

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
на тему:  
**«ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

Студентки 4 курсу 7 групи  
Спеціальності  
053Психологія  
Спеціалізації психологія

Науковий керівник:  
доктор психол. наук,  
професор

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

Коваленко Аліна  
Володимирівна

Корольчук Валентина  
Миколаївна

Овдiєнко Ірина  
Миколаївна

**Київ 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ</b> .....	7
Висновок до першого розділу.....	15
<b>РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ, ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ ОБСТЕЖУВАНИХ</b> .....	17
Висновок до другого розділу.....	30
<b>РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ</b> .....	32
3.1. Особливості та прояви професійного вигоряння вчителів під час війни.....	32
3.2. Практичні рекомендації щодо попередження та подолання професійного вигоряння вчителів під час війни.....	39
Висновок до третього розділу.....	41
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	42
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	45

## ВСТУП

Сучасне життя, соціально – політичні зміни відбуваються в Україні, сьогодні належать до працівників освіти складні умови, що впливають на психологічний стан виникнення напруженого стану, розвиток професійних стресів. Особливо великого навантаження проявляється в педагогічних працівників відповідальність за розвиток підростаючого покоління активна взаємодія, недостатня соціальна оцінка.

Саме з одним найважчим наслідком професійне вигорання. Відчувається постійна втома, відчуття відсутності підтримки незадоволення працею. Багато досліджень показують, що основну роль синдрому «вигорання» відіграє емоційне напруження.

Робота людей даної професії полягає в тому, що кожного дня виникає багато ситуацій необхідністю розв'язання конфліктних ситуацій. Вчителі витрачають багато енергії, щоб знайти довіру в стосунках з дітьми, колегами по роботі, з керівниками закладу. Зважаючи на це проблема профілактики і подолання вигорання у вчителів завжди актуальна.

В сучасному світі людина змушена жити в умовах хронічного стресу. Постійна завантаженість на роботі, високі вимоги до професіоналізму співробітників конкуренція агресивний вплив з боку засобі інформації, реклами. Професія вчителя насичена багатьма стресогенами, як соціальна оцінка не визначеність, роздратованість виснаженість, які спричиняють емоційне виснаження цієї професії. Суттєвим фактором є психологічні, фізичні перевантаження вчителів які спричиняють виникненню синдрому «професійного вигорання». Виснаження моральних і фізичних сил, як не ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті.

Синдром професійного вигорання – це один із симптомів прояву стресу, яким людина зустрічається у професійній діяльності. Це загальна назва наслідків тривалої стресової роботи і професійної кризи [34 с.10].

К. Маслач та С. Джексон описали вигоряння, як синдром фізичного емоційного виснаження який виникає на фоні стресу. Через такий стан починає розвиватися негативна самооцінка, негативне ставлення до роботи втрата розуміння і співчуття до колег [45,с3].

Загальні симптоми емоційного вигоряння легко розпізнавати. Людина відчуває дефіцит відпочинку, через обстеження лише професійними контактами відсутність часу, на власні захоплення згодом це перетікає в тривалий стрес, пов'язаний із виконанням професійних обов'язків. Спочатку в людини зникає інтерес до роботи з'являється втома брак ідеї. Потім настає відчуття тривоги байдужість до роботи апатія відчуття знесилення, небажання працювати, дратівливість гнів вороже ставлення до роботи. Вигоряння може бути наслідком хронічного стресу. Вигоряння це не різкий, а поступовий процес тому він не помітний. Важливо відзначити, що дослідники, котрі обирають професійне вигоряння як предмет дослідження позицінують його як руйнівне явище виснаження фізичних та психічних ресурсів у житті професіонала К. Маслач спеціаліст, який не здатний впоратися ефективно із стресом [7 с.74-82].

Актуальність обраної теми полягає в тому, що вивчення професійного вигоряння та інших наслідків професійних стресів зумовлене не тільки їх негативними наслідками для ефективності праці стільки тим що стреси впливають на все життя людини, до втрати здоров'я, психологічних та особистісних змін.

Професійне вигоряння відображається у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених показаних за змістом цього синдрому (М. Буриш, Г. Діон, Л.М. Карамушка, Г.В. Ложкін, С.Д. Максименко).

В 1970 році ця проблема виникла до синдрому психічного «вигоряння» і широко вивчається в контексті професійних стресів. Одним із проявів стресу з яким зустрічаються вчителі у професійній діяльності. Без стресів не можливе життя кожен день ми зустрічаємося з тим чи іншим проявом стресових ситуацій. Частіше йде взаємозв'язок і взаємовплив професійного стресу і синдрому психологічного згоряння або вигоряння працівників. Вигоряюча людина починає відчувати

почуття не впевненості, не знаходячи достатніх підстав для самоповаги, позитивної самооцінки [6 с.8-10].

В сучасному світі відомі три моделі психічного вигорання. Перша модель «вигорання» це стан фізичного та психічного виснаження, як синдром хронічної втомленості. Друга модель належить голландським дослідникам, вони розглядають «вигорання» що складається з емоційного виснаження. Найбільш розповсюджена третя модель синдрому «вигорання» американських дослідників К. Маслач і С. Джексон. Згідно даної моделі «вигорання» розуміється як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень. Емоційне виснаження розглядається, як основа складова професійного «вигорання» [13].

Актуальність теми полягає в тому, що вивчення професійного вигорання та наслідків професійних стресів зумовлено негативними наслідками для ефективної праці на все життя людини призводячи до втрати здоров'я. Здійснити аналіз проблеми синдрому і підібрати комплекс методик для виявлення синдрому професійного вигорання.

**Об'єкт дослідження:** професійне вигорання особистості

**Предмет дослідження:** професійне вигорання вчителів під час війни

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати й емпірично з'ясувати психологічні особливості професійного вигорання вчителів під час війни та розробити практичні рекомендації щодо його попередження і подолання.

**Завдання дослідження:**

- здійснити аналіз теоретичних підходів щодо дослідження професійного вигорання вчителів;
- описати організацію дослідження, обґрунтувати психодіагностичний інструментарій та охарактеризувати контингент обстежуваних;
- з'ясувати особливості та прояви професійного вигорання вчителів під час війни;
- розробити практичні рекомендації щодо попередження та подолання професійного вигорання вчителів.

**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 с.35-37].
2. Методика самооцінки емоційних станів (автор А. Уессаман, Д. Рікс)[3 с.21-23].
3. Тест на визначення рівня стресу (за В.Ю Щербатих)[4].
4. Діагностика емоційного вигорання ( В. Бойко)[1с.21-25].

**Емпірична база дослідження:** у дослідженні взяли участь 20 вчителів, віком від 20 до 45 років. Базою для дослідження став Улянівський ліцей..

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в наступному:

Визначено особливості професійного вигорання вчителів під час війни, які полягають у відношенні оцінити професійне вигорання, які можуть використовуватися у подальших дослідженнях та роботах, інформативний комплекс психодіагностичних методик та критерії результатів які допоможуть у формуванні майбутнє.

**Практичне значення одержаних результатів:** полягає у тому, що отримані результати дослідження можуть бути використані практичними психологами у професійній діяльності.

**Структура випускної кваліфікаційної роботи:** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел (46 найменувань). Робота містить 7 рисунків.

## РОЗДІЛ І. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ЩОДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ

Соціально – політичні та соціально – економічні зміни, які відбуваються в Україні до працівників освіти складні вимоги, що впливає на розвиток професійних стресів. Одним з наслідків професійного стресу синдром «професійного вигорання». Спілкування з педагогами показує, що постійна втома, відчуття відсутності соціальної підтримки незадоволення професією. Від перших днів війни психологи і педагоги надають допомогу і поради та психологічну допомогу здоров'ю дітей і дорослих. Синдром вигорання належить працівникам, які пов'язані із спілкуванням в умовах сьогодення. В сучасних умовах необхідно бути на зв'язку вислуховувати дітей, говорити стежити за новинами.

Виникнення синдрому професійного вигорання за даними досліджень американського Національного інституту проблем здоров'я багато людей страждають формою синдрому хронічної втоми. На початку 50 років минулого століття вважалося недослідженою формою вірусної інфекції. Синдром вигорання бере початок у 1974 році, саме тоді Г. Фройденбергер опублікував статтю « Staff Burn – Out» яку написав на основі спостережень[44].

У міжнародному класифікаторі хвороб позначений як наслідок тривалого не вирішеного «вигорання» стресу на робочому місці[12].

Ф. Сторлі провівши дослідження емоційного вигорання на медсестрах які працюють в кардіології зробила висновок, що цей синдром є результатом конфлікту з реальністю, коли людський дух виснажується в боротьбі з обставинами, які важко змінити. В наслідок цього розвивається професійний аутизм. Необхідна робота виконується, але емоційний внесок який перетворює завдання на творчу форму при цьому відсутній [46].

Частіше йдеться взаємозв'язок і взаємовплив професійного стресу або вигорання працівників. Постійне навантаження психологічної напруженості у стані постійного стресу, накопичення наслідків виснаження запасу енергії людини. Вигоряючи людини починає відчувати невпевненість і не задоволеністю особистим

життя. За поглядами К. Маслач і С. Джексон синдром вигоряння розглядається, як реакція на тривалі професійні стреси, що виникають у міжособистісних комунікаціях.

Модель синдрому вигоряння представляє собою три компонентну структуру:

- Емоційне виснаження;
- Деперсоналізація;
- Редукція досягнень.

Емоційне виснаження – це перенапруження, спустошеність власних емоційних ресурсів, можливі емоційні зриви.

Деперсоналізація – це тенденція розвитку негативного ставлення до подразників. Прихований характер, який може виходить на зовні у вигляді спалахів.

Редукування – це особистих досягнень зниження почуттів компетентності у роботі. Негативне само сприйняття як у професіонала [22].

Для організації вчителів професійне вигоряння може бути несвідомим неправильно оціненим.

По – перше швидко вигоряють працівники, які мають надлишкову енергію, скромність, сором'язливість.

По – друге до професійного вигоряння схильні люди, які відчують конфлікт у зв'язку із роботою.

По – третє до професійного вигоряння схильні вчителі в яких професійна діяльність проходить в хронічному шляху втрати робочого місця.

По – четверте синдром вигоряння коли людина потрапляє в нову незвичайну обстановку.

По – п'яте до синдрому вигоряння схильні педагоги, які потрапляють до великої кількості людей у громадських місцях [17].

Синдром професійного вигоряння специфічних процес, який виникає через нестачу психологічної гнучкості не вистачає опору душевних ресурсів щастя в особистому житті, об'єктивним і суб'єктивним сприйняттям труднощів життєвого шляху. До симптомів професійного вигоряння відносяться професійна втома,



відчуття емоційного і фізичного виснаження а також виснаження сприйнятливості на зміну зовнішнього середовища, часті головні болі, розлад шлунку, різке зниження ваги, повне безсоння, постійне загальмовування порушення дихання при фізичному навантаженні. Зниження внутрішньої чутливості, погіршення зору, втрата внутрішніх тілесних відчуттів.

