

6. Суятинова К. Особливості впливу неповної сім'ї на соціалізацію дитини дошкільного віку // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2013. № 47. С. 194-9.
7. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Наукові перспективи. 2022. № 7(25). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567) (дата звернення: 07.06.2024).
8. Holmes T.H., Rahe R.H. The Social Readjustment Rating Scale // J Psychosom Res. 1965. № 11 (2). P.213—8.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Гуменюк Дмитро Вікторович**

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Науковий керівник: Кузьменко Юлія Володимирівна**

ORCID ID: 0000-0003-2055-7634

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогічних наук, професійної та початкової освіти,  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** Освітній процес в Україні після початку повномасштабного вторгнення росії на територію нашої держави відбувається в умовах постійного стресу, напруги та загрози для життя, що не може не позначитись на психологічному здоров'ї його учасників.

Джерелом стресу в процесі здобуття освіти під час війни є як дистанційна, так і очна форми навчання. Оскільки постійні повітряні тривоги, переміщення в укриття, відсутність електрики та інші труднощі, з якими стикаються учасники освітнього процесу, спричиняють виникнення емоційної напруги, стресу та відповідних наслідків для фізичного і психологічного здоров'я особистості. Одним із негативних наслідків переживання постійного стресу та почуття загрози є емоційне вигорання, що може виникнути у педагогів в умовах надзвичайного стану та військових дій у нашій країні.

Дослідженням емоційного вигорання займалися Л. Фрейденбергер, Дж. Канінгем, Л. Карамушка, М. Корольчук, В. Корольчук, Л. Березовська, М. Лейтер, К. Маслач, та ін.

**Мета статті:** дослідити особливості емоційного вигорання педагогів, під час війни.

**Виклад основного матеріалу.** Постійне тривожне інформаційне перенасичення жахливими подіями, страхами, очікуваннями небезпеки, соціальна криза внутрішнього переміщення найбільш постраждалого населення, втечі від окупації, артилерійських та ракетних обстрілів, концентрація та консервація негативних переживань та емоцій продовжують позначатися як на фізичному, так і на психічному здоров'ї всіх людей.

Емоційна втома чи виснаження розвивається на тлі подій та новин про війну. Основними ознаками емоційного виснаження під час війни є дратівливість від новин; неготовність читати новини; втома від контенту, пов'язаного з війною; апатія; зниження інтенсивності впливу. Усі перераховані ознаки з часом призводять до емоційного вигорання особистості.

Емоційне вигорання – це характерне явище для тих фахівців, де є постійний емоційний людський контакт. Педагоги піддаються йому повною

мірою, але вони, на жаль, часто навіть не співвідносять симптоми, що з'явилися, з даним явищем. Не усвідомлюючи того, що відбувається вигорання, вони наражаються на найрізноманітніші ризики: незворотні зміни характеру, погіршення або втрату здоров'я, руйнування особистих відносин, раптове бажання піти з професії, втративши накопичений досвід, статус, інтерес.

Термін «вигорання» використовується у Міжнародному класифікаторі хвороб – МКХ як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці. Зараз цей термін застосовують не лише для позначення робочого стресу, а й для визначення загального стану людини, що може виникнути від будь-якого виду діяльності. Вперше цей феномен був описаний Л. Фрейденбергером у 1974 році. Дослідник назвав його терміном *burnout*, що в перекладі з англ. – припинення горіння, вигорання. Автор розуміє його як психологічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному й тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно навантаженій атмосфері [2, с. 94].

Х. Маслач досліджуючи емоційне вигорання зазначає, що професії, які входять до групи ризику, є різними, але їх об'єднує висока контактність із людьми і постійне, тривале перебування в тісному емоційному контакті. Емоційне вигорання, зазвичай, миттєво може поширитися між всіма працівниками. Причому фахівці з синдромом емоційного вигорання можуть заражати решту співробітників подібним станом. Подібне зараження інших співробітників синдромом емоційного вигорання відбувається на роботі з високим рівнем стресу. У працівників педагогічної сфери існують відмінності в особливостях синдрому емоційного вигорання, а саме синдром пов'язаний із тривожністю та агресією. Спостерігається знижене почуття компетентності, знецінення своєї діяльності, а також негативне сприйняття себе у професійній сфері [3, с. 59].

