

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Державний торговельно-економічний університет  
Кафедра психології

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ  
ВЧИТЕЛІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Студентки 4 курсу, 5 групи  
спеціальності 053 психологія  
спеціалізації психологія

Медвідь Карини  
Олегівни

Науковий керівник:  
доктор психол. наук,  
професор

Корольчук Валентина  
Миколаївна

Керівник освітньо-професійної  
програми:  
кандидат психол. наук,  
доцент

Овдієнко Ірина  
Михайлівна

**КИЇВ 2023**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**.....3

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**.....7

Висновки до першого розділу.....14

**РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ**....16

Висновки до другого розділу.....24

**РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**.....25

3.1. Особливості проявів професійного вигорання вчителів.....25

3.2. Практичні рекомендації щодо попередження професійного вигорання вчителів під час війни.....34

Висновки до третього розділу.....40

**ВИСНОВКИ**.....41

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**.....45

**ДОДАТКИ**.....51

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Викладацька діяльність пронизана кількома викликами, і, окрім занурення у множинний контекст, її робочий процес дедалі більше інтенсифікується вимогами ринку, девальвацією освіти, нестабільністю умов праці особливо в умовах сьогоденної війни, коли вчителю доводиться мати справу з потребами учнів, день у день з найрізноманітнішими ситуаціями, звинуваченнями та реаліями.

Варто зазначити, що у професійному виконанні викладацької діяльності помітні кілька психосоціальних стресорів, що стосуються характеру їхніх функцій, а також інших, пов'язаних з інституційним та соціальним контекстом, де вони здійснюються. В результаті впливу цих чинників вчителі стикаються з синдромом, який стає все більш поширеним у їхній професії, а саме синдромом вигорання, який характеризується станом емоційної напруги та хронічного стресу, що є наслідком фізичних умов роботи і є за суттю емоційно і психологічно виснажливим.

Синдром вигорання є особливим видом стресу, який безпосередньо впливає на якість життя та роботи вчителів. Його основними характеристиками є фізичне та емоційне виснаження, наслідки психологічного та фізичного виснаження, викликані умовами або ситуаціями, які сприймаються як демотивуючі у робочому середовищі, що може таким чином порушити їхню педагогічну діяльність.

Психологічний капітал і професійна ідентичність були важливими ресурсними факторами у зниженні випадків вигорання вчителя та збільшенні ймовірності переходу до полегшення симптомів вигорання з часом, тоді як позитивний копінг відіграв важливу роль у впливі на ефективність діяльності вчителя. Вчителі, які страждають від емоційного вигорання, часто відчують, що не мають влади чи контролю над тим, що відбувається в їхньому житті. Вони відчують себе так, ніби опинилися в певній ситуації, що призводить до нестачі енергії, труднощів зі сном і зниження мотивації до виконання завдань або

діяльності. З часом цей хронічний і тривожний стан завдає непоправної шкоди здоров'ю вчителя та може призвести до депресії.

Всі ми добре знаємо, що таке фізичне виснаження. Ми знаємо, як розпізнати симптоми та впоратися з тим, що наше тіло не в змозі дати більше і потребує відпочинку. Однак, як би це не було дивно, професійне вигорання не так легко визначити. Крім того, ми не знаємо, як запропонувати ефективну відповідь, корисну та ефективну стратегію психологічної згуртованості. Ми часто попадаємо під вплив тої чи іншої емоції, не усвідомлюючи їх ваги та того, як ці емоції впливають на наше самопочуття та якість життя.

Емоційне виснаження може бути одночасно фізичним і психологічним. Виникає сильна втома, що супроводжується відчуттям порожнечі та труднощами, котрі стають бар'єрами для того, щоб впоратися з емоціями. Тобто емоційне вигорання виникає тоді, коли ми відчуваємо, що наші емоційні та психологічні ресурси вичерпані.

Слід наголосити на тому, що професійне вигорання часто є результатом впливу важкого переживання. Саме такий період ми переживаємо сьогодні і він має значний вплив на все українське суспільство та на професійну діяльність вчителів зокрема.

Професійне вигорання може також бути наслідком, котрий пов'язаний з поточною проблемою, яку не вдалося вирішити. Це також може бути реакцією на стрес, який спричинений перевантаженням роботою, коли вчителі відчувають, що до них звертаються занадто часто і з різними питаннями або наявністю особистих конфліктів на роботі. У час війни ці питання та проблеми значно загострюються. Це емоційне виснаження через воєнний стан спричиняє загрозу фізичному та психічному здоров'ю вчителів та впливає на якість життя. Це стає причиною того, що неможливо досягнути значних покращень здоров'я, емоційного стану лише за умови відпочинку.

Науковий інтерес викликають роботи науковців, присвячені аналізу конкретних стадій та моделей синдрому емоційного вигорання (Дж. Грінберг, Б. Перлман, Е. Хартман, Д. Дирендонк, В. Шауфелі, К. Маслач, С. Джексон, А.

Пайнс, В.В. Бойко), аналізу детермінант розвитку вигорання (М.В. Борисова, Т. В. Зайчикова, В.О. Орел, Т.В. Форманюк), створення діагностичного інструментарію професійного вигорання (В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, Дж. Грінберг, К. Маслач, А.А. Рукавішніков), розробка корекційних та профілактичних заходів даного синдрому (Д.Г. Трунов, В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушка, А.В. Фирсова, К. Лаврова).

**Метою** роботи є на підставі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження визначити прояви професійного вигорання вчителів під час війни та розробити практичні рекомендації щодо його попередження.

**Завдання** дипломного проекту є наступними:

здійснити теоретичний аналіз наукових підходів щодо професійного вигорання вчителів під час війни;

визначити організацію та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження, охарактеризувати контингент;

з'ясувати особливості проявів професійного вигорання вчителів;

розробити практичні рекомендації щодо попередження професійного вигорання вчителів під час війни.

**Об'єктом** дослідження є професійне вигорання вчителів як психологічна категорія.

**Предметом** дослідження є психологічні особливості професійного вигорання вчителів під час війни.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз наукових джерел, узагальнення, систематизація), емпіричні (спостереження, тестування). Під час дослідження використовувалися такі методики:

1. Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н.Е. Водоп'янової)
2. Діагностика емоційного вигорання (В. Бойко)
3. Анкета на дослідження психічних станів
4. М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко [11, с.23].

**Наукова новизна** дипломної роботи полягає в тому, що вперше виконано дослідження психологічних особливостей професійного вигорання вчителів під час війни.

**Практичне значення** дипломної роботи полягає в тому, що запропоновано практичні рекомендації щодо попередження професійного вигорання вчителів під час війни та впроваджено систему діагностики професійного вигорання.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Основні результати, теоретичні й практичні положення проведеного дослідження обговорювалися та отримали схвалення на студентській конференції. Результати дослідження впроваджено в освітній процес Ямпільської середньої загальноосвітньої школи I-III ступенів.

**Структура роботи.** Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (50 найменувань) та додатків (на 3 сторінках). Дипломна робота містить 4 рисунки та складається з 58 сторінок.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Повномасштабне вторгнення росії в Україну, яке почалося 24 лютого 2022 року, призвело до серйозних наслідків для середньої освіти в Україні. Школи зазнали людських втрат: вчителі, учні, батьки загинули через військові дії та російську окупацію. Сотні шкіл були зруйновані або пошкоджені. Мільйони дітей і тисячі українських вчителів були змушені переселитися всередині країни або виїхати за кордон. Щодня всім учасникам навчального процесу доводиться долати випробування війни: вимушені перерви під час занять, перехід на дистанційну чи змішану форму навчання, попередження про авіанальоти та відключення електроенергії. Повномасштабна війна погіршила доступ до освіти та поглибила існуючу освітню нерівність, негативно вплинула на якість навчального процесу та успішність студентів.

На сьогоднішній день професійне вигорання вчителів є доволі поширеною та актуальною проблемою українського суспільства в умовах війни. Проблеми, котрі пов'язані з психічним здоров'ям, прояви синдрому емоційного вигорання безпосередньо впливають на здоров'я не тільки самих викладачів, а й мають великий вплив на їхніх учнів. Робота вчителя не має хронометражу, що призводить до збільшення витрат часу на різні структурні елементи роботи. Відсутність уміння чи навички відпочити, знайти хобі підвищує ризик у вчителів до професійного вигорання. Зрозуміло, що профілактичні заходи легше виконувати, ніж побороти набутий стан професійного вигорання.

Важливо, щоб проблема психічного стану вчителя була оцінена не тільки ним самим, а й водночас його керівником та психологом. Це відіграватиме вирішальну роль у процесі роботи, сприятиме професійному довголіттю. Важливо врахувати, що охорону здоров'я не можна недооцінювати на жодному етапі. Тому існує необхідність розробки на державному рівні програми збереження професійного здоров'я вчителя [1, с.23].

Вигорання вчителя – це психологічний синдром, який відчувають вчителі у відповідь на хронічний стрес на роботі, в тому числі і внаслідок воєнних дій і

включає емоційне виснаження, деперсоналізацію і зниження особистих досягнень. Емоційне виснаження стосується почуття перенапруження та виснаження емоційних ресурсів, тоді як деперсоналізація стосується негативної, бездушної або безчуттєвої реакції на роботу, а особисті досягнення стосуються почуття некомпетентності та зниження продуктивності.

Теоретично існує п'ять відомих моделей, які описують процес розвитку симптомів вигорання, але вони залишаються обговореними з точки зору теорії та не мають послідовних висновків. Однією з причин такої відсутності результатів може бути те, що такі дослідження ігнорували той факт, що люди в одному наборі даних дотримуються різних процесів вигорання. Канадський дослідник М. Лейтер та американська дослідниця К. Маслоу стверджували, що поділ вигорання на різні профілі може забезпечити краще розуміння вигорання та процесів його розвитку, і вони запропонували оцінити відносну стабільність різних профілів за допомогою лонгітюдних досліджень. Однак дуже мало досліджувалися профілі вигорання вчителів та їхню відносну стабільність за допомогою лонгітюдних даних. Трихвильове довготривале дослідження розділило вигорання вчителів на сім категорій розвитку, заснованих лише на аспекті емоційного виснаження вигорання. Ці дослідження були зосереджені на різному розвитку окремих профілів вигорання, але ігнорували питання про те, чи вся вибірка демонструвала однакові профілі вигорання в різні моменти часу, тобто відносною стабільністю самих профілів вигорання [2, с.35].

Слід наголосити на тому, що професійне вигорання досліджується в галузі психології та освіти більше сорока років, і вигорання вчителів є важливою частиною досліджень з даної проблематики. Корисно переглянути дослідження щодо розвитку та профілів професійного вигорання з тією метою, щоб спрямувати дослідження вигорання вчителів. На сьогоднішній день було проведено два напрямки досліджень для вивчення розвитку та профілів вигорання. У першому напрямі дослідження застосовувався підхід, котрий орієнтований на змінні (наприклад, регресійний аналіз), щоб дослідити розвиток синдрому вигорання в усій досліджуваній популяції. Цей напрямок досліджень



зробив цінний внесок у довготривалу взаємодію трьох симптомів вигорання. Принаймні п'ять відомих моделей описали послідовний процес трьох симптомів вигорання, хоча досі жодна з цих моделей не виявилася кращою. Однак цей напрямок досліджень ігнорує різні типи вигорання та той факт, що розвиток вигорання може відбуватися різними траєкторіями. Останніми роками був розроблений другий напрямок досліджень. У цьому напрямі дослідження використовується особистісно-орієнтований підхід (наприклад, медіанний розкол або аналіз латентного профілю), щоб охопити особливості профілю вигорання та його розвиток у людини. Ці дослідження підтвердили, що розвиток синдрому вигорання не відбувається за однаковою схемою і що можуть існувати різні профілі вигорання в різний час. Однак ці дослідження не вивчали те, чи існують однакові профілі вигорання в різні моменти часу в усій досліджуваній популяції. Наприклад, дослідником Голембієвським та іншими було описано вісім профілів вигорання на груповому рівні, використовуючи медіанний розподіл на основі їхньої моделі розвитку на індивідуальному рівні. Вони заявили, що кожен вчитель зі своєї сторони демонструє різні профілі вигорання, і що не кожен вчитель повинен відчувати всі профілі. Іншими словами, люди можуть проявляти різні профілі вигорання в різний час, але в цілому ті самі профілі трьох симптомів вигорання зберігаються [3, с.48].

Є три гіпотези щодо професійного вигорання вчителів і вони є наступними:

Гіпотеза 1. Вигорання вчителів демонструє однакові профілі протягом усього досліджуваного населення. Зокрема, на основі моделей розвитку існує не більше восьми профілів, і три виміри вигорання добре розрізняються.

Гіпотеза 2. У різних профілях вигорання профілі вигорання окремих осіб переходять в інші профілі з певною пропорцією переходу з часом. Враховуючи взаємодію між різними ситуаційними факторами та різними індивідуальними когнітивними здібностями, ймовірності переходу від того самого профілю вигорання до інших профілів вигорання неоднакові.

