

Валентин Каліцинський

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності «Психологія», Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Науковий керівник: **Марія Шпак,**

Доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки і методики початкової та дошкільної освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

СТРАТЕГІЇ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСІБ, СХИЛЬНИХ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Емоційне вигорання – одна із найактуальніших проблем сучасного суспільства, особливо в умовах соціальної нестабільності, воєнного стану, постійних психологічних навантажень. Цей феномен впливає на широкі верстви населення, зокрема, фахівців соціономічних професій – педагогів, соціальних працівників, медиків, психологів, волонтерів, працівників банківських установ тощо. У зв'язку з цим важливого значення набуває розробка ефективних стратегій соціально-педагогічного супроводу осіб, схильних до емоційного вигорання, що дозволить знизити рівень деструктивних емоційних станів і сприятиме збереженню психічного здоров'я особистості.

А. Широм трактує емоційне вигорання як комплексне явище фізичного, емоційного та когнітивного виснаження організму, що формується під впливом тривалих стресових чинників професійного середовища [7, с. 25]. На думку П. Бріля, емоційне вигорання виникає внаслідок розбіжності між очікуваннями працівника від професійної діяльності та реальною ситуацією на робочому місці.

Дослідник підкреслює, що цей феномен має суто професійну природу і виявляється у зниженні продуктивності праці, негативному емоційному ставленні до колег та демонстрації деструктивних емоційних реакцій [6]. Деякі вчені серед головних причин емоційного вигорання виділяють постійні професійні стреси, емоційну перевтому, хронічне психоемоційне напруження та систематичне робоче перенавантаження [2].

Соціально-педагогічний супровід – це системна діяльність, спрямована на створення умов для особистісного розвитку, збереження психоемоційного благополуччя та профілактику деструктивних станів. У контексті емоційного вигорання

спеціаліста супровід передбачає виявлення ризикових груп, діагностику емоційного стану, проведення профілактичних, корекційних і реабілітаційних заходів.

Основними принципами соціально-педагогічного супроводу є:

- індивідуалізація (урахування особистісних потреб і життєвих ситуацій клієнта);
- гуманістична спрямованість (повага до гідності особи, орієнтація на її потенціал);
- комплексність (поєднання педагогічних, психологічних, соціальних методів впливу);
- партнерство і співпраця (залучення сім'ї, колективу, фахівців різних галузей);
- активізація ресурсів особистості (розвиток внутрішніх механізмів подолання стресу) [4,5].

У сучасній практиці виокремлюють декілька стратегічних напрямів соціально-педагогічного супроводу осіб, схильних до емоційного вигорання: діагностично-привентивна, освітньо-розвивальна, психокорекційна, соціально-реабілітаційна, ресурсно-мотиваційна.

Діагностично-привентивна стратегія спрямована на раннє виявлення симптомів вигорання, визначення індивідуальних ризиків та факторів уразливості. У цьому випадку застосовуються психодіагностичні методики, анкетування, бесіди, спостереження. На основі отриманих даних розробляється індивідуальна програма профілактики емоційного вигорання [5].

Освітньо-розвивальна стратегія передбачає формування у клієнтів знань про природу емоційного вигорання, методи саморегуляції, тайм-менеджменту, розвитку емоційного інтелекту. Застосовуються тренінги, семінари, інтерактивні заняття, індивідуальні консультації. Соціальний педагог допомагає сформувати навички самопідтримки та усвідомлення власних емоцій, їх регуляції [1].

Психокорекційна стратегія орієнтована на подолання вже наявних проявів емоційного виснаження. Використовуються методи арт-терапії, релаксації, когнітивно-поведінкові техніки, елементи психогімнастики, соціально-психологічні тренінги. Важливим завданням є відновлення почуття внутрішнього контролю, підвищення самооцінки та відчуття компетентності в роботі [5].

Соціально-реабілітаційна стратегія передбачає тривалий супровід осіб, які вже пережили емоційне вигорання. Включає роботу з сім'єю, колективом, медичними фахівцями, створення сприятливого соціального середовища. Важливим компонентом є організація дозвілєвої діяльності, що сприяє ресоціалізації та поверненню позитивної мотивації до праці та життя [3].

Ресурсно-мотиваційна стратегія спрямована на виявлення й активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості (духовних, моральних, соціальних, креативних). Соціальний педагог виступає фасилітатором змін, він допомагає клієнту

усвідомити власні можливості, переосмислити життєві цінності та знайти джерела натхнення [1].

Ефективна реалізація зазначених стратегій сприяє: зниженню рівня емоційного напруження та стресу; підвищенню адаптивності й життєстійкості; розвитку навичок емоційного самоконтролю; зміцненню соціальної підтримки та позитивної самооцінки; гармонізації особистого та професійного життя.

Таким чином, соціально-педагогічний супровід постає не лише як система допомоги, але й як інструмент формування культури психічного здоров'я та самозбереження особистості.

Проблема емоційного вигорання в сучасному суспільстві потребує системного підходу, що поєднує соціальні, психологічні та педагогічні механізми впливу. Ефективний соціально-педагогічний супровід осіб, схильних до емоційного вигорання, передбачає діагностику, профілактику, корекцію та реабілітацію з урахуванням індивідуальних особливостей і соціального контексту.

Комплексне впровадження зазначених стратегій дозволяє не лише знизити ризик вигорання, але й забезпечити гармонійний розвиток, збереження внутрішніх ресурсів і підвищення рівня якості життя людини.

Список використаних джерел:

1. Денищук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 3 (210). С. 89–95.
2. Зайчикова Т. В. Вплив синдрому «емоційного вигорання» на професійне становлення педагога. *Теоретикометодологічні проблеми генетичної психології*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 17–18 грудня 2001 р.). Київ: Міленіум, 2002. С. 131–135.
3. Погрібна А. О., Мелоян А. Е., Емоційне вигорання як показник професійної дезадаптації педагогів системи спеціальної освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2024. № 3. С. 22–29. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1327> (дата звернення: 19.10.2025).
4. Сахно О. В. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. *Імідж сучасного педагога*. 2025. № 3 (222). С. 75–79.
5. Теслик Н. М., Мартинюк С. Л., Ксенженко В. С. Особливості психопрофілактики емоційного вигорання осіб юнацького віку. *Психологічні студії*. 2024. № 2. С. 121–128.
6. Brill P.L. The need for an operational definition of burnout. *Family and community health*. 1984. V.6. P. 12–24.
7. Shirom A. Burnout in work organizations. *International review of industrial and organizational psychology*. New York: Wiley. 1989. P. 25–48.