аспект. Вивчення теоретичних засад є важливим, однак саме практичне застосування допоможе сформувати в учителя навички саморегуляції, які підвищують його резистентність до негативних факторів професійного середовища. Майбутнього вчителя необхідно вчити використовувати технології злов'язбереження задля збереження власного здоров'я та побудови своєї професійної кар'єри.

2.2. Практика застосування здоров'язберігаючих технологій

Педагогічний експеримент займає особливе місце в системі наукових методів, спрямованих на вивчення, аналіз та удосконалення педагогічних процесів. Цей метод дослідження дозволяє вивчати педагогічні явища в умовах, які максимально наближені до реальної практики, та отримувати відповіді на актуальні питання педагогічної теорії та практики. Проведення педагогічного експерименту є необхідною умовою якісного виконання дослідження, адже саме завдяки експерименту можливе виявлення закономірностей, взаємозв'язків та впливу різних чинників на педагогічний процес.

Педагогічний експеримент забезпечує глибокий аналіз педагогічної дійсності, дозволяючи вченому педагогу вивчити реакцію суб'єктів експерименту на зміни в освітньому процесі, визначити ефективність нових методів і технологій навчання, а також з'ясувати причини певних педагогічних явищ. Однак необхідно підкреслити, що успіх педагогічного експерименту значною мірою залежить від правильного підходу до його планування, організації та аналізу отриманих результатів. Не менш важливим є дотримання наукової об'єктивності, системності та послідовності на всіх етапах дослідження. Утім комплексне його проведення в нашій роботі обмежене через об'єктивні обставини, тому ми обмежилися лише першими етапом (констатуючим) етапом його проведення.

Метою констатуючого етапу експерименту зазвичай є вивчення та діагностика існуючого стану педагогічної проблеми, виявлення початкового рівня знань, умінь та навичок учасників дослідження, а також збір первинної інформації для подальшого аналізу й виокремлення ключових аспектів, які потребують корекції чи удосконалення в експериментальній роботі.

У нашій роботі *мета констатуючого експерименту* полягала у дослідженні та діагностиці поточного стану проблеми запобігання професійному вигоранню майбутніх учителів за допомогою здоров'язберігаючих технологій.

Специфіка цього етапу полягала в необхідності визначення рівня інформованості, готовності та ступеня зацікавленості майбутніх педагогів у застосуванні здоров'язберігаючих технологій як методу запобігання професійному вигоранню. Важливим компонентом цього етапу є також збір даних про основні фактори, які можуть сприяти виникненню професійного вигорання серед майбутніх педагогів, щоб розробити ефективні методи їх нейтралізації або мінімізації. Це дозволить забезпечити наступні етапи експерименту більш об'єктивними та результативними, а також скерувати увагу на найбільш актуальні аспекти даної проблеми.

Завдання констатуючого експерименту:

1. Вивчити педагогічний досвід застосування здоров'язберігаючих технологій як профілактика професійному вигоранню вчителя.
2. Діагностувати рівень освіченості та готовності майбутніх педагогів до застосування здоров'язберігаючих технологій у своїй професійній діяльності.
3. Оцінити ступінь зацікавленості майбутніх педагогів у впровадженні та використанні здоров'язберігаючих технологій як засобу запобігання професійному вигоранню.
4. З'ясувати рівень знань та практичних умінь майбутніх учителів щодо методів і технік здоров'язберігаючих технологій.
5. Розробити рекомендації щодо методики для подальшої діагностики і вивчення проблеми на формуючому та контрольному етапах експерименту.

Ці завдання сприятимуть ефективному вивченню проблеми та розробці науково обґрунтованих рекомендацій для її рішення на наступних етапах дослідження.

Всі завдання виконувалися на відповідних етапах:

- перший етап – *аналітичний*, його зміст – виконання першого завдання;

- другий етап – *діагностичний*, його зміст – виконання другого – четвертого завдань;
- *третій етап – методичний*, його зміст – виконання п'ятого завдання.

2.2.1. Педагогічний досвід застосування здоров'язберігаючих технологій як профілактика професійному вигоранню вчителя (аналітичний етап)

Аналітичний етап: Вивчення педагогічного досвіду застосування здоров'язберігаючих технологій для профілактики професійного вигорання вчителя.

Професійне вигорання вчителів посідає актуальне місце в педагогічних дискусіях і наукових розробках. Поняття «професійне вигорання» об'єднує комплекс психоемоційних реакцій на хронічний професійний стрес. Такі реакції можуть виникати як у відповідь на велике навантаження, так і на його відсутність, коли ресурси педагога перевищують вимоги професії.

Застосування здоров'язберігаючих технологій у педагогічній діяльності стає важливим елементом стратегії профілактики професійного вигорання. Ці технології мають на меті забезпечення гармонійного розвитку особистості вчителя, враховуючи його фізичний і психічний стан, сприяючи стабільності емоційного фону та оптимізації психофізіологічних властивостей.

У рамках аналітичного етапу основна увага приділялася вивченню педагогічного досвіду шкіл, де активно впроваджуються здоров'язберігаючі технології. Дослідження досвіду різних навчальних закладів дозволило виявити найбільш ефективні методи і підходи до застосування цих технологій, а також особливості їх впровадження в різних педагогічних умовах. Спрямованість на застосування здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі сприяє не лише збереженню фізичного здоров'я педагога, але й його психічному благополуччю. Це дозволяє зменшити ризик розвитку синдрому професійного вигорання, підвищує мотивацію до педагогічної

діяльності, а також покращує якість навчально-виховного процесу. Таким чином, аналітичний етап став ключовим у розумінні ролі здоров'язберігаючих технологій у профілактиці професійного вигорання вчителів, а також у визначенні перспектив їх подальшого застосування в педагогічній практиці.

Огляд здоров'язберігаючих технологій вказує на їх різноманітність, що об'єднує численні методики та підходи. Ці методи, завдяки їх педагогічному використанню, демонструють свою ефективність, тому вважаємо за необхідне їхню систематизацію та узагальнення, задля проведення констатувального етапу педагогічного експерименту щодо профілактики професійному вигоранню майбутнього вчителя.

Звернення до досвіду застосування здоров'язберігаючих технологій у профілактиці професійного вигорання та у підготовці майбутнього вчителя можемо констатувати, що вчені (О. Льошенко О., В. Кондратьєва, Н. Мирончук, Г.Мешко та ін.) у своїх роботах презентують два основні шляхи:

- пропонують загальні рекомендації щодо застосування здоров'язберігаючих технологій як профілактика професійному вигоранню вчителя;
- презентують конкретні навчальні дисципліни (чи модулі) щодо профілактика професійному вигоранню вчителя.

Розглянемо позиції вчених більш детально.

На сьогодні, як вказує Н. Мирончук [49], науковцями розроблено рекомендації щодо шляхів подолання професійного вигорання освітян. Зокрема звертається увага на важливість ставлення до своєї роботи як засобу особистісного розвитку. Відомо, що глибоке розуміння своїх внутрішніх потреб, чітке визначення життєвих цілей та спрогнозована перспектива особистісного розвитку допомагають сприймати професійну діяльність як засіб самореалізації. Також важливим є переорієнтація на споріднені види діяльності, які користуються накопиченими компетенціями. В такому

випадку вони реалізують так звану горизонтальну кар'єру, що дозволяє не відмовлятися від здобутих знань та навичок, але одночасно знаходити нові горизонти застосування своєї професії. Важливим є також погляд на свою діяльність як на інструмент реалізації більших, глобальних цілей. Це може бути націленість на соціальний вплив, розвиток освітньої спільноти або інші важливі для особистості аспекти. З іншого боку, приділення уваги аспектам професії, які викликають труднощі, може виявитися стимулюючим фактором. Такий підхід дозволяє вчителю не лише розвивати свої слабкі сторони, але і знаходити новий сенс у відомих методиках та підходах.

У сучасних реаліях педагогічної діяльності, коли вчителю доводиться постійно адаптуватися до змін та різноманітних викликів, важливо вживати заходів щодо збереження власного психоемоційного балансу. О. Льошенко, В. Кондратьєва, провідні експерти у галузі педагогіки, висвітлюють комплекс заходів, спрямованих на профілактику та протидію синдрому емоційного вигорання, який часто спостерігається серед представників освітянської спільноти.

Пріоритет віддається формуванню та підтримці балансу між професійною діяльністю та особистим життям, що виступає ключовим аспектом психічного здоров'я. Спеціалісти рекомендують активно включати в своє життя інші зацікавлення, що відрізняються від основної діяльності, щоб надавати мозку можливість відновлюватися та запобігати виснаженню.

Щоб не втратити інтерес до викладацької діяльності, важливо урізноманітнити щоденну рутину, впроваджуючи нові форми та методи роботи. Педагогам слід обирати ті завдання і проекти, які відповідають їхнім професійним інтересам та можливостям, щоб не перевантажувати себе надмірними обов'язками.

Особливу увагу варто приділити організації режиму сну та харчування, адже це безпосередньо впливає на загальний стан організму та здатність до витривалості в умовах стресу. У періоди зниження вмісту вітамінів та мінералів в організмі особливо важливо подбати про додаткове їх

вживання. Медитації та дихальні вправи можуть виявитися надзвичайно ефективними для психічного відновлення та очищення думок, особливо перед сном. Ці техніки допомагають знизити рівень стресу, покращують концентрацію уваги та сприяють загальному психоемоційному благополуччю.

Нові враження, експерименти та випробування різноманітних аспектів життя відкривають перед педагогом нові горизонти та сприяють його особистісному розвитку. Усвідомлене ставлення до своїх завдань та обов'язків, а також навичка не поспішати, дають можливість досягати високих результатів у роботі та житті. Професійні спільноти та обмін досвідом із колегами виступають важливим ресурсом для саморозвитку та знаходження ефективних рішень робочих проблем. Участь у семінарах, конференціях дозволяє педагогам розширювати свій професійний кругозір, а також формує сприятливе середовище для обговорення особистісних проблем, пов'язаних із роботою. Хобі, яке приносить задоволення та допомагає відволіктися від робочих питань, є невід'ємною частиною життя сучасного вчителя. Важливо розуміти, що межі між роботою та особистим життям мають бути чітко визначені, адже вони допомагають зберігати психоемоційну рівновагу та ефективність у професійній діяльності. Фізичні навантаження, будь то відвідування спортзалу, ранкова зарядка чи пробіжка, сприяють підтримці високого рівня енергії, зміцнюють здоров'я та дозволяють витримувати високі навантаження, характерні для викладацької професії. Також, активність у фізичній площині сприяє гармонізації психоемоційного стану, дозволяючи вчителю ефективно боротися з негативними проявами стресу та емоційного вигорання.

Крім того, позитивний вплив на стан психіки може мати і читання, яке дозволяє відволіктися від професійних питань та зануритися в інший світ. Завдяки літературі, мозок може переключитися на творчі процеси, формуючи візуальні та аудіальні образи, що, в свою чергу, сприяє розвитку уяви та

креативності. Завданням педагога є не лише споживання фахової літератури, а й розширення власного кругозору за рахунок читання художніх творів.

Суттєвим аспектом у боротьбі з емоційним вигоранням є також вміння встановлювати та дотримуватися меж у роботі, не брати на себе зобов'язань, які перевищують особистісні ресурси. Вміння сказати «ні», коли це необхідно, допомагає уникнути професійного вигорання та зберегти енергію для важливих життєвих аспектів. Важливо також наголосити на значущості психологічної підтримки з боку колег, адже вона відіграє ключову роль у збереженні ментального здоров'я педагога. Професійні групи та спільноти створюють сприятливе середовище для обговорення професійних викликів та пошуку оптимальних рішень, сприяючи таким чином загальному благополуччю вчителя.

