

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології
Кваліфікаційна робота на правах рукопису

Шарненко Тетяна Олександрівна

УДК 159.9:371.1:371.715

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні особливості емоційного вигорання вчителів в умовах війни

053 Психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Т.О. Шарненко

Керівник роботи:
Потапчук Євген Михайлович
доктор психологічних наук, професор

Житомир – 2024

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від «___» _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)
(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Шарненко Тетяна Олександрівна захистила
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Шарненко Т. О. Психологічні особливості емоційного вигорання вчителів в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У кваліфікаційній роботі розглянуто психологічні особливості емоційного вигорання вчителів в умовах війни. Зокрема, досліджено вплив стресових факторів, пов'язаних із війною, на психоемоційну стабільність педагогів, а також механізми розвитку та прояви емоційного вигорання в контексті освітнього процесу. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 46 найменувань та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 96 сторінок, основний зміст роботи викладено на 55 сторінках. Робота містить 4 таблиці та 4 рисунки.

За результатами дослідження розроблено заходи з профілактики та корекції емоційного вигорання вчителів під час війни: психокорекційну програму зниження рівня емоційного вигорання вчителів, а також практичні рекомендації щодо подолання емоційного вигорання педагогів у складних умовах. У рамках програми були запропоновані методи зниження стресу та розвитку психологічної стійкості серед педагогів.

Одержані результати проведеного дослідження можуть бути використані для реалізації превентивних та корекційних заходів щодо емоційного вигорання вчителів в умовах війни, сприяючи збереженню їхнього психологічного здоров'я та підтримці ефективної роботи в закладах освіти під час кризових ситуацій.

Ключові слова: педагоги, виснаження, синдром, чинники, апатія, депресія, саморегуляція, бойові дії, стрес, тривожність, симптоми, профілактика, психокорекція.

ABSTRACT

Sharnenkova T. Psychological features of emotional burnout in teachers under conditions of war. – Qualification Thesis Manuscript.

Qualification thesis for obtaining the educational degree of Master in Specialty 053 – Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The qualification thesis examines the psychological features of emotional burnout in teachers during wartime. Specifically, it explores the impact of stress factors related to the war on the psycho-emotional stability of educators, as well as the mechanisms of development and manifestations of emotional burnout in the context of the educational process. The thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of 46 references, and appendices. The total volume of the qualification thesis is 96 pages, with the main content presented on 55 pages. The thesis includes 4 tables and 4 figures.

Based on the results of the study, measures for the prevention and correction of emotional burnout in teachers during wartime have been developed: a psychocorrectional program to reduce the level of emotional burnout in teachers, as well as practical recommendations for overcoming emotional burnout in educators under challenging conditions. The program suggests methods for stress reduction and the development of psychological resilience among teachers.

The results of the conducted research can be used to implement preventive and corrective measures regarding emotional burnout in teachers under wartime conditions, contributing to the preservation of their psychological health and supporting effective work in educational institutions during crisis situations.

Keywords: educators, exhaustion, syndrome, factors, apathy, depression, self-regulation, combat actions, stress, anxiety, symptoms, prevention, psychocorrection.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ	
1.1. Сутність поняття «емоційне вигорання» та основні наукові підходи до його вивчення.....	10
1.2. Основні симптоми та чинники емоційного вигорання вчителів.....	16
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
2.1. Організація дослідження та методи діагностики емоційного вигорання вчителів	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання вчителів в умовах війни.....	29
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
3.1. Методи профілактики емоційного вигорання вчителів в умовах війни	40
3.2. Розробка психокорекційної програми зниження рівня емоційного вигорання вчителів в умовах війни	46
Висновки до розділу 3.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства існує безліч чинників, що сприяють перенавантаженню психоемоційної сфери особистості. Це, перш за все, швидкий темп життя, постійний розвиток соціально-економічної сфери, високий рівень інформаційного навантаження, а також вплив повномасштабної війни. В умовах війни люди стикаються з гострими стресовими ситуаціями, такими як втрата близьких, страх за безпеку, переживання через травматичні події, що значно погіршують психічний і емоційний стан, у тому числі і педагогів. Це створює серйозні перешкоди для ефективного навчання та підтримки учнів.

В умовах війни значно збільшується кількість вчителів, які відчують емоційне виснаження та стрес, що спричиняє підвищений інтерес науковців до цієї проблеми.

Аналіз літератури показує, що дослідження емоційного вигорання активно проводяться як вітчизняними, так і зарубіжними вченими. Наприклад, дослідження змісту та структури синдрому емоційного вигорання проводили такі науковці, як Л. Карамушка, С. Максименко, В. Орел та інші, а методи його діагностики розробляли В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О. Старчекова та інші.

Дослідженню природи та причин емоційного вигорання присвячено роботи М. Буріша, К. Маслач, С. Джексона, С. Шауфелі, Т. Марека. А. Широм аналізував вплив емоційного вигорання в організаційному контексті, а К. Грінберг розглядав методи управління стресом, які можуть допомогти зменшити вигорання. Проблеми емоційного вигорання в Україні досліджували Павлюк, Журавська, Клімишина. Ковалькова, вивчаючи вигорання серед педагогів, визначила його рівень та виклики, з якими вони стикаються у професійній діяльності.

Війна, розв'язана Росією проти України, має серйозні наслідки для різних сфер життя, зокрема й для системи освіти. Вчителі опиняються під

величезним психологічним тиском і емоційним виснаженням. В умовах війни педагоги стикаються з численними стресовими факторами: втрата колег, страх за свою безпеку, збільшення навантаження і травматичні події, що значно впливають на їхній психоемоційний стан, ставлячи під загрозу здатність ефективно навчати та підтримувати учнів.

Однією з основних проблем є низька обізнаність серед освітян щодо емоційного вигорання в умовах війни. Як результат, вчителі часто не отримують необхідної підтримки та ресурсів для подолання емоційних труднощів, з якими вони стикаються.

Таким чином, потребує подальшого дослідження проблема емоційного вигорання педагогів у воєнних умовах, вивчення його окремих етапів та проявів, особливо в постраждалих від війни територіях. Також важливим є розробка ефективних стратегій підтримки вчителів і профілактики вигорання в період війни.

Отже, емоційне вигорання є однією з основних проблем, з якими стикаються педагоги сьогодні, і вивчення цієї теми є надзвичайно актуальним, особливо в умовах військового конфлікту. Це й обґрунтовує вибір теми нашої кваліфікаційної роботи: *«Психологічні особливості емоційного вигорання вчителів в умовах війни»*.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання вчителів в умовах війни.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічне обґрунтування психологічних особливостей емоційного вигорання.
2. Дослідити основні симптоми та чинники емоційного вигорання вчителів.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання вчителів в умовах війни.

4. Розробити психокорекційну програму та надати практичні рекомендації щодо подолання проявів емоційного вигорання вчителів в умовах війни.

Об'єкт дослідження: – процес емоційного вигорання особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційного вигорання вчителів в умовах війни.

Гіпотеза дослідження полягає у такому припущенні: рівень емоційного вигорання вчителя залежить від *внутрішніх* (психологічних, суб'єктивних) та *зовнішніх* (соціальних, об'єктивних) чинників, в тому числі воєнного стану; чим нижчий рівень емоційного інтелекту, тим більша схильність вчителів до синдрому емоційного вигорання. Ризики емоційного вигорання вчителів під час війни можна зменшити шляхом саморегуляції.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення про емоційне вигорання як синдром «хронічної втоми» (А. Пайнс, Е. Аронсон); положення про емоційне вигорання як двокомпонентну конструкцію, що включає емоційне виснаження та з деперсоналізацію (Д. Дирендонк, В. Шауфелі, Х. Сиксма); положення про емоційне вигорання як специфічну тривимірну конструкцію, яка включає в себе: емоційне виснаження, деперсоналізацію, редукування особистих досягнень (К. Масlach, С. Джексон); положення про емоційне вигорання як інтегрування трикомпонентної моделі вигорання (К. Масlach, С. Джексон) і концепції стресу Г. Сельє (В. Бойко).

Вирішення поставлених завдань здійснювалося за допомогою використання наступних **методів дослідження**:

1. Теоретичні (аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення теоретичних підходів і літературних джерел з проблеми дослідження).

2. Емпіричні (методика діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка; опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна, методика «Синдром «вигорання в професіях системи «людина - людина» Г.С.Нікіфорова, методика визначення психічного вигорання О. Рукавішнікова).

3. Інтерпретаційні методи: аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

4. Методи математико-статистичного та порівняльного аналізу отриманих даних.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2023-2024 навчального року на базі Хорошівського ліцею №2 Житомирської області (56 осіб).

Теоретична цінність роботи полягає в систематизації досліджень такого феномену, як емоційне вигорання вчителя в умовах війни.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: *вперше* визначено особливості емоційного вигорання вчителів в умовах війни, проявом якого є втома від контенту, пов'язаного з війною; апатія та емоційні перепади; *встановлено*, що основними чинниками емоційного вигорання вчителів є: внутрішні (психологічні, суб'єктивні), пов'язані насамперед з індивідуально- та соціально-психологічними особливостями вчителя; зовнішні (соціальні, об'єктивні), серед яких значний вплив на формування синдрому емоційного вигорання сьогодні має воєнний стан; *виокремлено* три основні фази емоційного вигорання в умовах війни: початкова, перехідна, просунута фаза; *розроблено* психокорекційну програму зниження рівня емоційного вигорання педагогів та практичні рекомендації щодо подолання емоційного вигорання вчителів в умовах війни. *Доведено*, що ризики емоційного вигорання вчителів під час війни можна зменшити шляхом саморегуляції, яка допоможе зберегти психічне здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей емоційного вигорання вчителів в умовах війни, розробці психокорекційної програми та практичних рекомендацій щодо профілактики та подолання емоційного вигорання у педагогів. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами під час планування превентивних заходів, рекомендацій щодо профілактики та подолання проявів емоційного вигорання вчителів.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені для обговорення на 2 міжнародних науково-практичних конференціях та колективній монографії:

- Міжнародна науково-практична конференція “Проблеми, пріоритети та перспективи розвитку науки, освіти і суспільства в XXI столітті” (15 червня 2024 р..м. Полтава, Україна);
- III Міжнародна наукова конференція «Інноваційна наука: пошук відповідей на виклики сучасності» (06.12.2024; м. Могилів-Подільський, Україна);
- колективна монографія «THEORETICAL AND APPLIED FOUNDATIONS OF INNOVATION IN MODERN SCIENCE» (2024 р.)

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 2 публікаціях та 1 тезах.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 46 найменувань (з них 7 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 96 сторінок, основний зміст роботи викладено на 55 сторінках. Робота містить 4 таблиці та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Сутність поняття «емоційне вигорання» та основні наукові підходи до його вивчення.

Професія вчителя має низку характерних особливостей. Насамперед, це інтенсивна розумова діяльність, що супроводжується постійною емоційною напругою. Крім того, робота вчителя не має чітко визначеного обсягу або сталих критеріїв для оцінки результатів. Вчитель завжди повинен проявляти креативність, активність, займатися самоосвітою, постійно вдосконалюватися, що нерідко призводить до емоційного перенавантаження.

Робота вчителя є однією з найбільш стресових професій у сфері "людина-людина", оскільки працівники цієї категорії найбільше схильні до емоційного вигорання [20, с. 371].

На жаль, соціальна та матеріальна оцінка роботи педагогів часто є недостатньою, а суспільство ставить до них завищені вимоги порівняно з іншими професіями. Це призводить до зниження рівня життя освітян, що збільшує психоемоційну напругу в їхній професійній діяльності. Рівень цієї напруги залежить також від досвіду роботи: симптоми емоційного вигорання зазвичай з'являються не у нових спеціалістів, а у досвідчених вчителів, чий організм та особистості протягом років піддаються фізичному, нервовому та моральному навантаженню.

Особливо великий рівень емоційного вигорання серед педагогів спостерігається через епідемію Covid-19 та через жорстоку війну, що змусила багатьох вчителів змінити місце проживання, виїхати за кордон або перейти на дистанційну форму роботи з учнями.