На думку Р. Павелкіна, однією з проблем в Україні є обмежена обізнаність та розуміння емоційного вигорання серед педагогів в умовах військової агресії. Багато педагогів та працівників навчальних закладів не повністю усвідомлюють згубний вплив війни на самопочуття викладачів. Як наслідок, ця проблема часто ігнорується або не вирішується належним чином, залишаючи педагогів без необхідної підтримки та ресурсів для подолання емоційних викликів, з якими вони стикаються [1, с. 64].

Наслідком підвищеної напруженості педагогічної праці нерідко стає пригніченість, апатія, почуття постійної втоми, інколи грубість, нестриманість. Отже, симптомами емоційного вигорання є:

- 1) втома, нездатність відновитися за ніч або вихідні дні;
- 2) напруга, постійна тривожність, збудження, неможливість переключитися з думок про роботу, труднощі в засинанні, неглибокий сон;
- 3) часте роздратування та важко приховуване негативне ставлення до оточуючих;
- 4) прагнення навіть творчу роботу виконувати одноманітно, стереотипно;
- 5) опір будь-яким змінам та нововведенням;
- 6) апатія, песимізм, цинізм, пасивність, відчуття власної некомпетентності, безглуздості та безперспективності роботи;
- 7) прагнення компенсувати стан після робочого дня через переїдання, вживання алкоголю, часте куріння, бездумний перегляд усіх телепередач.

Емоційне вигорання вчителів у воєнний час може бути особливо складним через підвищений стрес, травматизацію та непередбачуваність ситуації. Вчителі можуть відчувати низку емоцій, включаючи страх, смуток, гнів і безпорадність, коли вони намагаються орієнтуватися у своїй ролі в

розпал конфлікту. Постійний вплив насильства, втрат і страждань може завдати значної шкоди їхньому психічному та емоційному благополуччю.

Для вчителів, які переживають емоційне вигорання під час війни, важливо шукати підтримки та ресурсів, щоб допомогти їм впоратися зі своїми почуттями. Це може включати консультування, групи підтримки рівних, практику самообслуговування та доступ до послуг психічного здоров'я. Крім того, створення сприятливого та співчутливого середовища в школах і громадах також може допомогти вчителям відчувати підтримку та цінність у такі важкі часи.

Загалом, визнання та усунення емоційного вигорання вчителів під час війни має вирішальне значення для забезпечення їх добробуту та здатності продовжувати надавати якісну освіту своїм учням.

**Висновки.** Емоційне вигорання у педагогів під час війни є серйозною проблемою, оскільки вони опиняються в надзвичайно стресових умовах. Вони можуть відчувати безпорадність, втому, тривогу та постійний негативний вплив військових дій на свою психіку. Це може привести до втрати енергії, втрати зацікавленості у роботі, навіть до депресії. Ефективні стратегії для запобігання емоційного вигорання у педагогів під час війни включають підтримку колег, професійну психологічну допомогу, можливість відпочити та відновитися, а також відповідну підтримку від влади та організацій.

### **Список використаної літератури**

1. Павелкін Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. Психологія: реальність і перспективи. 2023. – 186 с.
2. Freudenberger H. Burnout and job dissatisfaction: impacy on the family. Perspectives on work and the family. – Rockville: Royal Tunbridge Wells, 1984. – 248 p.

3. Maslach C. Burnout, the cost of caring. Englewood Cliff. N. J.: Prentice-Hall, 1982. – 192 p.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ**

**Досужій Дар'я Сергіївна**

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Науковий керівник: Яцюк Марія Валеріївна**

ORCID ID: 0000-0002-2393-9964

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** Життя у воєнний час в Україні характеризується інтенсивними змінами усіх важливих сфер буття пересічної людини. Ці зміни у своїй більшості мають негативний вплив на психічний стан особистості, порушують її духовний баланс та сприяють розвитку девіантних реакцій, найпоширенішою серед яких є деструктивна агресія. Агресивна поведінка є швидким засобом опанування фрустрації та силового розв'язання наболілих проблем. В умовах дистресових переживань люди вдаються до антивітальної поведінки, основа якої аутоагресія. Саме проблема аутоагресії, деструктивного впливу, спрямованого особистістю на саму себе, набула особливого поширення з початком війни в Україні. Постійний стрес, травми та втрати, пов'язані з війною, створюють негативні наслідки для психічного стану підлітків. У таких умовах підлітки виявляють