Фактори індивідуальних ресурсів і вигорання вчителя. Класні кімнати, школи та суспільство вимагають від учителів більшого, не надаючи пропорційних

ресурсів. Однак ця ситуація не означає, що симптоми вигорання продовжуватимуть погіршуватися, доки існує стрес. Теорія збереження ресурсів і модель попиту на ресурси показують, що достатні та ефективні ресурси відіграють важливу роль у зменшенні негативного впливу робочого стресу на професійне вигорання. Тут психологічний капітал, професійна ідентичність і позитивний копінг вважаються важливими індивідуальними ресурсами для боротьби зі стресом і зменшення вигорання. Психологічний капітал визначається як позитивний психологічний стан розвитку, який доповнює енергію індивіда для регулювання поведінки. Професійна ідентичність визначається як власне визнання індивідами своїх конкретних професійних інтересів, здібностей, цілей і цінностей. Позитивний копінг відноситься до конкретних зусиль, які людина докладає для того, щоб подолати, зменшити, терпіти або мінімізувати стресові події.

Існують суттєві емпіричні докази того, що ці три фактори ресурсів пов'язані зі зменшенням синдрому вигорання та його симптомів. Наприклад, психологічний капітал може доповнити енергію індивідів, щоб регулювати свою поведінку та зменшити настання вигорання. Психологічний капітал не тільки має значний негативний вплив на три симптоми вигорання вчителя, але також є важливим модератором впливу факторів ризику (наприклад, професійний стрес, емоційна праця, конфлікт між роботою та сім'єю тощо) [4, 11, 15].

Відповідно до теорії соціальної ідентичності, люди повинні демонструвати самоідентифікацію для того, щоб створити позитивний образ себе. Вчителі з низькою професійною ідентичністю не мають підтвердження своєї професійної цінності, і тому вони, як правило, відчувають дратівливість і байдужість до своєї роботи, тоді як вчителі з високою професійною ідентичністю, як правило, демонструють низький рівень вигорання. Копінг можна зрозуміти зі стилістичної точки зору і він включає набір когнітивних і поведінкових стратегій. Позитивний копінг, який означає застосування прямого та раціонального підходу до вирішення проблеми, є важливим домінуючим предиктором низького рівня вигорання вчителя. Крім того, деякі дослідники повідомили, що позитивний

копінг є важливим посередником у взаємозв'язку між психологічним капіталом і вигоранням учителя. Проте жодне дослідження не вивчало вплив трьох факторів ресурсів на розвиток і профіль вигорання вчителя. Таким чином, це дослідження вивчало вплив психологічного капіталу, професійної ідентичності та позитивного копінгу на розподіл профілів вигорання вчителя та переходи між ними. Третя гіпотеза полягає в наступному:

Гіпотеза 3. Психологічний капітал, професійна ідентичність та позитивний копінг впливають на ймовірність виникнення профілів вигорання вчителя та ймовірність переходу між різними профілями.

Окрім вказаних гіпотез є ще одна вагома причина, через яку у вчителів наявне професійне вигорання і це війна. Нажаль все більше вчителів на сьогоднішній день потерпають від професійного вигорання.

Потрібно врахувати той вагомий чинник, що стрес і втома згадуються поряд із синдромом вигорання через їхні симптоми, що збігаються, особливо їх позитивний зв'язок із емоційним виснаженням. Слід зазначити, що подальший синтез у дослідженнях вигорання показує, що воно може виникнути в будь-який час життя вчителів і може розвиватися непомітно, поки не буде ідентифіковано. Відповідно після того, як виявлено професійне вигорання у вчителів – можна проводити корекційну роботу для ліквідування даної проблеми.

Варто зауважити, що дослідники з даної проблематики вказують на те, що професійне вигорання є основною причиною передчасного виходу вчителів на пенсію через стрес, виснаження та депресію. Цей важкий стан в освітніх закладах неминуче впливає на процес навчання, коли продуктивність вчителів погіршується, і вони відчувають, що більше не можуть задовольнити потреби учнів. Вчителі впадають у депресію, безнадійні, розчаровані та абсолютно безпорадні. Їхні стосунки з учнями погіршуються, оскільки вчителі стають незацікавленими в навчанні школярів. Крім того, вони віддаляються від суспільства або від спілкування з однолітками, розвиваючи цинізм щодо колег, що супроводжується демотивацією у професійному розвитку. Згодом це призводить до дефіциту педагогічних кадрів, особливо хороших вчителів.

Викладання вважається однією з найбільш стресових професій в Україні. Стрес, пов'язаний з роботою, є широко поширеною проблемою в професії вчителя, причому рівень зареєстрованого стресу прогнозується як одним з найвищих за весь час повномасштабної війни.

Викладачі відіграють вирішальну роль у навчанні учнів; вони є постачальниками знань і навчальних програм. Вчителі сприяють академічному викладанню, керують поведінкою та соціально-емоційним навчанням у класі, повному учнів із різними здібностями. Вчителі також допомагають учням розвивати навички, необхідні для того, щоб стати продуктивними та успішними громадянами. Нещодавно вчителі опираються на те, щоб підтримувати психічне здоров'я та благополуччя учнів. Відповідно від вчителів залежить багато і якщо у вчителів наявне професійне вигорання, то воно має негативний вплив на учнів.

Одним із найбільших факторів хронічного стресу на роботі є постійна вечірня робота на додаток до повної денної зміни, витрачаючи передбачуваний час відпочинку на планування та оцінювання. Робота, яка проникає в особистий та сімейний час учителів, сприймається як додаткові труднощі, які не передбачалися початковою «робочою угодою». Крім того, робота вдома усуває різницю між домом і комфортом. Мозок учителя ніколи не відчувається «вдома», середовищем, де він може розслабитися та відокремити педагога від професійних викликів і обов'язків [6, с.51].

Необхідно врахувати те, що 54% вчителів перебувають у стані професійного вигорання, а 75% школярів мають ознаки стресу. Такими є результати соціологічного опитування серед українських вчителів, директорів шкіл та їх заступників, яке провела освітня фундація GoGlobal.

Глобалізація суспільства, взаємозалежність держав, тісні соціальні зв'язки між ними, з одного боку, та військові конфлікти і як наслідок економічні, політичні та соціальні кризи, з іншого боку, вимагають модернізації системи освіти, пошуку освітньої кризи-чутливі моделі, які могли б задовольнити поточні потреби та виклики. Сучасна освіта в Україні відмовилася від орієнтації на авторитаризм і орієнтована на впровадження демократичної моделі,

запровадження гуманітарної парадигми, розбудову нової української школи не лише в системі загальної середньої освіти, а й у вищій освіті.

Слід зазначити, що вплив війни на освіту важко переоцінити. Через війну спричинено переміщення дітей і вчителів, а також навчальних закладів, внаслідок чого наявна психологічна травма, страх і стрес і низька мотивацію до навчання як наслідок, порушення соціальної справедливості, обмежений доступ до освітніх ресурсів, зменшення кількості академічних годин.

Війна – це важке випробування людської волі, порядності, непохитності духу. Проте це ще й стимул намагатися змінити світ на краще. Тому навіть під час війни педагоги продовжують навчати та підтримувати учнів, доносити основні цінності та окреслювати нові перспективи. Багатьом українським освітянам важко зберігати психологічну рівновагу та залишатися винахідливими, проте допомога учням, участь у освітніх та наукових проектах, конференціях є одним із способів осмислити життя, зробити його повноцінним і багатим навіть під час війни.

Як відомо, постійні сирени повітряної тривоги заважали онлайн-викладанню, а оскільки багато студентів і вчителів були змушені залишати свої домівки, то через це було більше технічних проблем і обмежений доступ до навчальних ресурсів. Крім того, учасники визнали зростання кількості демотивованих учнів через психологічні проблеми, переміщення та розбиті сім'ї.

Досвід навчання під час пандемії COVID-19 дозволив школам швидше адаптуватися до дистанційного навчання під час воєнного стану. Проте дистанційне навчання все ще несе в собі ризики погіршення якості освіти та прогресу учнів, а також поглиблення існуючої освітньої нерівності. Крім того, дистанційне навчання збільшує навантаження на учнів і вчителів та негативно впливає на психічний та емоційний стан учасників освітнього процесу [7, с.64].

Стрес через війну може не лише призвести до проблем зі здоров'ям, але й вплинути на якість роботи вчителів та їхні стосунки з іншими учасниками навчального процесу – учнями, колегами по роботі, членами родини. Вчителі, які страждають від постійного стресу, що призводить до професійного вигорання, у більшості випадків утікають від своїх обов'язків, часто йдуть на лікарняні та

стають менш ефективними. Тому вкрай важливо зосередитися на коренях стресу вчителів, спробувати зрозуміти природу професійного вигорання та знайти ефективні способи подолання його негативних наслідків.

Загально відомим є той чинник, що вчителі більше, ніж будь-які інші професіонали, піддаються ризику вигорання. В першу чергу причиною є війна. Вчителі також у своїй роботі тісно спілкуються з учнями та їх батьками; це вчителі, які виховують, поведяться і вирішують проблеми. Робота вчителя вимагає не лише всебічних знань, а й залученості та відданості. У результаті вчителі пам'ятають про проблеми своїх учнів навіть тоді, коли ті не займаються професійною діяльністю, а знаходяться вдома та готуються до наступних уроків. Це може призвести до того, що вчитель трансформує шкільні проблеми в сімейне життя. Це спричиняє конфлікти, напружену побутову атмосферу, стирає межу між роботою та сімейним життям, порушуючи тим більше важливий баланс здоров'я[8, с.77].

Часто стверджують, що педагоги, швидше за все, страждають від незадоволеності своєю професійною діяльністю, коли емоційно зосереджуються на своїх скаргах на погану успішність учнів, деякі негативні сторони їх поведінки на уроці, оскільки звичні моделі суджень учителів про поведінку учнів та інші навчальні завдання можуть суттєво сприяти тому, що вчителі постійно відчують неприємні емоції, і ці емоції можуть зрештою призвести до вигорання.

**Висновки до першого розділу.** Отож, професійне вигорання – це добре відоме явище, яке вражає вчителів у всьому світі, незалежно від віку, статі чи географічного розташування, в тому числі і в Україні внаслідок воєнних дій. Часті зміни в системі освіти, зростання очікувань і вимог до вчителів вносять певний негативний відтінок в їх професію, змушуючи їх страждати від наслідків професійного вигорання. У відповідній літературі зазначено багато факторів, що сприяють вигоранню вчителів, серед яких можна назвати такі: погане ставлення учнів до обов'язкового навчання, проблеми з підтриманням дисципліни в класі, надмірна бюрократія, погана комунікація між членами педагогічного колективу та адміністрація школи, відсутність соціальної підтримки з боку начальства, і це

лише деякі з них. Зайве говорити, що в епоху цифровізації та стрімкого розвитку сучасних технологій вчителі стикаються з новим викликом: вони повинні йти в ногу з новими технологічними інноваціями та успішно інтегрувати їх у навчальний процес. Оскільки це непросте завдання, воно може спровокувати стрес і занепокоєння та сприяти виснаженню. Ситуація може погіршитися, якщо вчителі не матимуть вибору серед альтернатив у своїй професійній діяльності, як це було в умовах пандемії COVID-19 у школі, коли всі вчителі були змушені використовувати технології онлайн (електронне навчання, змішані або гібридні формати). На жаль, дуже мало (якщо взагалі є) досліджень, які б ілюстрували зв'язок між обов'язковим використанням технологій вчителями та рівнем їхнього професійного вигорання, можна знайти дуже мало.

Не секретом є те, що вчителі піддаються ризику багатьох негативних наслідків для фізичного здоров'я. Високий рівень вигорання в професії вчителя може бути однією з причин цього. Вигорання вчителя в першу чергу пов'язане через воєнні дії в Україні, а після цього вже йде ряд наступних причин, а саме соматичні скарги (наприклад, головний біль), розлади голосу та біомаркерами дисрегуляції гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи (кортизол) і запалення (цитокіни). Майбутня робота в цій галузі виграє від більшої уваги до інтеграції та перевірки теорії. Відповідно професійне вигорання в свою чергу може бути чинником розвитку фізичного поганого здоров'я вчителів, котре спричинено внаслідок повномасштабної війни.

## **РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВЧИТЕЛІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ**

Вчителі схильні до проблем вигорання через характер їхньої роботи. Вигорання вчителів є дуже серйозною освітньою проблемою у сфері освіти, і проблема поступово загострюється, особливо через теперішню повномасштабну війну. Проблема професійного вигорання вчителів негативно впливає не лише на окремих вчителів, а й на Ямпільську середню загальноосвітню школу I-III ступенів в цілому. Вигорання вчителя має негативну кореляцію з ефективністю вчителя, його ентузіазмом і задоволеністю роботою. А це в свою чергу негативно впливає на навчальні класи, шкільний клімат і шкільну культуру. Крім того, проблема вигорання вчителів може призвести до дезінтеграції шкільної організації через збільшення відходу вчителів від навчання. Таким чином, проблема вигорання вчителя є перешкодою для ефективного функціонування шкільної організації. Зрештою, це має негативні наслідки для досягнення освітніх цілей.

Для того, щоб виявити рівень професійного вигорання вчителів Ямпільської середньої загальноосвітньої школи під час війни в третьому розділі проведено тестування двадцяти вчителів – респондентів і надано вказівки, яких слід дотримуватися щоб запобігти професійного вигорання.