Термін «емоційне вигорання» був вперше введений Дж. Фрейденбергером у 1974 році для опису психологічного стану людей, які

активно працюють в емоційно насиченому середовищі, надаючи професійну допомогу клієнтам і пацієнтам [39, с. 159].

Проблемі емоційного вигорання присвячено чимало досліджень у галузі медицини, психології, педагогіки, соціології, економіки та права. Серед авторів, які значно вплинули на розвиток цієї теми, можна згадати К. Маслач, С. Джексона, В. Орла, Н. Водоп'янову, Е. Старченкову, Л. Анциферову, В. Бойка, Т. Копилову, А. Леонову, С. Нікіфорова, Т. Форманюка, Д. Шульца та ін. Дослідження К. Маслач та її колег, таких як С. Джексон і А. Пайнс, стали основою для подальших робіт з вивчення цього явища.

Науковці В. Астахова, Ю. Терлецька та Н. Чепелева розглянули різні аспекти формування емоційного вигорання серед педагогічних працівників. Останнім часом проблема вигорання, включаючи психологічні, психічні та фізичні розлади, стала важливою темою для досліджень в контексті сучасних умов праці та впливу виробничого середовища на здоров'я людей.

У вітчизняній психології термін «емоційне вигорання» вперше застосував Б. Ананьєв у 1969 році, розглядаючи його як негативне явище в професійній сфері "людина-людина"[6].

За кордоном цей термін увів до наукового обігу Г. Брендлі, який досліджував співробітників, що працюють з умовно засудженими. Пізніше емоційне вигорання вивчав американський психіатр Г. Фрейденбергер, який визначив його як хронічну втому, депресію та фрустрацію, коли індивід змушений займатися справою, яка не приносить йому задоволення і не виправдовує його очікувань [34, с. 30].

Зокрема, Г. Фрейденбергер вважає, що виснаження може розвиватися у людей, які мають схильність до емпатії та ідеалістичних уявлень про свою роботу, але водночас схильні до мрійливості та нав'язливих думок. У такому випадку синдром емоційного вигорання може виступати як механізм психологічного захисту, що проявляється у частковому або повному блокуванні емоцій у відповідь на психотравмуючі фактори [39].

Це припущення підтверджують й інші дослідники, які вважають емоційне виснаження основною складовою синдрому вигорання [1, с.32].

Всесвітня організація охорони здоров'я офіційно зафіксувала синдром емоційного вигорання в Міжнародній класифікації хвороб, яка є стандартом для медичних діагнозів та страхування здоров'я. Оновлена класифікація набула чинності 22 січня 2022 року. У ній зазначено, що термін «вигорання» слід використовувати виключно в професійному контексті, а не для опису стану в інших сферах життя [35].

Поняття «емоційне вигорання» вивчається в різних наукових дисциплінах, таких як психологія, медицина, соціологія та педагогіка, і підходи до його трактування залишаються суперечливими [21, с. 170].

Існують три основні підходи до визначення синдрому емоційного вигорання. Перший підхід, який запропонували А. Пайнс та Е. Аронсон, трактує вигорання як стан, що включає фізичне, психічне та емоційне виснаження, яке виникає внаслідок тривалого перебування в умовах високого емоційного навантаження. Автори порівнюють емоційне вигорання з синдромом «хронічної втоми» [43].

Другий підхід, запропонований Д. Дирендонком, В. Шауфелі та Х. Сиксмою, трактує емоційне вигорання як двокомпонентну конструкцію, яка включає емоційне виснаження та деперсоналізацію, тобто відчуження від себе, що призводить до неправильного сприйняття власного «я» [44].

Третій підхід, розроблений К. Маслач і С. Джексоном, розглядає синдром вигорання як тривимірну конструкцію, яка включає: емоційне виснаження, деперсоналізацію, що може бути спричинена психофізіологічними та соціальними факторами, а також зниження особистих досягнень, що веде до негативної самооцінки у професійному плані або приниження власної гідності та перекладання відповідальності на інших [42].

Розглянемо також теорію В. Бойка, яка є результатом поєднання трикомпонентної моделі вигорання, запропонованої К. Маслач і С. Джексоном, та концепції стресу Г. Сельє [3].

Згідно з цією теорією, синдром емоційного вигорання складається з чотирьох основних компонентів, кожен з яких має свої характерні симптоми.

Перший компонент – це напруження, яке супроводжується емоційним виснаженням і професійною втомою. Основні симптоми на цьому етапі включають:

1. Постійну стурбованість робочими питаннями, зокрема міжособистісними конфліктами та умовами праці, що сприймаються як стресові ситуації;
2. Невдоволення власними досягненнями та професійними навичками;
3. Відчуття безвихідності, прагнення змінити роботу або кар'єру через відсутність перспектив;
4. Тривожність і депресивні настрої, що проявляються у високому рівні нервозності та зниженому настрої на роботі.

Другий компонент – резистенція (здатність до опору) – характеризується ще більшою емоційною напругою. На цьому етапі організм активує захисні механізми, що призводить до емоційного відчуження, байдужості та замкнутості. Симптоми цього етапу включають:

1. Невиправдані реакції на робочі ситуації, які залежать від настрою;
2. Емоційну відстороненість та байдужість до виконання професійних обов'язків;
3. Зниження емоційних реакцій – замкнутість, ізоляція, відсутність бажання спілкуватися;
4. Зниження уваги до роботи, бажання витратити мінімум часу на виконання завдань і уникати нових обов'язків.

Третій компонент – виснаження – проявляється у значному психофізичному перевтомленні, відчутті порожнечі та знецінення власних досягнень. Це призводить до відчуження на роботі та розвитку цинічного ставлення до колег і професії. Симптоми включають:

1. Емоційний дефіцит – зниження емоційної чутливості, автоматизація роботи, відчуття емоційної порожнечі;
2. Емоційне відчуження – бажання уникати емоційних контактів з іншими людьми;
3. Деперсоналізація – цинічне ставлення до колег і своєї професії;
4. Психосоматичні проблеми – порушення сну, головні болі, проблеми з тиском, хвороби шлунку, загострення хронічних захворювань.

За В. Бойком, кожен етап розвитку синдрому емоційного вигорання проходить три фази: низьку, що свідчить про несформованість симптомів; середню – коли симптоми лише починають формуватися; і високу – коли симптоми набувають чіткої вираженості [3].

Багато дослідників визнають феномен емоційного вигорання як регрес професійного розвитку, що веде до негативних змін у особистості, діяльності та трудовій поведінці фахівця. Серед них – В. Бойко, Ж. Вірна, Н. Водоп'янова, О. Крапівіна, Т. Копилова, К. Мілевич, Н. Москвіна, В. Орел, О. Старченкова, С. Умняшкіна та інші [7].

Всесвітня організація охорони здоров'я в «Міжнародній класифікації хвороб – 11 (МКХ-11)» розглядає професійний синдром емоційного вигорання не як медичний стан, а як загрозливий фактор. Вигорання визначено як синдром, що виникає в результаті хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий [15].

У роботі М. Ануфрієва та О. Каплі зазначається, що професійне (емоційне) вигорання є складним процесом, який залежить від низки внутрішніх (психологічних) та зовнішніх (соціально-економічних і фізичних) факторів. Цей процес включає емоційне виснаження, зменшення особистих досягнень, зниження мотивації до роботи і соціальної діяльності, що призводить до загострення наявних захворювань та розвитку нових, а в найгірших випадках – до повної втрати особистісної ідентичності та загибелі людини [2, с. 451].

Літературний огляд показав, що серед науковців, які досліджують проблему емоційного вигорання, немає єдиної думки щодо його термінології. Є різні підходи до визначення понять: «професійне вигорання», «емоційне вигорання», «психічне (професійне) вигорання», які, на нашу думку, можуть бути визнані синонімами. Згідно з аналізом низки наукових джерел, можна стверджувати, що емоційне вигорання не лише гальмує позитивну професіоналізацію та негативно впливає на психологічне здоров'я й якість життя педагогів, але й має певний вплив на психологічний стан учнів.

Описуючи емоційне вигорання педагогів, слід підкреслити, що робота вчителя в будь-якому навчальному закладі передбачає широкий спектр обов'язків, високу відповідальність і необхідність постійного професійного розвитку. Окрім викладання, педагогічні працівники займаються також науковою, методичною, організаційною та виховною роботою [37, с. 141].

Отже, можна зробити висновок, що представники професій, орієнтованих на взаємодію з людьми (наприклад, педагоги), найбільше схильні до розвитку синдрому емоційного вигорання, що призводить до психічного дискомфорту, зниження задоволення від професійної діяльності, виникнення психосоматичних розладів, які безпосередньо впливають на якість життя працівників [31].

Розвиток емоційного вигорання може призвести до втрати важливих компонентів професійно-особистісних компетенцій і до глибокої депресивної невротизації особистості [17].

Щодо практичних аспектів, то численні наукові дослідження та публікації свідчать про поширеність професійного (емоційного) вигорання, особливо серед медиків, вчителів, викладачів, журналістів та інших осіб, чия діяльність пов'язана з постійним спілкуванням з людьми, емоційними переживаннями, інтелектуальною діяльністю та великою відповідальністю.

1.2. Основні симптоми та чинники емоційного вигорання вчителів.

Основною причиною розвитку симптомів емоційного вигорання є психологічне виснаження. Це явище особливо чітко проявляється серед педагогів, які регулярно взаємодіють з людьми. До перших ознак емоційного вигорання відносяться: відмова від кар'єрного розвитку, зниження інтересу до роботи та життя, безсоння, головні болі, надмірне споживання медикаментів. Часто ці симптоми виникають через необхідність працювати в стресовому, одноманітному режимі, що вимагає високої емоційної напруги в процесі особистісних взаємодій.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, серед основних ознак емоційного вигорання виділяють три симптоми:

- відчуття виснаження та втоми (порушення сну, зниження імунітету, труднощі з концентрацією);
- емоційна та інтелектуальна дистанція від роботи (негативні емоції від робочих ситуацій, відчуження від колективу, відсутність мотивації);
- зниження професійної ефективності (відчуття неспроможності виконати робочі обов'язки, що призводить до невпевненості у власних здібностях та компетентності) [12].

Інші дослідники розподіляють симптоми емоційного вигорання на кілька груп: фізичні, емоційні, поведінкові, когнітивні та соціальні [13].

Фізичні симптоми пов'язані з загальним станом здоров'я: втомлюваність, порушення сну, серцево-судинні захворювання, проблеми з шлунково-кишковим трактом, нервові розлади.

Емоційні симптоми виражаються в емоційних та психічних станах працівника: відсутність позитивних емоцій, переважання негативних емоцій (байдужість, агресія, тривожність), деперсоналізація (втрата індивідуальності).

Поведінкові симптоми проявляються у зміні поведінки під час роботи: втома, імпульсивність, погіршення звичок тощо.

Когнітивні симптоми впливають на сприйняття та усвідомлення своєї професійної діяльності: зниження інтересу до нових знань, цинізм, байдужість, небажання розвиватися, формальне виконання обов'язків.

Соціальні симптоми стосуються взаємодії з іншими людьми: низька соціальна активність, замкнутість, мінімізація спілкування, ізоляція, відсутність підтримки з боку оточуючих [13].

Початкові ознаки емоційного вигорання легко виявити: людина недостатньо відпочиває, не може приділяти час улюбленій справі, оскільки більшість часу витрачає на виконання професійних обов'язків. Згодом це призводить до тривалого стресу, втрати інтересу до роботи, появи втоми та безініціативності. Потім настає зниження інтересу до нових знань, творчості, небажання розвивати професійні навички. Також зменшується соціальна активність, збільшується замкнутість і ізоляція, що призводить до відчуття тривоги та безвиході в вирішенні проблем.

Така людина стає апатичною, дратівливою, втрачає бажання працювати, сприймаючи свою роботу як безперервно ускладнювану і малоефективну.

Зміни у поведінці людини також є важливою ознакою емоційного вигорання. Вона стає менш гнучкою при виконанні завдань, і їй важко адаптуватися до нових обставин. Якщо ситуація вимагає змін, така людина може відмовлятися діяти не за звичним планом. Активна особистість може стати спокійною і відчуженою, тоді як спокійна людина може раптово ставати більш активною. Людина, яка страждає від вигорання, часто стає ригідною у своєму мисленні, неготовою до змін, бо для виснаженого організму це вже є великою енергетичною витратою.