До симптомів професійного вигорання відносяться такі неприємні відчуття:

- Байдужість, нудьга, депресія;
- Підвищення дратівливості;
- Часті нервові спалахи;
- Постійне переживання, образи;
- Почуття постійного страху;
- Загальна негативна установка на життєві перспективи;
- Негативне ставлення до клієнтів.

До симптомів професійного вигорання належить поведінковий стан та вчинки працівників:

- Відчуття на роботі стає все важче;
- Вчитель змінює свій робочий режим дня;
- Незалежно від об'єктивної необхідності вчитель бере роботу у додому;
- Невиконання важливих завдань;
- Дистанційованість від співробітників;
- Зловживання алкоголем і підвищене застосування ліків;
- Дистанційне заняття з учнями під час війни.

Причиною професійного вигорання вступають постійні протиріччя надмірні вимоги до вчителів відсутність об'єктивних критеріїв оцінки результатів праці. Симптоми професійного вигорання може бути інфекційним стресом виявлених у працівників. Неадекватно підвищена плинність кадрів, зниження потягу до праці, висока конфліктність робочого персоналу і важка атмосфера[41 с.117-121].

Професія психолога одна з тих, де синдром «професійного вигорання» є найбільш поширена. Потягом трьох десятиліть проблема збереження психічного

здоров'я педагогів в освітніх закладів стала гострою. Така ситуація містить збільшення нервово психологічного напруження, що призводить до невротичних розладів і захворювань. Педагог і психолог це фігура навчально – виховного процесу і його благополуччя є найбільш актуальних проблем сучасній психології. Особливо швидко вигоряють робітники індивідуально – психологічні особливості, яких не узгоджуються з професійними вимогами професій. Працівники не мають надлишку життєвої енергії характеризуються скромністю схильні до замкненості. Працівники нестабільною діяльністю, яка пов'язана з хронічним страхом втрат робочого місця та стикаються з постійним ризиком для життя і здоров'я.

Синдром вигорання – це фізичне емоційне або мотиваційне виснаження. Стрес має фізіологічні, психологічні особистісні і медичні ознаки.

Фізіологічні ознаки – це хекання, частіший пульс.

Психологічні ознаки – це уповільнення розумових операцій розсіювання уваги зменшення чутливості.

Особистісні ознаки – це зниження самоконтролю, страх, тривожність занепокоєння.

Медичні ознаки – головні болі, безсоння, афекти, непритомність, нервозність.

Психологи, вчителі можуть хвилюватися роками стрес синдром згорання. По – перше людина не розуміє стану стресу, а по – друге не знає що робити, розвивається депресивний стан. З якого не можливо вийти самостійно, потрібно звернутися до психолога або психотерапевта. До такого стану не потрібно доводити стрес слід розглядати як слід небезпеки. З цією недугою можливо впоратися самостійно чим раніше тим краще тому що душевні рани заживають повільніше ніж тілесні. Людський організм від природи має великий потенціал і механізми і самореалізації і відновлення сил. Правильно піклуватися про себе, про здоров'я отримувати задоволення. Проявляти увагу до себе правильно відпочивати це приносить радість, силу, енергію. Потрібно розвивати самоосвіту, дружні добрі стосунки з колегами бути оточеним з ними професіоналами. Звернення до

професійного психолога це корисно стану організму відчувати турботу про себе [40].

Г. Роберте класифікує симптоми:

- Зміни в здоров'ї
- Зміни в почуттях
- Зміни з почуттях
- Зміни в мисленні.

Першим серед симптомів можна відзначати загальне почуття втоми, загальне не визначення почуття, занепокоєння. Вчитель легко падає в гнів, відчуває себе розбитим може бути погано налаштований до подій. Проявами «професійного вигоряння» може відчувати на собі педагог намагаючи подолати ситуацію[26].

Педагогічні здібності В. Крутецький розділяє на три групи: особистісні, дидактичні, організаційно – комунікативні.

В. Крутецький відзначив, що особистісні здібності містять у собі такі елементи, витримка самовладдя, володіти своїм настроєм.

Дидактичні здібності здатність пояснювати, а також мову й академічні здібностей.

Організаційно – комунікативні здібності це зокрема педагогічна спостережливність, прагнення до розподілу уваги і подальшого формування і розвитку педагогічних здібностей.

Багато варіантів класифікацій на деяких ми зупиняємось. Є. Рогов наводить такі типи особистості вчителя, як «організатор», «інтелігент», «предметник».

«Організатор» - це лідер сильна воля, енергійність, вимогливість.

«Предметник» це прагнення до творчості, компетентність спостережливність.

«Інтелегент» - це загальна культура і принциповість [29].

Українці в умовах війни морально виснажуються і швидко вигоряють. Вчителі і психологи змушені звикати до умов життя по новому і думати як жити далі. Емоційне вигоряння – це стан емоційного, фізичного та мотиваційного виснаження, виникнення стресу, тривоги та вимог до себе. У людини часто бувають

стресові ситуації, відповідальність у свідомості відбувається ефект відсторонення. Наступає апатія, щоб захистити нервову систему відключення емоцій.

Емоційне вигорання характеризується такими ознаками:

- Відчуття перевтоми;
- Погіршення стану здоров'я;
- Безсоння;
- Поганий настрій;
- Роздратованість;
- Погіршення пам'яті;
- Небажання виконувати роботу.

Щоб боротися з вигоранням для цього потрібно вжити наступні заходи. Шлях подолання емоційного вигорання:

- Займайтеся улюбленою стравою;
- Відпочивайте, змініть обстановку;
- Проводьте більше часу з учнями;
- Займайтеся спортом;
- Будьте уважні;
- Зверніться по допомогу психолога[27].

Психологи від перших днів війни надають поради та рекомендації для підтримки психічного здоров'я. Актуальності набуває проблеми пов'язані із психологічним станом негативно відбивається на професійному та професійному житті. Часто бувають стресові ситуації та висока відповідальність у свідомості спрацьовує ефект відсторонення. На визначення початку емоційного вигорання існують тести. Потрібно поставити найважливіші запитання:

- чи відчуваєте хронічну втоми, млявість останній час;
- чи без будь – якої причини можете розізлитися, спалах, роздратування, агресія;
- нав'язливі думки мене переслідують не дають заснути.

В умовах війни повним виснаженням, людина здатна на неадекватні дії. Здається, що рятуватися безглуздо, потрібно вжити заходів щоб впоратися із залежністю. Це небезпечно і тут допоможе професійна допомога психолога і це варто зробити [11].

За визначенням професора С. Буракова «Професійними називають хвороби, виникнення яких пов'язане з певною трудовою діяльністю і впливом на організм конкретних несприятливих умов праці, так званих шкідливих виробничих чинників [10.с3].

Постійно людина потерпає від кисневого голодування, робота може позначитися на стані здоров'я. Автор (К. Маслач) розглядає в аспекті особистої деформації професіонала під впливом професійних стресів.

Професійна криза виникає коли життєві обставини швидко змінюються за об'єктивними і суб'єктивними факторами. Зауважує дослідниця педагогічної діяльності В.А. Семиченко «учитель зможе зберегти у цих випробуваннях оптимативно використовувати свій потенціал знайти сили подолати кризу [39, с43].

А.К. Маркова досліджуючи процес професіоналізації з'ясувала що кризи відбуватися можуть на протязі життя [30, с 26].

Д. Спаньол і Р. Кепьюто професійні вигоряння розглядають з погляду трьох рівнів і трьох стадій. Перший ступінь характеризується помірними нетривалими випадковими ознаками цього процесу, що проявляються в легкій формі і виражені турботою про себе. На другій стадії професійного вигоряння симптоми проявляються регулярніше. Звичайні спроби розслаблення тут неефективні учитель може почуватися виснаженим навіть після сну і після вихідних. На третій стадії професійного вигоряння ознаки і симптоми є хронічними. Виникають фізичні і психологічні проблеми. Працівник починає сумніватися у своїй роботі та життя.

К. Маслач зазнає, що прояви професійного вигоряння мають три стадії. На першій стадії індивідуум виснажений емоційно і фізично. Для другої стадії професійного вигоряння характерні сукупність двох симптомів у працівників

розвивається негативне цинічне ставлення до людини також можуть виникати негативні думки про себе.

Заклучна стадія – повне професійне вигорання трапляється, як вважає К. Маслач не часто набуває ознак повної відрази до всього на світі.

На першій стадії професійного вигорання індивідуум може «відновитися», але щоб повернутися до нормального життя, потрібно навчитися жити з тим, що є, або змінити ситуацію.

К. Маслач наголошує, що людина, яка повністю «вигоріла» не зміниться це необхідні додаткові дослідження [5,13,23,24].

А.В. Зайчиковою на основі дослідження встановлено, що вигорання буває в більшості вчителів освіти. Детермінантами синдрому професійного вигорання у вчителів є три групи чинників: соціально – економічні, соціально – педагогічні та індивідуально – психологічні [18, 19, 20].

О.В. Грицук зазначає, що відсутність педагогічного досвіду і агресивність у педагогічному спілкуванні приводить до синдрому вигорання [9 с.23].

Н.М. Булатевич визначено, що вищі показники емоційного вигорання діагностують у вчителів, які демонструють схильність до тривожності, сензитивності та інтровертованості на менші показники у педагогів, схильних до спонтанності та ригідності. Високий рівень професійно педагогічної майстерності протидіє виникненню синдрому вигорання у вчителі, зменшує інтенсивність його проявів.

Індивідуально первинними причинами, що спричиняють виникнення вигорання у освітян, є соціально – демографічні характеристики особистісні властивості та міра сформованості педагогічної майстерності вчителя; вторинними, які перевтомлюючись крізь призму особистісних чинників, діють як провокуючі та підсилюючі чинники, що зумовлюють виникнення та розвиток вигорання серед вчителів пов'язані з організаційними умовами роботи [8 с.19].

Поведінкові зміни і ригідність це серйозні прояви «емоційного вигорання». У психології під «ригідністю» це означає, що людина не готова діяти не за планом.

Ригідна людина конкретна її дратує невизначеність і недбайливість. Педагогічні працівники закриті для змін, виснаженість особистості вважаються ригідними.

Емоційне вигорання можна сплутати з депресією людини позбавлена сил, енергії. Вигорання це наслідки хронічного стресу, вигорілі люди почувають себе виснаженими у них знижена мотивація.

Вигорання – це не різкий, а поступовий процес, призводить до тривожних розладів надає шкоди фізичному здоров'ю. Симптоми вигорання виникають при депресії: зниження продуктивності і пригніченості[36].