У сучасному суспільстві вчителі, які зазнають хронічного професійного стресу, переживаючи новий спосіб життя, швидкі зміни у людських стосунках і різноманітні щоденні події у складному організаційному суспільстві, фізично та психологічно страждають від так званого вигорання, явища психічного виснаження. Цей вид проблеми вигорання є великою темою в освітній сфері та освітніх організаціях, особливо під час війни [9, с.70].

Оскільки вчителі є репрезентативними помічниками професіоналів, проблема професійного вигорання є більш помітною серед вчителів, деякі навіть оцінюють вчительську організацію як організацію, яка буде найбільш виснаженою внаслідок воєнних дій. Таке вигорання вчителя є дуже серйозною



освітньою проблемою. Зважаючи на те, що проблема вигорання вчителів стає дедалі серйознішою в новітній освітній сфері, як наслідок, кількість учителів, які залишають педагогічну професію нажалі, швидко зростає. Ці патологічні явища свідчать про те, що проблема вигорання вчителів досягла досить високого рівня, і якщо її не вирішити належним чином, це може негативно вплинути не лише на окремих викладачів, а й на всю школу.

У попередніх дослідженнях вигорання вчителя мало негативний вплив на ентузіазм роботи чи успішність у школі або діяло як фактор, який перешкоджав вчителям брати участь у організаційній громадянській поведінці, такій як альтруїстична поведінка. Це також вплинуло на окремих вчителів, наприклад, вони залишили вчительську професію, задоволеність роботою та зниження ефективності. Крім того, це негативно впливає на адаптацію учнів та навчальну само-ефективність, а також зменшує емоційне заглиблення викладачів у навчальну діяльність, що може негативно впливати на емоційне та суб'єктивне благополуччя педагогів. Вчителям, які страждають від професійного вигорання, важко присвятити себе шкільній роботі, вони стають недбалими в професійній діяльності, їм важко співчувати керівництву учнів і характеру. Вони діють механічно у стосунках з учнями, батьками та адміністрацією, втрачають креативність та ініціативу в роботі, втрачають інтерес до догляду за учнями та керівництва предметами. Відповідно саме це показує, що вигорання вчителів викликає різні дисфункції не лише в окремих вчителів, але й в учнів, що ускладнює очікування успішної освіти від вигорання вчителів [10, с.83].

Таким чином, вигорання вчителя має негативну кореляцію з ефективністю вчителя, його ентузіазмом і задоволеністю роботою, що негативно впливає на класи, шкільний клімат і шкільну культуру. Крім того, проблема професійного вигорання вчителів може призвести до дезінтеграції шкільних організацій через посилення відходу вчителів від професії вчителя. Отож, проблема професійного вигорання вчителів є перешкодою для ефективного функціонування шкіл, в тому числі і Ямпільської школи. Відповідно це зрештою призводить до негативних результатів у досягненні освітніх цілей. Тому, щоб вести ефективну організацію

школи, необхідно систематично діагностувати та управляти проблемою вигорання вчителів, а також готувати заходи щодо її покращення.

Вигорання можна визначити як явище фізичного та психічного виснаження, котре спричинене негативними наслідками у фізіологічному та поведінковому аспектах внаслідок надмірного стресу на роботі, а також через воєнні дії в Україні. Основні симптоми такого вигорання включають деперсоналізацію, емоційне виснаження та зниження почуття самореалізації. Вигорання поширене в таких професіях, як охорона здоров'я, освіта та соціальна робота, які підтримують і допомагають людям у близьких стосунках протягом тривалого періоду часу.

Оскільки вчителі є репрезентативними допоміжними професіоналами, то проблема вигорання є більш помітною серед них і хтось оцінив групу вчителів як групу, яка, швидше за все, вигорає. Крім того, вигорання вчителів розглядалося як найсерйозніша освітня проблема. Причини полягають у тому, що вчитель, як суб'єкт виховання, має величезний вплив на загальну освіту, визначає якість освіти, а це є найважливішою умовою, котра визначає успішність чи неуспішність освіти. Адже коли вчитель вигорає, це може негативно позначитися на освіті в цілому [12, с.69].

Не секретом є те, що приблизно 1/3 вчителів відчувають стрес на роботі, а стрес, викликаний зовнішніми або людськими факторами, який постійно зберігається в освітній сфері, викликає психологічне вигорання вчителів. Крім того, це вимагає від учителів безперервного виконання різноманітних ролей, таких як керівництво предметом, життєве керівництво, керівництво характером, керівництво технікою безпеки та інші адміністративні завдання в новітній освітній сфері. Відповідно зростає стрес і психологічне навантаження, яке відчувають вчителі.

Важливо зауважити, що проблема вигорання вчителів стає все більш серйозною в освітній сфері та освітніх організаціях, і явище звільнення вчителів швидко зростає, як наслідок. Оскільки вчителі піддаються тривалому стресу, їхня фізична, емоційна та розумова енергія виснажується, і вони стикаються з проблемою вигорання. Таке вигорання має негативний вплив на загальну роботу

вчителів, включаючи викладацьку діяльність, а також на освітні організації, такі як колеги-вчителі та студенти. Відповідно, необхідно чітко ідентифікувати та керувати проблемою вигорання вчителя в освітній сфері.

Слід наголосити на тому вагомому чиннику, що проблема вигорання вчителів стосується всього життя вчителів, і педагоги з вигоранням відчують труднощі у виконанні своєї ролі вчителя в освітніх організаціях, що має негативні наслідки в різних сферах діяльності освітніх організацій. Таким чином, негативний вплив вигорання вчителя на організаційний аспект буде досліджено з точки зору класів, шкільного клімату та шкільної культури [13, с.56].

По-перше, проблема вигорання вчителя має негативну кореляцію з класом, і відомим є той факт, що проблема вигорання вчителя негативно впливає на клас. Вигорання вчителя знижує здатність виконувати завдання та працювати з учнями, що в свою чергу призводить до зниження якості викладацької діяльності. Крім того, вигоряючі вчителі втрачають інтерес і ентузіазм до викладання предметів, при цьому вони зі своєї сторони докладають менше зусиль до викладання, уникають контактів з своїми учнями, не приймають порад від інших колег і, швидше за все, втрачають терпіння. Також особливістю є те, що проблема вигорання вчителя може негативно впливати на викладання, частково опосередковуючи ефективність вчителя. Вигорання вчителя може мати прямий негативний вплив на клас, але воно також може мати опосередкований негативний вплив на клас, знижуючи ефективність вчителя. Крім того, оскільки негативний вплив вигорання вчителя на викладання більший, ніж негативний вплив вигорання вчителя на ефективність вчителя, необхідно звернути увагу на той факт, що негативний аспект вигорання вчителя для освітніх організацій може бути більшим.

По-друге, варто врахувати, що проблема вигорання вчителів має негативну кореляцію зі шкільним кліматом і шкільною культурою, і що проблема вигорання вчителів негативно впливає на шкільний клімат і шкільну культуру. Шкільний клімат – це особистість шкільної організації, яка має різні відчуття або унікальність для кожної школи і означає норми та очікування, які поділяють

педагогічний колектив та учні школи. Шкільний клімат – це внутрішня характеристика, яка відрізняє одну школу від іншої та впливає на поведінку її педагогічного колективу та учнів. Таким чином, можна сказати, що це стійка якість шкільного середовища, як її сприймають педагоги та учні, як ключові особи шкільної поведінки. Тим часом культура є загальним терміном для цінностей, норм, вірувань тощо, які члени спільноти загалом поділяють. Він впливає на поведінку вчителів та учнів і соціальної системи і відіграє певну роль в їх органічному зв'язку та коригуванні. Загалом можна сказати, що культура — це ширше поняття, яке охоплює саму атмосферу, яка панує в школах. Шкільна організація також має свою власну унікальну культуру, і шкільна культура є дуже впливовою та важливою в шкільній сфері, порівняно з об'єктивом, через який вчителі та учні школи бачать себе та світ. Вигорання вчителя є дуже заразним і, поряд з різними фізичними проявами поведінки, пронизує та негативно впливає на шкільний клімат і шкільну культуру, так само як розчарування однієї особи може вплинути на інших і вигоріти всю шкільну організацію. Крім того, показано, що негативний шкільний клімат і шкільна культура поглиблюють вигорання вчителів, саме тому необхідно звернути увагу на взаємозв'язок їхнього інтерактивного впливу.

Таким чином, можна підтвердити, що проблема професійного вигорання вчителя має негативний зв'язок із сферою викладання, яка є основною сферою організації освіти, а також кліматом і культурою, які впливають на загальну організацію освіти та негативно впливають на атмосферу, яка панує в Ямпільській школі [14, с.43].

Слід врахувати, що проблема професійного вигорання вчителів є чинником, який негативно впливає на життя окремих вчителів і освітньої організації в цілому, і її необхідно вирішити для підвищення ефективності роботи вчителів і освітніх організацій. Саме через це необхідно діагностувати проблему вигорання вчителів під час воєнних дій в Україні і підготувати корекційні дії для її управління та покращення. Оскільки професійне вигорання вчителя знижує його ефективність, то при цьому його ж ентузіазм і задоволення від професії вчителя, а

також негативно впливає на класи, шкільний клімат і культуру, особливу увагу слід приділяти вирішенню проблеми вигорання вчителів у просуванні освітньої політики, яка посилює вдосконалення класоцентричної шкільної культури.

Через поєднання добровільних спільнот професійного навчання в школах зміцнюється професіоналізм учителів і спільнота вчителів, що співпрацюють, і, використовуючи це, створюється культура спілкування та співпраці всередині вчительської спільноти щодо проблеми вигорання педагогічного колективу. Крім того, під час надання індивідуальної підтримки вчителям через роботу групи підтримки супервізії на рівні місцевих відділів освіти необхідно враховувати питання, котрі є пов'язаними з вигоранням вчителів. Наприклад, при формуванні групи консультаційної підтримки ефективним буде розміщення психологів і експертів-консультантів разом. Це пов'язано з тим, що необхідно належним чином управляти та лікувати психологічні проблеми вчителів, оскільки в цьому дослідженні було підтверджено, що проблема емоційного виснаження та дегуманізації вчителя існує в школі та що вигорання вчителя негативно впливає на освіту організації. Крім того, серед освітніх політик, які можна запроваджувати на рівні місцевих відділів освіти, є такі активації, як розширення підтримки класів та оцінювання і розробка планів скорочення адміністративної роботи для вчителів. Завдяки цьому можна зменшити навантаження на вчителів, тим самим сприяючи вирішенню проблеми вигорання, яке може виникнути через надмірну роботу [16, 21, 27]. В додаток, необхідно встановити політику, пов'язану зі здоров'ям шкільних організацій, а також розширити та застосувати їх, щоб усі педагоги Ямпільської школи могли брати участь в боротьбі з професійним вигоранням. Розробляючи індивідуальне навчання для кожного етапу викладацької кар'єри, це допомагає вирішити проблеми, з якими зазвичай стикаються вчителі на кожному етапі викладацької кар'єри. Крім того, необхідно вирішити проблему вигорання, яка є результатом відносин між освітніми спільнотами за допомогою життєвої освіти, яка поважає та враховує одне одного та підвищує чутливість до прав людини. Крім того, пропонується організувати відповідний відділ чи організацію, яка систематично діагностуватиме та

керуватиме проблемою вигорання вчителів, готуватиме заходи щодо покращення та активно їх впроваджуватиме.

Вигорання вчителя знижує ефективність роботи вчителя, його ентузіазм і задоволення від професії вчителя, а також негативно впливає на класи, шкільний клімат і шкільну культуру. Крім того, існує висока ймовірність того, що негативні аспекти, які з'являються в освітній організації, будуть посилюватися відповідно до ланцюгового явища, в якому кожна змінна, на яку негативно впливає вигорання вчителя, має інший негативний вплив на освітню організацію. Крім того, оскільки проблема вигорання вчителів поступово стає все більш серйозною в шкільній сфері, проблема погіршення ефективності освітніх організацій через проблему вигорання вчителів поступово постане на серйозному рівні [17, с.48].

Отож, спочатку я підготовляла вчителів до тестування, зазначила всі особливості співпраці з ними. Після цього я проводила тестування, результати якого були в розділі 3. Під час тестування я слідкувала за поведінкою кожного опитуваного вчителя і відзначила, що професійне вигорання вчителів на середньому рівні. Саме через це, я своєчасно запропонувала методичні вказівки щодо проблематики професійного вигорання, щоб унеможливити наслідків цього пригніченого стану.

Опитувані вчителі, які брали участь у тестуванні є від 25 до 54 років. Вигорання вчителів є серйозною проблемою, яка впливає на життя вчителів, успішність учнів і результати в навчанні. Необхідно проводити більше досліджень, присвячених методам втручання та подолання даної проблематики.