Симптоми емоційного вигорання схожі на депресивні розлади, адже в обох випадках людина відчуває втому та пасивність. Тому важливо не займатися самотійною діагностикою чи лікуванням, а звертатися до фахівців, оскільки підхід до лікування депресії та вигорання значно відрізняється. Неправильно обрані методи чи поради близьких можуть лише погіршити стан.

Наприклад, під час депресії відпустка не полегшить стан так, як це може статися при вигоранні. А якщо педагог змінить сферу діяльності чи обов'язки, цього недостатньо для подолання як депресії, так і вигорання.

Хоча вигорання може виникнути внаслідок стресу, воно має суттєві відмінності. Вигорання – це більш повільний процес, який часто залишається непомітним. Люди, які переживають вигорання, просто не мають достатньо часу для відновлення і почуваються виснаженими.

Стрес, в свою чергу, може проявлятися в надмірній активності або різкому падінні енергії, що спричиняє тривожні розлади та шкодить фізичному здоров'ю. У разі вигорання емоції притуплюються, мотивація знижується, відчуття ізольованості загострюється, а професійна активність зменшується. Це має негативний вплив, перш за все, на емоційне здоров'я.

Емоційне вигорання розвивається через накопичення негативних емоцій без можливості їх "вивільнення", що веде до виснаження емоційних, енергетичних та особистих ресурсів людини.

Перший етап вигорання характеризується зниженням самооцінки:

- зникнення позитивних емоцій;
- ізоляція в особистих стосунках;
- тривога та незадоволення;
- бажання бути на самоті, зникнення потреби в спілкуванні.

Другий етап вигорання – це самотність:

- непорозуміння з учнями та батьками;
- зростання роздратування в присутності учнів;
- замкнутість та відчуження.

Третій етап – це емоційне виснаження:

- втрата інтересу до цінностей життя;
- байдужість до навколишнього світу;
- втрата оптимізму.

Емоційне вигорання зазвичай супроводжується втомою, апатією та депресією, що може призвести до серйозних фізичних проблем, таких як гастрит, мігрень, гіпертонія, синдром хронічної втоми тощо [8].

Згідно з І. Пахомовим, емоційне вигорання – це стан, коли людина відчуває фізичне, психічне і емоційне виснаження, що призводить до зниження працездатності і постійного стресу, який негативно впливає на її життя [30].

Особливо важливим є дослідження причин емоційного вигорання серед педагогів, оскільки ця професія найбільш схильна до цього явища. Педагогічна діяльність часто супроводжується постійною емоційною напругою, стресовими факторами, такими як відповідальність за учнів, необхідність підвищення кваліфікації, атестація, конфлікти з колегами, батьками тощо. Для вчителів, більшість з яких є жінками, робота також може негативно впливати на особисте життя, де виховання дітей відходить на другий план, що призводить до почуття провини та некомпетентності в питаннях виховання, апатії або, навпаки, агресії.

Крім того, психологічні труднощі в комунікації з іншими людьми, на думку К. Роджерса та Е. Фромма, також мають значний вплив на педагогів. Сам характер педагогічної праці сприяє емоціогенності, адже вчителі щодня переживають різноманітні емоції, працюючи з учнями, батьками та колегами [41].

До основних стресових факторів, які сприяють розвитку вигорання, належать суворий режим дня, висока емоційна насиченість спілкування, яке триває багато годин і повторюється щодня, при цьому об'єктами комунікації є учні та їхні батьки, не завжди доброзичливо налаштовані до педагогів [30].

Аналізуючи роботи вчених, можна виділити основні фактори стресу, що впливають на педагогів. Серед них: низький рівень соціального визнання, незадовільна заробітна плата, підпорядкованість адміністративним вимогам, відсутність часу для відпочинку та релаксації, робота з класами, де є діти з різним рівнем здібностей, недостатня підтримка з боку батьків, байдужість

учнів до навчання, порушення дисципліни учнями, дефіцит навчальних матеріалів та обладнання, великі класи, тиск часу для виконання вимог, постійна робота за дзвінком та інші фактори. Стан здоров'я вчителів також може впливати на їх здатність справлятися з цими стресами [11].

До основних чинників емоційного вигорання педагогів можна віднести специфіку їх професійної діяльності, зокрема:

- перевантаження інформацією та відсутність часу для її засвоєння;
- висока соціальна відповідальність за кінцевий результат;
- необхідність швидкого прийняття рішень та їх реалізації;
- невизначеність робочих ситуацій;
- конфлікти в ролях;
- рутинність щоденної праці, що вимагає великої організаційної технічної підготовки;
- зовнішнє спостереження за їхньою діяльністю не лише з боку учнів та батьків, а й адміністрації.

Ці фактори неодноразово ставали предметом досліджень у працях науковців. Наприклад, В. Орел описує емоційне вигорання як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, що виникає у професіях соціальної сфери. Він також групує чинники емоційного вигорання на індивідуальні та організаційні [29, с.232].

До організаційних факторів В. Орел відносить умови праці, обсяг роботи та соціально-психологічні аспекти діяльності. Після вивчення педагогічної діяльності, зокрема умов праці вчителів, він зробив висновок, що надмірне навантаження, занадто довгі робочі години, недостатнє стимулювання – як фінансове, так і моральне – призводять до розвитку симптомів емоційного вигорання. Це спричиняє підвищення нервової напруги, тривожності, емоційного виснаження, що в кінцевому результаті може призвести до психічних захворювань і повного емоційного вигорання [29].

Якщо розглядати зміст роботи вчителів, то можна виділити кілька важливих аспектів: кількість учнів та рівень комунікації з ними. Працюючи з великими класами, вчителі часто не можуть приділити достатньо уваги кожному учневі або повністю контролювати ситуацію. Вони також працюють з учнями, що мають особливі потреби, або з дітьми з проблемних сімей, що також може спричиняти додатковий стрес. Соціально-психологічні фактори – це важливий аспект, який також сприяє розвитку емоційного вигорання.

До індивідуальних чинників можна віднести соціально-демографічні та особистісні фактори. Дослідники виділяють вік та стаж роботи як важливі соціально-демографічні аспекти, що впливають на професійну діяльність вчителів [14].

Деякі вчені вважають, що на етапі зрілості педагоги можуть стикатися з педагогічним кризом. Часто спроби впровадити інновації в педагогічний процес стикаються з різними труднощами: неможливістю швидко реалізувати нові ідеї, відсутністю зворотного зв'язку, невідповідністю очікуваних і реальних результатів, шаблонністю роботи. Вчитель може відчувати потребу змінити ситуацію, але не мати чіткої стратегії. Також ізоляція в колективі через нерозуміння чи непідтримку колег може посилювати ці проблеми.

Психолог В. Бойко визначає дві основні групи причин емоційного вигорання: зовнішні (організаційні фактори), які включають умови праці та соціально-психологічні аспекти діяльності, і внутрішні (психологічні фактори), що пов'язані з індивідуальними особливостями особистості [3].

Зовнішні фактори включають хронічне психоемоційне навантаження, дестабілізовану організацію праці, підвищену відповідальність за виконувані функції, несприятливу психологічну атмосферу в професійному середовищі, а також роботу з психологічно важким контингентом, що вимагає великих зусиль від фахівця у сфері спілкування.

До внутрішніх факторів належать: недостатня заробітна плата, наявність робочих конфліктів, нездоровий мікроклімат у колективі, психологічний тиск

або ізоляція в команді, схильність до емоційної жорсткості, надмірне переживання професійних ситуацій, а також низька мотивація.

Розглянувши різні наукові підходи до вивчення факторів емоційного вигорання педагогів, можна виокремити їх на дві основні групи: зовнішні (об'єктивні, соціальні) та внутрішні (суб'єктивні, психологічні) чинники [9].

До зовнішніх факторів емоційного вигорання можна віднести:

- соціальну та економічну нестабільність,
- кризу моральних, правових та духовних норм,
- низький рівень соціального захисту вчителів,
- недостатню матеріально-технічну базу,
- ситуацію воєнного стану.

Зокрема, війна має великий вплив на виникнення емоційного вигорання серед педагогів. Вчителі можуть відчувати стрес і тривогу через постійний потік негативної інформації, що знижує їх емоційну стійкість і сприяє емоційному виснаженню. Це може призвести до зниження інтенсивності професійної діяльності. Таким чином, стомленість від новин, пов'язаних з війною, є одним з проявів емоційного вигорання.

Типовими симптомами емоційного вигорання під час війни є апатія та емоційні коливання. Спочатку ентузіазм та відданість роботі можуть зменшуватись, з'являються відчуття песимізму і виснаження. Це може негативно позначатися на мотивації вчителя і здатності ефективно виконувати свої обов'язки.

Також існують численні ризики, як для вчителів, так і для учнів, коли педагог переживає емоційне вигорання в умовах війни. На початковій стадії емоційного вигорання вчителі можуть передавати свої емоційні переживання учням, залучаючи їх до обговорення війни. Це може сприяти розвитку емпатії серед учнів та створенню відчуття підтримки. Однак на наступних етапах вигорання вчителі можуть відчувати спад активності та втому, що позначається на їх здатності проводити ефективні уроки. Вони можуть ставати

менш емоційно залученими до процесу навчання, що веде до формалізації занять і зниження їх результативності.

З часом, на більш глибоких стадіях емоційного вигорання, вчителі можуть демонструвати апатію і зменшувати увагу до теми війни, що також впливає на їхні стосунки з учнями. Зниження емоційної підтримки та відсутність активних обговорень можуть погіршити освітній процес.

Для зменшення негативного впливу емоційного вигорання в умовах війни необхідно впровадити низку рекомендацій, заснованих на наукових дослідженнях. Ці рекомендації охоплюють такі аспекти, як інформаційна гігієна, відповідальне використання соціальних мереж, підтримка, самодопомога, рефлексія та розвиток педагогічного партнерства [28].

Внутрішні чинники емоційного вигорання, що мають психологічну та суб'єктивну природу, тісно пов'язані з індивідуальними та соціально-психологічними характеристиками педагогів.

До них відносяться:

- негативне сприйняття професії;
- слабо розвинене критичне, аналітичне та креативне мислення, а також мовні навички;
- емоційна нестабільність, негативні психічні стани;
- негативні риси характеру і темпераменту;
- відсутність розвинених педагогічних, комунікативних та організаторських здібностей;
- недостатній професійний досвід або його відсутність;
- слабка професійна мотивація та нерозвинена орієнтація на кар'єрний ріст.

До цих факторів слід додати і соціально-демографічні аспекти, зокрема стать, вік, стаж роботи, сімейний статус, а також наявність чи відсутність дітей.

Синдром емоційного вигорання може виникати не тільки під час виконання професійних обов'язків, але й поза роботою. Незважаючи на встановлені норми робочого часу, вчителі часто витрачають більше годин на професійну діяльність, ніж передбачено законом. Це значно виснажує їх психофізичний стан і сприяє розвитку емоційного вигорання.

В умовах сучасних екстремальних ситуацій ця проблема активізувалась. Відсутність звичного навчального середовища, обмежений доступ до онлайн-занять через перебої з електропостачанням, а також побутові труднощі, зокрема вимушене переселення, створюють ситуацію, коли межа між особистим і професійним життям стає розмитою. Ці фактори впливають на всіх педагогів, незалежно від їхнього досвіду або віку, і призводять до емоційного виснаження, що, в свою чергу, переходить у повноцінне емоційне вигорання.

Вчителі, які ставлять надмірно високі вимоги до себе, також можуть зазнати емоційного вигорання. Вони часто вважають свою професію не просто роботою, а місією, що змушує їх забувати про межі між особистим життям і професійною діяльністю.

На сьогодні складно точно визначити головний фактор, що спричиняє емоційне вигорання у вчителів. Педагоги, щодня стикаючись з емоційною інтенсивністю відносин з учнями, батьками та колегами, змушені створювати психологічні бар'єри для захисту, щоб уникнути емоційного виснаження. Це призводить до зниження емпатії, що є одним з основних механізмів запобігання вигоранню.

Висновки до розділу 1

У процесі вивчення наукових праць, присвячених теоретико-методологічному обґрунтуванню особливостей емоційного вигорання серед учителів, було розглянуто його сутність, основні прояви та чинники, що сприяють розвитку цього синдрому.