Професійна діяльність педагогічних працівників відноситься до видів характерною особливістю якої є емоційна напруга. Невід'ємною частиною професійного досвіду педагогів є стресові ситуації які створюють умови діяльності пов'язані із загрозою для їхнього здоров'я. Вигорання виявляється по – різному, це залежить від психологічних особливостей людини стресостійкість мотивації, кар'єрні зростання та інше. Робота педагогічних працівників пов'язана з виховання, розвитком та навчанням дітей наявність професійних деформацій є недопустимо. У педагогічних працівників спостерігаються психофізичні сили втому: безперервний головний біль, безсонні ночі та бажання спати упродовж дня, зниження зовнішньої і внутрішньої чутливості. Втрата внутрішніх відчуттів [42].

**Висновки до першого розділу.** Теоретичний огляд та аналіз джерел дозволить розкрити актуальність синдрому вигорання. Синдром вигорання є небезпечним явищем в професійній діяльності психолога. Професійне вигорання – це синдром емоційно, професійного, розумового та розумового виснаження через тривале емоційне навантаження. Вигорання – це синдром, що виникає в наслідок стресу, може призвести до вигорання.

Автори поділяють на емоційне і професійне вигорання. Професійне вигорання, що виникає в наслідок впливів стресів середньої інтенсивності її професійної діяльності. Синдром емоційного вигорання це процес втрати емоційної і фізичної енергії, утрати здатності бачити позитивні наслідки своєї праці.

Професійне та емоційне вигорання це робота в напруженому ритмі з великим навантаженням. Існують різні теорії до визначення професійного вигорання. В професійному вигоранню можна визначити зовнішні і внутрішні чинники пов'язані з особистістю, з професійністю. Зовнішні чинники пов'язані з учасниками освітнього процесу, з політикою організації. Якщо підсумувати рецепт від професійного вигорання це вміння підтримувати баланс всіх сил свого організму, а також всіх сфер свого життя. А стреси показують а де цей баланс порушений і куди направити свою увагу. Синдром професійного вигорання, як стан психічного, фізичного, емоційного виснаження зумовлене тривалим перебування у перевантажених ситуаціях. Двомірна модель складається з емоційного виснаження та деперсоналізації. Виникнення професійного вигорання у працівників освіти відбувається через причини індивідуальні та пов'язані організаційними умовами роботи, які діють крізь призму особистісних чинників.

Таким чином можна побачити синдром вигорання представляє собою відповідну реакцію на тривалі стреси, що виникають в процесі міжособистісних комунікацій. Повністю професійний стрес і професійне вигорання виключити в сучасних умовах не можливо.

Отже можна сказати, що вплив стресу носить фактори, як деструктивний та конструктивний характер.



## РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ, ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ ОБСТЕЖУВАНИХ

Для вивчення особливостей та проявів професійного вигорання вчителів під час війни проведено емпіричне дослідження, яке відбувалося у чотири етапи. Кожен з цих етапів реалізувався за допомогою поставлених завдань підготовчого, дослідницького, аналітичного та рекомендаційного етапів емпіричного дослідження.

На кожному з етапів емпіричного дослідження було реалізовано такі завдання:

1. Підготовчий. Під час підготовки до проведення емпіричного дослідження:
  - теоретично проаналізовано підходи щодо професійного вигорання вчителів;
  - організовано емпіричне дослідження, підготовлено методичний матеріал для діагностичного вивчення симптомів професійного вигорання у вчителів та психологічних особливостей їх прояву під час війни;
  - сформовано вибірку дослідження, обрано методи обробки результатів опитування вчителів;
  - проведено підготовчу роботу з повідомлення респондентам цілей проведення опитування та процедури обробки результатів емпіричного дослідження.
2. Власне дослідницький, на якому здійснено опитування респондентів за обраними методиками, опрацьовано первинні результати.
3. Аналітичний, на якому проаналізовано особливості та прояви професійного вигорання вчителів під час війни.
4. Рекомендаційний. На цьому етапі запропоновано практичні рекомендації щодо запобігання професійному вигоранню та зменшенню його проявів у вчителів під час війни[28].

Після обґрунтування проведення дослідження особливостей і проявів професійного вигорання вчителів під час війни варто проаналізувати обрані психодіагностичні методики дослідження.

Для проведення емпіричного дослідження обрано такі психодіагностичні методики:

1. «Методика діагностики професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон, адапт. Н. Водоп'янової)[2, с.35-37].
2. «Діагностика рівня професійного вигорання» (за В. Бойко)[1, с. 21-25].
3. «Тест на визначення рівня стресу» (за В. Ю. Щербатих)[4].
4. «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс)[3, с. 21 - 23].

Коротко розглянемо особливості використання обраних методик для діагностики професійного вигорання вчителів під час війни та охарактеризуємо процедуру обробки результатів за ними.

«Методика діагностики професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон), адаптована Н. Водоп'яною спрямована на діагностування й вимірювання емоційного вигорання.

Методика призначена для виміру ступеня «вигорання» у професіях типу «людина-людина», може використовуватися для діагностики професійної деформації в межах профілактики негативних наслідків, пов'язаних із професійною діяльністю.

Респонденту пропонується 22 твердження, які він, уважно прочитавши, має оцінити щодо себе за допомогою таких варіантів відповіді:

- ніколи;
- дуже рідко;
- рідко;
- іноді;
- часто;
- дуже часто;
- кожен день.

Після відповідей на всі твердження здійснюється підрахунок балів за кожною із трьох шкал:

- 1) «емоційного виснаження»;
- 2) «деперсоналізації»;
- 3) «редукції професійних досягнень».

Відповіді респондента оцінюються:

- 0 балів – «ніколи»;
- 1 бал – «дуже рідко»;
- 3 бали – «іноді»;
- 4 бали – «часто»;
- 5 балів – «дуже часто»;
- 6 балів – «щодня».

Отримані результати співвідносяться із ключем методики за кожною шкалою. Чим більшою є сума балів за кожною шкалою окремо, тим більше у респондента виражені різні сторони «вигорання» [2, с. 35-37].

При цьому кожна шкала відображає ступінь сформованості певного симптому професійного вигорання:

1) «емоційне виснаження» (9 тверджень) – розглядається як основна складова «професійного вигорання» і проявляється в зниженому емоційному фоні, байдужості або емоційному перенасиченні.

Умовно бальні оцінки розділяють на такі рівні:

- максимальна сума балів 54;
- високий рівень визначається від 25 балів і вище;
- середній рівень – 16-24 бали;
- на низький рівень вказує сума балів від 0 до 15;

2) «деперсоналізація» (5 тверджень) – проявляється у деформації відносин з іншими людьми. В одних випадках це може бути підвищення залежності від інших, в інших – підвищення негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно реципієнтів: клієнтів, пацієнтів, підлеглих.

Так, рівні за шкалою деперсоналізації визначаються відповідно до знаку отриманих результатів:

- максимальна сума балів 30;
- високий рівень визначається при сумі балів від 11 і вище;
- середній – у проміжку балів 6-10;
- низький рівень – від 0 до 5 балів;

3) професійна успішність або «редукція професійних досягнень» (8 тверджень) – може проявлятися або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, негативізмі щодо професійних переваг і можливостей, або в редукуванні власних достоїнств, обмеженні своїх можливостей, обов'язків стосовно інших.

Рівні визначаються за такими кількісними показниками:

- максимальна сума балів 48;
- високий рівень визначається при сумі балів від 30 і менше;
- середній рівень – 31–36 балів;
- низький – від 37 і більше (зворотні значення шкали).

Підрахунок інтегрального індексу вигоряння (за спеціальною формулою) дає змогу отримати єдиний кількісний показник на основі параметрів синдромів вигоряння, що отримані за методикою.

«Діагностика рівня професійного вигоряння» (за В. Бойко) розкриває особливості синдрому вигоряння за трьома фазами:

1. Фаза Напруження
2. Фаза Резистенції
3. Фаза Виснаження.

Обробка відбувається шляхом порівняння відповідей опитуваного на 84 питань із ключем методики, який вказує на те, що фаза не сформована, на стадії формування, сформована. За ключем визначається сума балів для кожного симптому «вигоряння», а потім – сума показників симптомів за трьома фазами «вигоряння», підсумковий показник синдрому «емоційного вигоряння» - сума показників з всіма 12 симптомами.

Кожна фаза характеризується з чотирьох симптомів

Фаза «Напруження»: 1. переживання психотравмуючих обставин

2. незадоволеність собою
3. «загнаність у клітку»
4. тривога і депресія

Фаза «Резистенція»: 1. неадекватне вибіркоче емоційне реагування

2. емоційно – моральна дезорієнтація
3. розширення галузі економії емоцій
4. редукція професійних обов'язків

Фаза «Виснаження»: 1. Емоційний дефіцит

2. Емоційна відчуженість
3. деперсоналізація
4. психосоматичні та психоемоційні порушення

За показниками можна визначити яка фаза:

36 і менше балів – фаза не сформована

37 – 60 балів – фаза на стадії формування

61 і більше – фаза сформована.[1, с.21-25].

«Тест на визначення рівня стресу» (Ю. Щербатих) фактично оцінює рівень стресочутливості. І чим нижчий результат за цим тестом – тим вища стресочутливість респондента.

Опитуваному пропонується бланк тесту, який містить 12 тверджень, за кожною ознакою стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні і фізіологічні, які він має оцінити за шкалою 1 бал за інтелектуальні і поведінкові ознаки, 1,5 бала за емоційні та 2 бали за фізіологічними.

За отриманим результатом визначається рівень стресостійкості:

Від 0 до 5 балів вважається хорошим показником.

Від 6 до 12 балів людина відчуває помірний стрес.

Від 13 до 24 балів вказує на досить виражену напруженість.

Від 25 до 40 балів людина в стані сильного стрес.

40 і більше свідчить про те, що перехід організму до небезпечної стадії.[4]

«Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс) призначена для самооцінювання емоційних станів та ступеня бадьорості, активності, життєвої наснаги.

Ця методика ефективна, якщо необхідно виявити зміни емоційного стану людини протягом певного періоду часу. Простота виконання завдання роблять її досить оперативним інструментом. При цьому можна як аналізувати зміни окремих показників (бадьорості, тривожності), так і працювати тільки з інтегральним результатом.

Респонденту пропонується бланк методики, що містить твердження від 1 до 10 за кожною із досліджуваних шкал-емоційних станів:

- «спокій-тривожність»;
- «енергійність-втома»;
- «піднесеність-пригніченість»;
- «впевненість в собі-безпорадність».

Респонденту потрібно вибрати в кожному із запропонованих наборів суджень те, яке краще всього описує його стан на момент опитування, і записати цей номер.

Під час обробки результатів визначаються наступні показники:

I1 – «Спокій – тривожність» (індивідуальна самооцінка – I1 – дорівнює номеру судження, обраного респондентів за даною шкалою. Аналогічно підраховуються індивідуальні значення за показниками I2-I4).

I2 – «Енергійність – втома»;

I3 – «Піднесеність – пригніченість»;

I4 – «Почуття впевненості в собі – почуття безпорадності».

I5 – сумарна оцінка стану (за чотирма шкалами):  $I5 = I1 + I2 + I3 + I4$ , де I1, I2, I3, I4 – індивідуальні значення за відповідними шкалами.