Синдром професійного вигорання - це стан емоційного, психічного та фізичного виснаження, спричинений хронічним стресом на роботі. Цей синдром притаманний в першу чергу професіям, пов'язаним з наданням допомоги людям і близьким контактом з дітьми. Синдром професійного вигорання розглядається як результат шкідливого стресу на робочому місці. Професійна діяльність спортивних педагогів характеризується високою емоційною насиченістю, зумовленою багатьма стресовими факторами. Це висока динамічність, дефіцит часу, перевантаження роботою, складні педагогічні ситуації, рольова

невизначеність, соціальна оцінка, постійний і інтенсивний контакт з дітьми, колегами, взаємодія з різними соціальними групами тощо. Все це впливає на емоційний стан спортивних педагогів. В роботі наведено результати емпіричного дослідження індивідуального рівня синдрому вигорання у професійній діяльності.

**Висновки до другого розділу.** Отож, основна мета цього дослідження полягала в тому, щоб дослідити, як різні види стресу, пов'язаного з роботою, серед вчителів Ямпільської школи.

Це дослідження має на меті отримати краще розуміння взаємозв'язків між:

а) різними траєкторіями вигорання вчителів серед педагогічного складу Ямпільської загальноосвітньої школи, включаючи виснаження, цинізм по відношенню до професійної спільноти та неадекватність взаємодії вчителя та учня; б) основними причинами, які вчителі називали для цього, враховуючи воєнні дії.

Дані, які вказано в обох опитувальниках є дуже важливими для того, щоб я могла надати ефективні рекомендації щодо покращення трудової, фізичної та моральної ефективності вчителів. Я зі своєї сторони стараюся підібрати ефективну методичку не тільки вчителям Ямпільської школи, оскільки маю намір допомогти всім вчителям, котрі потребують допомоги.

Завдяки тому, що опитані вчителі дали правильні відповіді на поставлені питання в опитувальниках мені буде легше підібрати корекційні методички для них. Вибірку дослідження склали 20 педагогів віком від 25 до 54 років. Для досягнення поставленої мети було підібрано відповідні методи психодіагностики для системного вивчення синдрому вигорання у спеціалістів. В емпіричному дослідженні використано методичку визначення рівня синдрому вигорання Бойко.

## РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 3.1. Особливості проявів професійного вигорання вчителів

На сьогоднішній день великою є проблема професійного вигорання вчителів під час війни. Для того, щоб оцінити рівень професійного вигорання вчителів у школі селища міського типу Ямпіль, що на Хмельниччині мною було проведено тестування.

Для співпраці з вчителями я використала опитувальник проявів негативних психічних станів обстежуваних під час війни (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко) та тестування психологічних проявів негативних психічних станів у обстежуваних під час пандемії, яке підходить також і під час війни [5, 19].

Для оцінювання рівня професійного вигорання співпрацю з вчителями я почала з опитувальника проявів негативних психічних станів обстежуваних під час війни (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко), дод. А.

Починала опитування я наступним чином:

Шановний респонденте!

Я буду вдячна за Вашу участь у проведенні наукового дослідження, котре є спрямованим на вивчення проявів негативних психічних станів обстежуваних під час війни. Всі дані, отримані в результаті дослідження, є конфіденційними.

Вкажіть, будь ласка, дані:

Вік \_\_\_ Стать \_\_\_ Сфера діяльності \_\_\_\_\_

Оцініть прояви власних негативних психічних станів за 10-ти бальною шкалою.

10-8 балів – суттєво виражений рівень прояву психічного стану;

8-7 балів – вище середнього рівень прояву психічного стану;

6-5 балів – середній рівень прояву психічного стану;

4-3 бали – низький рівень прояву психічного стану;

2-0 бали – відсутність проявів даного психічного стану.



Респондент №1 відповідав на усі питання чітко та чесно згідно зі своїми відчуттями. Більшість відповідей демонструють показник нижчий за середній, однак є відповіді, які вказують на значну втому вчителя, що наближає його до стадії професійного вигорання.

Після першого проведеного опитування, котре складається з двох блоків я перейшла до другого опитування.

Друге опитування має назву: Психологічні прояви негативних психічних станів у обстежуваних під час пандемії та війни. (дод. Б)

Опитування я почала з тих самих слів, що й перше, оскільки це вже був другий респондент.

*Шановний респонденте!*

*Ми будемо вдячні за Вашу участь у проведенні нами наукового дослідження, спрямованого на вивчення проявів негативних психічних станів обстежуваних під час пандемії. Всі дані, отримані в результаті дослідження, є конфіденційними.*

*Вкажіть, будь ласка, дані:*

*Вік \_\_\_ Стать \_\_\_ Сфера діяльності \_\_\_\_\_*

Оцініть прояви власних негативних психічних станів за 10-ти бальною шкалою.

10-8 балів – суттєво виражений рівень прояву психічного стану;

8-7 балів – вище середнього рівень прояву психічного стану;

6-5 балів – середній рівень прояву психічного стану;

4-3 бали – низький рівень прояву психічного стану;

2-0 бали – відсутність проявів даного психічного стану.

Респондент №2 відповідав чітко та не роздумуючи. Звичайно ж між респондентами є різниця в балах, оскільки кожен вчитель по своєму відчуває якийсь дискомфорт та переживання.

Респондентка № 3 відповіла на всі питання помірковано. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондентка № 4 відповіла на всі питання обдумано та конкретно. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондентка № 5 відповіла на всі питання, однак потрібно було більше часу на роздуми через вагання. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондентка № 6 відповіла на всі питання так, як відчувала. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондентка № 7 відповіла на всі питання, однак це було хвилююче. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондентка № 8 відповіла на всі питання без вагань. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондентка № 9 відповіла на всі питання опираючись на свої відчуття. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондентка № 10 відповіла на всі питання, над кожною оцінкою в опитуванні добре задумувалася. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондентка № 11 відповіла на всі питання послідовно та чітко без вагань. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондент № 13 відповів на всі питання з холодним розумом. Результати дослідження вказують на те, що у цього респондента наявний середній рівень професійного вигорання.

Респондентка № 14 відповіла на всі питання, до тестування віднеслася з цікавістю. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондентка № 15 відповіла на всі питання за максимально короткий час. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

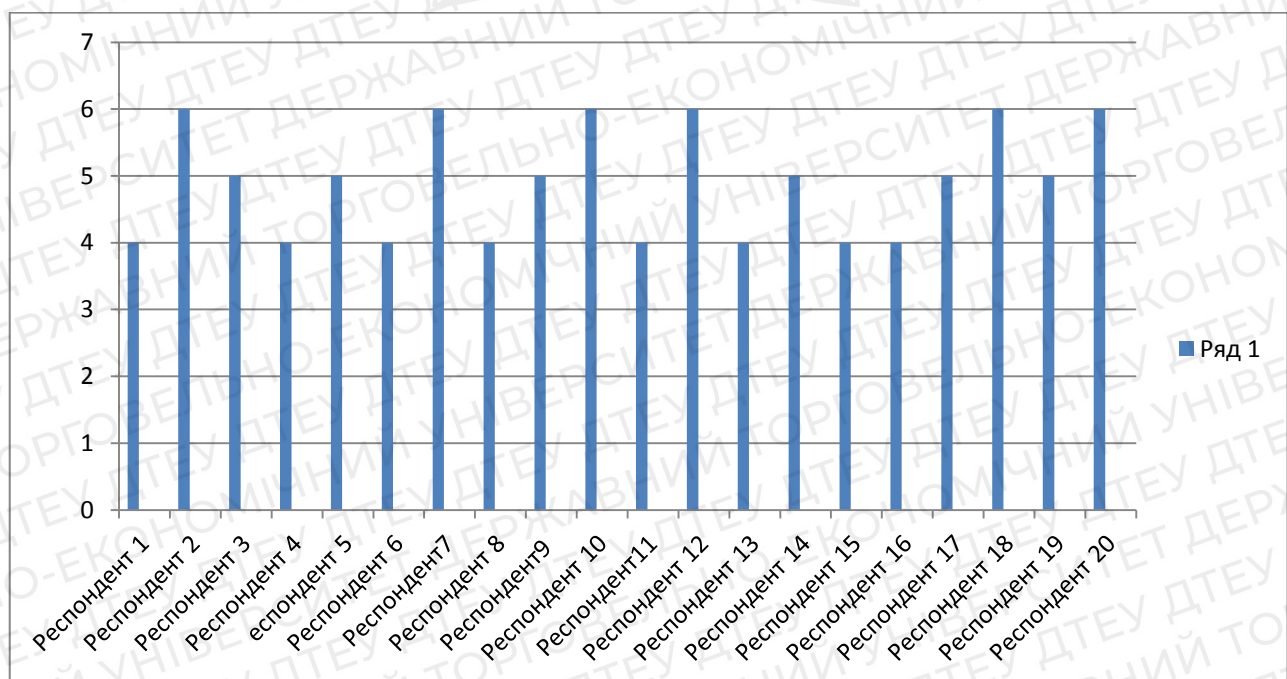
Респондентка № 16 відповіла на всі питання та з особливою важливістю віднеслася до них. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондентка № 17 відповіла на всі питання помірковано. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондентка № 18 відповіла на всі питання обдуманно та частково стривожено. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондентка № 19 відповіла на всі питання чітко і опираючись на свої переживання та відчуття. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.

Респондентка №20 відповіла на всі питання відповідно до свого настрою та відчуттів. Результати дослідження вказують на те, що у цієї респонденти середній рівень професійного вигорання.



**Рис.3.1** Результати опитування респондентів – вчителів [20]

Нажаль в усіх респондентів – вчителів простежується можливість ризику професійного вигорання і саме тому необхідно вжити корегувальних заходів, щоб це унеможливити.

Варто зазначити те, що у цей нелегкий воєнний час вчителі є однією з найбільш проблемних груп працівників, котрі страждають на професійне вигорання. Будучи змушеними за короткий час адаптуватися до нових способів роботи, часто перебуваючи в укритті під час повітряних тривог в навчальний період. В опитуванні вчителі повідомили про підвищений рівень тривожності, труднощі у спілкуванні та відсутність адміністративної підтримки. Усі ці нові стресори, близькі до вигорання, додали страху, породженого COVID-19 та війною, наслідки якої відчуває увесь світ[22, 36, 40].

Взявши за основу профіль ризику низького вигорання, мною було помічено значну тенденцію до збільшення джерел стресу, котрий викликаний окрім щоденних моральних навантажень, через воєнні дії в Україні. Але це простежувалося лише на рівні профілів ризику легкого вигорання та високого помірною ризику вигорання. Іншими словами, ці типи стресу мають більш виражений вплив на високий помірний, ніж на легкий профіль ризику вигорання.

Слід врахувати, що вчителі можуть витримати більше робочого навантаження, якщо вони відчувають, що вони добре винагороджені за свої зусилля, і якщо вони цінують свою роботу з дітьми. Проте через воєнні дії стрес прибавився в значній кількості і тому стає важко оцінити ситуацію щодо стабілізації фізичного та морального вчителів. Оскільки рівень ризику дуже часто є високим в сьогоденних реаліях.

Як відомо, останнім часом вигорання вчителів зростає і, як наслідок, впливає на їхню загальну задоволеність життям і професійною діяльністю. Найважливіші організаційні причини професійного вигорання включають, з одного боку, високі вимоги до роботи, такі як велике навантаження, робочий тиск і робочі конфлікти, а з іншого боку, брак професійних ресурсів, таких як відсутність підтримки з боку колег і начальство та несправедливість на робочому

місці. Окрім цього повномасштабне вторгнення росії в Україну внесло свої корективи та тільки погіршило професійне становище вчителів.

Сьогодні особиста робота і зокрема викладання насичені факторами, що спричиняють професійне вигорання, включаючи велику кількість соціальних контактів за робочий день, значно високий рівень відповідальності та вимог завжди демонструє високі ризики появи даної проблематики. Сучасне суспільство сформувало образ соціально успішної людини, яка є впевненою в собі, незалежною, рішучою та професійно сформованою. Тому багато вчителів намагаються відповідати цьому образу, щоб відповідати соціальним очікуванням і залишатися затребуваними. Але для цього потрібні певні внутрішні ресурси. Для професіонала бути відповідальним означає відчувати психічне та емоційне виснаження [23, 25, 27].

Природа навчання за замовчуванням стресова; навчання пов'язане зі значно високим рівнем емоційного напруження. У цьому сенсі викладацька робота в середньому більш вимоглива, ніж робота менеджерів, банкірів, генеральних директорів або президентів різних асоціацій.

Крім того, професія вчителя сьогодні стає все більш низькооплачуваною та матеріально низькостатусною. Старіння робочої сили в освіті можна спостерігати досить чітко й сьогодні. Відомим є той чинник, що вчителі зі стажем роботи понад 20 років демонструють різке зниження всіх аспектів емоційної стабільності; іншими словами, після 20 років роботи в школі переважна більшість учителів відчуває педагогічні кризи, виснаження та професійне вигорання. Збільшення стажу роботи, віку вчителів і професійних обов'язків неминуче спричиняють посилення втоми і хвилювання, погіршення настрою, збільшення судинних захворювань і психічних зривів. Таким чином, психічне, фізичне та соціальне здоров'я вчителів наражається на значну небезпеку.

Останнім часом дослідження свідчать про наступні дані: 62% учителів постійно відчувають психологічний дискомфорт під час виконання професійних обов'язків; 85% вчителів піддаються тривалому стресу; 33% педагогів страждають

захворюваннями нервової системи; 85% вчителів вважають, що їхня професійна діяльність негативно впливає на сімейні стосунки.