В якості узагальнення (вслід за О. Льошенко, В. Кондратьєвою та Н. Мирончук) вважаємо за необхідне сказати, що в усіх цих підходах ключовим є бачення професії як засобу особистісного розвитку і вдосконалення, а не лише як засобу заробітку чи виконання обов'язків. Інтеграція цих методів у педагогічну практику може слугувати не лише як профілактика професійного вигорання, але й як засіб постійного вдосконалення і розвитку. Підсумовуючи, сучасний вчитель повинен усвідомлювати важливість збереження власного психоемоційного стану та активно впроваджувати в своє життя стратегії, спрямовані на протидію синдрому емоційного вигорання. Баланс між професійною діяльністю та особистим життям, розвиток інших інтересів, урізноманітнення роботи, дотримання режиму сну та харчування, регулярні фізичні навантаження, читання художньої літератури, участь у професійних спільнотах та обмін досвідом – усе це створює міцний фундамент для збереження психоемоційного здоров'я та підтримки високого рівня професіоналізму. Уміння вчасно виявляти сигнали вигорання та застосовувати ефективні методи його подолання стає важливим аспектом професійної компетентності сучасного вчителя. Таким чином, інтеграція цих принципів у повсякденне

життя вчителя допоможе зберегти його психоемоційне здоров'я, забезпечивши стійкість та ефективність у професійній діяльності.

До *другої групи робіт* також можемо віднести праці Н. Мирончук (Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії [49]), Г. Мешко (Курс «Професійне здоров'я педагога» в системі підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності [46]).

У своїй роботі науковець (Н. Мирончук) звертає увагу на важливість навчання здобувачів освіти способам самоорганізації та організації професійної діяльності» та описує зміст навчального курсу «Основи самоорганізації у професійній діяльності». Цей курс «спрямований на розкриття внутрішніх ресурсів активності особистості щодо аналізу та рефлексії ситуації, обставин, дій у майбутній професії та формування їх здатності до оптимального вибору стратегій функціонально-рольової поведінки у професійній діяльності» [49]). Така компетентність включає раціональне планування роботи, ефективний відпочинок, збереження та відновлення своїх професійних сил. Все це сприяє збереженню професійного здоров'я та активній участі у педагогічному процесі.

В навчальній програмі дисципліни виокремлюються три ключові модулі:

1. Теорія самоорганізації для викладача вищого навчального закладу у своїй професійно-педагогічній діяльності.
2. Педагогічні та психологічні фактори, які впливають на успішну самоорганізацію викладача у його професійній роботі.
3. Сучасні методи та технології, що стосуються самоорганізації викладача вищого навчального закладу.

Під час вивчення курсу студенти знайомляться з рядом методик та видів діяльності: від організаційних ігор до укладання особистих планів професійного розвитку та тренінгових вправ.

Основна мета курсу полягає у попередженні професійного вигорання викладача, акцентуючи увагу на необхідність взаємодії ряду чинників:

організаційних, індивідуальних та професійних. Центральним елементом є створення умов для професійної ефективності викладачів, зокрема через розробку комплексної програми. Така програма зосереджується на розвитку мотивації, а також наданні необхідних знань та умінь для самоорганізації та особистісного розвитку. Це все має на меті збереження здоров'я та продуктивної кар'єри викладача.

Г. Мешко аналізує актуальний стан підготовки студентів ЗВО до підтримки та вдосконалення власного здоров'я в контексті професійної діяльності, приділяючи особливу увагу приділено ролі та значенню спеціалізованого курсу «Професійне здоров'я педагога», який виступає інструментом підготовки вчителів до усвідомленого підходу до підтримки та зміцнення власного здоров'я. У статті автор надає характеристику основних завдань, функцій, а також змісту і методів викладання цього курсу.

Авторкою запропоновано курс на 36 годин, який містить два модулі:

- *«Професійне здоров'я як умова ефективності педагогічного процесу»;*
- *«Шляхи та засоби збереження і зміцнення професійного здоров'я. Основи професійної самореабілітації».*

У рамках цього курсу передбачається знайомство майбутніх педагогів з типовими труднощами, що виникають у професійній діяльності, а також формування у студентів умінь самопізнання та саморефлексії. Курс націлений на ідентифікацію та корекцію особистісних характеристик, які можуть стати перешкодою у професійному зростанні, а також на розвиток індивідуальних ресурсів для подолання професійних труднощів. Студенти вчаться формувати позитивне ставлення до себе, використовувати ефективні стратегії вирішення конфліктів і розвивати навички асертивної комунікації [49, с.99]).

Аналізуючи позиції науковців у контексті превенції професійного вигорання педагогів, можна зробити проміжні висновки щодо двох вище

визначених напрямів висвітлення теми дослідження у сучасному педагогічному дискурсі.

Перший з них – це рекомендації щодо використання здоров'язберігаючих технологій, які виступають у ролі загальнопрофілактичних заходів. Ці технології мають на меті створення такого робочого середовища і стилю життя, які б сприяли підтримці фізичного та психологічного здоров'я вчителя. Другий напрям фокусується на впровадженні конкретних навчальних дисциплін або модулів, спрямованих на профілактику вигорання. Основна увага приділяється розвитку особистісних ресурсів, самопізнанню, формуванню стресостійкості та навичкам конфліктного менеджменту.

Узагальнюючи обидва напрямки, можна сказати, що для ефективної профілактики професійного вигорання вчителів важливим є комплексний підхід, що включає як загальні здоров'язберігаючі практики, так і спеціалізоване навчання з фокусом на особливостях професії. Такий підхід дозволяє не лише попереджувати ризики вигорання, а й надає педагогам інструменти для самопомоги і саморозвитку в умовах високих професійних навантажень.

2.2.2. Емпіричне дослідження проблеми Емпіричне дослідження проблеми щодо проявів професійного вигорання серед майбутніх учителів

Діагностичний етап.

Дослідники виокремлюють низку методик, які використовуються сучасними науковцями задля виявлення симптомів професійного вигорання. Зокрема О. Льошенко, В. Кондратьєва, Н. Мирончук називають такі методики:

- «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко),
- «Визначення психічного «вигорання»» (В.В.Рукавішніков),
- «Оцінка власного потенціалу «вигорання»» (Дж. Гібсон),

- «Дослідження синдрому «вигорання»» (Дж. Грінберг),
- експрес-діагностика рівня психоемоційної напруги (ПЕН) і її джерел (О.С. Копіна, Є.С. Сулова, Є.В. Заїкін);
- тест на професійний стрес (Т. Д. Азарних, І. М. Тиртишніков);
- «Синдром «Вигорання» в професіях системи «людина-людина» (Г.С.Нікіфорова) та «Оцінка рівня соціально-психологічної адаптації викладача вищої школи» (модифікований опитувальник Н.С.Нікіфорова);
- опитувальник самоактуалізації особистості (САМОАЛ);
- дослідження джерел соціально-психологічної підтримки (модифікований опитувальник В. О. Ананьєва);
- Опитувальник «Професійне вигорання» (Maslach Burnout Inventory, MBI) в адаптації Н.Є. Водоп'янової / опитувальник «Психічне вигорання» (Н.Є.Водоп'янова, О.С.Старченкова);
- авторський опитувальник для виявлення чинників, які утруднюють педагогічну діяльність викладачів ЗВО (І. А. Фоменко);
- анкета для з'ясування організаційних факторів педагогічної діяльності (І. А. Фоменко).

Участь у нашому експерименті взяло 34 жінки, котрі працюють у сфері освіти міста Кривий Ріг і чий вік коливається від 27 до 43 років. Досвід роботи учасниць дослідження у освітніх установах варіюється від 5 до 15 років. Анкетування відбувалося на добровільних засадах, гарантуючи повну конфіденційність, протягом квітня-травня 2023 року.

З метою отримання детальної інформації про особисті та професійні характеристики респондентів, які можуть впливати на процес професійного вигорання, ми розробили спеціалізовану анкету. Цей інструмент дослідження включав запитання, що стосуються віку, професійної ролі, тривалості трудового стажу, а також розміру заробітної плати учасників. Це дозволило нам зібрати вичерпну інформацію та зрозуміти, як різні фактори можуть сприяти або запобігати виникненню симптомів вигорання серед педагогічних

працівників (Додаток А. Анкета для вивчення рівня професійного вигорання серед педагогічних працівників).

Аналіз відомостей щодо анкетування респондентів.

Щодо другого показника в анкеті, 10 осіб визначило свій стан здоров'я як посередній (3), 11 осіб оцінила свій стан здоров'я як нормальний (4) та 13 - як відмінний (5); постійну втому та виснаженість відчувають 50% (17) респондентів. Результати цих та наступних відповідей респондентів на блок питань щодо «Професійної діяльності і здоров'я» представлено у таблиця 2.1.

Таблиця 2.1.

Професійна діяльність і здоров'я

Параметр	Результат	Відсоток від загальної кількості
Професійна діяльність і здоров'я		
Оцінка загального стану здоров'я		
Посередній	10 осіб	29.4%
Нормальний	11 осіб	32.4%
Відмінний	13 осіб	38.2%
Втома та виснаженість		
Постійна втома та виснаженість	17 осіб	50%
Відсутність відчуття постійної втоми	17 осіб	50%
Стрес		
Відчувають стрес	12	35.3%
Ніколи не відчувають стрес	3	8.8%
Інколи відчувають стрес	19	55.9%

Показники оцінки здоров'я вказують на наявність деяких проблем із здоров'ям або на те, що ці особи можуть відчувати певні труднощі у підтримці високого рівня енергії протягом робочого дня; середні показники свідчать про те, що ці люди відчувають себе досить добре, але є можливе покращення їх загального стану здоров'я. Наявність відчуття стресу та постійної втоми (50%) високий показник, який може свідчити про значний рівень вигорання або про наявність інших проблем, таких як недостатня

кількість сну, стрес, недолік фізичної активності тощо. Високий відсоток респондентів, які постійно відчують стрес (35,5), може свідчити про несприятливі умови праці, велике навантаження чи конфлікти у колективі. Такий стан може призводити до вигорання, зниження продуктивності та погіршення загального стану здоров'я. Низький відсоток респондентів, що ніколи не відчують стрес (8,8%) може вказувати на високий рівень задоволеності роботою та добре налаштовані взаємовідносини з колегами і керівництвом. Більшість респондентів (55,9%) перебувають у категорії, що інколи відчують стрес, є нормальним для будь-якої професійної діяльності. Важливо, щоб цей стрес був контрольованим і не призводив до негативних наслідків.

Отже, хоча більшість респондентів оцінили свій стан здоров'я як нормальний або відмінний, великий відсоток тих, хто відчуває постійну втому, є тривожним сигналом. Це може вказувати на те, що навіть ті, хто вважає себе здоровими, можуть відчувати високий рівень стресу або перевантаження на роботі, що негативно впливає на їхнє самопочуття. Загалом, результати свідчать про те, що значна частина педагогів відчуває стрес на роботі, що може негативно впливати на їхнє професійне здоров'я та загальний стан. Існує потреба в розробці та впровадженні заходів для зниження рівня стресу серед працівників освіти.