Сумарна оцінка стану відображає вираженість, ступінь емоційного підйому / виснаження респондента:

– якщо сума балів від 26 до 40, то респондент високо оцінює свій емоційний стан;

- якщо від 15 до 25 балів, то діагностується середня оцінка емоційного стану;
- низька оцінка емоційного стану діагностується в тому випадку, якщо респондент набрав від 4 до 14 балів.

При низькій оцінці емоційного стану переважають втома, пригніченість, тривожність, невпевненість в собі (безпорадність). При позитивній високій самооцінці проявляються енергійність, впевненість в собі, бадьорість, піднесеність тощо [3, с. 21-23].

В нашій країні інтерес до психології зростає. Число науковців і людей все більше звертається до психології і прагнуть використовувати психологічні знання в своїй професійній діяльності. Відмітити на скільки вона вивчена загалом, а також сторони і аспекти. Особливо виділити не вивчені і маловивчені питання психології. Для кожної науки в будь – якому предметі є свій приватний аспект розгляду, він може бути по – різному сформований в психоретичному дослідженні. Психологія відрізняється від інших наук вона вимагає розробки і застосування спеціальних методів формування. Психологічна наука обґрунтовується на методологічних принципах найголовнішими вимогами є об'єктивність генетичний підхід системність особистісний підхід індивідуалізація єдність практики [33].

Спираючись на класифікацію психологічного інструментарію, виділяють два види інструментарію в діяльності психолога. По – перше це специфічний вид психологічного інструментарію. По – друге не специфічний вид покликаний супроводжений технічно забезпечувати його діяльність.

Види класифікацій психічного інструментарію:

- специфічний
- неспецифічний
- стомлений матеріал
- інтерпретційні кошти
- технічний матеріал
- допоміжні засоби

Для праці з психологічним інструментарієм необхідні діагностичні методики.

Стомлений і інтерпретаційний інструментарій є частиною меток та корекційно – діагностичних технологій. Так психолог працює в діяльності підходу, практикуючи методиками. Психологічний інструментарій складений з засобів матеріалу поставлених у процесі діяльності. Психолог об'єднує у свої діяльності теоретичні підходи та використовує методичну та тестову базу від запиту проблем [43].

В роботі психолога потрібно залучити технології до підготовки психологічного інструментарію, це специфічного і не специфічного. До інтерпретаційних матеріалів закладено корекційно – діагностичного матеріалі. Психологічний інструментарій це засіб професійної діяльності необхідно співвідносити як корекційно – діагностичний технологічними уявленнями.

Стомлений матеріал відноситься діагностично – корекційних методик і тестів.

Сучасне визначення психодіагностика це розпізнавання суб'єкта та віднесення до визначеної категорії. Психодіагностика тісно пов'язана з поняттям «психологічне тестування».

Психодіагностика включає теоретичні і практичні аспекти і є сферою діяльності психолога. У практиці психолога діагностика включає правила застосування психодіагностичних інструментів, етичні професійні норми роботи [35].

Теоретична дисципліна розглядає закономірність валідних та діагностичних суджень. Етапам планування психодіагностичного обстеження є вирішення технічних питань:

- визначення інструментарію;
- визначення його належності;
- складання програми.

Психодіагностика це галузь психологічної науки що розробляє теорії, принципи та інструменти вимірювання індивідуально психологічних особливостей особистості. В роботі практичного психолога значну частину займає діагностика. Щоб краще пізнати особистість студента, учня, батьків, динаміку змін та



правильність методів потрібна діагностика. Діагностика це результат є психологічний.

Діагностичний інструментарій – це внутрішньо особистісна діагностика, можна віднести всі тести до діагностичного інструментарію відносяться методики для вивчення розвитку рівня психічних процесів:

- пам'ять
- мислення
- увага, творчі здібності
- уява
- сприймання
- міжособистісна діагностика[14].

Психодіагностика психологічна наука, що розробляє якісні та кількісні процедури розпізнавання процесів, рис, якостей особливості. Психолог несе відповідальність за наслідки у роботі має брати ті завдання для виконання до яких має відповідну освіту та володіє методами які відповідають науковим стандартам. Основні питання організації психологічного дослідження, його проведення, вибору методів і методик організації і подальшої обробки інформації і тестів. У психології три види тестів: визначення здібностей, успішність, проєктивні тести.

Визначення здібностей потрібно провести розвиток психічних властивостей пам'ять, мислення, увага.

Успішність визначення готовність до певної діяльності знань та навичок.

Проєктивні тести вони називаються, що складаються з стимулів притаманних особистості. За допомогою тестів психологи мають змогу перевірити риси характеру, здібності, уміння особистості. Психологічний інструментарій складений з матеріалів і засобі, що забезпечують цілеспрямоване дослідження науковців.

У психодіагностиці використовують традиційні методики психології це такі бесіди, спостереження, зокрема відносяться тести та проєктивні тести техніки головною метою є забезпечення психічного особистісного розвитку. Методики це специфічні засоби призначені для виміру і оцінки психологічних особливостей

людей. Проективні тести життєві методики, що людина розповідає безпосередньо за себе.

Психологічний інструментарій розуміється система методів і психології психічної діяльності у психологів. Два види психологічного інструментарію стосовно психічної діяльності спираючи на друге значення. Психологічний інструментарій, як засіб професійної діяльності, необхідно віднести, як з теоретичними уявленнями, корекційно – діагностичними технологіями [25].

Методи психології розділити на групи:

- пізнавальні методи;
- методи активного впливу на людину.

Перша група методів, це процес який складається з етапів підготовки, обробки, інтерпретації фактичних даних. Етапи вивчають попередні спостереження, анкетування, мету дослідження. До етапів психологічного дослідження належать чотири групи методів:

- організаційні;
- емпіричні;
- метод обробки даних;
- інтерпретаційні методи.

Організаційні методи – це порівняльний метод, який відрізняється за віком видом діяльності. Комплексний метод коли той самий об'єкт вивчають різними засобами науковці різних наук.

До емпіричних методів входять: самоспостереження експериментальні методи, психодіагностичні методи, тести, анкети, соціометрія.

Метод обробки це кількісні і якісні. До кількісних методів належать визначення, визначення величин, побудова графіків, схем і таблиць.

Якісний метод передбачає аналіз отриманих даних порівняння інших досліджень.

Інтерпретаційних методів належать генетичний метод аналізу, структурний, системний. Системний метод передбачає встановлення зв'язків між усіма психічними якостями індивіда. Для наукового спостереження характерний перехід

це опис фактів до пояснення суті формування психічної характеристики особистості [15,37].

Спостереження ділиться за різними ознаками пряме і не пряме. Пряме спостереження вивчення реакції поведінки дітей. Пряме спостереження ділиться на активне (наукове) і звичайне (життєве).

Непряме спостереження застосовуються у ситуаціях коли ми хочемо допомогти за допомогою психічних процесів, не піддатливість прямому спостереженні.

Психолог, який об'єднує у своїй діяльності багато теоретичних підходів працює в професійному просторі, використовує методичну базу в залежності від запиту психологічної проблеми. Різні технології в роботі психолога зобов'язує його до підготовки психодіагностичного інструментарію. Про інструментарій говорять, як про засіб професійної діяльності, необхідно зрівнювати з теоретичними уявленнями, корекційно – діагностичними технологіями. В умовах професійної діяльності психолога освіти є оформлення документації. Документація супроводжує кожен напрямок роботи вчителя, психолога до корекційно – діагностичної діяльності [16].

Професійна діяльність психолога надає низку специфічних вимог. Психолог стає дослідником людської особистості до складу його інтересів можуть потрапити зміст міжособистісних відносин, конфліктів відхилення в поведінці, наслідки психологічного захворювання. Предмет наукової психології це конкретні факти життя, що характеризуються якісно і кількісно. Сьогодні готовність працівників психологічної служби науково обґрунтовано психологічної діагностики. Для практичного психолога важливо розуміти що існують два типи психологічної діагностики:

- наукова психодіагностика;
- практична психодіагностика.

Наукова це дослідження психічного явища інтелекту, рис особистості, мотивації.

Практична (прикладна) справа з конкретною особистістю, щоб психолог глибше розібрався в особливостях вчителів. Це означає що вчитель має рівень розвитку високої мотивації, досягнення успіху у праці. Практична психодіагностика це забезпечення роботи психолога соціальних педагогів у навчальних закладах [31].

За допомогою обраних психодіагностичних методик плануємо отримати результати опитування вчителів, що висвітлять рівні сформованості у них симптомів професійного вигорання, стресочутливості та самооцінювання емоційних станів, а також психологічних особливостей особистості й поведінки, які відображають способи подолання стресових ситуацій.

Під час проведення експерименту було застосовано такі методи дослідження:

- 1) опитування, використання спеціальних діагностичних методик;
- 2) кількісний та якісний аналіз емпіричних даних;
- 3) представлення отриманих результатів за допомогою табличного та графічного вигляду.

Після обґрунтування проведення дослідження особливостей і проявів професійного вигорання вчителів під час війни, а також обраних психодіагностичних методик емпіричного дослідження потрібно охарактеризувати контингент обстежуваних.

Для емпіричного дослідження особливостей проявів професійного вигорання вчителів під час війни у вибірку були включені 20 осіб, які є педагогічними працівниками.

Розподіл вибірки досліджуваних за статтю представлено за допомогою рис. 2.1.

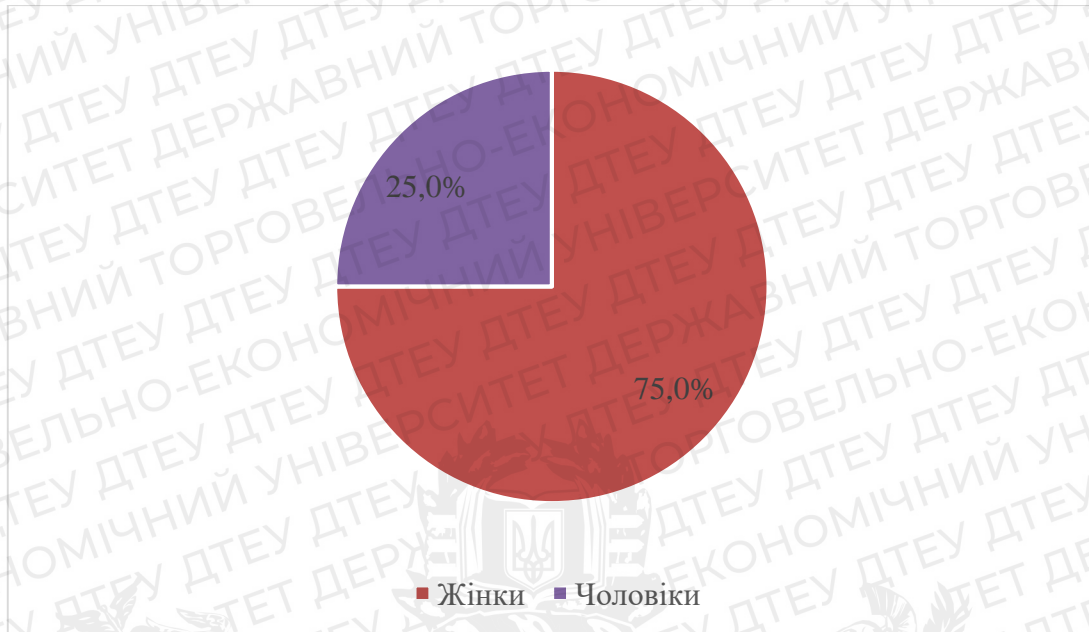


Рис. 2.1. Кількісно-процентний розподіл вибірки респондентів (n = 20)

Як видно з рис. 2.1, серед представленої вибірки досліджуваних обох статей представлені неоднаковою мірою. Більшість респондентів складають жінки (75%, 15 осіб). Натомість чоловіків серед опитуваних 25% (5 осіб).