Узагальнюючи дослідження, пов'язані з проблемою, можна виділити дві групи факторів, що призводять до розвитку емоційного вигорання у педагогів навчальних закладів. Перша група – зовнішні фактори, які можуть спричинити вигорання; вони включають [24, 29, 31]:

- фактор організації праці: перевищений робочий день, низька оплата праці;
- стресовий характер роботи, особливо в умовах воєнного стану;
- проблеми, пов'язані з роботою;
- погана атмосфера в педагогічному колективі; одностатевий персонал, конфлікти між персоналом і з керівництвом, стресове середовище, що викликає або емоційні вибухи, або емоційну відмову.

Друга група - внутрішні фактори, до яких відносяться:

- комунікаційний фактор: відсутність комунікативних навичок з дітьми, їхніми батьками чи керівництва у складних ситуаціях;
- нездатність контролювати особисті емоційні стани;
- рольові та індивідуальні фактори: тяжкі захворювання та/або смерть близьких родичів, матеріальні труднощі, особиста незадоволеність, погані стосунки між подружжям, погані житлові умови, недостатня увага з боку членів сім'ї, невдоволення самореалізацією в різних життєвих та професійних ситуаціях.

Виділяють три основні стадії професійного вигорання вчителів:

1 стадія (початкова). Викладачі іноді демонструють невдачі в поведінці та під час виконання професійної діяльності, наприклад, забуваючи певні моменти (наприклад, чи оновлювалися документи чи ні, чи задавали учням певне запитання, яку відповідь дали) або демонстрували збої в моторних функціях. Через страх перед ризиком ці невдачі призводять до посилення самоконтролю обов'язків, що погіршується психічним та емоційним напруженням.

Стадія 2. Ця стадія пов'язана зі зниженням інтересу до роботи та спілкування, включаючи взаємодію вдома та з друзями:

- почуття небажання бути поруч з людьми, втоми від нескінченного робочого тижня та очікування п'ятниці; апатія, що прогресує з понеділка по неділю, розвиток соматичних симптомів (втома, втрата енергії, особливо до кінця тижня, головні болі ввечері);
- сон без сновидінь, більша кількість простудних захворювань;
- підвищена дратівливість (роздратування від найменших речей);
- непорозуміння між колегами, плітки про деяких з них поза роботою;
- образа на деяких колег проявляється в їх присутності та змінюється від прихованої антипатії до нестримних нападів гніву.

3 стадія (вигорання). Ця стадія пов'язана з повною втратою інтересу до роботи і життя в цілому, емоційною байдужістю, апатією, небажанням зустрічатися з людьми і спілкуватися з ними, постійною втомою. На цьому етапі люди можуть ще зберігати свою зовнішню презентабельність за звичкою, але по їхньому нудьгуючому вигляду видно, що вони втратили будь-який інтерес до будь-чого. З огляду на вище сказане можна зробити висновок, що професійне вигорання, яке характеризується емоційною сухістю та емоційною замкнутістю вчителів, особистісною відстороненістю та зневагою до індивідуальних особливостей учнів, може впливати і на характер професійної взаємодії між викладачами та студентами

Емоції виступають регуляторами пізнавальної діяльності учнів. Таким чином, учні з недостатньо розвиненими навичками емоційного реагування і реакції неминуче будуть демонструвати гірші результати в сприйнятті і розумінні навчального матеріалу. У результаті вчителі починають сприймати учнів у негативному світлі, що перешкоджає розвитку в них адекватної самооцінки та призводить до дисфункціональної поведінки. Негативне сприйняття їх результатів викладачами спричиняє зниження мотивації до навчання [30, 32, 33, 34].

Вигорані вчителі часто оцінюють і сприймають своїх учнів негативно. Іншою характеристикою вчителя, який вигорів, є слабка емоційна відданість роботі. Спеціаліст, який займається особистим спілкуванням, зобов'язаний проявляти емпатію та співчуття до іншої сторони. Протелі вчителі котрі

потерпають від емоційного вигорання не вважають ці дії потрібними та не зацікавлені в них. Такі вчителі бажають скоротити або взагалі прибрати ті професійні обов'язки, які вимагають від них повного емоційного вкладу. В результаті відбувається повна або часткова втрата інтересу в учнів. Учні починають сприймати як неживі предмети та інструменти маніпулювання. Вчителі, схильні до вигорання, намагаються трансформувати суб'єкт-суб'єктну взаємодію з учнями в суб'єкт-об'єктну.

Педагоги з низькою самооцінкою не здатні адекватно сприймати себе чи інших людей; вони відчувають підвищену тривожність, що також негативно впливає на їхній навчальний процес. Будь-яка нестандартна ситуація може призвести до викривленого сприйняття їх студентами та призвести до розвитку таких рис особистості, як пасивність, безініціативність, професійна некомпетентність.

Негативна Я-концепція, низька самооцінка, невпевненість у собі та постійне емоційне перенапруження, особливо поширене серед молодих спеціалістів, виявляються у більшості сьогоденних учителів.

Тому забезпечення психічного здоров'я педагогів є неодмінною умовою збереження здоров'я дітей.

Слід зазначити, що професійне вигорання дуже заразне і може швидко поширюватися серед педагогічного колективу. Тому для надання психологічної допомоги інфікованому працівнику необхідно проводити своєчасну оцінку та впровадження заходів, спрямованих на профілактику емоційного вигорання у вчителів.

Синдром професійного вигорання є найнебезпечнішим професійним захворюванням для тих спеціалістів, які працюють з іншими людьми, особливо для вчителів [35, 36].

Емоційне вигорання виникає внаслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій, які неможливо вивільнити.

Незважаючи на те, що питання професійного вигорання вчителів нині активно досліджується, це явище продовжує наростати та поширюватися серед



колег. Тому для психологічної допомоги вчителям, котрі страждають від професійного вигорання необхідно проводити своєчасну оцінку та реалізацію заходів, спрямованих на профілактику їхньої проблематики.

Діагностика професійного “вигорання” (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп’янової)

Призначення – вивчення ступеня професійного “вигорання”. Інструкція. Дайте відповідь, будь ласка, як часто у Вас виникають почуття, перелічені нижче в опитувальнику. Для цього на бланку для питань відмітьте з кожного пункту варіант відповіді: “ніколи”; “дуже рідко”; “деколи”; “часто”; “дуже часто”; “кожний день”. Опитувальник

1. Я почуваю себе емоційно знищеним. – Ніколи.
2. Після роботи я почуваюся як вичавлений лимон. – Ніколи.
3. Зранку я відчуваю втому і небажання йти на роботу. – Дуже рідко.
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і стараюся враховувати це в інтересах справи. – Дуже часто.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими й колегами як з предметами (без тепла і симпатії до них). – Ніколи.
6. Після роботи хочеться на деякий час усамітнитися від усіх і всього. – Дуже рідко.
7. Я вмю знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають у розмові з друзями. – Дуже часто.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію. – Дуже рідко.
9. Я упевнений, що моя робота потрібна людям. – Кожен день.
10. Останнім часом я став більш черствим до тих, з ким працюю. – Ніколи.
11. Я помічаю, що моя робота дратує мене. – Дуже рідко.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю у їх здійснення. – Дуже часто.
13. Моя робота все більше мене розчаровує. – Дуже рідко.
14. Я думаю, що дуже багато працюю. – Ніколи.
15. Буває, що дійсно мені байдуже те, що відбувається з ким-небудь із моїх підлеглих і друзів. – Дуже рідко.

16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього. – Інколи.
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості і співпраці в колективі. – Дуже часто.
18. Під час роботи я відчуваю приємне задоволення. – Дуже часто
19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного. – Дуже часто.
20. Я відчуваю байдужість і втрату цікавості до всього, що задовольняло б мене в моїй роботі. – Дуже рідко.
21. На роботі спокійно справляюсь з емоційними проблемами. – Дуже часто.
22. Останнім часом я бачу, що друзі і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем та обов'язків. – Інколи.

Опитувальник має три шкали: “емоційне виснаження” (9 тверджень), “деперсоналізація” (5 тверджень) і “редукція особистих досягнень” (8 тверджень).

Варіанти відповідей оцінюються так:

“Ніколи” – 0 балів;

“Дуже рідко” – 1 бал;

“Інколи” – 3 бали;

“Часто” – 4 бали;

“Дуже часто” – 5 балів;

“Кожний день” – 6 балів.

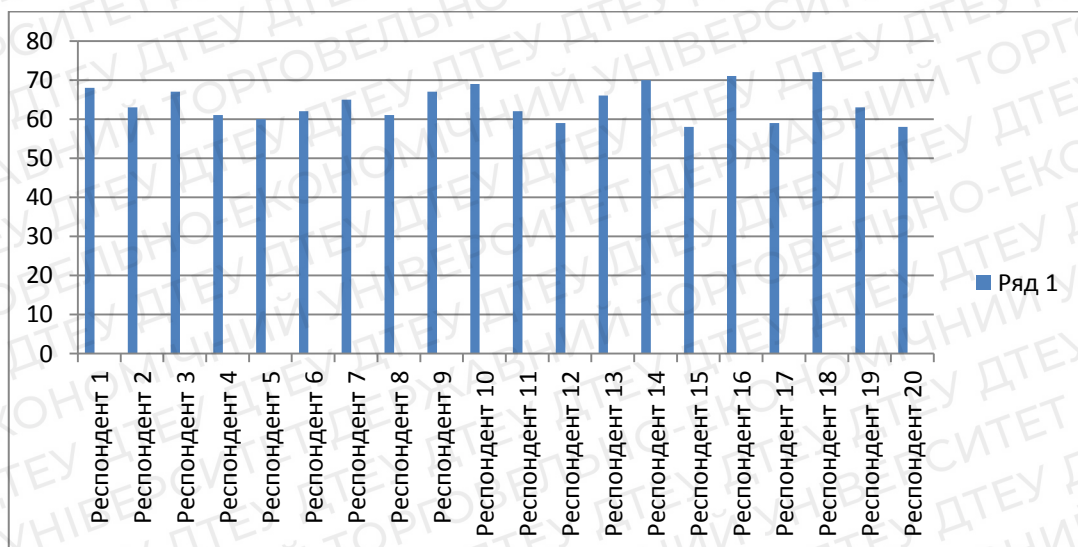


Рис.3.2 Результати опитування

Отже, для того, щоб знизити ризик професійного вигорання в сучасних воєнних умовах потрібно кожен ранок розпочинати із заряду на цілий день. Даний заряд потребує всього одну хвилину часу. В комплекс цього заряду входить потягування, за тим йде потирання долонь, після цього необхідно пальцями помасажувати голову, легенько постукуючи, після цього потерти долонею одну руку, за тим іншу, після цього помасажувати кожен палець на стопі, понатискати точки на ногах над п'ятками, після цього потерти одну ногу об іншу і навпаки. Завдяки виконанню цього комплексу появляється настрій та енергія на цілий робочий день і ввечері відчувається менше втоми.

#### Анкета на дослідження психічних станів

1. Я працюю понаднормово і це мене гнітить

**Так**

**Ні**

2. Я постійно втомлений / втомлена

**Так**

**Ні**

3. Навіть після вихідних я не відчуваю, що сили відновилися

**Так**

**Ні**

4. У мене зникла мотивація працювати, потрібно постійно себе змушувати

**Так**

**Ні**

5. Я не впевнена / впевнений, що можу виконувати свою роботу, хоча завжди робив / робила її добре

**Так**

**Ні**

6. Моя уважність кудись втікає від мене, забуваю, що кому обіцяв / обіцяла

**Так**

**Ні**

7. Я працюю все важче, але досягаю все менше

Так

Ні

8. Я починаю сприймати своїх колег, з якими працюю, як тягар, вони мене дратують навіть найменшими дрібницями

Так

Ні

9. Я гірше сплю, можу вночі прокидатись, мені важче засинати

Так

Ні

10. Дратівливість, тривожність, страх... Я практично живу з цими почуттями

Так

Ні

11. Чи є взагалі відчуття якоїсь безнадії, руки опускаються...