Тому у якості рекомендацій для опитаної групи респондентів можемо зауважити на таке: важливо звернути увагу на ці сигнали та розглянути можливість впровадження заходів для зниження рівня втоми та стресу серед працівників. Також може бути корисним провести додаткові дослідження для з'ясування причин високого рівня втоми та розробки цільових стратегій для покращення благополуччя та продуктивності респондентів. Потрібно провести додатковий аналіз конкретних причин стресу та розробити індивідуальні чи групові програми зменшення стресу. Можливо, варто звернутися до професійного психолога чи коуча. Для тих, хто інколи відчуває стрес: Важливо підтримувати баланс між роботою та відпочинком,

використовувати техніки релаксації та звертатися по допомогу, коли це необхідно. Можливо, варто впровадити корпоративні тренінги з управління стресом.

Також нас зацікавили відповіді на питання методів подолання стресу (№4). Ми отримали такі відповіді: «Я регулярно займаюся спортом, бігом чи йогою, щоб допомогти своєму тілу та розуму розслабитися»; «Я практикую медитацію та глибоке дихання, щоб заспокоїти свій розум»; «Я обговорюю свої проблеми з друзями чи членами сім'ї, що допомагає мені відчути підтримку»; «Я присвячую час своєму улюбленому хобі, яке допомагає мені відволіктися та отримати задоволення»; «Я стежу за тим, щоб регулярно висипатися та дотримуюсь режиму сну»; «Я намагаюся дотримуватися збалансованої дієти та пити достатньо води»; «Я приділяю час відпочинку, читаю книги або дивлюся фільми, які мені подобаються»; «Я практикую самонавіювання та намагаюся думати позитивно».

Кількісні показники відповідей представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Методи подолання стресу

№	Методи подолання стресу	Кількість респондентів	Відсоток від усіх опитаних
1	Фізична активність	5	14.7%
2	Медитація та дихальні вправи	6	17.6%
3	Комунікація з близькими	5	14.7%
4	Хобі	3	8.8%
5	Достатній сон	2	5.9%
6	Здорове харчування	3	8.8%
7	Відпочинок та релаксація	4	11.8%
8	Автотренінг та позитивне мислення	5	14.7%
	Всього	34	100%

В якості коментаря до наведених у Таблиці 2.2. відомостей маємо зазначити таке. Регулярні фізичні вправи можуть значно знизити рівень стресу та покращити загальний стан здоров'я. Те, що 5 осіб вибрали цей

метод, свідчить про їх усвідомлення важливості фізичної активності в боротьбі зі стресом. Медитативні та дихальні практики допомагають заспокоїти розум та покращують концентрацію. 6 осіб, які вибрали цей метод, можливо, вже мають досвід у використанні цих технік. Обговорення проблем із друзями чи сім'єю (5 осіб) може надати підтримку та новий погляд на ситуацію, допомагаючи таким чином знизити стрес. Заняття улюбленою справою (3 особи) допомагає відволіктися від стресових ситуацій та приносить радість і задоволення. Недосипання може збільшувати рівень стресу, тому підтримка режиму сну є важливою для здоров'я. Збалансована дієта позитивно впливає на фізичний та психічний стан, допомагаючи боротися зі стресом. Важливість регулярного відпочинку не можна недооцінювати, оскільки він дозволяє відновити сили. Практики самонавіювання та підтримання позитивного настрою можуть ефективно боротися із стресом.

На основі даних, представлених у таблиці, можна зробити висновок, що опитані педагоги використовують різноманітні методи для подолання стресу. Найпопулярнішими є «Медитація та дихальні вправи», що складає 17.6% від усіх відповідей. Це може свідчити про популярність та ефективність цього методу серед опитаних. Також високі показники у «Фізичної активності», «Комунікації з близькими» та «Автотренінгу та позитивного мислення» (по 14,7% кожен), що може свідчити про те, що опитані розуміють важливість комплексного підходу до боротьби зі стресом. Менш популярні, але все ж використовувані методи – «Хобі», «Здорове харчування» та «Відпочинок та релаксація». Наостанок, «Достатній сон» виявився найменш популярним методом, згаданим лише 2 особами (5,9%). Це може вказувати на недооцінку респондентами важливості сну у процесі відновлення та боротьби зі стресом.

В контексті результатів опитування, що було проведено серед педагогічних працівників, авторитетно рекомендується звертати підвищену увагу на фундаментальну роль якісного сну в процесах протистояння стресу

та відновлення психоемоційного стану. Важливо підкреслити нагальність адаптації та впровадження диверсифікованих стратегій та методик мінімізації стресових станів, що підтримає високий рівень психологічного здоров'я працівників освітньої сфери.

Сприяння активному включенню у професійну практику різноманітних стратегій взаємодії із стресовими ситуаціями, базованих на доказових методах і практиках, відіграватиме значущу роль у забезпеченні стійкості педагогів до стресу. Комбінація різних методів повинна відбуватися з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб кожного працівника, а експериментування із різними підходами дозволить визначити найбільш ефективні засоби подолання стресу.

Окрім того, рекомендується вивчення та спроба імплементації додаткових практик та методик, які вже успішно застосовують колеги у своїй професійній діяльності. З метою оптимізації процесу вибору та адаптації відповідних методів, рекомендується активно здійснювати пошук інформації та дослідження щодо різних підходів до подолання стресу, зокрема шляхом консультацій із фахівцями та колегами. В результаті такого системного та виваженого підходу до управління стресом, педагоги зможуть не тільки ефективно протистояти стресовим ситуаціям, але й значно покращити якість свого професійного та особистісного життя.

Також нас зацікавили відповіді на питання методів подолання стресу (№5 Чи маєте ви хобі чи захоплення, які допомагають вам відновлювати сили? (Так / Ні) Якщо так, то які?

Ми отримали такі відповіді: 26 осіб відповіли «Так» (76.5%); 8 осіб відповіли «Ні» (23.5%). Власне хобі представлені у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Хоббі та захоплення

№	Хобі або захоплення	Кількість респондентів	Відсоток від тих, хто відповів «Так»
1	В'язання	5	19.2%
2	Садівництво	4	15.4%
3	Рисування чи живопис	3	11.5%
4	Гра на музичному інструменті	3	11.5%
5	Читання	4	15.4%
6	Кулінарія	3	11.5%
7	Фотографія	2	7.7%
8	Походи на природу чи піший туризм	2	7.7%
	Всього	26	100%

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що більшість респондентів (76.5%) мають хобі чи захоплення, які допомагають їм відновлювати сили. Це вказує на високу усвідомленість педагогів щодо важливості додаткових занять для підтримки психоемоційного стану. Найпопулярнішими хобі є в'язання, читання та садівництво, що може свідчити про бажання людей займатися творчістю та проводити час на свіжому повітрі. Гра на музичному інструменті, рисування та кулінарія також є популярними, що підтверджує потребу в самовираженні та креативності. В той же час, майже чверть опитаних (23.5%) не мають хобі, які б допомагали їм відновлювати сили. Це може вказувати на потребу в проведенні роботи з цією групою для знаходження занять, які б допомогли їм розвивати власні уподобання.

На основі проведеного аналізу опитаних респондентів із педагогічної сфери, можна *рекомендувати впровадження комплексу заходів*, спрямованих на розвиток усвідомленості щодо значущості хобі та особистісних захоплень у професійній та особистісній сферах життя. Спеціалізовані тренінги та семінари можуть сприяти формуванню усвідомленого ставлення до

важливості відпочинку та дозвілля, а також стимулювати пошук та залучення до різноманітних видів діяльності.

Ініціація воркшопів, які пропонують можливість практичного знайомства з різноманітними видами хобі, може сприяти ідентифікації особистісних інтересів та захоплень. Формування груп підтримки та клубів за інтересами не тільки забезпечить платформу для обміну досвідом та мотивації, але й створить сприятливі умови для соціалізації та розвитку комунікативних навичок.

Адаптація гнучких графіків роботи, зокрема для студентів, які готуються до викладацької діяльності, може сприяти оптимізації навчального та робочого процесу, забезпечуючи більше вільного часу для особистісного розвитку та зайняття хобі. В той же час, доступ до кваліфікованої психологічної допомоги повинен бути забезпечений для тих, хто відчуває виснаження або стрес, надаючи ефективні інструменти для подолання негативних станів та відновлення психоемоційного балансу.

Розробка та впровадження програм мотивації, які інкорпорують заохочення до активного пошуку та зайняття хобі, може стати важливим чинником підтримки внутрішньої мотивації та підвищення задоволеності життям. Паралельно, активізація участі у культурних та спортивних заходах відкриває нові можливості для знаходження захоплень та розширення кола інтересів.

Надання доступу до ресурсів та інформаційних матеріалів, які допомагають у виборі хобі, виступає в якості важливого інструменту підтримки самоосвіти та самореалізації. Створення в освітніх установах позитивної та підтримуючої атмосфери, де практика занять хобі стає нормою, забезпечить сталий фундамент для формування здорового балансу між професійною діяльністю та особистісним розвитком.

Таким чином, реалізація цього комплексу заходів дозволить не тільки підтримувати та стимулювати тих, хто вже активно займається хобі, але й

допоможе тим, хто знаходиться на етапі пошуку, знайти ефективні шляхи для відновлення своїх сил та розвитку особистісних інтересів.

Наступний блок питань: «Ставлення до роботи». Перше питання блоку (Наскільки ви задоволені своєю роботою?) було отримано такі відповіді, що представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Задоволеність результатами роботи

Рівень задоволеності роботою	Кількість респондентів	Відсоток від загальної кількості
1 (абсолютно незадоволений)	3	8.8%
2 (скоріше незадоволений)	5	14.7%
3 (нейтрально)	10	29.4%
4 (скоріше задоволений)	12	35.3%
5 (повністю задоволений)	4	11.8%
Загалом	34	100%

Результати відповідей показують, що більшість респондентів задоволені своєю роботою, але існує також значна частина працівників, які відчувають невдоволення. Це вимагає уваги керівництва та заходів щодо покращення робочого середовища і умов праці. Забезпечення високого рівня задоволеності роботою є ключовим чинником для підтримки високої продуктивності та позитивного робочого клімату. Загалом, більшість респондентів відчувають певний рівень задоволеності своєю роботою, з великою кількістю людей, які обрали варіанти "скоріше задоволений" та "нейтрально". Водночас, є також невелика кількість працівників, які відчувають себе дуже незадоволеними або повністю задоволеними своєю роботою. Це може вказувати на те, що в освітній сфері є певні аспекти, які задовольняють педагогів, але також існують і ті, що потребують удосконалення. Важливо звернути увагу на тих, хто відчуває невдоволення своєю роботою, і з'ясувати причини такого стану, аби покращити умови їхньої праці.

На питання (Чи вважаєте ви свою роботу стресовою? (Так / Ні)) було отримано відповіді, вміщену у Таблиці 2.5. Більшість опитаних (58.8%) вважають свою роботу стресовою. Це може вказувати на високий рівень робочого навантаження, недостатній рівень підтримки з боку колег чи керівництва, або на наявність інших факторів, які сприяють підвищенню рівня стресу. З іншого боку, 41.2% респондентів не вважають свою роботу стресовою, що може свідчити про те, що вони добре справляються з робочими обов'язками, мають достатньо ресурсів для відновлення, або працюють у позитивному робочому середовищі.

Таблиця 2.5.

Таблиця відповідей

Вважають роботу стресовою	Кількість респондентів	Відсоток від загальної кількості
Так	20	58.8%
Ні	14	41.2%
Загалом	34	100%

Загалом можемо зазначити, що високий рівень стресу серед працівників може негативно впливати на їх здоров'я, продуктивність та загальний стан благополуччя. Це вимагає негайної уваги з боку керівництва.