На основі різних підходів до визначення поняття «емоційне вигорання», можна зробити висновок, що цей синдром є наслідком особистісних змін, викликаних емоційно-напруженими взаєминами в системі «людина-людина». Емоційне вигорання розглядається як стан, коли особа переживає фізичне, психічне та емоційне виснаження.

Дослідження показало, що сучасні вчителі стикаються з високим рівнем стресу через виконання професійних обов'язків, спілкування з різними людьми, високі навантаження, підвищену відповідальність та ненормований робочий графік, що призводить до накопичення емоційної втоми та, зрештою, до емоційного вигорання.

Серед основних чинників, що сприяють розвитку емоційного вигорання у вчителів, виділено внутрішні (психологічні, суб'єктивні), які пов'язані з індивідуальними та соціально-психологічними характеристиками педагогів, а також зовнішні (соціальні, об'єктивні), серед яких на сьогодні особливий вплив на формування синдрому має воєнний стан.

Особливості емоційного вигорання вчителів під час війни полягають у появі втоми від інформаційного контенту, пов'язаного з війною, а також у виникненні апатії та емоційних перепадів, що впливають на мотивацію та здатність ефективно виконувати професійні обов'язки.

Було визначено три основні фази емоційного вигорання в умовах війни: початкову, перехідну та просунуту. З'ясовано зміни в комунікації між вчителями та учнями, а також у ефективності викладання на кожній з цих фаз. Визначено ризики для вчителів і учнів, що виникають під час емоційного вигорання вчителя в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація дослідження та методи діагностики емоційного вигорання вчителів.

Дослідження емоційного вигорання серед вчителів неможливе без проведення експериментальних досліджень та використання психодіагностичних методик, що дозволяють вивчити такі аспекти, як емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження особистих досягнень і професійне задоволення.

Експеримент включав два основних етапи: перший – дослідження факторів, які спричиняють емоційне вигорання вчителів, другий – аналіз отриманих результатів з метою створення програми психологічної профілактики цього явища серед педагогів.

Перше завдання полягало у вивченні складових, що сприяють розвитку емоційного вигорання у вчителів. Для цього використовували методику «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, «Опитувальник емоційного інтелекту ЕмІн» (Д. Люсін), методику «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина» (Г. Нікіфоров) та методику «Визначення психічного вигорання» (О. Рукавішніков).

Другий етап дослідження передбачав кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, їх порівняння та виявлення взаємозв'язків між різними аспектами емоційного вигорання.

Для оцінки рівня емоційного вигорання вчителів була застосована методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка [19]. Ця методика є комплексною та дозволяє детально аналізувати рівень прояву дванадцяти симптомів синдрому вигорання, що включають такі компоненти, як «напруження», «резистенція» і «виснаження». Тест не тільки допомагає

виявити симптоми емоційного вигорання, але й дозволяє оцінити наявність психосоматичних порушень і відстежити розвиток синдрому на різних стадіях.

Аналіз симптомів на різних етапах розвитку синдрому вигорання дозволяє оцінити його ступінь і скласти портрет особистості, яка переживає цей стан. Виходячи з отриманих даних, можна розробити персональні рекомендації для попередження та корекції вигорання.

Для детального аналізу можна використовувати такі питання:

- які симптоми переважають;
- які саме симптоми супроводжують стан «виснаження»;
- чи пов'язане «виснаження» (якщо воно є) з факторами професійної діяльності, що впливають на симптоми вигорання, чи з суб'єктивними причинами;
- які симптоми найбільше негативно впливають на емоційний стан особистості;
- у яких аспектах робочого середовища необхідно провести зміни для зниження нервового навантаження;
- які поведінкові риси особистості слід коригувати, щоб уникнути шкоди від «емоційного вигорання» для неї, її професійної діяльності та взаємодії з колегами.

Для вивчення рівня емоційного інтелекту було використано «Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (Д. Люсін) [23], який визначає емоційний інтелект як здатність розуміти та керувати як власними, так і чужими емоціями. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту можуть розпізнавати емоції в інших та в собі, аналізувати причини емоційних переживань і їх наслідки, а також регулювати емоційний стан, контролюючи їх інтенсивність і вираження. Це дає можливість ефективно взаємодіяти з іншими людьми в різних ситуаціях.

Для визначення складових синдрому «вигорання» вчителів було обрано методику «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина»» (Г. Нікіфоров) [19]. Відповідно цієї методики, до основних складових

синдрому відносять емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію особистих досягнень.

Методика «Визначення психічного вигорання» (О. Рукавішніков) [19] включає 72 питання, що стосуються відчуттів, пов'язаних із професійною діяльністю, та охоплює три основні шкали:

1. Психоемоційне виснаження (ПВ) – процес виснаження емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Це проявляється у хронічній емоційній та фізичній втомі, байдужості та відчуженості в стосунках з оточенням, що часто супроводжується депресивними настроями та дратівливістю.

2. Особистісне віддалення (ОВ) – специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, який працює з людьми. Вона характеризується зниженням кількості контактів з іншими, зростанням роздратованості і нетерпимості в процесі спілкування, а також розвитком негативного ставлення до оточуючих.

3. Професійна мотивація (ПМ) – рівень робочого ентузіазму та мотивації, спрямованої на альтруїстичні цілі. Оцінка здійснюється за такими критеріями: продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі, самооцінка ефективності професійної діяльності та ступінь успіху в роботі з людьми.

Емоційне вигорання є складним явищем, яке виникає через тривалі й інтенсивні міжособистісні взаємодії в професійній сфері, зокрема в учительській діяльності, де постійно відбуваються контакти з іншими людьми.

Експеримент проводився на базі Хорошівського ліцею №2, смт. Хорошів Житомирської області. Характеризуючи контингент досліджуваних, зауважимо, що в обстеженні брали участь 56 жінок віком від 23 до 75 років зі стажем роботи від 2 до 53 років

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання вчителів в умовах війни

Під час емпіричного дослідження нами виявлено найбільш виражені симптоми синдрому емоційного вигорання вчителів та їх співвідношення з індексом вигорання. Вивчення показників симптомів емоційного вигорання проводилось за методикою «Діагностики рівня «емоційного вигорання» В. Бойка – отримані показники наведено нижче у таблиці (табл.2.2.1)

Таблиця 2.2.1.

Ступінь вираженості симптомів емоційного вигорання вчителів (%)

з/п	Назва компоненту/симптому вигорання	Показник вираженості %		
		Несформований	На стадії формування	Сформований
	«Напруження»	42	36	22
	Переживання психотравмуючих обставин	32	38	30
	Незадоволеність собою	46	34	20
	«Загнаність у кут»	70	20	10
	Тривога і депресія	20	54	26
	«Резистенція»	27	29	44
	Неадекватне вибіркове емоційне реагування	18	36	46
	Емоційно-моральна дезорієнтація	15	20	65
	Розширення сфери економії емоцій	36	22	42
	Редукція професійних обов'язків	34	46	20
	«Виснаження»	49	21	30
	Емоційний дефіцит	46	26	28
	Емоційне відчуження	32	28	40
	Особистісне відчуження (деперсоналізація)	60	12	28
	Психосоматичні та психовегетативні порушення	62	16	22

Аналіз результатів дослідження показав, що у 52% педагогів виявлені такі складові вигорання, як «напруження» та «виснаження», при цьому у 57% респондентів вони знаходяться на стадії формування. Фаза «резистенції» виявлена у 44% учасників, а на етапі її формування перебуває 29%. Найвищі показники симптомів синдрому «вигорання» також відзначаються серед тих, хто знаходиться на стадії формування «резистенції». Зокрема, у 46% респондентів спостерігається неадекватне емоційне реагування, у 65% - емоційно-моральна дезорієнтація, у 42% - розширення сфери економії емоцій, а у 20% - редукція професійних обов'язків.

Цей компонент синдрому вигорання проявляється у вигляді значного емоційного виснаження, що спричиняє розвиток захисних механізмів, які роблять особу відстороненою і байдужою до професійної діяльності та комунікацій. Такі працівники можуть відчувати перевтому навіть при мінімальному емоційному залученні до роботи.

Таким чином, дослідження показало, що половина респондентів знаходиться на етапах формування або вже сформованого виснаження, що свідчить про наявність емоційного дефіциту, відчуження від професії, а також психосоматичних і психовегетативних порушень (рис. 2.2.1.)

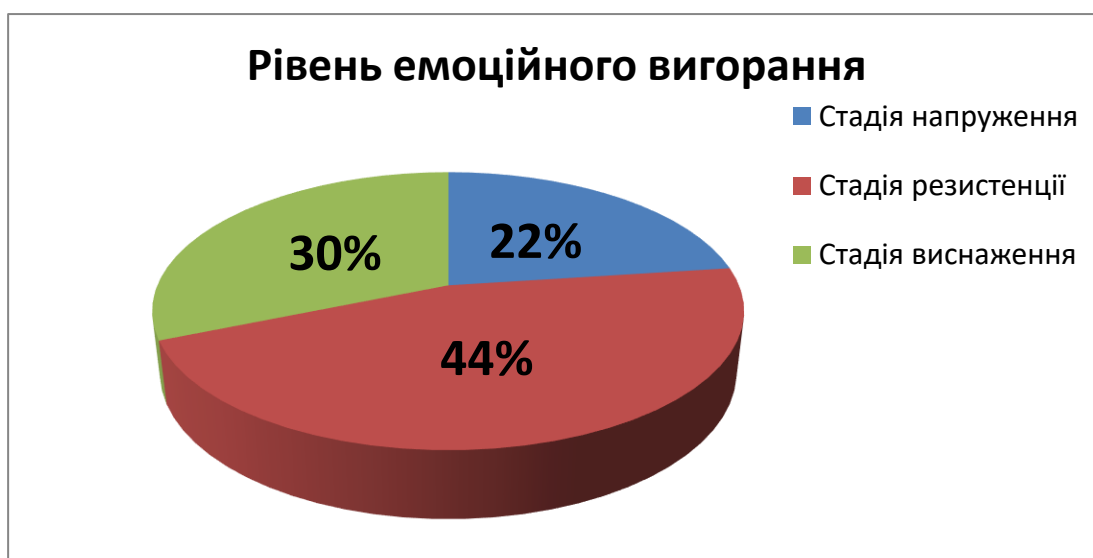


Рис. 2.2.1. Результати дослідження рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка

Для визначення рівня та характеристик емоційного інтелекту вчителів використовувався опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна. Ця методика дозволяє оцінити рівень емоційного інтелекту в контексті різних типів взаємин: «міжособистісний емоційний інтелект», «внутрішньоособистісний емоційний інтелект», «розуміння власних емоцій» та «керування власними емоціями».

Опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна ґрунтується на розумінні емоційного інтелекту як здатності розпізнавати свої та чужі емоції і управляти ними. Це включає здатність виявляти емоції як у себе, так і в інших людей, усвідомлювати, яка саме емоція переживається, а також з'ясовувати її причини та можливі наслідки

Управління емоціями полягає у здатності контролювати їх прояви, розуміти доцільність емоцій у різних ситуаціях, а також керувати емоціями в непередбачуваних обставинах. Вміння контролювати зовнішнє вираження емоцій також є важливою частиною цього процесу.

Загалом, емоційний інтелект включає два виміри: внутрішньоособистісний та міжособистісний, які взаємодіють і формують дві основні категорії емоційного інтелекту.

МЕІ - міжособистісний ЕІ (розуміння та управління емоціями інших людей).

ВЕІ - внутрішньоособистісний ЕІ (управління власними емоціям).

А також наступні компоненти емоційного інтелекту:

(МР) розуміння чужих емоцій.

(ВР) розуміння власних емоцій.

(МУ) управління чужими емоціями.

(ВУ) управління своїми емоціями.

(ВЕ) контроль власних емоцій, експресії.

Опитувальник «ЕмІн» включає 46 тверджень, з якими опитуваний погоджується або ні та зазначає відповідь за чотирьохбальною шкалою. А також об'єднання тверджень в п'ять субшкал, які своєю чергою об'єднуються в чотири найзагальніші шкали.