Так

Ні

12. Іноді лякає, яким я став / стала циніком

Так

Ні

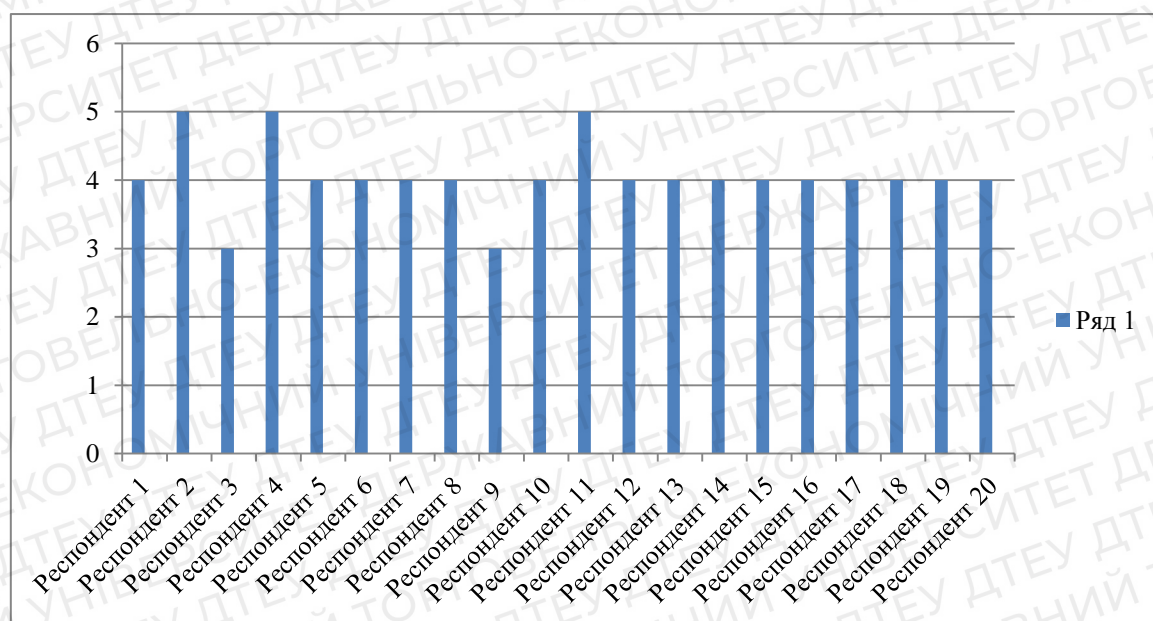


Рис.3.3 Результати опитування

Результат

4/12

Тривожні дзвіночки уже сигналять...

Отож, варто видихнути і проаналізувати, що відбувається навколо вас: чому відбуваються речі, які не подобаються, і що вчителі можуть змінити. Можливо, доречно взяти відпустку або хоча б кілька відгулів. Можливо, варто чітко проговорити з керівником межі ваших обов'язків і почати більше цінувати себе і свій час.

У будь-якому разі не варто залишати все так, як є, інакше є ризик ще більшим стресам і вигоранням.

### Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко

Інструкція. Читайте судження і відповідайте «так» або «ні». Візьміть до уваги, що якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної або навчальної діяльності - колеги, учні та інші люди, з якими ви щодня працюєте або вчитеся.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися. Так
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, аніж на початку кар'єри. Так
3. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце). Ні
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно і якісно, повільніше). Ні
5. Теплота взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою - хорошого або поганого. Так
6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів. Так
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався. Ні
8. Коли я відчуваю втому або напругу, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодія). Так

9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнеру того, що вимагає професійний обов'язок. Так

10. Моя робота притупляє емоції. Ні

11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі. Так

12. Чи буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язаних з роботою. Так

13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги. Ні

14. Робота з людьми приносить все менше задоволення. Ні

15. Я б змінив місце роботи, якби випала нагода. Ні

16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнерові професійну підтримку, послугу, допомогу. Так

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти. Так

18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у відносинах з діловим партнером. Так

19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше. Так

20. Через брак часу, втоми або напруги часто приділяю увагу партнеру менше, ніж належить. Так

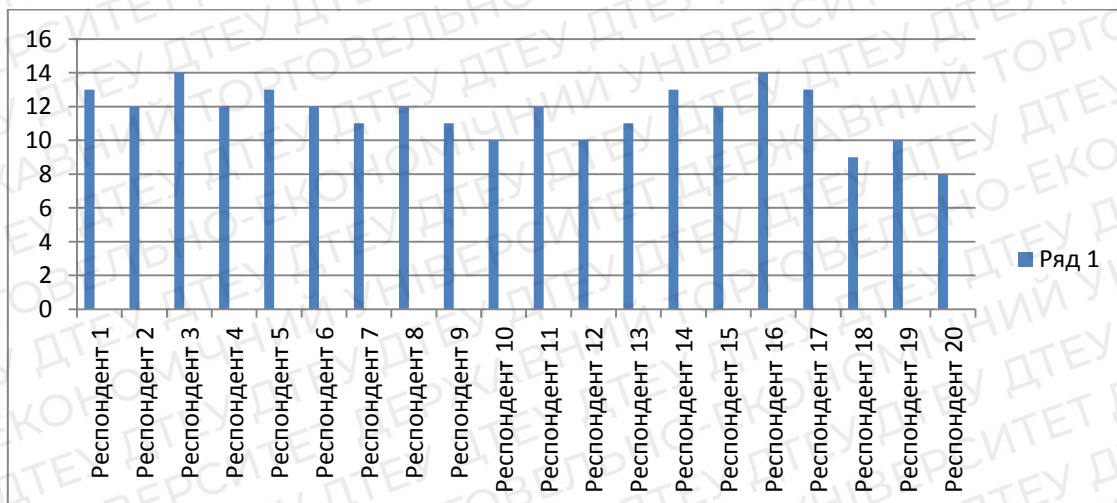


Рис.3.4 Результати опитування

Отже, варто зазначити той чинник, що за результатами даного опитування видно, що вчителі є виснаженими. Відповідно це свідчить про високу ймовірність професійного вигорання. Для того, щоб запобігти професійному вигоранню вчителям потрібно більше часу присвятити собі, наприклад активний відпочинок. Для цього варто гарно виспатися, після чого можна змінити обстановку. Це може бути відпочинок на природі, або також можна не тільки відпочивати, а й попрацювати в городі, чи саду, що відволіче від роботи. Якщо часто переключатися на фізичну працю або активний відпочинок, то це сприятиме підвищенню продуктивності праці, а також покращиться приплив енергії, що стане в нагоді в трудовій діяльності.

### 3.2. Практичні рекомендації щодо попередження професійного вигорання вчителів під час війни

Вигорання вчителя є хронічним психологічним синдромом, який розвивається поступово у відповідь на тривале відчуття виснаження через надмірне робоче навантаження та через війну. В цих умовах важко зосередитися та працювати. Проте опитані вчителі стараються все ж знаходити нові сили та працювати, оскільки своє покликання вони бачать в навчанні учнів.

Порівняно з іншими професіями, які займаються людськими стосунками, вчителі відчувають вищий рівень стресу. Більш конкретно, було виявлено, що вони відчувають високий рівень виснаження.

Потрібно наголосити на тому, що завдяки корегувальним вказівкам можна буде не тільки знизити ризик професійного вигорання вчителів, а й унеможливити його. Важливою тут є вчасна діагностика та своєчасне надання рекомендацій, яких потрібно дотримуватися [37, 38, 40].

Слід врахувати те, що симптоми вигорання пов'язані із захисним механізмом подолання, таким як втеча від контексту, який сприймається як основне джерело стресу. Численні докази вказують на те, що професійне вигорання є суттєвим пусковим механізмом для намірів плинності вчителів і, крім

того, визначальним фактором зміни кар'єри. Відповідно, вищий рівень симптомів вигорання, включаючи виснаження через воєнні дії, піддає вчителя більшому ризику залишити вчительську професію.

Емоційне виснаження, яке стосується відчуття перевантаженості роботою та втоми, також вважається основним компонентом вигорання.

Варто підкреслити, що завдяки правильному підходу психолога до даної проблематики можна за короткий період часу знизити рівень професійного вигорання. Для цього звичайно ж в разі потреби потрібно здійснити додаткове опитування, яке дасть більше відповідей на те, яку саме корекційну рекомендацію надати тому чи іншому вчителю і під лаштуватися під становище кожного індивідуально. До вчителів висуваються високі вимоги, такі як численні суперечливі очікування, і часті зміни можуть породжувати невпевненість, нестабільність і тривогу.

Серед опитуваних вчителів Ямпільської загальноосвітньої школи більше половини вчителів продемонстрували короткочасний або постійний високий ризик вигорання. Зрозуміло, що під час пандемії та воєнних дій вчителі також були напружені щодо здоров'я члена сім'ї та свого власного здоров'я, що явно вплинуло на їх мотивацію та психічне здоров'я. Очевидно, що професійне вигорання значно знижує якість життя. Наприклад, ті вчителі, котрі відчували втому перед приходом на роботу, не мали належної якості життя, а ті вчителі, яким потрібно було більше часу для відпочинку після роботи, менш імовірно були задоволені [41, 42, 43].

Крім психічних наслідків вигорання, люди також можуть постраждати фізично психосоматично, і симптоми включають серцебиття або біль у грудях, шлункові та/або кишкові скарги, головні болі, біль у м'язах шиї, плечей або спини, а також часте захворювання. Відповідно це призводить до втрати продуктивності та втрати часу на виконання викладацьких і пов'язаних з викладанням обов'язків і функцій.

Варто врахувати, що професійне вигорання вчителів, тенденція вчителів кидати роботу або повністю залишати професію, тісно пов'язана з виснаженням і



викликає серйозне занепокоєння для шкіл в умовах сьогодення. Необхідно наголосити на тому, що стрес учителя може негативно вплинути на успішність учнів. Саме через це психологам варто своєчасно втрутитися та сприяти тому, щоб покращити показники продуктивності педагогічного складу. Потрібно взяти до уваги той факт, що виснаження вчителів сприяє підвищенню рівня цинізму в учнів, який визначається як їхнє негативне та відсторонене ставлення до шкільної роботи. Незважаючи на те, що це мало негативний ефект, виявилось, що виснаження вчителів не вплинуло на сприйняття учнями підтримки вчителів. Насправді ця сприймана підтримка вчителя змогла допомогти учням зменшити виснаження в процесі навчання на індивідуальному рівні та на рівні класу, і виявилось, що виснаження вчителів статистично не пов'язане з неадекватністю та виснаженням, які відчувають учні. Оскільки на сьогоднішній день найбільшим впливом на розвиток професійного вигорання є війна [44,45,46].

Потрібно врахувати той вагомий чинник, що вжиття заходів для запобігання цій комбінації могло б мати потенційно значні переваги для суспільства. Надання ресурсів, необхідних вчителям для виконання своєї роботи та збереження власного добробуту, сприятиме навчанню та добробуту учнів. Таким чином, можна стверджувати про те, що дане дослідження вивчало взаємозв'язок між різними ризиками профілів вигорання та траєкторіями серед вчителів Ямпільської загальноосвітньої школи із постійними намірами зміни робочого місця або професії взагалі. Професія вчителя давно відома як робота, яка може виснажити навіть самого захопленого педагога. Але останнім часом додаткові чинники, котрі ще більше посилили ризик вигорання вчителя серед тих, хто вирішив присвятити свої серця та енергію кар'єрі в класі. Одним з цих чинників є воєнні дії, а до цього була пандемія. Нижче наведено способи, які сприятимуть відновленню вчителя після професійного вигорання.

1. Треба залишатися здоровими – «Бути здоровим — це єдиний найважливіший спосіб бути щасливим і мотивованим протягом навчального року». Це означає, що необхідно виділити у своєму розкладі регулярний час для приємних вправ, а також віддати пріоритет спокійному сну.

2. Слід виділити час для себе. Більша частина запобігання вигоранню вчителя полягає в самообслуговуванні, тому не треба боятися запланувати свій час у календарі для того, щоб займатися тим, що подобається і в той же час приносить користь.

3. Варто посміхатися. Коли вчитель перебуває в умовах, які викликають у нього стрес, може бути важко просто посміхнутися. Але воно того варте. Посмішка та сміх фізично змінюють хімію тіла і можуть допомогти щось запалити всередині, щоб продовжувати рухатися вперед. Крім того, Асоціація психологічних наук стверджує, що посмішка покращує не лише настрій того, хто посміхається, а й інших [47, 48].

4. Можна поговорити зі своїми колегами: «Ніхто не розуміє особистих розчарувань і труднощів краще, ніж колеги. Спілкування з колегами є одним із найкращих способів запобігти виснаженню, оскільки вони можуть запропонувати зі своєї сторони найкращу підтримку.

5. Потрібно ставити цілі професійного розвитку та досягати їх – «Деяким вчителям професійний розвиток може здатися непосильним, але він також дуже важливий і дає їм змогу залишатися з холодними розумом. Це також може допомогти вчителю згадати, чому він починав викладати, і почуватись краще, коли він вигорів».

6. Необхідно уникайте конфліктів – «Ми всі знаємо, що уникати конфліктів здається майже смішним, коли йде мова вчителя, але це важлива навичка. Треба робити це якомога більше». Конфлікт може бути всюдисущим у школі, «тому уникнення його економить багато часу та енергії».

7. Варто вирішувати проблеми швидко та ефективно – «Якщо вчитель не може уникнути неминучого, то треба вирішувати проблему якомога швидше та ефективніше. Тому потрібно порушити проблему, використовувати інтуїцію для того, щоб керувати собою, а потім відпустити усе. Це позбавить вчителя від хвилювань і, отже, заощадить багато енергії, яку він витрачає».

8. Треба слідкувати за своїми почуттями – «Бути дуже усвідомленим того, що відчувається на даний момент часу. Перші ознаки почуття пригніченості

матеріалізуються у кожної людини по-різному, але необхідно усвідомлювати такі почуття, і вчитель зможе їх контролювати, зробивши крок назад від роботи, навіть на кілька хвилин, просто щоб спостерігати».

9. Слід залишати шкільні завдання в школі – створити межі, які допоможуть зберегти роботу на роботі, а дім – вдома. «Це вимагає від вчителя іноді говорити «ні» о – як особистим, так і професійним можливостям, — але ці межі зроблять його щасливішими як особистість».