На питання (Які фактори на вашу думку призводять до виникнення стресу на роботі?) було отримано відповіді, вміщену у Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Фактори стресу

Фактори стресу	Кількість респондентів	Відсоток від загальної кількості
Високе навантаження	18	52.9%
Невизначеність у робочих обов'язках	5	14.7%
Конфлікти з колегами чи керівництвом	10	29.4%
Недостатній час на відпочинок та відновлення	12	35.3%
Низька заробітна плата	8	23.5%
Відсутність кар'єрного росту	7	20.6%
Недостатнє визнання зусиль	9	26.5%
Інші фактори	3	8.8%
Загалом	34	100%

Найбільш поширеним фактором стресу є високе робоче навантаження, з яким зіткнулося 52.9% респондентів. Недостатній час на відпочинок та відновлення також є значущим фактором (35.3%). Конфлікти на робочому місці та недостатнє визнання зусиль також впливають на рівень стресу (29.4% та 26.5% відповідно). За результатами опитування, найбільший вплив на рівень стресу працівників має високе робоче навантаження та недостатній час для відпочинку. Конфлікти на роботі та відсутність визнання також вносять вагомий вклад у стресовий стан працівників.

На питання (Чи відчуваєте ви підтримку з боку колег та адміністрації? (Так / Ні)) було отримано відповіді, вміщену у Таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Підтримка колег та адміністрації

Відчуття підтримки	Кількість респондентів	Відсоток від загальної кількості
Так	22	64.7%
Ні	12	35.3%
Загалом	34	100%

Більшість респондентів (64.7%) відчувають підтримку з боку своїх колег та адміністрації, що є позитивним показником робочого середовища. Водночас, існує значна частина працівників (35.3%), які не відчувають такої підтримки. За результатами опитування, можемо констатувати, що більшість працівників відчувають підтримку на робочому місці, що може сприяти зниженню рівня стресу та підвищенню продуктивності. Проте, існує необхідність звернути увагу на групу працівників, які не відчувають підтримки, і вжити заходів для їх інтеграції у колектив та підвищення їх відчуття безпеки та прийняття.

З огляду на зазначене вище для забезпечення ефективного процесу підготовки студентів до майбутньої педагогічної діяльності, особлива увага повинна бути приділена розробці комплексного підходу до попередження та подолання професійного вигорання. Важливим аспектом є формування у майбутніх вчителів умінь з саморегуляції, стресостійкості та розвитку

емоційного інтелекту. Необхідно стимулювати студентів до рефлексії власних досвідів та реакцій на стресогенні ситуації, формуючи при цьому навички самоаналізу та самопідтримки. Ведення щоденника самопочуття та рефлексії може виступати в якості ефективного інструменту для розвитку цих умінь. Крім того, практичне застосування технік релаксації та відновлення енергії повинно бути інтегровано у навчальний процес.

Забезпечення механізмів для обміну досвідом і пошуку ефективних стратегій подолання стресу, через роботу в групах та колективні дискусії, може сприяти формуванню міцної професійної спільноти та розвитку взаємопідтримки між майбутніми педагогами. Варто також акцентувати увагу на необхідності балансу між роботою та особистим життям, розвиваючи навички тайм-менеджменту та самоорганізації. Впровадження програм психологічного супроводу та консультацій з психологами може додатково сприяти забезпеченню психоемоційної стабільності та профілактиці вигорання. Отже, комплексний підхід до підготовки майбутніх вчителів, з акцентом на розвитку стресостійкості, емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, є важливим аспектом підвищення ефективності їхньої майбутньої професійної діяльності.

Наступні три питання входили до блоку «Професійне вигорання».

На перше питання блоку (Чи відчуваєте ви ознаки вигорання на роботі? (Так / Ні) Якщо так, то які?) були отримані відповіді, представлені у Таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Відчуття вигорання

Відчуття вигорання	Кількість респондентів	Відсоток від загальної кількості
Так	18	52.9%
Ні	16	47.1%
Загалом	34	100%

Отже більше половини респондентів (52.9%) відчувають ознаки професійного вигорання, що є тривожним сигналом для адміністрації

компанії. Серед найчастіше названих ознак вигорання — постійна втома, втрата мотивації та відчуття роздратування. Ситуація з професійним вигоранням в закладах освіти, що представляють респонденти, вимагає негайного втручання та розробки стратегій для підвищення добробуту співробітників.

Відповіді на питання (*Які методи профілактики вигорання ви використовуєте?*) вміщені у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Методи профілактики професійному вигоранню

Методи профілактики вигорання	Кількість респондентів	Відсоток від загальної кількості
Регулярні перерви під час роботи	20	58.8%
Дотримання режиму сну	15	44.1%
Фізична активність	18	52.9%
Здорове харчування	12	35.3%
Медитація та релаксація	14	41.2%
Спілкування з близькими	17	50.0%
Хобі та інтереси поза роботою	19	55.9%
Нічого не роблю	3	8.8%
Загалом	34	100%

Більшість респондентів вдаються до різноманітних методів для профілактики професійного вигорання, що свідчить про їх обізнаність та бажання піклуватися про своє здоров'я. Найпопулярнішими є регулярні перерви під час роботи, хобі та інтереси поза роботою, фізична активність та спілкування з близькими. Невелика частина респондентів (8.8%) не використовують жодних методів профілактики, що може збільшувати ризик вигорання для цієї групи.

Наступне питання блоку (*Чи відчуваєте ви потребу в допомозі професійного психолога? (Так / Ні)*). Відповіді вміщено у таблицю 2.10.

Таблиця 2.10

Потреба у професійній допомозі психолога

Відповідь	Кількість респондентів	Відсоток від загальної кількості
Так	23	76.7%
Ні	7	23.3%

Більшість респондентів відчувають потребу в допомозі професійного психолога, що може вказувати на високий рівень стресу і вигорання серед вчителів. Менша частина вчителів не відчуває такої потреби, можливо, через наявність ефективних стратегій впорання зі стресом чи достатньої підтримки з боку колег та адміністрації. Дослідження показало, що значна частина вчителів відчуває потребу в професійній психологічній підтримці, що може бути важливим сигналом для адміністрації шкіл та освітніх органів.

У якості рекомендацій щодо представленого вище блоку маємо зазначити таке: організація психологічної підтримки є ключовим фактором у профілактиці професійного вигорання майбутніх вчителів, тому важливо забезпечити їм доступ до корпоративних психологів або консультантів, а також до кваліфікованих психологів спеціально для вчителів. Ревізія робочого навантаження та зниження його рівня допоможе зберігати баланс між робочим і особистим часом, уникаючи переробок і виснаження. Розвиток програм здоров'я та добробуту, сприяння фізичній активності та організація корпоративних спортивних заходів сприятимуть підтримці фізичного та психічного здоров'я. Значною мірою ефективність протидії вигоранню залежить від навичок управління стресом, які можна розвинути через спеціалізовані тренінги та семінари. Під час таких заходів майбутні вчителі мають отримати інструменти для впорання із стресовими ситуаціями та вивчити методи боротьби з вигоранням. Важливо також забезпечити їм інформаційну підтримку, проводячи семінари та тренінги з питань здорового способу життя і профілактики вигорання.

Створення комфортабельних зон відпочинку в навчальних закладах дозволить майбутнім вчителям відновлювати свої сили протягом робочого

дня. Сприяння балансу між роботою і особистим життям, заохочення до дотримання робочих годин і уникнення переробок допоможе запобігти вигоранню. Окрім того, створення спільноти підтримки та груп взаємодопомоги серед майбутніх вчителів дозволить їм ділитися досвідом, знаходити рішення спільних проблем та отримувати емоційну підтримку від колег. Це створить стійку мережу підтримки, яка допоможе їм ефективно протистояти стресу та вигоранню на професійному шляху.

Відповіді, отримані на останнє – відкрите питання (Відкрите питання (Будь ласка, поділіться своїми думками щодо того, що б могло бути зроблено для покращення умов вашої праці та профілактики вигорання) були отримані такі: «Ми потребуємо більше інвестицій у освітні ресурси та обладнання, щоб зменшити навантаження на вчителя і покращити якість навчання»; «Було б чудово, якби у школі працював психолог, до якого вчителі могли б звертатися за допомогою у важкі періоди»; «Менші класи дозволять приділити більше уваги кожному учневі і знизять загальне навантаження на вчителя»; «Нам потрібно більше планового часу для підготовки та оцінки робіт учнів, щоб ми могли підвищити якість навчання»; «Достойна зарплата відобразить важливість нашої роботи і допоможе зменшити фінансовий стрес»; «Ми потребуємо більше можливостей для професійного зростання і розвитку наших навичок»; «Потрібно більше співпраці та розуміння з боку адміністрації щодо наших потреб та труднощів»; «Можливість мати більш гнучкий графік роботи допоможе збалансувати роботу та особисте життя»; «Наявність зони для відпочинку на роботі де ми могли б відпочити та відновити сили»; «Нам потрібно більше ресурсів та підтримки для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами».

Загалом відповіді представлено у Таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Відкрите питання

№	Відповідь	Кількість респондентів	Відсоток
1	Збільшення фінансування освіти	10	29.4%
2	Психологічна підтримка	8	23.5%
3	Зменшення класів	6	17.6%
4	Більше часу на підготовку до уроків	7	20.6%
5	Підвищення зарплати	12	35.3%
6	Програми професійного розвитку	4	11.8%
7	Більше підтримки з боку адміністрації	8	23.5%
8	Гнучкий графік	5	14.7%
9	Створення умов для відпочинку	4	11.8%
10	Більше ресурсів для роботи зі специфічними категоріями учнів	6	17.6%

Аналізуючи отримані відповіді, можна зробити висновок, що серед вчителів існує значна потреба в покращенні умов праці та профілактики вигорання. Більшість вчителів вказують на недостатнє фінансування освіти і вимагають підвищення зарплат, що становить 35.3% від усіх респондентів. Це вказує на те, що вчителі відчувають фінансовий тиск і вважають, що їхня праця недооцінена. Важливим аспектом також є психологічна підтримка (23.5%), яка може включати доступ до шкільних психологів або зовнішніх консультацій. Це підкреслює, наскільки стрес і емоційне вигорання є поширеними серед вчителів. Потреба в зменшенні класів і більше часу на підготовку до уроків також є важливими пунктами, що підкреслює необхідність зниження навчального навантаження на вчителів для покращення якості їхньої роботи і добробуту. Серед вчителів існує суттєва потреба в покращенні умов праці та підтримки з боку адміністрації та держави. Вони відчувають фінансовий та емоційний тиск, який може призводити до професійного вигорання.

Для ефективної підготовки майбутніх учителів та підтримки вчителів, що вже працюють, рекомендується реалізувати комплексний підхід, який включає психологічну підтримку, оптимізацію навчального навантаження,

підтримку з боку адміністрації, гнучкість у роботі та забезпечення необхідними ресурсами. Забезпечення доступу до кваліфікованої психологічної допомоги дозволить учителям краще справлятися зі стресом і знаходити баланс між роботою та особистим життям. Важливо також створити умови для гнучкості в роботі, що може включати розробку більш гнучких графіків та створення умов для відпочинку та відновлення.

Оптимізація навчального навантаження, зокрема зменшення кількості учнів у класах та забезпечення достатньої кількості часу для підготовки до уроків, допоможе вчителям більш ефективно виконувати свої обов'язки без додаткового стресу. Покращення комунікації та підтримки між вчителями і адміністрацією шкіл також відіграє ключову роль у попередженні вигорання. Важливо, щоб вчителі відчували, що їхні зусилля цінуються, і що вони мають необхідні ресурси для ефективної роботи.