Ми проаналізували показники емоційного інтелекту вчителів за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту» Д. Люсіна. В ході даної методики визначили рівень емоційного інтелекту у рамках того, чи іншого типу відносин: «міжособистісний емоційний інтелект», «внутрішньоособистісний емоційний інтелект», «розуміння власних емоцій» та «керування власними емоціями». Отримані кількісні показники відображено у таблиці (табл.. 2.2.2))

Таблиця 2.2.2

Кількісні показники рівня емоційного інтелекту вчителів

	Дуже низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Міжособистісний емоційний інтелект	20%	10%	40%	30%
Внутрішньоособистісний емоційний інтелект.	20%	10%	50%	20%
Розуміння власних емоцій.	10%	20%	40%	30%
Керування власними емоціями.	10%	20%	20%	50%

Згідно з результатами дослідження, більшість респондентів мають середній або високий рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Також на середньому рівні добре виражені компоненти внутрішньоособистісного емоційного інтелекту та здатність до розуміння власних емоцій, що є важливими для педагогічної діяльності. Не менш значущим є те, що в більшості випадків контроль над власними емоціями досяг високого рівня. Це дозволяє вчителям справлятися з емоційним навантаженням, усуваючи неприємні відчуття і зменшуючи втому.

Найбільше високих показників спостерігається саме в керуванні емоціями, що підтверджує наявність кваліфікованих спеціалістів, які вміють

контролювати свої емоції, не виливаючи негативу в професійній діяльності та продовжуючи працювати з максимальною віддачею. Водночас інші аспекти емоційного інтелекту мають різний рівень розвитку, що залежить від досвіду роботи і вікових особливостей (рис. 2.2.2.)

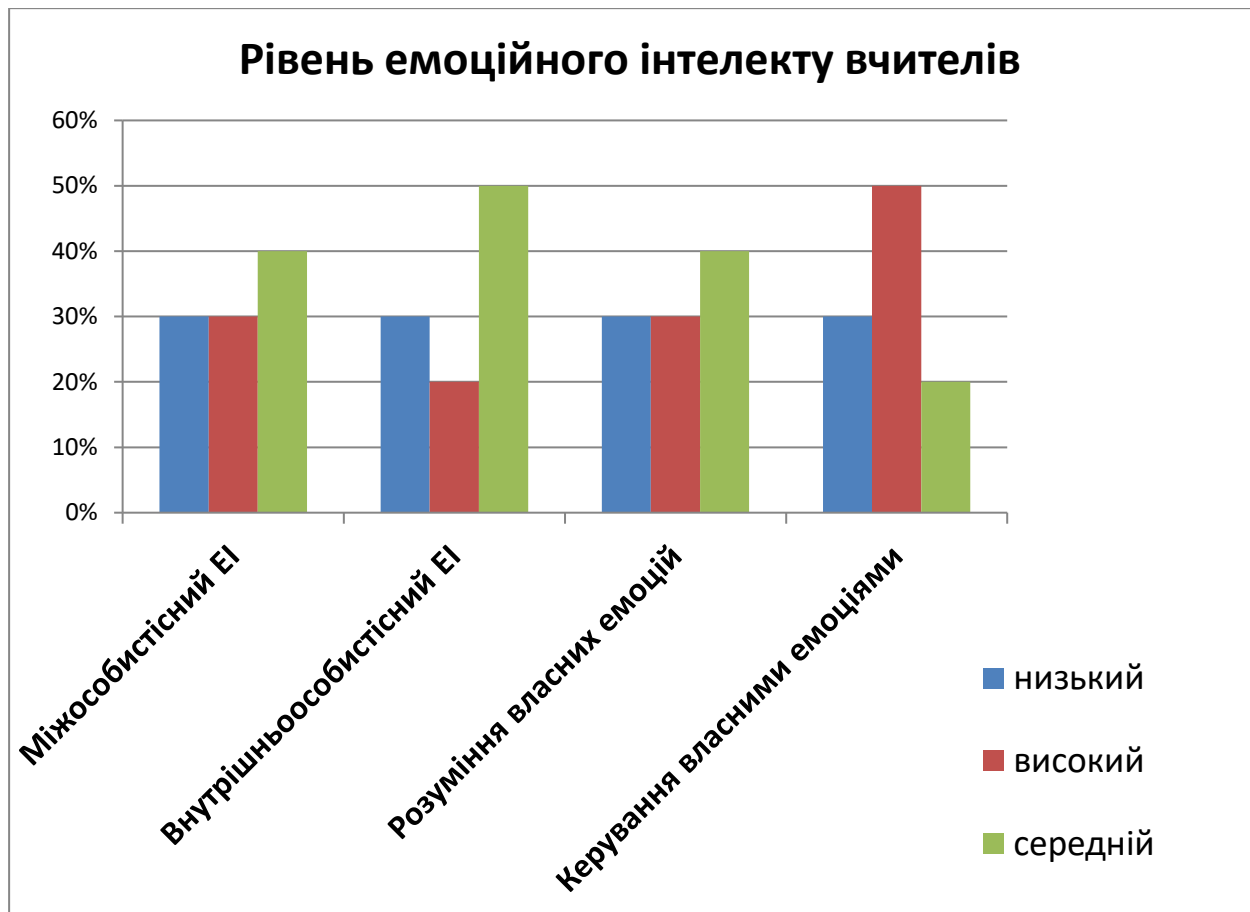


Рис. 2.2.2. Кількісні показники рівня емоційного інтелекту вчителів

Для дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та синдромом емоційного вигорання був використаний метод порівняльного аналізу. Результати показали, що у осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту значно вищий ризик розвитку емоційного вигорання. Якщо людина не усвідомлює свої емоції і не реагує на них, їй важко визначити стан втоми та відчуття виснаження, що може призвести до негативних емоційних реакцій на роботу, колег або учнів. Вчитель, у якого накопичуються негативні емоції і відсутня

емоційна обізнаність, може відчувати себе безсилим, втрачаючи інтерес до роботи та навіть розвиваючи депресивний стан.

Крім того, відсутність уміння керувати емоціями та емоційної гнучкості може призвести до ще більшого виснаження. Вчителі, які не можуть абстрагуватися від стресових ситуацій, можуть проявляти черствість та агресію по відношенню до учнів і колег, що погіршує атмосферу в колективі та викликає додаткові емоційні труднощі.

У разі, коли педагог не може управляти емоційним станом учнів під час уроку, це веде до порушень поведінки в класі, що у свою чергу збільшує стрес для вчителя і учнів. Така ситуація може викликати тривогу, незадоволення і навіть сприяти розвитку психосоматичних розладів.

Діагностика результатів за методикою Г. Нікіфорова показала, що за шкалою «емоційне виснаження» 48% респондентів мають високий рівень цього показника, 39% - середній, і 13% - низький. За шкалою «деперсоналізація» 38% учасників виявили високий рівень, 43% - середній і 19% - низький. Що стосується шкали «редукція особистісних досягнень», то 10% мають високий рівень, 52% - середній і 38% - низький.

За результатами дослідження, можна зазначити, що майже половина респондентів має високий рівень емоційного виснаження за шкалою «емоційне виснаження», менш ніж половина – середній рівень, а менше чверті досліджуваних демонструють низький рівень, що проявляється у зниженому емоційному фоні, байдужості та емоційному перенасиченні.

Відповідно до запропонованої моделі синдрому «вигорання», «професійне вигорання» розглядається як синдром, який включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень. Емоційне виснаження виступає основною складовою «професійного вигорання» і характеризується зниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

Згідно отриманих даних, можемо констатувати що, за шкалою «емоційне виснаження» майже половина респондентів мають високий рівень емоційного виснаження, менше половини респондентів мають середній рівень. Та менше чверті досліджуваних мають низький рівень, що характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю, емоційним перенасиченням.

Згідно із запропонованою моделлю синдрому «вигорання», «професійне вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень.

Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

Результати визначення складових синдрому «вигорання» у педагогічних працівників зображено у таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3.

Результати за методикою «Синдром «вигорання в професіях системи «людина - людина» (Г.С. Нікіфоров)

Шкала	Кількість респондентів , у %		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Емоційне виснаження	48 %	39 %	13 %
Деперсоналізація	38%	43 %	19 %
Редукція особистих досягнень	10%	52 %	38%

За шкалою «деперсоналізація» виявлено що, більше третини респондентів мають високий рівень, майже половина має середній рівень, а менше чверті мають низький рівень. Це в свою чергу впливає на стосунки з іншими людьми. Може суттєво збільшитись залежність від соціуму,

накопичення негативних емоцій, цинічне ставлення до оточуючих (учнів, колег, підлеглих тощо).

За шкалою «редукція особистісних досягнень» виявлено що, менше чверті респондентів мають високий рівень, половина респондентів мають середній рівень, та менше половини мають низький рівень. Такі стани проявляються або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо професійної гідності, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей (рис. 2.2.3)

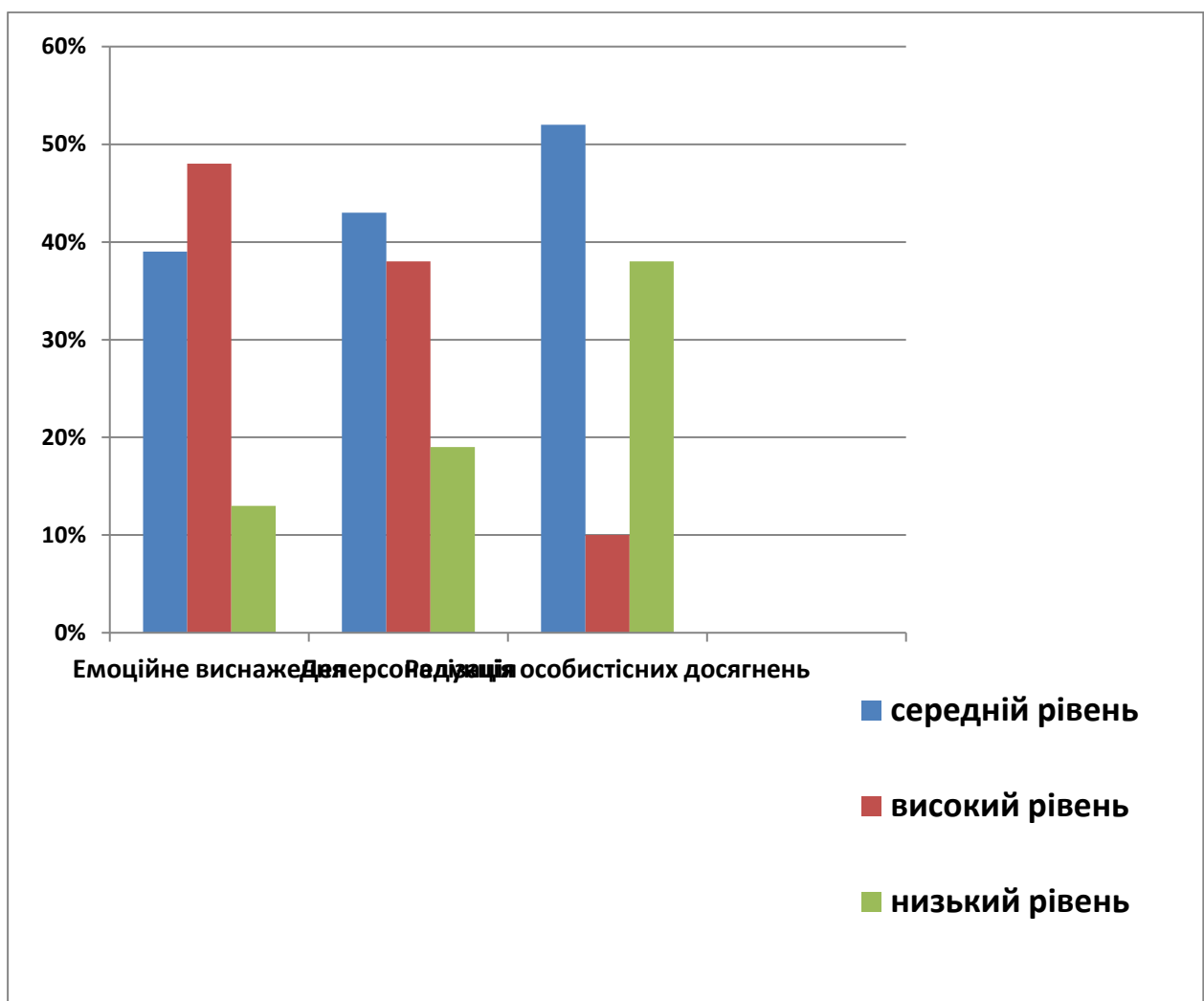


Рис. 2.2.3. Результати за методикою «Синдром «вигорання в професіях системи «людина - людина» (Г. Нікіфоров).