10. Якщо є можливість, то варто взяти вихідний. Іноді, коли у вчителя справді все «до сюди», може бути гарною ідеєю просто взяти вихідний. Треба трохи побалувати себе днем, який не є відпусткою чи лікарняним, це просто особистий день. Коли вчитель повернеться до роботи, то він зможе викладати з більшою силою та проникливістю, ніж раніше.

11. Необхідно знизити швидкість – «Якщо взяти вихідний не можливо, то треба просто сповільнитися. Варто випити каву або чай і просто зробити перерву. Можна сидіти і дивіться у вікно кілька хвилин. Також варто повільно йти до наступної зустрічі. Треба дихати свіжим повітрям. Варто пам'ятати про красу не поспішаючи».

12. Потрібно навчати в момент – це ще один спосіб уповільнити рух, усвідомлена медитація використовує дихальні техніки для того, щоб наблизити себе до теперішнього моменту. Бути в сьогоденні означає бути більш ініціативним і контрольованим у складних ситуаціях. У недавньому дослідженні суб'єкти, які проводили більше часу, практикуючи це, показали збільшення рівня сірої речовини відповідно до зображень мозку.

13. Слід створювати невеликі притулки – «Притулком не обов'язково повинен бути будинок і не може бути офіс. Це може бути сад або прогулянка по саду. Це може бути поїздка до якогось приємного та затишного місця. Можна посидіти там хоча б 10 хвилин, послухати музику. Це може бути навіть ванна кімната. Слід створювати невеликі простори лише для себе в різних місцях, які людина займає в житті» [49, 50].

14. Необхідно знайти підтримку – «Знайти підтримку можна у вигляді начальства, колег, друзів і родини. Іноді все, що вчителям потрібно, це хтось, хто б направляє їх, розповідав, що робити, особливо якщо вони занадто поглинені емоційно виснажливою ситуацією».

15. Не варто боятися знайти нову роботу – «Якщо поточна посада не дозволяє бути вчителем, яким уявляє себе, можливо, є інша школа або інший клас, який більше підходить».

Найпомітніші рекомендації щодо відновлення після вигорання вчителів відображають рекомендації щодо запобігання цієї проблематики. Поради щодо відновлення вчителів із вигорання розбиті за категоріями:

Фізичне відновлення – поради тут наголошують на сні; фізичні вправи; щадні відновлюючі заходи, такі як йога, ходьба, розтяжка; залишатися зволеним; і підживлювати себе «смачною, комфортною та поживною їжею».

Емоційне відновлення – вони рекомендують говорити про ситуацію з людьми, які підтримують, вести щоденник, час від часу побалувати себе тишею, приділяти час, щоб обміркувати як хороші, так і погані речі, а також інші улюблені, розслаблюючі заняття, які пов'язані з «емоційною дієтою» вчителя.

Когнітивне відновлення – «Наша розумова енергія може виснажуватися на когнітивному рівні, що ускладнює прийняття рішень або бажання розвиватися та змінюватися». Один із способів вирішити цю проблему: «Робити перерви, а також приділяти собі якомога більше часу між заняттями. Треба дати собі запас, щоб просто набути другого дихання».

Духовне відновлення – «Духовне відновлення полягає в тому, щоб відродити драйв і мотивацію, необхідні для осмисленої та цілеспрямованої участі у своєму житті». Зазначаючи, що існує «різниця між «добре втомленим» від наполегливої роботи над тим, що любить вчитель, і «втомленим вигоранням», коли радість і хвилювання життя зникають», то в нагоді стають наступні пропозиції [18, 25]:

Вийти на природу – «Йти в похід. Вирушати на природу так, як більше всього подобається». Духовний відпочинок – «Медитація, молитва, духовне

читання і поезія – це все, що може допомогти вчителів досягти ширшої мети та сенсу життя». Потрібно повернутися до свого «чому» – «Варто повернутися у свою пам'ять для того, щоб знайти моменти, які надихають, підбадьорюють і мотивують». Треба зустрітися з тренером або терапевтом – «Іноді ми так далеко «зайшли», що нам потрібна зовнішня підтримка, щоб відновити цю сторону себе. Просити допомоги, коли вона тобі потрібна, – це ознака сили».

Відновлення стосунків – «Вигорання вчителів може залишити їх самотніми та ізольованими, тому важливо відродити відчуття причетності, якої всі прагнуть». Вчителі можуть практикувати реляційне відновлення: йти на каву чи обід з другом; брати участь у змістовній розмові; дозволити комусь зробити для себе щось приємне; робити щось приємне для когось іншого [16, 22].

Таким чином, більшість із нас у якийсь момент відчуває стрес на роботі. Вигорання виникає в результаті постійного стресу, який ніколи не зникає. Це пов'язано з тривалими періодами інтенсивності та надмірними вимогами до енергії, сили та ресурсів. Особливо це є актуальним в умовах сьогодення.

**Висновки до третього розділу.** Отож, багато хто не бачить тягаря, який лягає на школи, керівників і вчителів. Мало того, що вчителі намагаються навчити наступні покоління знанням і навичкам, котрі є необхідними для успішного життя. Від вчителів також вимагають відігравати величезну роль у суспільстві без належного фінансування. Тому не дивно, що багато керівників і вчителів, як новачків, так і досвідчених, на певному етапі своєї кар'єри стикаються з виснаженням. Саме тому необхідно у вільний час знаходити можливість відпочивати на природі, або в тих місцях, де на душі спокійно та приємно.

Для вчителів в сучасних реаліях потрібно більше приділяти увагу своєму здоров'ю та зовнішньому вигляду. Для цього має бути здоровий сон, якому сприяє медитування, правильно побудована методика дихання, яка заспокоює та сприяє безперебійному сну. Також потрібно більше відпочивати та пам'ятати про те, що всі негаразди скоро минуть. Особливо покращиться самопочуття після обов'язкової перемоги України у війні.

## ВИСНОВКИ

Отже, в дипломній роботі вивчено професійне вигорання вчителів як психологічну категорію. А також виконано наступні завдання:

1. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів щодо професійного вигорання вчителів під час війни. Вчителі піддаються високому ризику розладів, пов'язаних зі стресом. Хоча більшість вчителів відчуває стрес на певному етапі своєї кар'єри, вигорання є результатом хронічного стресу на роботі протягом тривалого періоду часу. Це може проявлятися як тривале фізичне, емоційне та психічне виснаження, а також може призвести до погіршення психічного здоров'я, зростання незадоволеності кар'єрою і навіть до рішення взагалі залишити професію. Окрім звичних причин професійного вигорання додалася ще й війна, через яку значно важче бути емоційно стійким у своїй професійній діяльності.

2. Визначено організацію та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження, охарактеризувати контингент. Для того, щоб визначити рівень професійного вигорання вчителів мною в школі селища міського типу Ямпіль було використано опитувальники проявів негативних психічних станів обстежуваних під час війни (М. Корольчук, В. Корольчук, Н. Науменко). В Ямпільській середній школі I-III ступенів було проведено діагностику професійного вигорання вчителів під час війни. Отримані дані свідчать про зниження всіх показників симптомів синдрому професійного вигорання. Здебільшого це стосується таких симптомів, як емоційно-моральна дезорієнтація (до  $-0,75$ , після  $-0,3$ ), відчуття «загнаності в кут» (до  $-0,75$ , після  $-0,3$ ), розширення поля економії емоцій (до  $-1,02$ , після  $-0,53$ ), зниження професійних обов'язків (до  $-1,00$ , після  $-0,58$ ). Висновки. На основі отриманих даних розроблено програму психокорекції синдрому вигорання. Він спрямований на допомогу спортивним педагогам у боротьбі з синдромом та підвищення рівня емоційної стійкості за рахунок розвинутих навичок саморегуляції. У ході дослідження було доведено ефективність програми. Аналіз отриманих результатів

показує, що після впровадження програми спортивні педагоги менш схильні до синдрому вигорання. Ця програма може як виправити, так і запобігти синдрому вигорання.

3. З'ясовано особливості проявів професійного вигорання вчителів. Не дивно, що вчителі та всі, хто працює в освіті, ризикують вигорати. Тиск підзвітності, робоче навантаження та години можуть посилити стрес, а оплата залишається низькою порівняно з іншими випускниками. Крім того, вчителі та інші працівники освіти взяли на себе низку соціальних обов'язків під час воєнних дій.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо попередження професійного вигорання вчителів під час війни. Необхідно взяти до уваги той чинник, що особисті ресурси вчителя важливі для протидії наслідкам стресової ситуації на роботі. Одним з особистих ресурсів, важливих для ефективності, є само-ефективність. Відповідно само-ефективність часто вважається важливою, оскільки вона стосується оцінки своїх можливостей успішно виконувати певний курс дій.

Вплив ступеня зайнятості на психічне здоров'я або ризик вигорання здається досить нез'ясованим. Це також стосується випадкових вибірок вчителів, для яких наразі було доступно лише кілька порівняльних досліджень між вчителями, які працюють повний та неповний робочий день.

Відновлення після роботи особливо важливо, якщо під час роботи недостатньо можливостей. Відповідно це регулярно трапляється з вчителями. Тривалий робочий час перешкоджає подальшим процесам відновлення через фізіологічну активацію, яка зберігається протягом робочого часу.

Педагогічна діяльність напружена і вимагає значних запасів самоконтролю та саморегуляції. Професійне вигорання – відоме явище серед педагогічного колективу. Інтенсифікація життя, соціально-економічні зміни через воєнні дії, що відбуваються сьогодні в Україні, висувають нові, складніші вимоги до працівників освіти та впливають на їхній психологічний стан, викликають

емоційну напругу, втому, емоційну спустошеність, відчуття нестачі соціальної підтримки та постійного незадоволення професією.

Потрібно зазначити, що вчителі настільки звикли піклуватися про інших, що часто забувають про себе. Незважаючи на те, що запобігання вигоранню та боротьба з ним може здаватися ще одним обов'язком, насправді турбота про себе допомагає краще підтримувати своїх учнів і всю шкільну спільноту.

Слід взяти до уваги той вагомий чинник, що більше половини вчителів у 2022 році сказали, що їхній час на планування суттєво вплинув через повномасштабне вторгнення росії, нестачу персоналу та низку інших причин. Якщо вчителі не планують час у школі, їм доводиться компенсувати це вдома, порушуючи баланс між роботою та особистим життям, що може сприяти виснаженню.

Оскільки професійне вигорання вчителя може перешкоджати досягненню та мотивації учнів, дуже важливо запобігати та зменшувати вигорання вчителів, щоб надати учням «якісне освітнє навчання та підтримку».

Занурення у занадто багато справ може залишити мало часу на догляд за собою. Вчителі можуть двічі подумати, перш ніж взяти ще одну відповідальність або навіть відмовитися від зайвої відповідальності з тією метою, щоб запобігти вигоранню.

Низька само-ефективність і високі вимоги до роботи мали важливе значення для вигорання, а зміни у вигоранні також асоціювалися зі змінами в широті прийняття рішень. Результати вказують на необхідність дій на індивідуальному, організаційному та суспільному рівнях.

Окрім цього варто зазначити, що професійному вигоранню вчителів нажаль сприяють воєнні дії в Україні. Дуже часто під час занять лунає сирена повітряної тривоги, необхідно хутко йти в укриття. Відповідно в таких умовах важко сконцентруватися на викладанні навчального матеріалу, проте слід пам'ятати, що з кожним днем наша перемога наближається.

Професія вчителя передбачає різні робочі вимоги, які часто підкріплюють сприйняття великого навантаження. Проте зростаючий тиск часу є міжнародною



тенденцією в професії вчителя. Іншими прикладами вимог до роботи є часті зустрічі, які заважають часу на підготовку, адміністративна паперова робота, яка створюється керівництвом і піддається постійним реформам і змінам, які вимагають реорганізації роботи та робочих завдань.

Прояв «професійного вигорання» у фахівців суб'єкт-суб'єктної сфери взаємодії має специфіку, зумовлену особливостями їх професійної діяльності, оскільки педагоги більш схильні до емоційного виснаження та зниження професійних досягнень. В результаті може наступити подальше зниження стійкості психічних функцій і зниження працездатності.

Однак для того, щоб сприяти покращенню продуктивності праці вчителів та зниженню рівня їхнього виснаження сприятиме відпочинок, переосмислення своїх за та проти, а також в нагоді стане заняття улюбленою справою у вільний від роботи час.