На завершення, забезпечення вчителів необхідними ресурсами та матеріалами для роботи допоможе їм відчувати себе більш впевнено та зменшить рівень стресу, пов'язаний з нестачею необхідних інструментів для викладання. У сукупності ці заходи сприятимуть створенню більш позитивного та підтримуючого середовища для вчителів, що в свою чергу допоможе попередити вигорання та підвищити якість освіти.

На основі аналізу анкети відповідей та рекомендацій можна зробити узагальнення щодо ключових аспектів підтримки та розвитку професійних навичок вчителів. Передусім, важливим є підвищення рівня підтримки, яке може бути реалізовано через організацію колегіальних зустрічей, семінарів, а також забезпечення належних умов праці та визнання внеску вчителів у розвиток освіти з боку адміністрації. Формування ресурсів для подолання стресу та вигорання включає в себе проведення спеціальних курсів та тренінгів, а також організацію культурних та спортивних заходів, що допоможуть вчителям знайти баланс між роботою та відпочинком.

Покращення умов праці пов'язане з оновленням робочих місць та оптимізацією навантаження, що включає в себе розгляд можливості

зменшення кількості учнів у класах. Професійний розвиток та мотивація вчителів також є важливим аспектом, який можна підтримати шляхом надання можливостей для підвищення кваліфікації та розробки системи заохочень за високі результати в роботі. На завершення, створення сприятливого психологічного клімату в колективі, включаючи доступ до професійних психологічних консультацій та розвиток корпоративної культури, є ключовим для створення позитивного середовища, що сприятиме професійному та особистісному розвитку вчителів.

Заходи, спрямовані на реалізацію цих рекомендацій, сприятимуть підвищенню рівня задоволеності роботою майбутніх вчителів, зменшенню стресу та ризику професійного вигорання, а також підсиленню їх професійної мотивації та ефективності.

2.2.3. Методичні рекомендації щодо подолання професійного вигорання вчителя

Отже анкетування дають підстави для пропозицію щодо включення у підготовку майбутнього вчителя розгляд здоров'язбережувальних технологій, які мають включати в себе такі аспекти:

- *ергономіка* (створення комфортних фізичних умов для навчання і праці, врахування індивідуальних анатомічних і фізіологічних особливостей особи, адаптація робочого місця);
- *психофізіологічний комфорт* (забезпечення позитивного психоемоційного клімату, методи релаксації, стрес-менеджмент);
- *раціональне харчування* (освіта у сфері збалансованого харчування, доступ до якісних продуктів);
- *рухова активність* (інтеграція регулярних фізичних вправ, пауз для відпочинку та руху в робочий та навчальний процес);
- *профілактика захворювань* (освіта у сфері профілактики різних хвороб, вакцинація, регулярні медичні огляди);

- *сон та відновлення* (регулювання режиму сну (забезпечення достатньої кількості сну та його якості) та техніки релаксації (медитація, дихальні вправи для відновлення енергії);

- *гігієна робочого середовища*: чистота та порядок (регулярне провітрювання, очищення приміщень, ергономічне обладнання робочих місць); захист зору (освітлення робочого місця, перерви для відпочинку зору, зменшення впливу синього світла).

Вважаємо, що включення означених компонентів у підготовку майбутніх вчителів може відбуватися через введення спеціальних модулів чи курсів, які б готували їх до реальних викликів професії.

Зокрема пропонуємо такі три курси та три модулі (що можуть бути додані до інших навчальних програм педагогічного циклу).

Навчальні курси.

1. Курс «Психологічна стійкість і стресостійкість».

Мета курсу: розвиток навичок психологічної стійкості та стратегій подолання стресу.

Зміст курсу: теоретичні основи стресу, методи саморегуляції, техніки релаксації, робота з емоційним вигоранням.

Практичні заняття: рольові ігри, сценарії стресових ситуацій, тренінги з комунікації.

2. Курс «Управління часом і організація роботи».

Мета курсу: розвиток навичок ефективного планування та управління часом.

Зміст курсу: методи планування, техніки пріоритетизації завдань, інструменти для управління часом.

Практичні заняття: вправи на планування свого робочого дня, тижня, місяця.

3. Курс діяльності». «Емоційний інтелект і його роль у викладацькій

Мета курсу: розвиток емоційного інтелекту як ключової компетенції вчителя.

Зміст курсу: основи емоційного інтелекту, методи розпізнавання та управління емоціями, роль емоційного інтелекту у викладанні.

Практичні заняття: вправи на розвиток емпатії, тренінги з розпізнавання емоцій, робота з випадками з практики вчителя.

Навчальні модулі.

1. Модуль «Техніки ефективного спілкування і вирішення конфліктів».

Мета: навчити студентів ефективним методам спілкування та вирішення конфліктів.

Зміст: основи міжособистісного спілкування, техніки активного слухання, стратегії вирішення конфліктів.

Практичні заняття: моделювання конфліктних ситуацій, тренінги з навичок спілкування.

2. Модуль «Професійне вигорання: профілактика і стратегії подолання».

Мета: ознайомлення студентів з причинами, ознаками та методами подолання професійного вигорання.

Зміст: Теоретичні основи вигорання, методи самопомоги, стратегії балансу між роботою та особистим життям.

Практичні заняття: сценарії вигорання, діалоги з професійними психологами, тренінги з саморегуляції.

Вважаємо, що ці курси та модулі можуть бути інтегровані в існуючі програми підготовки вчителів або пропонуватися як додаткові опції для тих, хто зацікавлений у поглибленні своїх знань і навичок у цих областях.

Розглянемо більш детально пропонований нами курс **«Професійне вигорання: профілактика і стратегії подолання»**

Мета курсу: ознайомлення студентів з причинами, ознаками та методами подолання професійного вигорання; формування навичок саморегуляції та розвиток стратегій попередження вигорання.

Завдання курсу:

– вивчення основних понять та теорій професійного вигорання;

- аналіз причин та ознак вигорання у професійній діяльності;
- ознайомлення з методами діагностики та подолання професійного вигорання;
- розвиток навичок самоаналізу та саморефлексії;
- відпрацювання методик саморегуляції та стресостійкості;
- формування умінь розробляти індивідуальні стратегії попередження професійного вигорання;
- підготовка та захист проекту, спрямованого на виявлення і подолання професійного вигорання у конкретній професійній сфері;
- рефлексія отриманих знань та умінь, аналіз можливостей їх застосування у професійній діяльності.

У результаті навчання студенти мають *знати*: основні поняття, теорії та класифікації професійного вигорання; причини виникнення та основні ознаки вигорання; методи діагностики та стратегії подолання професійного вигорання.

У результаті навчання студенти мають *вміти*: аналізувати власний психологічний стан та ідентифікувати ознаки вигорання; застосовувати методи саморегуляції та стресостійкості; розробляти індивідуальні та колективні стратегії попередження професійного вигорання.

У результаті навчання у студентів мають бути сформовані такі *компетентності*: критичне мислення та вміння самостійного аналізу; соціальна компетентність, здатність до емпатії та розуміння емоційних станів інших; компетентність у вирішенні професійних і особистісних проблем, пов'язаних із стресом та вигоранням.

Зміст модулю.

Тема №1: Вступ до професійного вигорання. Визначення феномену професійного вигорання. Історія вивчення поняття, його еволюція та зміни в інтерпретації. Перелік та аналіз основних моделей та теорій, що пояснюють механізми вигорання. Вплив вигорання на особисте життя людини, на її емоційний та психологічний стан. Наслідки для професійної діяльності та

якості роботи. Взаємозв'язок між робочим навантаженням і ризиком розвитку вигорання. Розгляд стратегій протидії та методів подолання вигорання.

Тема №2. Причини виникнення професійного вигорання. Особливості робочого навантаження та ролі недостатності ресурсів. Важливість контролю та можливостей участі в прийнятті рішень. Вплив почуття несправедливості та дефіциту винагород. Загальмована кар'єра та відсутність можливостей для професійного розвитку. Детальний аналіз факторів, що сприяють вигоранню. З'ясування впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. Пошук шляхів оптимізації робочого середовища. Роль самооцінки та самосвідомості в процесі виникнення вигорання. Розвиток умінь ідентифікації та протистояння стресовим ситуаціям

Тема №3. Ознаки та симптоми вигорання. Вивчення різноманітних ознак та симптомів, які характеризують стан професійного вигорання. Аналіз фізичних, емоційних та поведінкових проявів вигорання. Знайомство з методами оцінки рівня вигорання, включаючи спеціалізовані тести та опитування. Розгляд питань самодіагностики та зовнішньої оцінки стану. Обговорення наслідків різних симптомів вигорання для здоров'я та продуктивності праці. Визначення ролі самосвідомості та рефлексії в ідентифікації та подоланні симптомів вигорання. Осмислення значення своєчасного виявлення та реагування на симптоми вигорання.

Тема №4. Стратегії подолання та профілактики вигорання. Самодопомога та розвиток стресостійкості. Будівництво позитивних міжособистісних відносин. Розвиток емоційного інтелекту та співчуття. Управління часом та завданнями. Збалансоване харчування та фізична активність. Медитація та релаксаційні техніки.

Тема №5. Професійна допомога при вигоранні. Осмислення стратегій, які сприяють подоланню та профілактиці професійного вигорання. Розробка індивідуального плану самопомоги для підвищення стресостійкості. Важливість створення та підтримки позитивних міжособистісних відносин у професійній сфері. Розвиток навичок емоційного інтелекту та вміння

співпереживати. Методи ефективного управління часом та завданнями для попередження вигорання. Роль збалансованого харчування та регулярної фізичної активності в забезпеченні психофізичного здоров'я. Застосування медитації та релаксаційних технік як інструментів протидії стресу.

Під час занять можливе проведення таких практичних занять: воркшопи та тренінги з саморегуляції (Додаток Б), робота в групах (Додаток В). У якості самостійної роботи можуть бути запропоновані такі завдання (Додаток Г): ведення щоденника самопочуття та рефлексії; виконання завдань на розвиток стресостійкості та саморегуляції.

Вивчення цього модулю, на нашу думку, є надзвичайно важливим, оскільки воно не тільки забезпечує студентів глибоким розумінням теоретичних аспектів професійного вигорання, але й надає їм цінні практичні інструменти. Ці інструменти сприяють особистісному розвитку і допомагають запобігати ризику вигорання у майбутньому. Модуль розроблено з метою не просто інформування студентів, але й навчання їх застосовувати отримані знання на практиці. Він спрямований на формування навичок самоаналізу, рефлексії та саморегуляції, які є ключовими для ефективного управління стресом та емоційним навантаженням. Крім того, модуль зосереджує увагу на розвитку емоційного інтелекту, навичках спілкування та будівництві міцних міжособистісних відносин, що в свою чергу сприяє створенню позитивного соціального оточення та зменшенню рівня стресу. Матеріали модулю підкреслюють важливість збалансованого способу життя, включаючи правильне харчування, регулярні фізичні вправи, достатній відпочинок та релаксацію. Ці елементи відіграють ключову роль у підтримці фізичного та психічного здоров'я.

Таким чином, цей модуль є навчальним ресурсом, який об'єднує теоретичні знання та практичні навички, надаючи здобувачам освіти необхідні інструменти для особистісного розвитку та профілактики вигорання. Модуль допомагає формувати міцну основу для подальшого

професійного зростання та підтримки психологічного здоров'я майбутнього вчителя.