Застосування методики О. Рукавішнікова для визначення психічного вигорання дозволило виявити такі важливі чинники, як «психоемоційне виснаження», «особистісне віддалення» та «професійна мотивація».

Результати дослідження показали, що серед вчителів переважає психоемоційне виснаження, яке виявили у 42% опитаних. Це виснаження, що охоплює емоційні, фізичні та енергетичні ресурси педагога, проявляється через хронічну втоми, байдужість та холодність до оточуючих, а також ознаки депресії і роздратованості.

Особистісне віддалення спостерігається у 30% учасників дослідження. Це стан соціальної дезадаптації, який характеризується зниженням кількості контактів із людьми, підвищеною роздратованістю та нетерпимістю в ситуаціях спілкування, а також негативним ставленням до інших.

Щодо «професійної мотивації», то цей чинник виявлено у 28% опитаних. Професійна мотивація визначається рівнем ентузіазму та мотивації до роботи, що має альтруїстичний характер, і включає показники продуктивності, оптимізму, зацікавленості у роботі, самооцінки професійної діяльності та успіхів у взаємодії з людьми.

Результати кількісних показників за цією методикою представлені графічно (рис. 2.2.4.)



Рис.2.2.4. Діагностика психічного вигорання за методикою О. Рукавішнікова.

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна зазначити, що через специфіку професійної діяльності педагога схильні до емоційного вигорання. У процесі дослідження було виявлено, що незалежно від досвіду чи посади, учителі мають загальні симптоми, зокрема неадекватне емоційне реагування на збільшення обсягу роботи, негативне ставлення до себе, а також зменшену взаємодію з колегами. Багато респондентів висловлювали бажання побути на самоті, зробити перерву або відпочити, оскільки їхня робота вже не приносить такого задоволення, як раніше, і вони починають знецінювати свої професійні досягнення.

Отримані результати дають змогу краще зрозуміти причини емоційного вигорання серед вчителів і вчасно вжити заходів для його профілактики та подолання.

Висновки до розділу 2

Аналіз результатів емпіричних досліджень дає можливість розглядати емоційне вигорання як процес, у якому фахівець не здатен належно адаптуватися до стресових умов роботи. Цей процес проходить через кілька етапів: напруження, резистенції та виснаження. Він негативно впливає на особистісну цілісність і спричиняє певні емоційні реакції, що, в кінцевому підсумку, призводять до зміни особистісної цілісності, яка вже характеризується виснаженням, деперсоналізацією та зниженням досягнень. Прояви емоційного вигорання є поступовими, а не раптовими.

Дослідження показали, що 22% респондентів знаходяться на етапі напруження, що свідчить про порушення емоційного стану внаслідок професійної діяльності. Більшість досліджуваних перебуває на стадії резистенції, що пов'язано з надмірним емоційним виснаженням і розвитком захисних реакцій організму.

Згідно з результатами, половина учасників дослідження знаходиться на етапі виснаження, що свідчить про дефіцит емоційних ресурсів, відчуження на

емоційному та особистісному рівнях, а також наявність психосоматичних та психовегетативних порушень.

Статистичний аналіз показав, що низький рівень емоційного інтелекту у вчителів корелює з підвищеним ризиком розвитку емоційного вигорання. Зокрема, респонденти, що мають низький рівень управління власними емоціями та емоціями інших, більш схильні до емоційного виснаження, незадоволення собою, деперсоналізації, а також психосоматичних розладів.

Дослідження також виявило, що більшість учасників мають середній та високий рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту, що є важливою складовою успішної педагогічної діяльності. Крім того, здатність до самоконтролю емоцій є високою у більшості респондентів, що допомагає знижувати стрес і запобігати конфліктам.

За отриманими даними, можна зробити висновок, що за шкалою «емоційне виснаження» майже половина учасників показали високий рівень емоційного виснаження, менше половини – середній, і менш ніж чверть – низький рівень, що характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю та емоційним перенасиченням.

Під час дослідження було виявлено такі особливості емоційного вигорання, як емоційна виснаженість, яка проявляється у вигляді емоційної спустошеності та втоми, а також деперсоналізація, що виявляється в знеособленості стосунків із іншими людьми. Важливою ознакою є також резистенція – несвідоме прагнення до психологічного комфорту, коли людина намагається захистити себе від неприємних емоційних переживань.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Методи профілактики емоційного вигорання вчителів в умовах війни

В умовах війни емоційне вигорання у вчителів проявляється через кілька характерних ознак. Однією з основних є підвищена дратівливість, що виникає через постійну тривожну інформацію, пов'язану з війною. Вчителі можуть відчувати нервозність та розчарування через безперервний потік новин, що в свою чергу спричиняє небажання взаємодіяти з контентом, який пов'язаний з війною, оскільки це лише погіршує їх емоційний стан.

Також одним із проявів емоційного вигорання є втома від постійного споживання новин, пов'язаних із війною. Педагоги часто відчують себе психічно і фізично виснаженими через вплив такої інформації, що веде до зниження активності та інтересу.

Апатія та емоційні коливання є поширеними симптомами вигорання в умовах війни. Вчителі можуть втратити початковий ентузіазм і емоційну залученість до роботи, відчуючи песимізм і безнадійність. Вони можуть стати емоційно виснаженими та відстороненими від ситуації, що негативно впливає на їх мотивацію та здатність виконувати педагогічні обов'язки.

Процес емоційного вигорання під час війни може проходити через кілька етапів. Спочатку спостерігається активна участь у волонтерських ініціативах та пожертвуваннях, але з часом інтенсивність цих дій зменшується. Це супроводжується втомою та втратою інтересу до новин, пов'язаних із війною. Щоб подолати вигорання, деякі вчителі можуть зменшити споживання таких новин і шукати відновлення в розважальному чи освітньому контенті як способі емоційного відновлення [28].

Важливо визнати, що війна може мати серйозний емоційний вплив на вчителів, і емоційне вигорання в цьому контексті здатне негативно

позначитись на їх психічному здоров'ї та здатності виконувати професійні обов'язки. Вчасне виявлення і боротьба з ознаками емоційного вигорання є необхідними для підтримки вчителів та забезпечення їхньої стійкості в умовах тривалого конфлікту [39].

Можна виокремити три основні стадії емоційного вигорання в умовах війни: початкова, перехідна та просунута. Кожна з цих фаз має свої особливості в комунікації між вчителями та учнями, а також у ефективності викладання.

1. *Початкова фаза* характеризується перенесенням емоцій вчителів на учнів. Вчителі можуть проявляти активну емоційну підтримку, залучаючи учнів до обговорень війни, що сприяє розвитку емпатії та розуміння. Початковий ентузіазм і підвищена активність педагогів позитивно впливають на освітнє середовище, зміцнюючи єдність і підтримку серед учнів.

2. *Перехідна фаза* супроводжується зниженням інтенсивності навчання та погіршенням настрою вчителів, що негативно позначається на якості викладання. Спілкування з учнями стає менш емоційним, а акцент переноситься на академічну частину навчання. Вчителям важче підтримувати високий рівень мотивації, і заняття можуть ставати більш формальними.

3. *Просунута фаза* є найважчою, і в цьому етапі емоційне вигорання помітне не тільки вчителям, а й учням. Вчителі можуть відчувати апатію, емоційні коливання та зниження інтересу до навчального матеріалу, що передається на учнів. Спілкування з учнями на тему війни зменшується, що веде до зниження емоційної підтримки та наставництва. Це, у свою чергу, може серйозно вплинути на ефективність викладання, оскільки вчителям стає складно утримувати увагу учнів і надавати необхідну підтримку.

Загалом, емоційне вигорання вчителів під час війни є серйозною проблемою, яка потребує своєчасного виявлення та вирішення для підтримки ефективності освітнього процесу і психічного здоров'я педагогів.

Емоційне вигорання вчителів може призвести до того, що вони будуть нездатні надавати належну емоційну підтримку учням, які постраждали від

війни, що, у свою чергу, може поглибити почуття ізоляції та стресу серед учнів. Цей стан може впливати на взаємини між педагогами та учнями, оскільки вчителі, що відчують вигорання, можуть проявляти втому, апатію та байдужість, що ускладнює створення сприятливого та підтримуючого освітнього середовища. Зниження емоційної підтримки і неефективне викладання можуть вплинути на психологічний і академічний розвиток учнів, підвищуючи рівень тривожності, стресу та знижуючи успішність.

Інформаційне перенавантаження новинами про жахливі події, постійний страх, соціальна криза, пов'язана з переміщенням людей, а також переживання від обстрілів та окупації, можуть значно погіршити фізичний та психічний стан людей, зокрема педагогів. В умовах постійного стресу й емоційної втоми, вигорання стає особливо відчутним, що часто супроводжується дратівливістю та апатією, які впливають на інтенсивність діяльності вчителів [37, с. 540].

Війна також показала важливість та затребуваність професії педагога, оскільки вчителі змушені адаптуватися до нових умов навчання, таких як дистанційне або змішане навчання, що створює додаткове навантаження на педагогів. Постійна взаємодія з людьми робить їх особливо вразливими до емоційного вигорання, однак багато вчителів не усвідомлюють, що мають ознаки вигорання, і не можуть адекватно реагувати на це. Це може призвести до змін у поведінці, погіршення здоров'я, проблем у особистому житті, а також бажання покинути професію, навіть якщо вчитель має значний досвід.

Однією з основних проблем в Україні є недостатня обізнаність педагогів про емоційне вигорання під час війни. Це призводить до того, що проблема часто не визнається і не вирішується належним чином, залишаючи вчителів без необхідної підтримки [30, с. 144].

Проте, існують способи мінімізувати ризики вигорання, серед яких важливу роль відіграє саморегуляція.

Ефективним методом підтримки психічного здоров'я в умовах стресу, тривожності та емоційного виснаження, які часто виникають під час війни, є *саморегуляція*. Вона включає в себе заходи для зняття емоційної напруги,

відновлення сил та нормалізації емоційного стану. Завдяки саморегуляції можна досягти таких ефектів:

- заспокоєння, що допомагає знизити емоційну напругу;
- відновлення, що полегшує симптоми втоми;
- активізація, що підвищує психофізіологічну реактивність організму.

Одним з ефективних методів саморегуляції є фізична активність. Заняття спортом або навіть активне прибирання можуть значно зменшити фізичне напруження та сприяти вивільненню гормонів щастя, таких як серотонін та ендорфін. Регулярна фізична активність допомагає організму відновлюватися, знижує стрес і покращує емоційний стан.

Також важливо знаходити час для відпочинку, що дозволяє зняти напругу і відновити сили. Це може бути читання, медитація, слухання музики чи інші заняття, які приносять задоволення та допомагають відновити емоційний баланс [24,с.87].

Отже, методи саморегуляції, які включають фізичну активність і відпочинок, можуть допомогти підтримати емоційне благополуччя та психічну стійкість вчителів, забезпечуючи їм можливість долати стресові ситуації і зберігати ефективність у професійній діяльності.

Важливо вміти правильно справлятися з негативними думками та емоціями, які можуть виникати під час війни. Це стосується кожної людини, зокрема й вчителів. Відкритий діалог з близькими, друзями або колегами допомагає поділитися переживаннями та знайти підтримку. Спілкування та консультації дозволяють отримати корисні поради і допомогу у складних ситуаціях, що особливо важливо в умовах війни, коли емоційне благополуччя стає критично важливим [10].

Для людей, які схильні до інтроверсії, гарним способом зняти емоційну напругу може бути ведення щоденника. Це може включати записування віршів, малювання або інші творчі процеси, що дозволяють виразити емоції. Фізична активність, така як прогулянки, біг або йога, також ефективно

допомагає зняти стрес. Творчі заняття, наприклад, малювання або рукоділля, можуть слугувати додатковими методами виведення емоційної напруги [22, с.105].