Віковий розподіл опитуваних представлений за допомогою рис. 2.2.

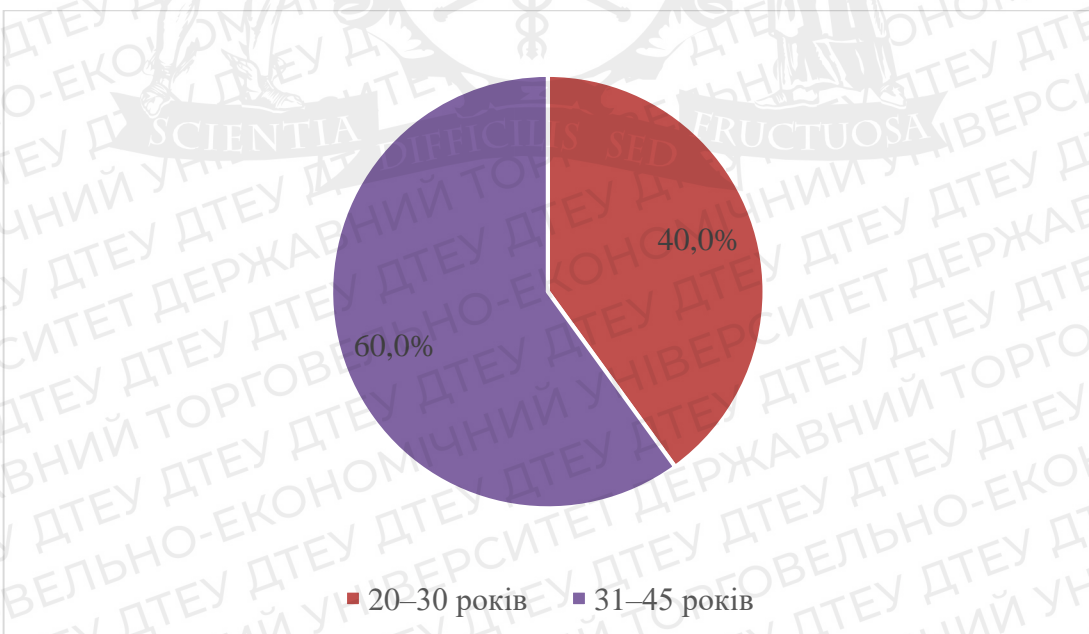


Рис. 2.2. Віковий розподіл вибірки респондентів (n = 20)

Як видно з рис. 2.2, у вибірку досліджуваних були включені особи віком від 20 до 45 років. З них 40% (12 осіб) віком 20–30 років та 60% (8 осіб) віком 31–45 років.

Також вважаємо за доцільне представити розподіл опитуваних за стажем трудової діяльності (рис. 2.3).

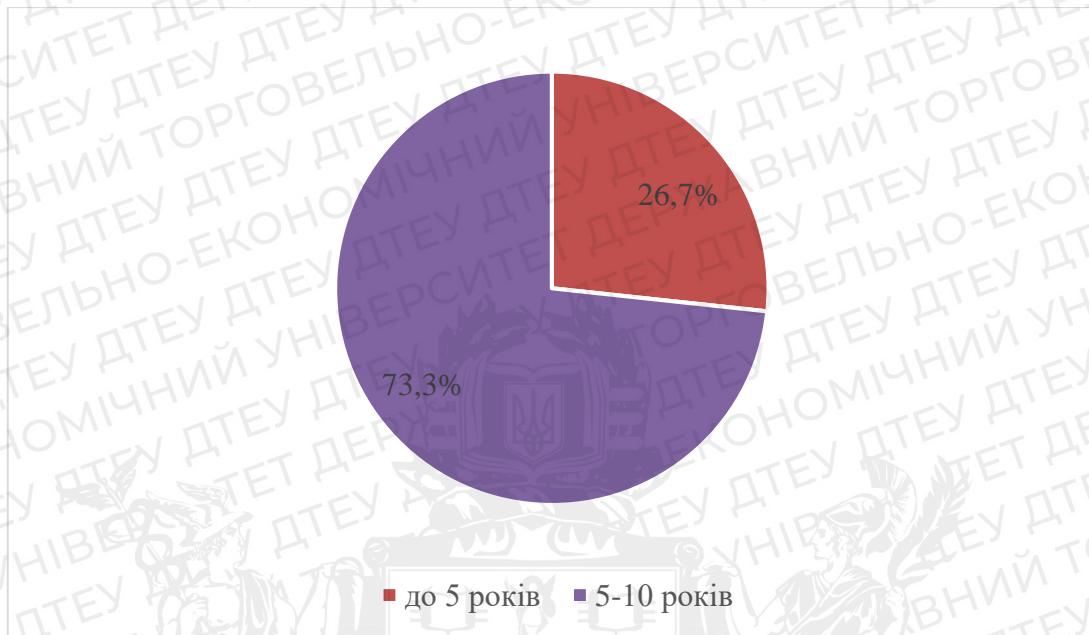


Рис. 2.3. Розподіл вибірки респондентів за стажем трудової діяльності (n = 20)

Як видно з рис. 2.3, в емпіричному дослідженні брали участь 26,7% (8 осіб), які мають стаж трудової діяльності до 5 років. Натомість серед опитуваних виявилось 73,3% (12 особи), стаж трудової діяльності яких коливається у межах від 5 до 10 років.

**Висновок до другого розділу.** Для вивчення особливосте професійного вигоряння вчителів під час війни проведено дослідження, яке відбулося у такі чотири етапи: підготовчий, дослідницький, аналітичний і рекомендаційний. На підготовчому етапі здійснено теоретичний аналіз досліджуваного явища, обрано психодіагностичні методики, визначено вибіркочну сукупність респондентів дослідження, а також проведено підготовчу роботу щодо повідомлення респондентам цілей проведення опитування та процедури обробки результатів емпіричного дослідження. На дослідницькому етапі проведено опитування за обраними методиками, отримано та опрацьовано первинні результати діагностики. Сутність аналітичного етапу полягла в аналізі особливостей та проявів професійного вигоряння вчителів під час війни. На заключному, рекомендаційного етапі емпіричного дослідження запропоновано практичні рекомендації щодо

запобігання професійному вигоранню та зменшенню його проявів у вчителів під час війни.

Для дослідження особливостей та проявів професійного вигорання вчителів під час війни використано такий психодіагностичний інструментарій: «методика діагностики професійного вигорання» ( К. Маслач, С. Джексон, адапт. Н. Водоп'янової ), метою якої є діагностування й вимірювання емоційного вигорання; «Діагностика рівня професійного вигорання» (за В. Бойко) спрямована на вивчення особливостей синдрому вигорання за п'ятьма шкалами (незадоволеність собою, загнаність у клітку, редукція професійних обов'язків, емоційно відчуженість (відстороненість) та особистісна відстороненість/деперсоналізація); « тест на визначення рівня стресу» ( за Ю.В. Щербатих) призначений для фактичної оцінки рівня стресочутливості; «методика самооцінки емоційних станів» ( А. Уессман, Д. Рікс) має на меті само оцінювання емоційних станів та ступеня бадьорості, активності, життєвої наснаги. Під час проведення емпіричного дослідження було застосовано методи опитування, використання спеціальних діагностичних методик; кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, представлення отриманих результатів за допомогою табличного та графічного результату.

## РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 3.1. Особливості та прояви професійного вигорання вчителів під час війни

Для досягнення мети і завдань при проведенні емпіричного результату ми досліджували в три етапи:

- підготовчий;
- діагностичний;
- психокорекційний.

Підготовчий це вивчення психологічної, педагогічної літератури, ознайомлення з психокорекційними програмами.

Діагностичний етап передбачає вивчення психодіагностичних методик, професійного вигорання педагогів в освіті.

Психокорекційний етап це визначення психологічних умов корекції, психологічних особливостей вигорання педагогів та розробки рекомендацій.

Для проведення дослідження діагностичного стану було підібрано психодіагностичний інструментарій, що за допомогою його можна зібрати обсяг психологічної інформації.

У психологічному дослідженні для одержання емпіричної інформації застосовувалися:

- Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н.Е. Водоп'янової);
- Методика самооцінки емоційних станів (автор А. Уессаман, Д. Рікс);
- Тест на визначення рівня стресу (за Ю.В. Щербатих);
- Діагностика емоційного вигорання (В. Бойко).



Кожна із методик дає можливість виявити рівень розвитку синдрому. Різне значення понять «вигоряння», «професійне вигоряння», «емоційне вигоряння», «психічне вигоряння» вони є синонімами і розкривають ті чи інші аспекти. «Вигоряння» як у професійні так і в інших сферах життя людини. У дослідженні брало участь 20 вчителів.

Аналізуючи дані рис. 3.1. було виявлено такі результати, що за шкалою «Емоційне виснаження» високий рівень демонструють 10% вчителів, середній показник мають 30% вчителів, низький мають 60%. Емоційне виснаження є головною складовою емоційного вигоряння. Для нього характерні знижений емоційний фон, знижується працездатність, життєва активність, з'являються сумніви у власних здібностях, проблема із концепцією, відірваність від колективу відсутність мотивації, незадоволеності життям загалом.

Найбільше виражена ознака для досліджуваних «деперсоналізація» і отримали такі результати 35% високий, у 45% середній показник і 20% отримало низький. Деперсоналізація проявляється як риса негативно оцінювати свої професійні досягнення, недооцінювати себе, свій успіх, негативне ставлення до роботи, можливі перспективи, контакт спілкування з колегами по роботі, емоції можуть притуплюватися, а концентрація і пам'ять погіршуватися.

Наступною ознакою за результатами є «редукція особистих досягнень» маємо такі результати 5% високий, 40% середній результат і 55% мають низький результат. У деяких людей переважає ця ознака, вони можуть відчувати емоційну пригніченість при виконанні своєї роботи, незадоволеність собою, знецінення власної діяльності, виникнення почуття провини за власну діяльність, власні негативні зауваження, або емоції, негативна самооцінка на роботі, занепад професійна та особиста самооцінка, поява відчуття власної некомпетентності, байдужість до роботи. Неминуча втрата трудової мотивації яка проявляється у вигляді зниження ініціативності і ентузіазму.