Висновки до другого розділу

Представлені у розділі матеріали дають підстави для таких висновків. Професійна адаптація майбутніх педагогів до сучасних освітніх реалій вимагає системного підходу до підготовки, який враховує не лише набуття теоретичних знань і практичних навичок, а й розвиток психологічної стійкості та резилієнтності. Ці аспекти є важливими для забезпечення їх ефективності та благополуччя в професійній діяльності. Педагогічні ЗВО повинні інтегрувати в освітні програми модулі, спрямовані на вироблення стратегій саморегуляції, адаптації до стресу та відновлення психоемоційного здоров'я. Майбутні вчителі повинні володіти знаннями та інструментами, які дозволяють їм підтримувати власне здоров'я і благополуччя в умовах динамічних і складних освітніх викликів. Навчання майбутніх вчителів має бути орієнтоване на розвиток критичного мислення, емпатії та інших навичок, які стануть основою для побудови позитивних відносин зі студентами, колегами та батьками. Ці компетенції забезпечать не лише ефективність навчально-виховного процесу, але й сприятимуть професійному задоволенню та самореалізації педагогів.

Для забезпечення збору комплексної інформації про особистісні та професійні аспекти життя респондентів, які можуть впливати на їх схильність до професійного вигорання, ми розробили анкету. Цей дослідницький інструмент включав питання, пов'язані з професійною діяльністю респондентів, їхніми вміннями протистояти стресу та використовувати техніки здоров'язбереження. В результаті нам вдалося отримати дані, що допомогли зрозуміти, як різні фактори можуть впливати на ризик розвитку симптомів професійного вигорання серед педагогічних працівників. Контрольний етап педагогічного експерименту дозволяє констатувати наявність проблеми формування професійного вигорання серед

вчителів із різним педагогічним досвідом. Відповіді цієї категорії педагогів свідчать про існування зазначеної проблеми, підкреслюючи актуальність та необхідність подальшого вивчення цієї теми та пошуку ефективних шляхів її подолання. У запропонованому модулі «Професійне вигорання: профілактика і стратегії подолання» головним є те, що його мета не лише навчити студентів теоретичним аспектам професійного вигорання, але й надати їм практичні інструменти для особистого розвитку та профілактики вигорання в майбутньому.

Узагальнюючи, варто наголосити, що підготовка майбутніх вчителів вимагає системного підходу, який спрямований на розвиток інтелектуальних, соціальних та емоційних компетенцій. Такий підхід сприятиме формуванню резилієнтних, адаптивних і здорових педагогічних фахівців, здатних ефективно реагувати на виклики сучасного освітнього середовища.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє сформувати такі висновки.

1. Проаналізовано психолого-педагогічні дослідження, що стосуються професійного вигорання вчителів та визначено основні тенденції, проблеми і виклики у визначеній царині. Наголошено, що сучасна педагогічна практика вимагає від вчителя здатності до інтенсивної комунікації, заснованої на глибокому емоційному взаємозв'язку. Освітній процес сьогодні характеризується постійним потоком інформації, який вимагає від педагога неперервного саморозвитку та вдосконалення професійних компетенцій. Вчитель сучасної епохи опиняється в епіцентрі інформаційних потоків, адже велика кількість документації, паперової роботи та інших рутинних завдань призводить до психоемоційних навантажень. Постійна концентрація, необхідність моніторингу учнівських досягнень та адаптація до змін у освітньому процесі стає викликом для психічного благополуччя педагога. Варто підкреслити, що стрес та втома, які виникають в результаті такої інтенсивної роботи, негативно впливають на якість педагогічного процесу. Зокрема, можливе порушення в комунікативній сфері, зниження фізичної активності та зменшення психологічної стабільності. Синдром професійного вигорання вважається однією з найбільш актуальних проблем в педагогічній сфері, адже він вражає значущу кількість вчителів. Таким чином, «професійне вигорання» можна вважати за синдром «хронічної втоми», але з більшою концентрацією на емоційні аспекти, які впливають з постійної емоційної взаємодії і стресу, що характерний для певних професій.

2. Узагальнено провідні психолого-педагогічні концепції запобігання професійному вигоранню, визначити їх ключові принципи, методи та ефективність. Зроблено висновок про те, що сучасна наука, по-перше, визнає професійне вигорання серед викладачів і інших педагогічних працівників поширеним явищем. Це становить велику проблему, оскільки викладачі грають ключову роль у формуванні наступного покоління. Вигорання може

призвести до зниження продуктивності, низького морального стану, а також психічного і фізичного здоров'я педагогічних працівників. По-друге, в наш час психологія і психотерапія все більше визнають значимість використання різних технологій здоров'язбереження та запобігання емоційному перенапруженню. По-третє, в контексті освітньої сфери, запобігання професійному вигоранню педагогічних працівників може призвести до покращення якості освіти, збільшення задоволення від роботи вчителів і, в кінцевому рахунку, до покращення освітнього процесу. Отже, зроблено висновок про те, що необхідно вивчати та розробляти стратегії для запобігання вигоранню вчителів, і технології здоров'язбереження можуть виявитися одним з найбільш ефективних методів в цьому напрямку.

3. Схарактеризовано сутність, специфіка та основні напрями здоров'язберігаючих технологій, визначено їхній потенціал у контексті запобігання професійному вигоранню. Розглянуті технології спрямовані на покращення фізичного, психічного та соціального стану людини, збільшуючи продуктивність і покращуючи загальне здоров'я. В контексті педагогічної діяльності, вони допомагають вчителям ефективно впоратися з професійними навантаженнями, підтримуючи їхнє здоров'я. Ці технології, інтегровані в методики навчання, відіграють ключову роль у покращенні якості життя, зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності та адаптації до сучасних викликів.

4. Досліджено педагогічний досвід застосування здоров'язберігаючих технологій як засобу профілактики професійного вигорання вчителя, представлено найефективніші практики та методики, які представлені у вітчизняному педагогічному дискурсі. При аналізі наукових поглядів на протидію професійному вигоранню педагогів констатовано наявність виділяються двох ключових напрямів в сучасному педагогічному обговоренні. Перший зосереджений на здоров'язберігаючих технологіях як загальнопрофілактичних засобах, спрямованих на створення оптимальних умов праці та життя для підтримки фізичного та психічного здоров'я вчителя.

Другий напрям акцентує увагу на включенні спеціалізованих навчальних курсів або модулів, націлених на запобігання вигоранню, з акцентом на розвиток особистісних ресурсів, самоусвідомлення, підвищення стресостійкості та вміння керувати конфліктами.

5. Проведено контрольний етап експерименту щодо проявів професійного вигорання серед вчителів, аналізовано зібрані дані задля виявлення зв'язків між різними факторами та рівнем вигорання. Високе робоче навантаження стало основним джерелом стресу для 52.9% опитаних, в той час як 35.3% відчувають стрес через нестачу часу на відпочинок і відновлення. Конфлікти на робочому місці та недооцінювання праці також сприяють стресу (29.4% та 26.5% відповідно). Отже, найсильнішими факторами стресу для працівників є велике навантаження і обмежений час для відновлення, а конфлікти та відсутність визнання також суттєво впливають на їхнє емоційне вигорання. Зроблено висновок про те, що для ефективної підготовки студентів до педагогічної кар'єри необхідно впровадити комплексний підхід до попередження вигорання, акцентуючи увагу на розвитку стресостійкості, саморегуляції та емоційного інтелекту. Важливо стимулювати самоаналіз, взаємопідтримку серед студентів та розвивати навички ефективного управління часом та самоорганізації. Інтеграція методів релаксації та психологічної підтримки також відіграє ключову роль у запобіганні професійному вигоранню.

6. Розроблено методичні рекомендації (модуль) щодо подолання професійного вигорання для майбутніх вчителів, базуючись на результатах емпіричного дослідження та теоретичного аналізу.

Наголошено, що враховуючи сучасні виклики, вчитель потребує комплексного підходу до професійної підготовки та підтримки. Технології здоров'язбереження та стратегії саморозвитку можуть стати основою для забезпечення високої якості освітнього процесу в умовах сучасної реальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдик В. В. Стресостійкість керівника як умова стабільності роботи дошкільного навчального закладу. *Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка. Педагогічні науки*. 2012. № 22, ч. 4. С. 6–11.
2. Байдик В В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. №2. С. 29–34
3. Байдик В В. Соціально-психологічні особливості подолання наслідків професійного стресу у працівників закладів освіти: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Луганськ, 2014. 20 с.
4. Березовська Л. І. Теоретичні підходи до синдрому «професійного вигоряння» вчителів. *Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія*. 2012. Вип. 17, Ч. 1. URL : <http://surl.li/lqfaj/>
5. Бобренко І. В. Здоров'язберігаючі технології в освіті молодших школярів із порушеннями інтелектуального розвитку. *Інноваційні підходи в освіті та реабілітації дітей із особливими освітніми потребами (до 15-річчя ВГО «Українська асоціація корекційних педагогів»): зб. матеріалів IV Всеукр. наук.-практ. конф. / Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. – К., 2020. – С. 28-33.*
6. Бойко Т В. Здоров'язберігаючі технології і сучасна система освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2013. Вип. 108.1. С. 56–62.
7. Бутиріна М., Перейма В. Підготовка майбутніх педагогів до запобігання синдрому професійного вигорання. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. Слов'янськ, 2018. Вип 8. С. 58–67.
8. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження "професійного вигорання" педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 15. С. 265–270.

9. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання вчителя. автореф. дис. ... канд.. психол. наук. К., 2004. 19 с.
10. Булатевич Н. М. До проблеми психічного вигорання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка»*. 2002. Вип. 12-13. С. 121–124.
11. Варнава У. В. Теоретико-методологічний аналіз основних підходів у дослідженні захисних механізмів психіки. *Вісник Одеського національного університету*. 2009. Т. 14, Вип.6. С. 4–9.
12. Ващенко. О. М., Свириденко. С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1–6
13. Ващенко. О. М. Формування в майбутніх учителів компетентності використання здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховному процесі початкової школи. *Перлини наукового пошуку*. 2013. С. 17–24.
14. Волошко Н. І. Дослідження і модель актуальних проблем психологічної культури здорового способу життя в навчально-виховному процесі. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2011. Т. XIII, ч. 6. С. 63–73
15. Волошко Н. І. Побудова психодіагностичних методик «Здоровий спосіб життя» (мотиваційний і емоційний компоненти) *Структура особистості обдарованої дитини у віковому вимірі*: матеріали всеукр. наук.-практ. семінару, 20 жовт. 2010 р. Київ,: ТОВ «Інформаційні Системи», 2010. С. 58–66.
16. Волошко. Н. І. Психологічні вправи для розвитку усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя. *Збірник наукових праць «Актуальні проблеми психології»* Т. 12. Вип. 15. С. 80–88 URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v12/i15/ii/13.pdf>

17. Волошко Н. І. Побудова психодіагностичних методик «Здоровий спосіб життя»: когнітивний і поведінковий компоненти. *Соціальна психологія*. Полтава: Вид. Інтер Графіка, 2011. № 4 (48). С. 162–169

18. Галецька І., Мельник М. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем само актуалізації. *Збірник наукових праць «Актуальні проблеми психології»*. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2007. Випуск 6. С. 89–95.

19. Гірняк К. М. Причини емоційного вигорання особистості: теоретичний аспект управління. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Гжицького*. 2015. Т. 17, № 1 (4). С. 183–187.