Феномен професійного вигорання досить детально висвітлений у науковій літературі, де в основному розкривається зміст, структура та методи діагностики цього поняття, проте мало уваги приділено ефективним психолого-педагогічним технологіям, спрямованим на попередження цього явища та зниження ризику формування та виникнення професійної кризи в цілому. Щодо особливостей прояву «професійного вигорання» вчителів та організаційних, професійних і соціально-демографічних детермінант його виникнення, то ця проблема в Україні раніше не була предметом спеціального дослідження.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітичний огляд «Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання в рамках реформи «Нова українська школа» (Feasibility Study on Opportunities for SEL within New Ukrainian School Reform). Гриневич Л., Дрожжина Т., Глоба О. та інші; за заг. ред. Л. Гриневич, С. Калашнікової. Київ, «Видавнича група «Шкільний світ», 2021. 312 с.
2. Арефнія С. В. Основні напрямки практичної психологічно-педагогічної роботи із синдромом вигорання у державних службовців державних органів влади» / С. В. Арефнія // Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. праць, Вип. 3. Запоріжжя, 2018. – С. 81-87.
3. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньо особистісний конфлікт // XVIII міжнародна науково-практична конференція «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика». Київ, 2019. С. 8–12.
4. Бойко В. Синдром емоційного вигорання: діагностика і профілактика. Хмельницький: Кронос, 2018. 332 с.
5. Бойко В. В. Психологічна компетентність – необхідна умова освітньої реформи / В. В. Бойко. URL: <https://vseosvita.ua/library/psihologicna-kompetentnist-9768.html>
6. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції. – Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. – 300 с.
7. Війна і освіта в Україні. URL: <https://cedos.org.ua/en/researches/war-and-education-how-a-year-of-the-full-scale-invasion-influenced-ukrainian-schools/>
8. Вплив війни на діяльність вчителів та навчання учнів. URL: <https://womanmagazine-npp.com/en/2023/01/30/burnt-out-teachers-stressed-students-how-the-war-affected-schools/>
9. Грішин Е. О. Резиліентність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку / Е. О. Грішин // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2021. – No 64. – С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

10. Досягнення сучасної психологічної науки та практики : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених з міжнародною участю (м. Вінниця, 28 березня 2019 р.) : тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. – Вінниця: 2019. – 183с.
11. Ефективні поради проти емоційного вигорання під час війни. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannya-pid-chas-vijni>
12. Загальна психологія : підручник. / В. П. Москалець. – К. Ліра-К., 2020. – 564 с.
13. Загальна психологія. Теоретико-методологічні основи науки [Електронний ресурс]: Навч. посіб. / О. В. Ловка, Л. Л. Борисенко, Л. А. Колесніченко, Л. В. Музичко, А. В. Тімакова, Д. Г. Лавриненко / За заг. ред. О. В. Ловкої. — К.: КНЕУ, 2019. — 390, [2] с.
14. Максьомова К.В. Емоційний інтелект : основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. VI. Вип. 14. С. 348-355.
15. Марута Н. Психосоматичні стани під час війни. Український медичний часопис, 2022. 5 (151). URL: <https://www.umj.com.ua/article/233846/psihosomatichnistani-pid-chas-vijni> (дата звернення: 03.01.2023).
16. Матвієнко О. М. Культура здоров'я персоналу та синдром психоемоційного вигорання: стратегія і тактика подолання. Персонал. №1.2007. С. 13–16. URL: <http://www.personal.in.ua/article.php?id=433> (дата звернення: 22.12.2022).
17. Машак С. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. // Науковий вісник Львівський державний університет внутрішніх справ. 2021. №2 (1). С. 444–452.
18. Мешко Г.М., Мешко О.І. Збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителів у системі післядипломної педагогічної освіти. Педагогічний альманах : збірник наукових праць. Херсон : КВНЗ «Херсонська академія

неперервної освіти», 2021. Вип. 47. С. 88-95. DOI:  
<https://doi.org/10.37915/pa.vi47.155>

19. Мешко Г.М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. 438 с

20. Микитенко М. «Синдром згорання»: позитивний підхід до проблеми. Київ: Олді ТМ, 2018. 245 с.

21. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція). Практичний посібник. / авт. кол.: В. Г. Панок, І. В. Марухина, В. В. Рибалка, В. М. Горленко, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, С. К. Шандрук, М. В. Саврасов, Н. В. Сосновенко; за наук. ред. В. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. 192 с.

22. Ненасильницьке спілкування у школі – міф чи реальність? Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/columns/2019/11/17/238924/>

23. Організація діяльності закладів освіти в умовах воєнного стану. Порадник III. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.- метод. посіб. / Упоряд.: Фіданян О.Г., Войцехівський М.Ф., Івашньова С.В. — К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2022. — 600 с.

24. Організація освітнього процесу в школах міста Києва в умовах воєнного стану: аналітичний звіт / Л. Хоружа, М. Братко, Л. Гриневич та ін. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2023. 60 с

25. Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностаї, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. – Київ : Талком, 2018. – 580 с.

26. Пасічніченко А. В. Психологічне здоров'я як умова успішної професійної діяльності педагога. Інноваційні педагогічні технології в цифровій школі: мат. II наук. - практич. конф. молодих учених, 14-15 травня 2020 р. Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2020. С-201-203.

27. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резилієнтність»: вивчення та перспективи / Л. Прокоф'єва // Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць. – Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2021. – С. 122–127. – Режим доступу: <https://cutt.ly/CVEIRid>
28. Помиткіна Л. В, Помиткін Е. О. Психологія праці і відпочинку: підручник [для студ. вищ. навч. закл]. Київ: ТОВ «Альфа-ПК», 2019. 322 с.
29. Професійне вигорання вчителів під час війни. URL: <https://nus.org.ua/news/ponad-polovyna-opytanyh-uchyteliv-vidchuvaye-profesijne-vygorannya-rezultaty-doslidzhennya/>
30. Професійне вигорання під час війни. URL: <https://cs.detector.media/reforms/texts/185160/2023-02-01-goglobal-54-vchyteliv-perebuvayut-u-stani-profesiynogo-vygorannya-75-shkolyariv-mayut-proyavy-stresu/>
31. Психологічна підготовка вчителя. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2019/1/6.pdf>
32. Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник / І. І. Приходько та ін. ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.
33. Психологія діяльності людини : рекомендаційний бібліографічний покажчик / укладач І. О. Міщенко. – Запоріжжя : НБ НУ«Запорізька політехніка», 2019. – 36 с.
34. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти : монографія / С. М. Миронець. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. – 712 с.
35. Психологія освіти : (силабус навчальної дисципліни з інструктивно-методичними матеріалами) : методичний посібник для студентів факультету філології / О. І. Бедлінський, Т. Б. Тарасова. – Суми : [СумДПУ імені А. С. Макаренка], 2020. – 70 с.
36. Психологія (Основи психології): методичні рекомендації до практичних занять. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2022. 31 с.
37. Психологія педагогічної взаємодії: інтегративний підхід: монографія / В.Л. Зливков, О.В. Завгородня, С.О. Лукомська, С.О. Копилов, О.В. Котух; за ред.

В. Л. Зливкова, С.О. Лукомської. – К.: 2019. – 259 с. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/716033/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%202019%20%D0%97%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D0%B2.pdf>

38. Психологія педагогічної діяльності: Опорний конспект лекцій для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання Спеціальності 014.02 Середня освіта Спеціалізація 014.021 Англійська мова і література / Укладач Б. В. Барчі.– Мукачево: МДУ, 2022. – 57с.

39. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: тези IV міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ 21 листопада 2020 року, / відп. ред. О.В. Дробот; Національний авіаційний університет, Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій — К.: Талком, 2020. – 207 с.

40. Рибалка В. В. Соціально-педагогічне і психологічне забезпечення розвитку дієвого громадянського суспільства і особистості громадянина: посібник. Київ: ТАЛКОМ, 2018. 226 с.

41. Сіпко Л. О. Психологічні детермінанти професійного вигорання у працівників соціономічних професій // Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 9. С. 220–233.

42. Сіроха Л. В. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Випуск 3. Том 1. С. 201-205.

43. Сухопара Ірина Емоційна компетентність вчителя в контексті нової української школи. Наукові записки БДПУ. Серія: Педагогічні науки. Вип.1. Бердянськ : БДПУ, 2020. 495 с.

44. Чеканська Л. М. Особливості психологічної профілактики професійного вигорання у педагогів. Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка: матеріали VII Міжнар. наук.-прак. конф., 10 грудня 2020 р., м. Суми: у 2 ч. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2020. Ч. 2. С. 211–217.

45. Хаврова К. С., Когтєв Є.О. Оцінка стану емоційного вигорання працівників сфери обслуговування. *The scientific heritage*. 2022. № 83. С. 40–42.

46. Хозраткулова І. А. Проблема цінності професійного саморозвитку педагога під час військових подій в Україні // *Актуальні дослідження в соціальній сфері: матеріали двадцятої міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 17 листопада 2022)* / гол. ред. В. В. Корнєшук. – Одеса : ФОП Бондаренко М. О., 2022. – С. 21–25.

47. Хорольська О.О. Формування психологічної компетентності як однієї з ключових складових професійного стандарту вчителя. *Просвітницька програма / Авторупорядник О. Хорольська*. Кременчук, 2021. 51 с.

48. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 123–130.

49. Шкрабюк В., Білик Д. Емоційне виховання особливостей: психологічний аналіз проблем. // *Молодий вчений*. 2020. №10 (86). С. 293–296.

50. Шуляр В. І. Ціннісно-етична парадигма в системі літературної освіти Нової української школи (теоретико-методологічна візія). I частина: практико-орієнтована монографія / В. І. Шуляр. – Миколаїв : ОІППО, 2022. – 198 с.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

з/п	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах
1.	Психологічні	4	Соціальні	4
2.	Тривога	5	Незадоволення медичною допомогою	3
3.	Страх за власне життя та життя близьких	7	Незадоволення взаємодією у соціальному середовищі	5
4.	Паніка	3	Уникнення взаємодії і спілкування	3
5.	Розгубленість	4	Стан підвищеної конфліктності	4
6.	Відчай	6	Страх захворіти на ковід	3
7.	Роздратованість	5	Страх ескалації військових дій	7
8.	Агресія	4	Інформаційна залежність	8
9.	Апатія	5	Усамітнення	4
10.	Депресія	6	Страх втратити житло	9
11.	Зневіра у майбутньому, безперспективність	3	Асоціальні способи додання стресу	4
12.	Астенія	4	Незадоволеність наданням комунальних послуг	3
13.	Відчуття загибелі або небезпеки, що насувається, без реальної причини	2	Страх окупації	3
14.	Страх втратити контроль над собою	5		

з/п	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах
1.	Поведінкові	4	Біологічні	4
2.	Зміна стереотипу поведінки	3	Погіршення апетиту	2
3.	Причепливі спогади, думки, дії	5	Розлади шлунково-кишкового тракту	1
4.	Очікування підтримки зі сторони оточуючих	3	Прискорене серцебиття	4
5.	Конфліктогенна поведінка	4	Прискорене дихання	4
6.	Замкненість	2	Пітливість	3
7.	Очікування небезпеки	2	Головний біль	3
8.	Дії щодо власної безпеки	2	Біль і дискомфорт у грудях	2
9.	Ступор	5	Онiміння, поколювання кінцівок	3
10.	Гіперактивність	3	Відчуття кому в горлі	2
11.	Агресивні дії	3	Кошмарні сновидіння	2
12.	Прояви недовіри до	3	Розлади сну	4



	людей			
13.			Тремтіння	3
14.			Озноб	3
15.			Лихоманка	2
16.			Нудота	2
17.			Спазми в животі	1
18.			Запаморочення	3
19.			Туман в голові	2
20.			Слабкість	4

## Додаток Б

з/п	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах
1.	Психологічні	5	Соціальні	5
2.	Тривога	6	Незадоволення медичною допомогою	5
3.	Страх за власне життя та життя близьких	8	Незадоволення взаємодією у соціальному середовищі	4
4.	Паніка	6	Уникнення взаємодії і спілкування	2
5.	Розгубленість	4	Стан підвищеної конфліктності	3
6.	Відчай	6	Страх захворіти на ковід	1
7.	Роздратованість	5	Страх ескалації військових дій	7
8.	Агресія	3	Інформаційна залежність	6
9.	Апатія	4	Усамітнення	2
10.	Депресія	3	Страх втратити житло	9
11.	Зневіра у майбутньому, безперспективність	3	Асоціальні способи додання стресу	2
12.	Астенія	3	Незадоволеність наданням комунальних послуг	2
13.	Відчуття загибелі або небезпеки, що насувається, без реальної причини	6	Страх окупації	9
14.	Страх втратити контроль над собою	5		

з/п	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах	Прояви негативних психічних станів	Оцінка в балах
1.	Поведінкові	3	Біологічні	3
2.	Зміна стереотипу поведінки	3	Погіршення апетиту	1
3.	Причепливі спогади, думки, дії	3	Розлади шлунково-кишечного тракту	1
4.	Очікування підтримки зі сторони оточуючих	3	Прискорене серцебиття	4
5.	Конфліктогенна поведінка	4	Прискорене дихання	4
6.	Замкненість	4	Пітливість	4

7.	Очікування небезпеки	2	Головний біль	5
8.	Дії щодо власної безпеки	7	Біль і дискомфорт у грудях	6
9.	Ступор	6	Оніміння, поколювання кінцівок	4
10.	Гіперактивність	5	Відчуття кому в горлі	4
11.	Агресивні дії	3	Кошмарні сновидіння	5
12.	Прояви недовіри до людей	3	Розлади сну	4
13.			Тремтіння	3
14.			Озноб	3
15.			Лихоманка	2
16.			Нудота	1
17.			Спазми в животі	3
18.			Запаморочення	4
19.			Туман в голові	0
20.			Слабкість	5