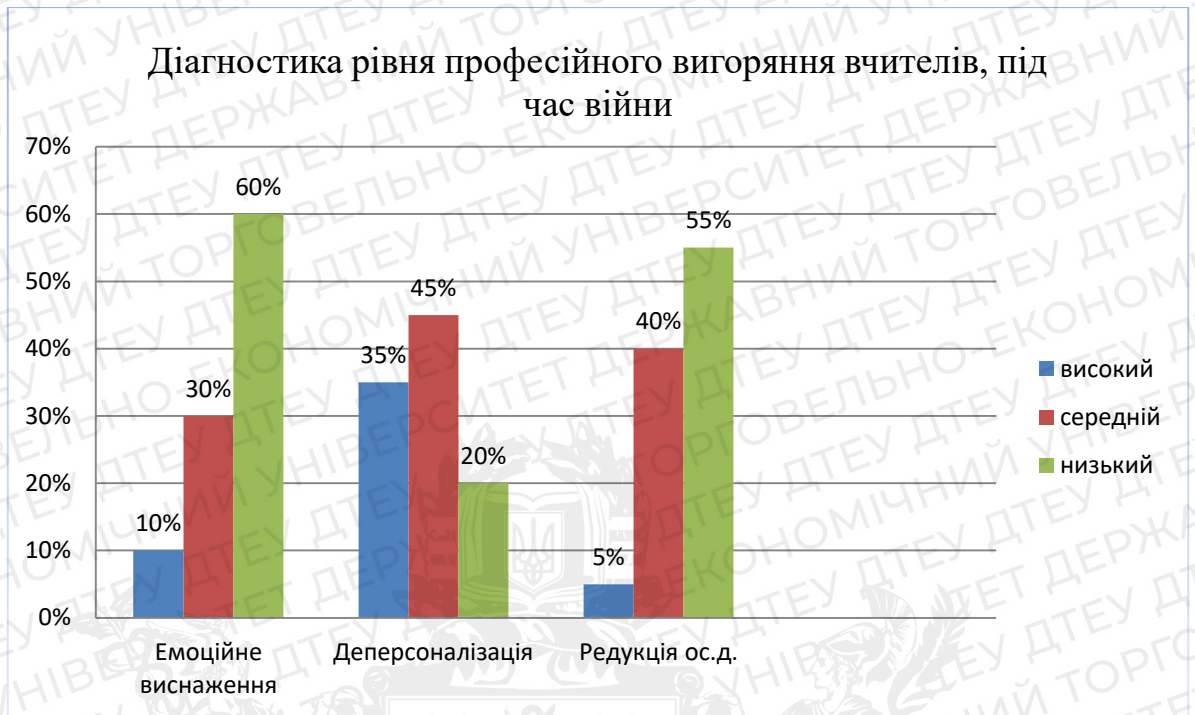


Рис. 3.1. Діагностика рівня професійного вигорання вчителів під час війни за методикою Н. Водоп'янової

За результатами дослідження (рис. 3.2.) в емоційному вигоранні вчителів переважає фаза «резистенція», яка виявляє протистояння негативним подіям, що призводить до психічного виснаження ресурсів. І це призводить до почуття неадекватності (зазвичай, стримано) емоційні реакції, зниження спілкування на роботі з колегами, зниження якості, намагаються скоротити професійні обов'язки, обмежують емоційну віддачу і закритість, виливають в агресію, хочуть буди на одинці. У 35% фаза сформована, у 60% фаза на стадії формування, і лише 5% фаза не сформувалася. Для людей, де це фаза переважає характеризується відсутністю інтересу до професійної діяльності, зниження потреби у взаємодії та спілкуванні, поява таких симптомів, як головний біль, дратівливість і емоційність, особливо ввечері, занепокоєння, втрати значна енергії, часті застуди тощо. Хороший сон і відпочинок у вихідні можуть покращити самопочуття людини.

Наступна фаза «напруги» за отриманими результатами лише у 5% вчителів фаза сформована, у 40% фаза на стадії формування, та 55% фаза не сформована. Ця фаза проходить досить легко, вона переважає у надмірному переживанні подій, що

відбулися. Часто мало хто помічає ці ранні симптоми. Перший на формування стадії може тривати від трьох до п'яти років. Напруга має динамічний характер, через, який постійність виснажує людину, або додаткові фактори.

Наступна фаза «виснаження» показники якої становлять 5% фаза що сформувалася, у 35% вчителів фаза на стадії формування, і найбільший показник становить 60% фаза що не сформувалась. Для виснаження характерні наступні фізіологічні проблеми захворювання, такі як виразки, проблеми зі сном, погана увага та пам'ять, а також порушення дихання при навантаженнях, погіршення самопочуття, загальмованість млявість, також психологічні проблеми, особливо байдужість до всього, депресія, сильна дратівливість, гнів, тривога, страх, переживання без причин та ін..

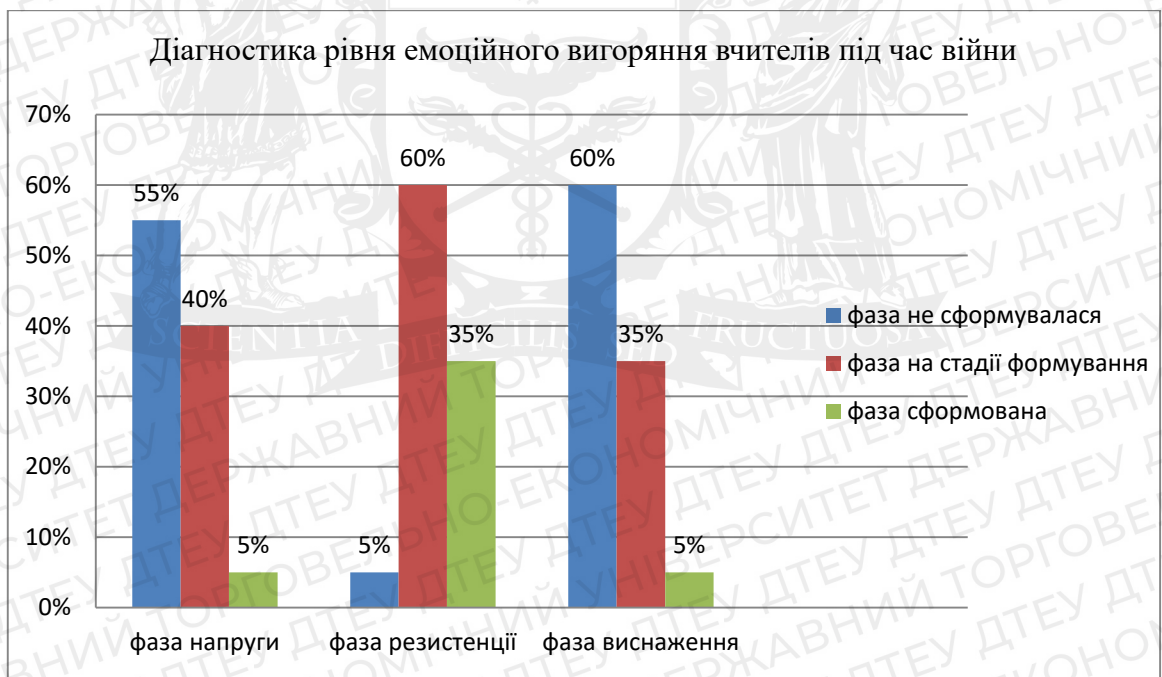


Рис.3.2. Діагностика рівня емоційного вигорання вчителів під час війни, за методикою «Діагностика емоційного вигорання ( В. Бойко)»

За отриманими результатами які можна побачити на рис 3.3. найбільше переважає середній рівень (від 17-32 балів) який становить 90%. Цей даний тип характеризується тим що у цих осіб присутній внутрішній спокій, впевненість в

собі, життєрадісність, цим людям властивий емоційний стан який дає змогу адаптуватися до різних життєвих ситуацій і умов для подолання стресу.

Однакові результати отримали високий 5% і низький 5%.

Високий який оцінюється (33-40 балів) отримало 5% вчителів, він характеризується тим, що це так званий «фонтан емоцій», який дає людині самовпевненість, може переоцінити свої можливості і здібності, може призвести до марності відповідача та його зусиль, нездатність до позитивних дій у стресових ситуаціях.

Найменше отримали 5% отримали низький (до 16 балів) результат його можна характеризувати як емоційний стан опитуваних є «родючим ґрунтом» який людина яка переживає стрес та кризу «проросте і дасть плоди» які можуть спричинити психосоматичні захворювання.

Отже, найбільше респондентів отримало результати середній рівень це говорить про те що дана група людей знаходяться у стані внутрішнього спокою, впевнені в собі, пристосовуються до будь якої життєвої ситуації і до подолання стресу. Деяка частина респондентів знаходиться у стані переживання, для подолання потрібно переключити увагу, не потрібно так акцентувати увагу на зовнішній світ, приділити час для хобі, мріяти та фантазувати, відволікатися на щось красиве наприклад красивий посуд, одяг на все що може в даний момент може зробити ваше життя кращим. Решта респондентів переоцінюють свої можливості і здібності, потрібно планувати свій день, навчитися керувати своїми емоціями.

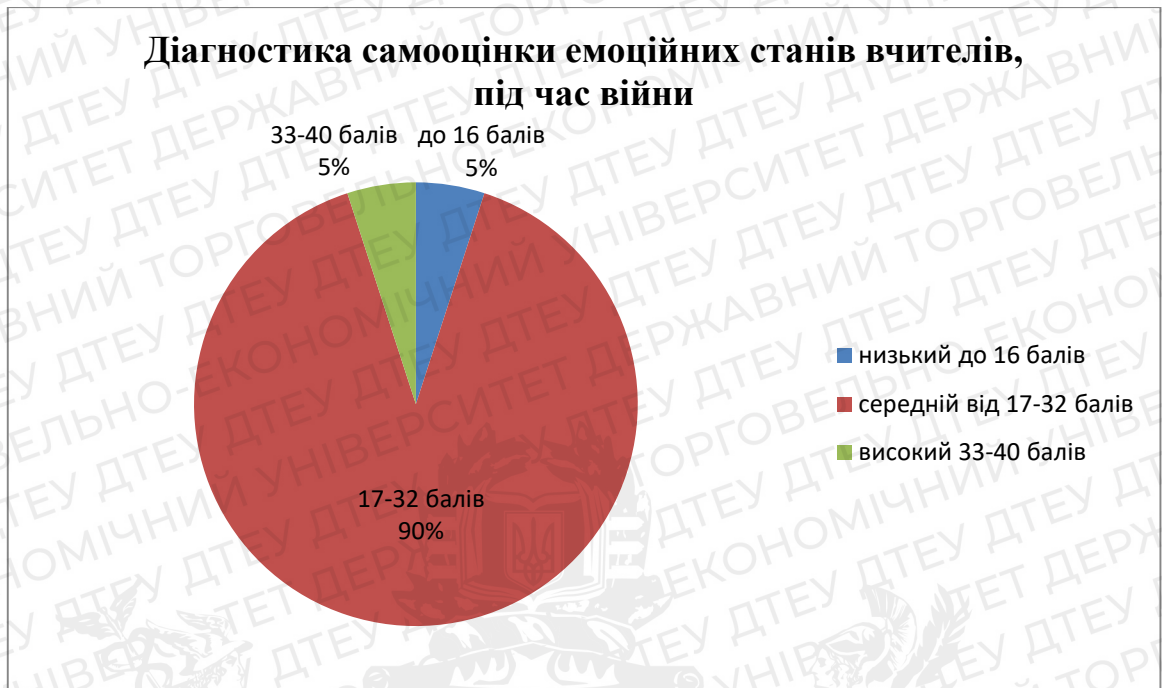


Рис. 3.3. Діагностика самооцінки емоційних станів вчителів, під час війни за Методика самооцінки емоційних станів (автор А. Уессман, Д. Рікс)

Аналізуючи рис. 3.4. можемо побачити що в межах від 0 до 5 балів отримало 20% респондентів. Це є хорошим результатом на даному етапі життя у людини відсутній стрес

45% мають результат (від 6 до 12 балів) означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

У 35% респондентів (від 13 до 24 балів ) досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь сильного стресу одного фактору, який не вдалося компенсувати. Потрібно застосовувати певні методи для подолання стресу.