20. Голтвянська Т. О. Здоров'язбережувальні технології на уроках з основ здоров'я URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16659/1/41.pdf>.

21. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ., 2012. 20 с

22. Грейліх О. О. Особливості синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності педагога. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2013. Вип. 28, Т. 2. С. 433–438.

23. Грицук О. В. Основні підходи у дослідженні структури й динаміки синдрому емоційного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. Сковороди*. Психологія. 2012. Вип. 42 (1). С. 51–57.

24. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Збірник наукових праць «Актуальні проблеми психології»*. 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 30–33.

25. Гузь В. В., Жейнова С. С. Здоров'язбережувальні технології як чинник здоров'язбереження дітей та учнівської молоді: Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за заг. наук. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2018. С. 343–350.

26. Гуріненко Н. О., Рибалка О. Я. Освітні здоров'язберігаючі технології – шлях до збереження здоров'я школярів. *Вісник Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Педагогічні науки.* 2007. С. 82–88.

27. Дзюба Т. М. Ризики професійного здоров'я вчителя. *Психологічні перспективи,* 2015. Вип 26. С. 96–109.

28. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін. *Науковий вісник Миколаївського держ. унту імені В.О. Сухомлинського.* 2011. Вип. 1.33. С. 131–134

29. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2009. 22 с.

30. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. Київ.-Рівне, 2003. 24 с.

31. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів: соціально-психологічні та гендерні аспекти. Навчальна програма / наук. ред. Карамушки Л. М. Київ,: Міленіум. 2004. 24 с.

32. Зайчикова Т. В. Технологія профілактики та подолання синдрому «професійного вигорання» в організаціях. Розділ 8. : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / наук. ред. Л. М. Карамушки. –Київ.: «ІНКОС», 2005. С. 274–298.

33. Зайчикова Т. В, Н. І. Пов'якель, П. В. Лушин, Т. В. Бушуєва. Технології практичної психології щодо подолання професійного вигорання майбутніх фахівців системи «людина-людина» Практична психологія в

системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: монографія / за ред. Н. І. Пов'якель. Київ.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 313–324

34. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2005. 22 с.

35. Зимівець Н. В., Петрович В. С., Закусило Ю. О. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я: навч.-метод. посіб. / Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 360 с

36. Збірник науково-методичних праць *«Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти»*. Житомир. 2020. 116. с. URL: <http://surl.li/mraty>.

37. Кабусь Н. Д., Боярська-Хоменко А. В. Досвід формування психовалеологічної компетентності майбутніх фахівців соціальної галузі в контексті попередження й подолання професійного вигорання. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Педагогічні науки*. 2021. № 3. С. 20–28.

38. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 9. С.60–66.

39. Калька Н., Макаренко С. Здоров'язберігаючі компетенції педагога в умовах сучасного освітнього простору. *«Освіта регіону»*. № 4. 2013. С. 156–162.

40. Карамушка Л., Зайчикова Т., Бондарчук О. Особливості вияву синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Освіта і управління*. 2003. Т. 6, № 3. С.57–66.

41. Корольчук М. С. Професійне вигорання працівників освіти: монографія. Київ: КНЕУ, 2017. 304 с

42. Кузнєцов М. А., Грицук О. В. Емоційне вигорання вчителів: основні закономірності динаміки. Харків: ХНПУ, 2011. 206 с.

43. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2014. Т. 19, Вип. 2. С. 194–202.

44. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання» *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2021. Вип.10. С. 105–112.

45. Мешко Г. М. Збереження та зміцнення професійного здоров'я вчителів як сучасна теоретична, методологічна й практична проблема. *Науковий вісник Волинського національного ун-ту ім. Лесі Українки*. 2012. № 7. С. 91–96.

46. Мешко Г. М. Курс «Професійне здоров'я педагога» в системі підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогіка, соціальна робота*. 2014. Вип.30. С. 98–100.

47. Мешко Г., Мешко О. Проблема збереження і зміцнення професійного професійного здоров'я педагога : історичний аспект. *Шлях Освіти*. 2010. № 4 (58). С. 43–47.

48. Микуліна А. К. Здоров'язберігаючі технології в навчально-виховному процесі сучасного дошкільного навчального закладу. *Освіта Закарпаття*. 2016. № 23–24. С.122–125.

49. Мирончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. Збірник наукових праць «*Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи*» Житомир: Вид. Євенок О. О., 2017. С 62–67.

50. Міщенко М. С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів: автореф. дис. ... канд. психол.. 19.00.07. Київ, 2016. 20 с.

51. Мойсеюк В. П. Формування культури професійного здоров'я майбутніх соціальних педагогів : дис. ... канд. пед. наук :

13.00.04.Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2018. 263 с.

52. Мороз О., Мороз В., Духнова Л. Особливості використання інноваційних здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4, С. 50–55.

53. Москвіна Н. Б. Профілактика професійних деформацій вчителя. URL: https://stud.com.ua/127602/pedagogika/metodika_diagnostiki_rivnya_emotsiynogo_vigorannya_boyko.

54. Назарук Н. В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя. автореф. дис. ... канд.. психол. наук. Київ., 2007. 22 с.

55. Овсяннікова В. В. Професійні особливості емоційного вигорання викладача вищого навчального закладу. *Вісник Запорізького національного університету: «Педагогічні науки»*. 2011. № 2. С. 133–138.

56. Олексеєнко С. В. Психоедукація, як засіб формування культури психологічного здоров'я у педагогічних працівників. URL: http://psytir.org.ua/upload/journals/3.26/authors/2020/Oleksenko_Svitlana_Valer%92yanivna_Psihoedukatsiya_yak_zasib_formuvannya_kulturi_psihologichnogo_zdorov%92ya_u_pedagogichnih_pratsivnikiv.pdf.

57. Олійник І. А. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія*. 2017. № 1 (13). С 118–25.

58. Петрович В. С. Шляхи попередження й подолання професійного вигорання фахівців соціально-педагогічної сфери. *Науковий вісник ВНУ ім. Лесі Українки. Серія «Педагогічні науки»*. 2011. № 17. С. 130–135.

59. Переворська О.І., Кобзева І. М. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі вищого навчального закладу. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2018. № 2 (16). С.85–90.

60. Перхайло Н. А. Попередження професійного вигорання майбутніх фахівців соціальної сфери. *Педагогіка та психологія: зб. наук. пр.* Харків, 2016. Вип. 55. С. 202–210.

61. Погрібна А. О. Формування адаптивних особистісно-середовищних копінг-ресурсів як чинників протидії емоційному вигоранню вчителів спеціальних шкіл–інтернатів для дітей з вадами інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки.* 2016. Вип. 4. С 125–130.

62. Погрібна А. О. Формування асертивної поведінки як засобу попередження та подолання емоційного вигорання у вчителів спеціальних шкіл–інтернатів для дітей з вадами інтелекту. *Сучасна педагогіка та психологія: від теорії до практики: Матеріали всеукр. наук.- практи. конф., м.Запоріжжя, 26–27 серп. 2016.* Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2016. С. 132–135.

63. Прокопенко І. А. Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки кафедри педагогіки,* 2019. Вип. 45. С 59–64.

64. Сергатий М. О., Кий О. Г. Здоров'язберігаючі технології та складники здорового способу життя студентів у закладах освіти. *Формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2021. Т. 3 № 74. С. 121–125. URL: http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2021/74/part_3/24.pdf

65. Сидорчук Н. Г., Тригубчук М. Ю. Особливості професійного здоров'я викладача закладу вищої освіти та синдром професійного вигорання. *Андрогогічний вісник: наук. електр. журнал.* 2018. Вип. 9. С. 102–113

66. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. / за заг. наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. 2-ге вид. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.

67. Синдром вигорання : клінічні випробування в Україні URL: <https://crupp.org/uk/sindrom-vigorannya/>.

68. Скрипник Л. М. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх кваліфікованих фахівців. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка*. Полтава, 2018. Вип. 4. С 36–42.

69. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / Бойчук. Ю. Д., Бондар. В. Д., Бондаренко Ю. І., Варидова К. С. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.

70. Тесленко В. М. Психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності: дис.. ... канд. психолог. наук: 19.00.10. Київ, 2021. 268 с.

71. Тимошко Г. М. Управління формуванням професійного здоров'я педагогів. URL: https://lib.iitta.gov.ua/721435/1/45_2015.pdf.

72. Тяхтій Я. Здоров'язберігаючі технології та їх використання у початковій школі. URL: <http://surl.li/mtcqf>.

73. Формування здорового способу життя: навч. посібник / Яременко. О., Вакуленко. О., Жаліло. Л., Комаров. Н.. Київ, 2000

74. Ходаківська О. М. Професійний стрес як чинник "вигорання" фахівців у системі «людина – людина» : навч. посіб. Хмельницький,: ун-т «Україна», 2010. 338 с.

75. Чебикіна Т. М., Чебикіна Т. М. Чинники специфіки праці у генезі емоційного вигорання педагога. *Наука і освіта*. 2010. № 4/5. С. 62-67.

76. Чепелева Н. О. Психологічні особливості емоційного вигорання викладачів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.01. Одеса, 2010. 20 с.

Додатки

Додаток А.

Анкета для вивчення рівня професійного вигорання
серед педагогічних працівників

Ваша конфіденційність гарантована. Всі відповіді будуть використані виключно в агрегованій формі.

Особисті дані:

1. Вік: _____
2. Стать: М / Ж
3. Освіта: _____
4. Спеціальність за освітою: _____
5. Займана посада: _____
6. Тривалість педагогічного стажу: _____
7. Розмір заробітної плати (опціонально): _____

Професійна діяльність і здоров'я:

8. Як ви оцінюєте свій загальний стан здоров'я? (1 – дуже поганий, 5 – відмінний)
9. Чи відчуваєте ви постійну втому чи виснаженість? (Так / Ні)
10. Як часто ви відчуваєте стрес на роботі? (1 – ніколи, 5 – завжди)
11. Які методи ви використовуєте для подолання стресу?
12. Чи маєте ви хобі чи захоплення, які допомагають вам відновлювати сили? (Так / Ні) Якщо так, то які?

Ставлення до роботи:

13. Наскільки ви задоволені своєю роботою? (1 – абсолютно незадоволений, 5 – повністю задоволений)
14. Чи вважаєте ви свою роботу стресовою? (Так / Ні)

15. Які фактори на вашу думку призводять до виникнення стресу на роботі?
16. Чи відчуваєте ви підтримку з боку колег та адміністрації? (Так / Ні)

Професійне вигорання:

17. Чи відчуваєте ви ознаки вигорання на роботі? (Так / Ні) Якщо так, то які?
18. Які методи профілактики вигорання ви використовуєте?
19. Чи відчуваєте ви потребу в допомозі професійного психолога? (Так / Ні)

Відкрите питання:

20. Будь ласка, поділіться своїми думками щодо того, що б могло бути зроблено для покращення умов вашої праці та профілактики вигорання.

Ця анкета дозволяє отримати загальне уявлення про стан професійного здоров'я педагогічних працівників, виявити фактори, що сприяють вигоранню, та визначити можливі шляхи профілактики професійного вигорання.

Воркшопи та тренінги з саморегуляції

Вправи на розпізнавання та управління стресом

1. Визначення тригерів стресу:

- Мета: Допомогти учасникам ідентифікувати ситуації, що провокують стрес.
- Процес: Учасники заповнюють анкету, вказуючи ситуації, які зазвичай викликають у них стрес. Після цього обговорюються стратегії подолання цих стресових тригерів.