Ці методи не є панацеєю від усіх проблем, але вони допомагають полегшити емоційний стан, дозволяють позбутися внутрішньої напруги і підготуватися до аналізу ситуації з більш ясною головою. Важливим аспектом відновлення є забезпечення якісного сну, що допомагає відновити фізичну та психічну енергію.

Також корисно проводити час на свіжому повітрі, оскільки нестача кисню може погіршити самопочуття і енергійність. Регулярні прогулянки на природі допомагають відновити внутрішні ресурси та поліпшити настрій. Щоб підготуватися до сну, важливо навчитися розслаблятися, використовуючи методи релаксації, такі як масаж, теплий душ або медитація. Це сприяє зняттю напруги та допомагає досягти глибокого відновлювального сну [26].

Не менш важливим є вміння брати перерви від роботи і присвячувати час відпочинку. Навіть кілька днів відпустки на місяць допомагають відновити сили та зберігати психічне і фізичне здоров'я. Встановлення чітких цілей та регулярний моніторинг досягнень дозволяють зберігати мотивацію, оптимізм і бажання діяти.

Здатність радіти, навіть від невеликих моментів задоволення, є важливою навичкою для підтримки психічного здоров'я. Помічати позитивне в житті, святкувати маленькі успіхи і радості допомагає підвищити рівень енергії та позитивності, що важливо для подальших досягнень [25, с.54].

Окрім цього, самовдосконалення та професійний розвиток є важливими інструментами для профілактики емоційного вигорання. Участь у тренінгах, курсах підвищення кваліфікації або конференціях допомагає розширити кругозір, згенерувати нові ідеї та підвищити професіоналізм. Ці активності дозволяють не лише покращити знання та навички, але й сприяють особистісному розвитку, що позитивно впливає на психологічне благополуччя [16, с.153].

Таким чином, щоб уникнути емоційного вигорання, важливо підтримувати баланс у всіх аспектах свого життя.

Для запобігання виникненню емоційного вигорання серед педагогів ми розробили низку рекомендацій, зокрема:

1. Визначення цілей – формулювання короткострокових та довгострокових завдань, що підтримують мотивацію та допомагають рухатися в правильному напрямку.

2. Залучення до «пауз» - необхідно виділяти час для відпочинку, що сприяє збереженню психічного і фізичного здоров'я. Важливо час від часу «відключатися» від проблем і займатися улюбленими заняттями.

3. Вивчення технік релаксації, постановки реалістичних цілей та позитивного внутрішнього діалогу для зниження стресу та профілактики вигорання.

4. Професійний розвиток – обмін знаннями та досвідом з колегами, участь у курсах, конференціях і професійних об'єднаннях, що допомагає підвищити рівень професіоналізму та знижує ризик вигорання.

5. Уникання надмірної конкуренції – хоча конкуренція є частиною кар'єрного росту, надмірний кар'єрний тиск може спричинити стрес і тривогу, що збільшує ймовірність вигорання.

6. Емоційне спілкування – важливо ділитися своїми переживаннями з колегами, що допомагає знизити стрес та отримати підтримку у складних ситуаціях.

7. Підтримка фізичної форми – регулярні фізичні вправи та правильне харчування покращують загальний стан здоров'я і допомагають знизити рівень стресу.

8. Релаксація – уміння розслаблятися, відволікатись від буденних турбот та отримувати задоволення від простих речей, таких як музика, допомагає зняти напругу.

9. Обізнаність про новини та тенденції – для підтримання професійної активності важливо слідкувати за новинами в освіті, культурі,

науці, щоб не втратити зв'язок з сучасним світом і залишатися цікавими для учнів.

10. Вміння відволікатись від роботи – важливо мати змогу залишити робочі переживання поза межами професійного життя, не допускати, щоб дрібні проблеми ставали трагедією.

3.2. Розробка психокорекційної програми зниження рівня емоційного вигорання вчителів в умовах війни

Психопрофілактика є ключовим елементом підтримки фізичного та психічного здоров'я людини. Згідно з визначенням О. Мірошниченка, психопрофілактика – це частина загальної профілактики, що охоплює набір заходів для збереження психічного здоров'я, попередження особистих і професійних криз, а також захворювань нервово-психічного характеру [27,с. 34].

Згідно з класифікацією ВООЗ, профілактика поділяється на первинну, вторинну і третинну. Первинна психопрофілактика спрямована на запобігання негативному впливу на психіку. У професійній діяльності це передбачає попередження кризових ситуацій, професійної деформації та емоційного вигорання. Цей рівень психопрофілактики фокусується на вивченні стійкості психіки до шкідливих факторів і шляхів підвищення цієї стійкості, а також на запобіганні психогенним захворюванням.

Професійна психопрофілактика має на меті підтримку психічного здоров'я і сприяння здоровому способу життя для осіб, що займаються складною професійною діяльністю [33].

Основні методи психопрофілактичної допомоги включають підвищення психологічної освіченості щодо стресу і методів його подолання, навчання технікам боротьби зі стресом, формування навичок позбавлення від негативних звичок і девіантної поведінки, корекцію міжособистісних конфліктів через групову чи сімейну психотерапію, а також освоєння технік

саморегуляції, таких як аутогенне тренування, релаксація і методи нормалізації сну. Загалом, психопрофілактика спрямована на попередження психічних проблем та підвищення психічного здоров'я.

Вторинна психопрофілактика націлена на запобігання ускладненням уже наявних психічних розладів та психологічних криз. Це включає консультування, психотерапевтичні методи, фармакотерапію і підтримуючі програми.

Третинна психопрофілактика орієнтована на запобігання розвитку важких психічних розладів та сприяння відновленню працездатності після перенесених хвороб. М. Авраменко пропонує різноманітні реабілітаційні програми та тренінги для підвищення стресостійкості і адаптації до соціальних та професійних умов [32].

Психологічна профілактика емоційного вигорання у педагогів є важливим аспектом збереження їхнього психічного здоров'я та ефективності в професійній діяльності. Її мета – запобігання негативним наслідкам, які виникають через вигорання на робочому місці. Це досягається за допомогою психотерапевтичних технік, що допомагають уникнути психологічних змін, підтримують інтерес і мотивацію до професії, а також дозволяють зберегти емоційні та фізичні ресурси.

Педагогічна діяльність вимагає значної відповідальності та здатності розв'язувати складні проблеми, що може призвести до психічного виснаження. З цієї причини профілактика емоційного вигорання є необхідною для забезпечення психічного здоров'я педагогів та високої ефективності їхньої роботи.

В рамках нашого дослідження проблеми емоційного вигорання серед педагогів, ми виявили ключові чинники та особливості цього явища. Зважаючи на отримані результати, була розроблена програма психокорекції для попередження емоційного вигорання у вчителів.

Основною метою програми є підтримка вчителів у профілактиці та подоланні синдрому «емоційного вигорання».

Завданнями програми є:

1. Підвищення усвідомлення важливості емоційної гармонії для запобігання синдрому професійного вигорання.
2. Розробка стратегій для попередження емоційного вигорання.
3. Ознайомлення з методами та техніками управління стресом.
4. Підвищення рівня психологічної культури педагогів.

Тривалість та періодичність зустрічей: одне заняття – 1 година 30 хвилин, 1 раз на тиждень.

Цільова аудиторія: педагоги.

Технологічність і комплексність вирішення завдань програми.

Процес впровадження програми базується на комплексному підході, що реалізується через низку основних принципів:

- Активність – розвиток соціально активної особистості, яка бере відповідальність за події, що відбуваються в її професійному житті.
- Відповідальність – формування здатності педагогів приймати самостійні та обґрунтовані рішення.
- Відкритість – сприяння поширенню наукової інформації щодо проблеми професійного вигорання, зокрема його емоційного аспекту, а також забезпечення доступу до процесу і результатів оцінювання ефективності програми.
- Доступність – можливість застосування програми в будь-якому навчальному закладі.
- Комплексність – поєднання теоретичної інформації з її обговоренням, обміном досвідом, здобуттям нових знань і формуванням нових моделей поведінки.

Комплексний підхід до вирішення завдань програми обумовлений, по-перше, її логічною структурою: створенням комфортних умов для роботи, розширенням інформованості з питань професійного вигорання, активацією особистого досвіду та ставлення до цієї проблеми, формуванням позитивного

самосприйняття, підвищенням психологічної культури, а також закріпленням отриманих знань та навичок.

По-друге, це чітка структура кожного заняття. Кожна зустріч починається з вступу ведучого та вправ на знайомство, що сприяє формуванню комфортної атмосфери для спілкування і самовизначення учасників.

Основна частина заняття включає інформаційні матеріали на тему, притчі, вправи, арт-техніки, які спрямовані на підвищення рівня інформованості щодо методів профілактики стресових станів, емоційного вигорання, обмін досвідом, а також на здобуття знань і навичок для гармонізації емоційного стану та активізації внутрішніх ресурсів.

Заклучна частина заняття включає вправу «Рефлексія», що дозволяє учасникам поділитися своїми враженнями, усвідомити здобуті знання та визначити, як їх можна застосувати в подальшій професійній діяльності.

Крім того, вона створює можливість для обміну досвідом та ідеями між колегами, що зміцнює командну роботу. Наприкінці заняття рефлексія дозволяє підсумувати головні моменти, що були обговорені, і налаштувати учасників на ефективне використання отриманих знань у реальних ситуаціях. Тематичний план корекції емоційного вигорання вчителів подано у таблиці (табл. 3.2.1)

Таблиця 3.2.1

**Психокорекційна програма профілактики
емоційного вигорання вчителів**

№ з/п	Тема, структура заняття	Орієнтовна тривалість, хв.
Заняття 1. «Колесо життя»		
1.	Знайомство-привітання	20
2.	Вправа «Правила роботи у групі»	7
3.	Очікування «Острів очікувань»	5
4.	Вправа «Колесо життя»	20
5.	Вправа «Самодіагностика «Асоціація на слово «робота»	20
6.	Інформаційне повідомлення	7

7.	Притча «Осел та колодязь»	5
8.	Рефлексія	5
Заняття 2. «Професійні стресори як чинники формування «емоційного вигорання».		
1.	Привітання «Я та інші»	20
2.	Вправа «Правила роботи у групі»	3
3.	Очікування	5
4.	Вправа «Прихований стрес»	7
5.	Інформаційне повідомлення	10
6.	Вправи на дихання	10
7.	Вправа «Якого кольору моє життя?»	25
8.	Рефлексія	10
Заняття 3 «Вирішую проблемні ситуації»		
1.	Привітання «Який я?»	10
2.	Вправа «Правила роботи у групі»	3
3.	Очікування	5
4.	Арт-техніка «Казка про героя»	25
5.	Вправа «Лабіринт»	30
6.	Рефлексія	15
Заняття 4 «Змінюю своє ставлення»		
1.	Привітання «Хто це?»	15
2.	Вправа «Правила роботи у групі»	3
3.	Очікування	5
4.	Вправа «Рефреймінг»	50
5.	Рефлексія	15
Заняття 5 «На шляху до гармонії власного «Я»		
1.	Привітання «Візитка»	20
2.	Вправа «Правила роботи у групі»	3
3.	Очікування	5
4.	Вправа «Розчинення почуття образи»	15
5.	Вправа «Монотипії»	30
6.	Рефлексія	15
Заняття 6 «Мандала як метод гармонізації внутрішнього стану»		
1.	Привітання «Мені у житті щастить...»	10
2.	Вправа «Правила роботи у групі»	5
3.	Очікування «Квітка настрою»	10
4.	Вправа «Внутрішній промінь»	10
5.	Інформаційне повідомлення	5
6.	Вправа «Мандала ресурсу»	40
7.	Рефлексія «Квітка настрою»	10
Заняття 7 «Цінності»		
1.	Вправа «В житті я ціную...».	15

2.	Вправа «Правила роботи у групі»	5
3.	Очікування	10
4.	Притча «Повний глечик»	10
5.	Вправа «Глечик цінностей мого життя»	20
6.	Вправа «Перевернутий бінокль»	20
7.	Рефлексія	10
Заняття 8 «Мої ресурси»		
1.	Вправа «Знайомство-привітання»	10
2.	Вправа «Правила роботи у групі»	5
3.	Очікування	5
4.	Вправа «Хмари»	7
5.	Мозковий штурм «Що таке ресурс?»	7
6.	Вправа «Камінь як метафора внутрішньої опори»	20
7.	Вправа «Джерела радості»	15
8.	Рефлексія	20

Узагальнюючи, можна стверджувати, що емоційне вигорання суттєво впливає на ефективність роботи вчителя. Психологічний стан педагога безпосередньо позначається на атмосфері в класі і, відповідно, на результатах навчальної діяльності учнів. Тому вирішення проблеми вигорання вчителів дозволяє підвищити не лише їхню професійну продуктивність, але й успіхи учнів. Пам'ятаючи про важливість психічного здоров'я та реагуючи на перші ознаки вигорання, можна значно знизити його негативний вплив на професійну діяльність.