Отже, у більшій половини респондентів переважає середній рівень стресу на даному етапі людина відчуває помірний стрес, у більшості випадків допоможе навичка про самодопомогу та турботу про себе наприклад: достатня кількість сну, повноцінне харчування, прогулянки, спілкування, заняттям хобі, тренувати техніки протягом декількох хвилин. Певна кількість респондентів знаходяться на досить вираженому емоційному напруженні, потрібно зрозуміти що у вас викликає стрес,

усвідомити власні «сигнали SOS», згадати і використовувати навички у подоланні стресу це може бути медитація, спорт, проста фізична діяльність. Рекомендація потрібно бути на свіжому повітрі не менше 40 хвилин, займатися улюбленим хобі.

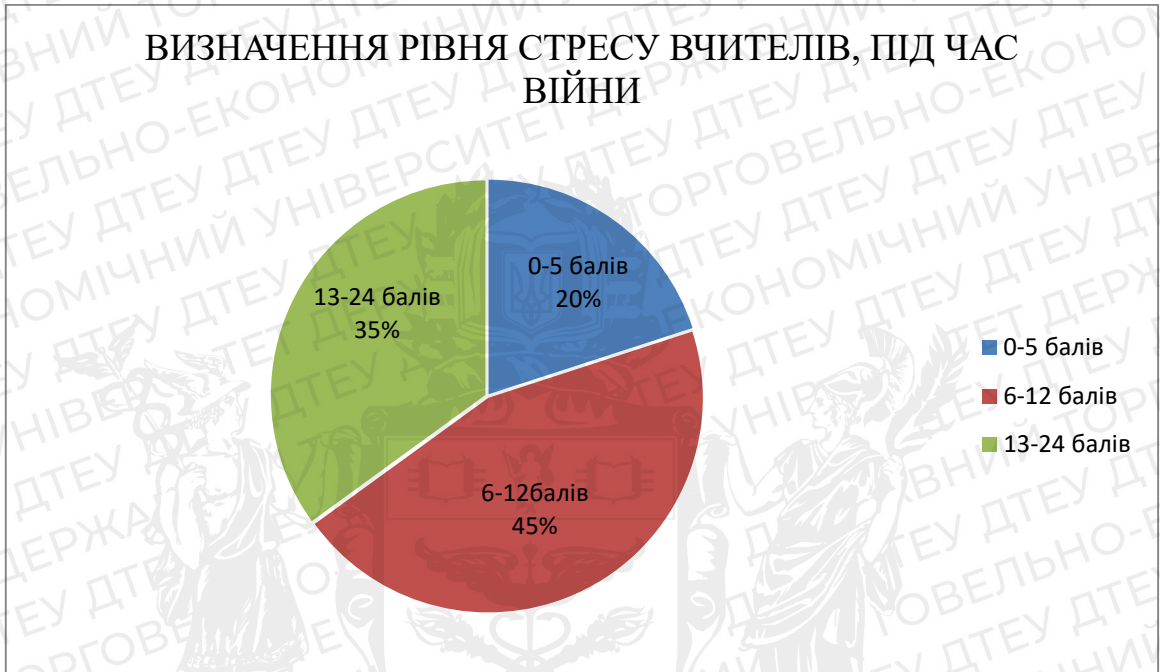


Рис. 3.4. Визначення рівня стресу вчителів, під час війни за методикою Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

За результатами досліджень половина досліджуваних респондентів знаходяться на середньому рівні емоційного вигорання. Частина вчителів не відчувають стресу задоволені професійною діяльністю і не відчувають емоційного виснаження на сьогоднішній день під час війни.

Необхідно наголосити під час проведення діагностичного дослідження використано чотири методики для отримання даних. Результат проведеного емпіричного дослідження професійного вигорання є достатньо актуальним. У нашому дослідженні вияви, що вчителі мають різноманітні прояви синдрому професійного вигорання і потребують корекції для удосконалення професійної діяльності і благополуччя.

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

У цей важкий час тисячі людей відчувають тривогу, страх, стрес, панічні атаки, хвилювання за близьких і відчай. Швидше за все, ви хотіли б почуватися інакше.

Дорослим важко пережити усвідомлення того, що у них більше немає ні дому, ні роботи, ні нормального способу життя. Вчителі не є винятком. На них покладена велика місія навчити дітей, підтримувати їх і залишився емоційно спокійною людиною.

На жаль, не всі можуть впоратися зі своїм психологічним станом. Ніхто не очікував війни і не готовий морально до такої ситуації.

Питання професійного вигорання педагогічних працівників закладів освіти в умовах сучасної кризи є досить актуальним. Динаміка освітніх змін з кожним днем ставить перед учителем нові завдання та вимоги як до професійної, так і до особистої сторін особистості, які іноді вчитель не може вирішити без відповідних психологічних знань.

Педагог може відчувати емоційну пригніченість, що провокує фізичне виснаження, втрату професійної орієнтації[21].

З метою попередження професійного вигорання педагогів, збереження психологічного здоров'я та емоційної рівноваги рекомендуємо використовувати методи психологічної самопомоги:

1. Планувати свій робочий час за пріоритетами.
2. Якісний відпочинок у позаробочий час є найбільш значущою профілактикою професійного вигорання (робочі питання, роздуми та надмірне обговорення робочих моментів не повинні домінувати під час відпочинку, від них необхідно дистанціюватися).
3. Повноцінний міцний сон – запорука здоров'я нервової системи людини.
4. На початку дня застосуйте методи аутогенного тренування

(повторення оптимістичних і мобілізуючих формул) типу: «Сьогодні у мене прекрасний день», «Я почуваюся чудово», «Я найкращий – найкраща», «Сьогодні у мене все вийде!» і т.д.

Посміхайся собі в дзеркало, навіть якщо вам цього не хочеться.

5. Використовуйте короткі перерви (хвилини очікування, «вимушена бездіяльність») протягом дня для відпочинку.

6. Якщо ви зіткнулися з тривожною ситуацією, зробіть коротку перерву. Зробіть кілька разів глибокий «вдих» і довгий «видих». Подумайте, чи дійсно проблема, яка виникла, варта емоційних втрат і що ви можете конструктивно зробити для її вирішення.

7. Володіти собою, контролювати свою емоційно – вольову сферу. Якщо виникає емоційна напруга, можна закрити очі, уявивши щось приємне (берег моря, місця дитинства, що викликають позитивні емоції, тощо).

8. Розповідайте про свій власний досвід іншим. Спілкування є невід’ємною частиною нашого життя. Часто, лише розповідаючи про свої турботи, можна позбутися незручних думок, відчутти захищені і внутрішній комфорт.

9. Відпочивайте разом із сім’єю, близькими друзями, колегами. Знайдіть час для того, що любите.

10. Уміле використання гумору в професійній діяльності та поза нею знижує рівень емоційної напруги, позитивно налаштовує оточуючих на взаємодію, сприяє емоційному розвантаженню.

11. Намагайтеся чітко визначити власні межі, особливо особистості. Це сприятиме збереженню вашого психологічного комфорту та гарного самопочуття.

12. Навчіться говорити «Ні». Коли ми часто говоримо «Так» іншим, ми відмовляємо собі. Не усвідомлюючи цього важливого моменту, людина значно знижує якість власного життя, бере на себе відповідальність за інших, втрачає особистий ресурс і активність.

13. Говоріть про свої потреби, просіть допомоги, якщо вона вам потрібна.

14. Заохочуйте себе за маленькі перемоги, нові досягнення тим, що любите (прогулянка з друзями, поїздка в улюблене місце тощо).



15. Приділіть час власному здоров'ю : прогулянка з улюбленими домашніми тваринами, прослуховування класичної музики, відповідна фізична активність, зміна видів діяльності тощо сприяють відновленню фізичного та психічного здоров'я[38].

Особливе місце у підтриманні психологічного комфорту серед педагогічних працівників посідають фахівці психологічної служби.

Здійснюючи психологічний супровід педагогів, вони формують психолого – соціальну компетентність, своєчасно запобігають порушенням у міжособистісних стосунках, виявляють причини труднощів, що виникають, запобігають конфліктним ситуаціям у навчально – виховному процесі.

Тому фахівцям психологічної служби досить важливо проводити відповідну роботу щодо попередження професійного вигорання педагогів, здійснювати просвітницькі заходи з питання можливих методів застосування психологічної самопомоги[32].

Тільки в системній роботі, впроваджуючи психологічну технологію, можна створити всі необхідні умови для комфортної професійної діяльності особистості.

Таким чином, саме знання про можливості психологічної самопомоги та вміння застосовувати їх на практиці сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя, адаптації до професійних вимог (новоприбулий працівник також може опинитися в «ризик» зона) та профілактика професійного вигорання вчителів.

**Висновок до третього розділу.** Отже результати експерименту є висновком третього розділу даного дослідження. Було проведено емпіричне дослідження професійного вигорання педагогів під час війни за допомогою чотирьох методик. Проведено аналіз отриманих даних, розроблено психокорекційну програму корекції рівня емоційного вигорання вчителів було зниження рівня емоційного вигорання і зняття напруги. Надано практичні рекомендації щодо подолання емоційного вигорання вчителів.