2. Визначення фізіологічних ознак стресу:

- Мета: Навчити учасників розпізнавати фізіологічні ознаки стресу у своєму тілі.
- Процес: Проведення короткого тренінгу, під час якого учасники вчаться розпізнавати зміни в тілі, що свідчать про стрес (збільшення пульсу, напруження м'язів тощо).

3. Рольові ігри:

- Мета: Розробити навички вирішення конфліктів та управління стресовими ситуаціями.
- Процес: Учасники беруть участь у різних рольових іграх, щоб випробувати стратегії подолання стресу в безпечному середовищі.

Техніки релаксації та відновлення енергії

1. Медитація та усвідомленість (Mindfulness):

- Мета: Навчити основ медитації та усвідомленості для зниження рівня стресу.
- Процес: Проведення коротких сесій медитації, під час яких учасники вчаться зосереджувати увагу на своєму диханні та бути усвідомленими в даному моменті.

2. Техніки глибокого дихання:

- Мета: Навчити учасників використовувати дихання як інструмент для заспокоєння та зниження стресу.
 - Процес: Проведення вправ на глибоке дихання, під час яких учасники вчаться контролювати своє дихання для досягнення стану релаксації.
3. Аутогенне тренування:
- Мета: Розвиток навичок саморегуляції та відновлення енергії.
 - Процес: Заняття, на яких учасники вчаться розслабляти різні частини тіла через візуалізацію та самопереконання, щоб досягти стану глибокої релаксації.

Кожен з цих воркшопів та тренінгів має на меті не лише навчити теоретичним аспектам саморегуляції, але й надати практичні навички, які можна застосовувати в повсякденному житті для підтримки емоційного благополуччя та профілактики вигорання.

Робота в групах**Аналіз власних випадків стресу та вигорання****Мета:**

Сприяти самоаналізу та рефлексії щодо особистого досвіду стресу та вигорання.

Завдання:

1. **Поділіться історією:** Кожен учасник ділиться історією про випадок зі свого життя, коли він відчував стрес чи вигорання.
2. **Аналіз ситуації:** Група обговорює, що могло спровокувати цю ситуацію та які були її наслідки.
3. **Оцінка реакцій та стратегій:** Учасники разом аналізують, як вони реагували на стрес і які стратегії використовували для його подолання.

Приклад:

Анна поділилася історією про те, як вона відчувала себе вигорілою під час підготовки до іспитів. Група обговорила, що надмірне навантаження та відсутність відпочинку могли спричинити це вигорання. Вони дійшли висновку, що Анні бракувало ефективних стратегій тайм-менеджменту та релаксації.

Обмін досвідом та пошук ефективних стратегій подолання**Мета:**

Створити підтримуюче середовище для обміну досвідом та знаходження нових способів подолання стресу та вигорання.

Завдання:

1. **Груповий брейнстормінг:** Учасники пропонують різні стратегії подолання стресу та вигорання, з якими вони стикалися на особистому досвіді.
2. **Обмін ефективними методами:** Учасники діляться історіями про те, як певні стратегії допомогли їм подолати важкі періоди.

3. Розробка індивідуального плану: Кожен учасник вибирає зі списку стратегій ті, які він вважає найбільш ефективними для себе, та розробляє індивідуальний план їх використання.

Приклад:

Під час групового брейнстормінгу Олексій поділився, що йому допомагає заняття спортом, коли він відчуває стрес. Марія розповіла, що їй допомагає ведення щоденника та аналіз своїх почуттів і думок. Кожен учасник вибрав для себе кілька стратегій, які він вирішив спробувати в наступний раз, коли відчує стрес.

Додаток Г

Самостійна робота та домашні завдання

Ведення щоденника самопочуття та рефлексії

Мета:

Сприяння самосвідомості та рефлексії через щоденне відстеження емоційного стану та думок.

Завдання:

1. **Щоденний запис:** Учасники повинні щодня записувати свій емоційний стан, події, які викликали певні емоції, та їх реакції на ці події.
2. **Аналіз записів:** Раз на тиждень учасники проаналізують свої записи, виявляючи шаблони у своїх реакціях на стрес та визначаючи ситуації, які найчастіше призводять до негативних емоцій.
3. **Рефлексія та встановлення цілей:** На основі аналізу учасники встановлюють цілі для покращення своєї реакції на стресові ситуації та розробляють стратегії їх досягнення.

Приклад:

Марина вела щоденник протягом місяця і помітила, що найчастіше вона відчуває стрес у дні, коли у неї багато роботи та вона не встигає відпочивати. Вона вирішила поставити собі за ціль знаходити час для коротких перерв протягом робочого дня та спробувати техніки медитації для зниження рівня стресу.

Виконання завдань на розвиток стресостійкості та саморегуляції

Мета:

Розвиток навичок стресостійкості та саморегуляції через виконання практичних завдань.

Завдання:

1. **Вивчення матеріалів:** Учасники самостійно вивчають матеріали з теми стресостійкості та саморегуляції.

2. **Виконання практичних завдань:** Учасники виконують завдання, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, такі як вправи на дихання, встановлення цілей та планування часу.

3. **Рефлексія та оцінка:** Учасники аналізують, наскільки ефективно вони змогли впоратися з завданнями, та рефлексують над тим, як вони можуть застосувати отримані навички у повсякденному житті.

Приклад:

Олег вивчив техніки дихальних вправ та почав їх практикувати щоранку. Він помітив, що це допомагає йому зосередитися та знизити рівень тривожності перед робочим днем. Він також спробував використовувати ці техніки у моменти стресу на роботі та з'ясував, що вони допомагають йому швидше відновлювати спокій.

Дата: _____

1. Опис подій дня:

(Опишіть головні події, ситуації та враження дня. Наприклад, зустрічі, завдання на роботі, конфлікти, приємні моменти тощо.)

2. Емоційний стан:

- **Загальний настрій:** (радість, смуток, роздратування, злість, ентузіазм, втома тощо)
 - **Найсильніші емоції дня:** (опишіть моменти, коли ви відчували найсильніші позитивні чи негативні емоції)
-

3. Реакції на події:

(Опишіть, як ви реагували на різні ситуації та події дня. Чи відповідала ваша реакція на ваші емоції?)

4. Стратегії впорання:

(Опишіть, які стратегії впорання ви використовували для подолання стресу чи негативних емоцій. Що допомогло? Що не допомогло?)

5. Позитивні моменти дня:

(Згадайте і запишіть позитивні моменти дня, за що ви вдячні.)

6. Рефлексія та встановлення цілей:

- Що сьогодні було зроблено добре?
- Що можна було б зробити інакше?
- Які цілі я встановлюю для себе на завтра чи на майбутнє?

Цей щоденник може використовуватися для самоаналізу та рефлексії емоційного стану, поведінки та стратегій впорання зі стресом. Щоденне ведення допоможе виявляти зв'язки між подіями дня, емоційними реакціями та поведінкою, що дозволить з часом навчитися краще контролювати свій емоційний стан та реакції на стрес. Приклад того, як можна оформити щоденник самопочуття та рефлексії у вигляді таблиці:

Розділ	Зміст
Дата	_____
Опис подій дня	Опишіть головні події, ситуації та враження дня.
Емоційний стан	- Загальний настрій: _____ - Найсильніші емоції дня: _____
Реакції на події	Опишіть, як ви реагували на різні ситуації та події дня.
Стратегії впорання	Опишіть, які стратегії впорання ви використовували для подолання стресу чи негативних емоцій.
Позитивні моменти дня	Згадайте і запишіть позитивні моменти дня, за що ви вдячні.
Рефлексія та встановлення цілей	- Що сьогодні було зроблено добре? - Що можна було б зробити інакше? - Які цілі я встановлюю для себе на завтра чи на майбутнє?

Кожен розділ таблиці заповнюється на основі особистого досвіду та рефлексії за день. Цей щоденник може бути корисним інструментом для самоаналізу, виявлення та подолання стресу, а також для планування подальших кроків на шляху до особистісного зростання та покращення якості життя.



ЦЕНТР
ФІНАНСОВО-
ЕКОНОМІЧНИХ
НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ



CENTER FOR FINANCIAL-ECONOMIC RESEARCH
ЦЕНТР ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

CERTIFICATE OF PARTICIPATION СЕРТИФІКАТ УЧАСНИКА

підтверджує, що

Бушинська Ірина Вікторівна

**взяла участь у роботі Міжнародної науково-
практичної конференції**

**«Наука, освіта та суспільство в XXI столітті:
наукові ідеї та механізми реалізації»**

**International scientific-practical conference
«Science, education and society in the XXI century:
scientific ideas and implementation mechanisms»**

**Загальна кількість академічних годин: 6 год
(0,2 кредиту ECTS)**

Директор Центру фінансово-економічних
наукових досліджень



В. Д. Щербак
Щербак В. Д.

19 листопада 2022 р.
November 19, 2022

м. Кропивницький, Україна
Kropyvnytskyi, Ukraine

Суб'єкт підвищення кваліфікації ГО «РУХ ОСВІТА», ЄДРПОУ 43807082

РУХ
освіта

Сертифікат № 2157750864482V

Всеукраїнська онлайн конференція з підвищенням кваліфікації
Вектори розвитку якісної освіти в Україні

Бушинська Ірина Вікторівна
Підтверджує, що вона/він з "10" грудня по "11" грудня 2022 року
прослухала/в тренінг

Тема: Профілактика вигорання вчителя під час війни та допомога
учням для якісного навчання.

директор ГО "РУХ ОСВІТА"
Данєва А. О.

11.12.2022

ruh.com.ua

Сертифікат розроблено відповідно до п-13 постанови КМУ від 21 серпня 2019 року №800 (зі змінами та доповненнями внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року №1133)

**НЕПЕРЕРВНА ОСВІТА У
КОНТЕСТІ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ
ЗМІН: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ
КОНТРАВЕРСІЙНОСТІ**

сертифікат
засвідчує, що

І.В.Бушинська

25 травня 2023 року взяла участь у роботі науково-практичного семінару КДПУ "Неперервна освіта у контексті глобалізаційних змін: Шляхи подолання контраверсійності" (6 годин - 0,2 кредита)

Проректор з наукової роботи
Криворізького державного педагогічного університету
В.Гаманюк





СЛАВА УКРАЇНІ!



ВСЕОСВІТА[®]

Суб'єкт підвищення кваліфікації
ТОВ «Всеосвіта» (ЄДРПОУ 41526967)

СЕРТИФІКАТ

№ EG931899

засвідчує, що

БУШИНСЬКА ІРИНА ВІКТОРІВНА

ОСП «Криворізьке відділення післядипломної освіти молодших спеціалістів та фармацевтичних спеціалістів» КП «ОЦГЗ» ДОР

пройшов(ла) підвищення кваліфікації за видом «вебінар» (дистанційно)

на тему:

**«ОСОБИСТІСНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ:
МЕТОДИ РЕЛАКСАЦІЇ»**

(тривалість: 2 години/0,06 кредиту ЄКТС)

та досягнув(ла) результатів навчання,
відповідно до програми підвищення кваліфікації вказаної теми

та успішно склав(ла) тестування з теми вебінару



М. І. Замелюк

Авторка вебінару, кандидатка педагогічних наук, старша викладачка кафедри теорії та методики дошкільної освіти Комуніального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж».



І. М. Литвиненко

Директор ТОВ «Всеосвіта»

16.01.2023

дата видані




Сертифікат розроблено відповідно до п. 13 постанови КМУ від 21 серпня 2019 р. № 800 (із змінами і доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133)