Висновки до розділу 3

Війна, як глобальна катастрофа, має глибокий і тривалий вплив на емоційний стан вчителів, суттєво змінюючи їхню психологічну стабільність і здатність до професійної діяльності.

Серед основних факторів, що впливають на емоційний стан вчителів під час війни, можна виділити постійну невизначеність щодо майбутнього, страх за власну безпеку та безпеку близьких, а також фізичне та емоційне виснаження через додаткові навантаження, пов'язані з організацією

навчального процесу в умовах війни. Водночас багато педагогів розвивають стратегії психологічної стійкості, намагаючись підтримувати емоційну рівновагу через підтримку колег, взаємодію з учнями та активну участь у волонтерських ініціативах.

Загалом, дослідження вказують на необхідність створення умов для психологічної підтримки вчителів, включаючи програми психологічного розвантаження та відновлення, що сприятимуть збереженню емоційної стійкості педагогів у цей складний час.

Важливою є також роль державних та освітніх установ у підтримці вчителів, створенні безпечного середовища для їхньої роботи та забезпеченні ресурсів для психоемоційного відновлення.

Розробка психокорекційної програми та практичних рекомендацій для зниження рівня емоційного вигорання вчителів є важливим кроком у підтримці психічного здоров'я педагогів і підвищенні їх професійної ефективності. Програма, побудована на основі сучасних психологічних підходів та методик, враховує специфіку педагогічної діяльності, стресові фактори, пов'язані з роботою в умовах високих вимог та емоційної насиченості, а також індивідуальні потреби та особливості вчителів.

Основні елементи психокорекційної програми включають тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, техніки релаксації та стрес-менеджменту, а також навчання методам управління емоціями і подолання професійного стресу. Важливими компонентами є також групова підтримка, де вчителі можуть обмінюватися досвідом, знаходити нові способи адаптації до стресових ситуацій і підтримувати один одного.

Впровадження такої програми та практичних рекомендацій допоможе зменшити рівень емоційного виснаження та деперсоналізації у педагогів, знизити рівень стресу і тривожності, що, у свою чергу, сприятиме покращенню їхнього психоемоційного стану, підвищенню професійної мотивації та задоволення від роботи.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та завдань дослідження, нами були сформульовані наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз показав, що професійна діяльність сучасних педагогів передбачає значну відповідальність, психологічні навантаження, інтенсивну комунікацію з людьми та необхідність швидкого вирішення складних завдань у стресових ситуаціях. Високі вимоги до роботи, орієнтованої на суспільство, сприяють виникненню емоційної втоми через психічне, інформаційне та інтелектуальне навантаження.

2. Було розкрито суть емоційного вигорання, яке полягає у відчутті фізичного, морального та емоційного виснаження. Це проявляється у зниженні професійної ефективності, появі втоми, безсоння, апатії та збільшенні схильності до психосоматичних захворювань.

3. Визначено основні симптоми емоційного вигорання у педагогів, а також фактори, що сприяють його розвитку: внутрішні (психологічні, індивідуально-соціальні) та зовнішні (соціальні, об'єктивні), серед яких значний вплив має поточна ситуація війни.

4. Проведено експеримент для визначення рівня емоційного вигорання педагогів за допомогою кількох методик: «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко), опитувальника «ЕМІн» Д. Люсіної, «Синдром вигорання в професіях системи «людина - людина» Г.С. Нікіфорова, «Методика визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова.

5. Результати показали, що майже половина респондентів перебуває на стадії резистенції, що свідчить про емоційну байдужість до професійних обов'язків. У 52% педагогів виявлені такі ознаки вигорання, як «напруження» та «виснаження», що на стадії формування у 57% викликає серйозне занепокоєння.

6. З'ясовано, що більшість учасників дослідження мають середній та високий рівень розвитку міжособистісного емоційного інтелекту, що є

важливим аспектом в роботі педагога. Водночас, здатність до самоконтролю емоцій досягла високого рівня у більшості респондентів, що допомагає зменшити стрес і запобігти конфліктним ситуаціям.

7. За отриманими даними, можна зробити висновок, що за шкалою «емоційне виснаження» майже половина учасників показали високий рівень емоційного виснаження, менше половини – середній, і менш ніж чверть – низький рівень, що характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю та емоційним перенасиченням.

8. На основі результатів експериментального дослідження розроблено психокорекційну програму для зниження рівня емоційного вигорання педагогів та рекомендації щодо профілактики цього явища в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Професійне вигоряння як психологічна Проблема. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Вип. 12, ч. 1. Івано-Франківськ, 2007. С. 31–37.
2. Ануфрієв М. І., Капля О. М. Професійне вигорання, як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення. Юридичний науковий електронний журнал. 2021. № 12. С. 450–453
3. Бойко В.В. Енергія емоцій у спілкуванні. Всеукраїнський освітянський тижневик «Персонал», №27 (432)/1-19 липня 2011 р.
4. Бойко, В. В. (2002). *Психологічне вигорання: теорія, діагностика, корекція*. Київ: Видавничий дім "Київський університет".
5. Бойко В. В. Синдром емоційного вигорання в професійному спілкуванні. - СПб., Добродійко, 1999 .
6. Бондаренко А. Ф. Психологічна допомога: теорія і практика: К.: Укртехпрес, 1997. – 216 с
7. Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні чинники професійного вигорання педагогів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 75. Т. 1. С. 68-71.
8. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, та ін.. К.: Просвіта, 2001. 480 с.
9. Грицук О. В. Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Харків, 2010. 23 с.
10. Дербеньова А.Г., Кунцевська А.В. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів. Харків : Вид. група «Основа», 2009. 223 с.
11. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання. Психолог. 2013. № 8. С. 24-25.

12. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації / укладачі: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В. та інші. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської РДА, 2016. 60 с.

13. Єгорова Є. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти. Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. 2010. № 4. С. 66-73

14. Жогно Ю.П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: дис.. канд. псих. наук: 19.00.07 / Південноукраїнський національний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2009. 249 с

15. Завідувач кафедри медичної психології, психосоматичної медицини, та психотерапії проф. О. С. Чабан про синдром професійного вигорання («burnout») URL:<http://snmuofficial.com/news/zaviduvach-kafedry-medychnoyi>

16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., & Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка. 2016. 210с

17. Калошин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. Практична психологія та соціальна робота :– 2004, – № 9. – С. 60-66

18. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., Ковальчук О.С., Федосова Г.Л., Філатова О.Ф., Філь О.А. Дослідження синдрому професійного вигорання” у вчителів. – К.: «Міленіум», 2004. – 24с.

19. Карамушка Л.М. Технології роботи організаційних психологів. Навчальний посібник / К.: Фірма «ІНКООС», 2005.- 366 с. <https://www.info-library.com.ua/books-text-7610.html>.

20. Красюк Т. В., Мандрона В. В. Професійне вигорання працівників освіти / Реалізація права на працю і безпека людини в сучасних умовах життєдіяльності: матеріали Х наукової інтернет-конференції студентів і аспірантів Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, (м. Харків, 25–26 квіт. 2019 р.). Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2019 р. С. 371–376.

21. Красюк Т.В. Професійне (емоційне вигорання) працівників освітньої сфери: правовий аспект. Юридичний науковий електронний журнал №5, 2023. С. 170.
22. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. №10. С. 105–112
23. Люсін Д.В. Нова методика для визначення емоційного інтелекту: опитувальник ЕмІн // Психологічна діагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.
24. Міщук О. В. Психологічні чинники професійного вигорання вихователів ДНЗ: магістерська робота. Київ, 2020. 140 с.
25. Мельничук О.Б. Основи психоконсультування та психокорекції Навчальний посібник для студентів подвійних спеціальностей із спеціальністю «Практична психологія» та спеціалізацією «Соціально-психологічна реабілітація». Київ : Каравела, 2015. 390 с
26. Менеджмент ХХІ століття: сучасні моделі, стратегії, технології. Вінниця: Центр підготовки наукових та навчально-методичних видань ВТЕІ КНТЕУ, 2021. Ч.1.663с.
27. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник О. Мірошніченко. Житомир, 2013. 155 с
28. Низовець А. Виснажує тема війни та дратують новини. Що таке емоційна втома і як її подолати. <https://life.liga.net/poyasnennya/article/iznuryaet-tema-voyny-irazdrajayut-novosti-chto-takoe-emotsionalnaya-ustalos>.
29. Орел В.Е. Феномен «вигорання» у закордонній психології: емпіричні дослідження // Журнал практичної психології та психоаналізу. – № 1. – 2001. – С.90- 91.
30. Павелкін Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. Психологія: реальність і перспективи. 2023. Вип. 20. С. 144–153.

31. Пахомов І.В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчальний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024.
32. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання: Психолог. – 2011. – № 14-15. – С. 49-54
33. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації / за заг. ред. М.Л. Авраменка. Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. Львів, 2008. 53 с.
34. Професійне вигорання - явище, а не хвороба: Що насправді затвердили в МКХ-11.URL:<https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja-javische-ane-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11>.
35. Середа О. Г. Саббатікал як спосіб подолання професійного вигорання працівників. Основні напрямки захисту прав громадян України на працю та соціальний захист в умовах Євроінтеграції: матеріали XI Міжнародної конференції (м. Харків, 8 жовт. 2021 р.); за заг. ред. О. М. Ярошенка. Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2021. С. 29–33.
36. Синдром емоційного вигорання офіційно визнали хворобою URL: <https://platfor.ma/syndrom-emotsijnogo-vygorannya-ofitsijnovyznaly-hvoroboyu>.
37. Співак Л. М. Вікова динаміка емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе як до представника української нації в юності. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. Вип. 22. С. 540–550.
38. Степанчук А. П. Вплив карантинних обмежень на розвиток професійного вигорання викладачів вищих навчальних закладів України. Вісник Української медичної стоматологічної академії. 2021. № 1(23). С. 141–149.

39. Якимчук, О. (2021). Психологічні особливості професійного вигорання особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 16(61), 10.
40. Burisch M. In search of a theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout / M. Burisch // In Professional burnout: recent developments in theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. – London: Taylor and Francis, 1993. – P. 75-93.
41. Freudenberger, H.J. Staff burn-out. Journal of Social Issues, 30, 159–165. 3. Maslach, C. Burnout: A social psychological analysis. In The Burnout syndrome ed.J.W.Jones, pp. 30–53, Park Ridge, IL: London House, 1982.
42. Herbert J. Freudenberger Staff burn-out / J. Herbert // Journal of Social Issues.– 1974. – Vol. 30, № 1. – P. 159-165.
43. Lourel M., Gueguen N., Mouda F. Psychometric properties of a global measure of job burnout // Study Psychologica. – 2008. – Vol. 50. – No.1. – P.109–118.
44. Maslach, C., Jackson, S. E. and Leiter, M. (1997), ‘Maslach burnout inventory manual’ in Zalaquett, C. P. and Wood, R. J. (eds.), Evaluating stress: a book of resources, Scarecrow Press, Lanham, Maryland, pp. 191–218
45. Pines A. Burnout an existential perspective / A. Pines // In Professional burnout: recent developments in theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. – London: Taylor and Francis, 1993. – P. 35 - 51.
46. Schaufeli W.B. Burnout and reciprocity: Towards a dual level social exchange model / W.B. Schaufeli, D. van Dierendonck, K. van Gorp // Work and Stress. - 1996. - V. 10(3). - P. 225-237.