## ВИСНОВОК

Відповідно до мети та сформування завдань було зроблені наступні висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз підходів, що до дослідження професійного вигорання вчителів під час війни. Розкрито сутність поняття професійного вигорання вчителів. Це стан коли вчителі почувають себе виснажені розумово, морально, фізично. Вчителю потрібно працювати роками, щоб побачити своє творіння. Педагоги зобов'язані перед – суспільством, працювати правильно тільки добре, не покірливе підкорення долі, а справжнє щастя особистого життя. На сьогоднішній день з'явився поширений синдром «емоційного вигорання». Постійна втома емоційне спустошення відчуття соціальної підтримки, незадоволення професією.

Професійне і емоційне вигорання пов'язані між собою є небезпечним явищем в професійній діяльності вчителя, психолога. Наслідки професійного вигорання досить негативні – це зростання агресивності, моральна невірноваженість, ставлення до роботи, як до важкої необхідності. Загальними ознаками між професійним і емоційним вигоранням є тривалий стрес і психічні перенавантаження, які приводять до емоцій.

Тому психологія займає гідне місце серед наук про людину, за своїми методами. Методи психології розділені на дві групи дослідницькі (пізнавальні) і методи активного впливу на особистість. У психології властиві методичні властивості у пізнанні закономірностей психіки. Проаналізувавши психологічні чинники професійного вигорання вчителів в умовах війни виявили наступні чинники впливу тобто особливості професійної діяльності, характеристика професіоналів, мотивація вибору професії вчителя, соціально – психологічна адаптація фахівця до умов праці, здатність до емпатії та стилю спілкування з колегами. Від їх сили вплинула людину залежить рівень прояву симптоматики. Методи діагностики емоційного вигорання за групами виділить наступні,

мотивація, адаптаційні можливості, поведінка в стресових умовах, типи реагування в конфлікті.

2. Методи дослідження складаються з ряду етапів підготовки і обробки інтерпретацій фактичних даних. До мети та формування завдання дослідження було зроблено наступні висновки. Проведено експериментальні дослідження визначення вигорання у педагогічних працівників. Здійснено проведення емпіричного дослідження професійного вигорання педагогічних працівників було використано психодіагностичні методики. Діагностика рівня емоційного вигорання (В. Бойко). Методика діагностики професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон в адапт. Н. Водоп'янової). Тест на визначення рівня стесу (за В.Ю. Щербатих). «Методика самооцінки емоційних станів автор (А. Уессман, Д. Рікс)». Методики діагностики спрямовані на діагностування і вимірювання професійного вигорання, в межах негативних наслідків пов'язаних із професійною діяльністю. За допомогою обраних методик отримано результати опитування вчителів, що висвітлюють симптомами професійного вигорання, та само оцінювання емоційних станів, подолання стресових ситуацій. Аналіз змісту проявів показує, що професійне вигорання має складну структуру багато симптомів, у кожного вчителя може проявитися по – різному з урахуванням обставин професійно – особистісної життєдіяльності. Прояви професійного вигорання у вчителів є поведінкові зміни і ригідність. Виникнення вигорання у вчителів відбувається через індивідуальні причини пов'язані з організаційними умовами праці.

Для досягнення ефективності діяльності педагогів необхідно допомогти, кожному досягти рівня саморегуляції в самих складних педагогічних та життєвих ситуаціях будуть оптимальні. В даний час різні форми досягнення мети, семінари, практикуми, психологічне консультування.

Результати дослідження свідчать, що кількість педагогічних працівників притаманні емоційному реагуванню, зменшення взаємодії з колегами, припинення професійних обов'язків. Вираженою ознакою є редукція особистих досягнень.

Збереження і зміцнення професійного здоров'я та профілактики професійного вигорання вчителів є просвітницька та діагностична робота, це підвищення грамотності, забезпечення організаційних та індивідуальних умов праці, створення програми педагогічного супроводу молодих спеціалістів, з метою адаптації та професійної діяльності, наступної саморегуляції, самоорганізації професійних дій у трудовій діяльності. Це передбачає їх психолого – педагогічну компетентність, збереження та відновлення сил і професійної діяльності.

Виникнення вигорання у вчителів відбувається через причини індивідуальні та причини пов'язані з організаційними умовами праці, які діють на провокуючі чинники та розвитку вигорання серед вчителів. Поєднання професійних знань, умінь і досвіду у взаємозв'язку, наявність високих моральних якостей створює перевагу, яка реалізується під час виконання обов'язків вчителів під час війни.

3. Відповідно до мети та сформульованих завдань досліджених було зроблено наступні висновки. Проведено емпіричне дослідження за допомогою чотирьох методик. «Методика діагностики професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон, адапт. Н. Водоп'янової), «Діагностика рівня професійного вигорання» (за В. Бойко), «Тест на визначення рівня стресу» (за В. Ю. Щербатих), «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс).

Мною було зроблено статистичну обробку даних за критеріями емпіричного дослідження. Здійснено аналіз отриманих даних розроблено психокорекційну програму емоційного вигорання вчителів і зняття емоційної напруги.

4. Надано практичні рекомендації подолання професійного вигорання у працівників освіти, для покращення здорового способу життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Діагностика рівня емоційного вигорання» (за В. Бойко). Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації / Укладачі: творча група практичних психологів: А. В. Коняхіна, І. Л. Гаврик, Н. В. Гриценко, Д. М. Гутенко, Н. М. Коропченко та ін. Суми : методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. С. 21–25.
2. «Методика діагностики професійного вигорання» (МВІ) (К. Маслач, С. Джексон, адапт. Н. Водоп'янової). Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації / Укладачі: творча група практичних психологів: А. В. Коняхіна, І. Л. Гаврик, Н. В. Гриценко, Д. М. Гутенко, Н. М. Коропченко та ін. Суми : методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. С. 35–37.
3. «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессман, Д. Рікс). Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. С. 21 – 23.
4. «Тест на визначення рівня стресу» (за В. Ю. Щербатих). URL: <https://psytests.org/stress/shstress-run.html> (дата звернення: 08.02.2023).
5. Березовська Л.І. Теоретичні підходи до синдрому «професійного вигорання» вчителів / Л.І. Березовська : зб.наук. праць: філософія, соціологія, психологія. – Вип. 17. – Ч. 1. – Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2012. – С. 74–82.
6. Бобрицька В. Як зберегти психічне здоров'я / В. Бобрицька//Директор школи. – 2012. – №15. С.8-10.
7. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2005. Вип. 22-23. С. 47-50.

8. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / Н.М. Булатевич. – Київ, 2004 – 19 с.
9. Грицук О.В. Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О.В. Грицук. – Харків, 2010 – 23 с.
10. Громовий В. Професійні хвороби вчителів. / Громовий В. // Директор школи. – 2006. - №1 (березень). – с.3-4.
11. Дербеньова А.Г., Кунцевська А.В. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів. Харків : Вид. група «Основа», 2009. 223 с.
12. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL : <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya/>
13. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. – Київ : Главник, 2007. – 128 с.
14. Загальна психологія. / За заг. ред. С. Д. Максименка. Підручник. – Вінниця : Нова книга, 2004. – 704.
15. Загальна психологія: навч. посібник / За ред.. Огороднійчука З. - К.: "А. П. Н. ", 2001.
16. Загальна психологія: практикум [Текст] : [навч.-метод. посіб.] / М. Д. Бойправ [та ін.] ; ред. О. П. Щотка ; Ніжинський держ. ун-т ім. Миколи Гоголя. Кафедра психології. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2007. - 288 с
17. Зайчикова Т В. «Професійне вигорання» педагогів – актуальна проблема сучасної школи. Психологія у ХХІ столітті: перспективи розвитку: Матеріали VI Костюківських читань, Т. 2. Київ. 2003. 238–243.
18. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів : метод. реком. / Т.В. Зайчикова. – Київ, Рівне, 2003. – 24 с.
19. Зайчикова Т.В. Особливості прояву та детермінанти синдрому «професійного вигорання» у педагогічних працівників / Т.В. Зайчикова. // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка

НАПН України. – Т. 1 : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – Ч. 9. – Київ, 2003. – С. 103.

20. Зайчикова Т.В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / Т.В. Зайчикова. – Київ, 2005. – 178 с.

21. Інститут психологічного здоров'я. видавнича серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія» 2019 рік.

22. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Синдром «професійного вигорання» у вчителів: гендерні аспекти. – К.: «Міленіум», 2003. – 40 с.

23. Карамушка Л.М. Управлінські конфлікти в освітніх організаціях: основні види, причини виникнення та умови подолання / Л.М. Карамушка // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Т. I : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – Ч.10 – Київ : Міленіум, 2003. – С. 24–32

24. Карамушка Л.М. Психологія освітнього менеджменту навч. посіб. / Л.М. Карамушка. – Київ : Либідь, 2004. – 424 с.

25. Качур О. Профілактика професійного вигорання в закладах освіти: Психолог. – 2010. – № 40. – С. 3-6

26. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л.В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89– 92.

27. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Теорія і практика професійного психологічного відбору: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ніка-Центр, 2010. – 536 с.

28. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. ред. М.С.Корольчука. К. : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.

29. Мазур П.І. Роздуми про сучасного вчителя. – К., 1991. – 131 с.

30. Маркова А.К. Психология профессионализма. - М.: Знание, 1996. - 312 с.

31. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий Дім «Слово», 2009. – 464 с.
32. Первинна психологічна допомога під час війни: правила й принципи <https://www.pedrada.com.ua/article/3039-pervinna-psihologchna-dopomoga-pd-chas-vyni-pravila-y-printsipi>
33. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 -К., 2011. – 219 с.
34. Професійне вигорання працівників освіти : монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, Л.І. Березовська. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. – 304 с.
35. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. — 2-ге вид., стереотип. — К. : Академвидав, 2011. — 464 с.
36. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / за ред. М. С. Корольчука. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. – 276 с.
37. Психологія: Підручник / За ред. Ю. Л. Трофімова. – К., 2000.
38. Рекомендації щодо професійного вигорання педагогів. <https://sites.google.com/view/>
39. Семиченко В.А. Психологія педагогічної діяльності: Навч. посібник. -К.: Вища школа, 2010. - 335 с.
40. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової – К., 2006. – 365 с.
41. Трошкіна І. А. Вплив емоційного вигорання на розвиток особистості викладача / І. А. Трошкіна // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру АПН України. - 2010. - № 3. - С. 117-121.
42. Хронічна втома — ще не хвороба, але вже й не здоров'я. URL : <https://oppb.com.ua/content/hronichna-vtoma-shche-ne-hvoroba-ale-vzhe-y-ne-zdorovyua>
43. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія: Навчальний посібник / І.М. Цимбалюк, О.Ю. Яницька - К. : Професіонал, 2003. - 244 с.



44. Freudenberger H. I. Staff Bur-Out. The Society for the Psychological Study of Social Issues. 1974. Volume 30, Issue 1. P.199-165.

45. Maslach C., Jachson S. E. The measurement of experienced burnout Journal of Occupational Behaviour, 1981. N 2.P. 99-113

46. Storlie F. Burnout: Theelaboration of a concept. Am J Nurs. 1974. December. P. 2108–2111.

