

- педагогічного університету імені Володимира Винниченка*]. Сер. : Педагогічні науки. Кропивницький. 2020, вип.186. С. 194-199.
2. 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).
  3. Грінцова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**УДК 159.942.5**

**Гуменюк Дмитро Вікторович**

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

**Кузьменко Юлія Володимирівна**

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

**Актуальність дослідження.** Професійне вигорання – це психологічний стан, який виникає в результаті тривалого стресу, емоційного та фізичного виснаження, викликаного надмірними вимогами до працівника та відсутністю можливості справлятися з ними. Цей процес особливо гостро проявляється у професіях, де значна частина роботи пов'язана з інтенсивною взаємодією з людьми, емоційними навантаженнями та постійним стресом.

Професійне вигорання педагогічних працівників є важливою проблемою в умовах постійних стресових ситуацій, зокрема під час війни. Військовий

конфлікт створює особливі виклики для педагогів, що включають не лише емоційну та психологічну напругу, а й загрози безпеці, зміни в умовах навчального процесу, труднощі в комунікації з учнями та їх родинами. Це підвищує ризик розвитку вигорання серед педагогічних працівників, що може негативно впливати на їх професійну діяльність і психічне здоров'я.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Професійне вигорання педагогічних працівників є серйозною проблемою в будь-який час, але в умовах війни ця проблема набуває особливої гостроти. Військовий конфлікт створює додаткові стресові фактори, які можуть значно посилити емоційне та психологічне навантаження на вчителів, вихователів та інших педагогів. У таких умовах професійне вигорання може швидко розвиватися, що вимагає глибокого аналізу і пошуку ефективних методів профілактики та підтримки педагогів.

Зміст, прояви та чинники професійного вигорання особистості досліджувалися в працях: В. Бойка, С. Джексона, К. Маслач, Х. Фрейденбергерга та ін.; в професіях типу «людина-людина»: І. Ващенко, Л. Карамушка, Г. Ложкін, Л. Юр'єва та ін. Важливі аспекти професійного вигорання висвітлюються такими українськими науковцями, як: Т. Грубі, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максимчук, Т. Титаренко тощо.

К. Маслач вивчає професійне вигорання як синдром емоційного та фізичного виснаження. Професорка зазначає, що професійне вигорання – це емоційне виснаження, яке розвивається на тлі сильного хронічного стресу в роботі. Виявляється повною втратою інтересу до професійної діяльності і відчуттям безглуздості подальшого розвитку, відсутністю сил і бажання займатися діяльністю, яка нещодавно була по-справжньому цікавою.

Ознаки цього синдрому виявляються тоді, коли здібностей людини недостатньо для вимог робочого середовища. Професійне вигорання включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень [3, с. 92].

Т. Зайчикова досліджує професійне вигорання як наслідок некерованого стресу, психофізіологічну реакцію, зумовлену частковими або надмірними

зусиллями, спрямованими на задоволення трудових потреб, яка супроводжується психологічним, емоційним, інколи фізичним відходом від активності у відповідь на надмірний стрес [1, с. 17].

М. Буріш виділяє шість основних фаз професійного вигорання:

1) попереджуюча фаза характеризується надмірною активністю у виконанні професійних обов'язків і повною самовіддачею; з'являються перші симптоми: втома, безсоння, загроза нещасних випадків;

2) зниження рівня власної участі проявляється стосовно співробітників (втрата позитивного сприйняття колег), стосовно інших людей (відсутність симпатії, байдужість, цинізм), стосовно професійної діяльності (небажання виконувати власні професійні обов'язки, незадоволеність роботою);

3) розвиток емоційних реакцій, переважно агресії та депресії;

4) поява деструктивної поведінки в інтелектуальній сфері (зниження концентрації уваги, ригідність мислення), у мотиваційній сфері (відсутність власної ініціативи, зниження ефективності діяльності, виконання завдань виключно за інструкціями), в емоційно-соціальной сфері (байдужість, уникнення контактів, самодостатність, самотність);

5) поява психосоматичних реакцій: зниження імунітету, залежність від нікотину, кофеїну, алкоголю;

6) фаза розчарування супроводжується наявністю негативної життєвої установки, почуттям безпорадності та беззмістовності життя [2, с. 179].

Під час війни педагогічні працівники стикаються з низкою стресових ситуацій, які значно підвищують ризик розвитку професійного вигорання:

1. Психологічний стрес через невизначеність: постійні зміни в організації освітнього процесу, відсутність стабільності та тривога за безпеку учнів і своїх родин створюють високий рівень напруження.

2. Емоційний тиск через роботу з дітьми, що пережили травми: педагоги повинні не лише навчати, а й бути емоційною опорою для дітей, які пережили військові конфлікти, втрати або евакуацію, що вимагає великих емоційних і психологічних зусиль.

3. Проблеми із ресурсами та умовами праці: часто відсутність належних матеріальних ресурсів, онлайн-формати навчання, погіршення умов навчання або навіть вимушена евакуація знижують якість роботи педагогів, що збільшує рівень стресу та вигорання.

Досліджуючи особливості професійного вигорання педагогічних працівників в умовах війни було проведено дослідження, в якому взяло участь 60 педагогічних працівників. За результатами дослідження було виявлено:

1. Сформована фаза напруги – 8,3%, сформована фаза резистенції – 10%, виснаження – 5% (методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко).

2. Низький рівень психологічного стресу – 18,3%, середній рівень психологічного стресу – 53,3%, високий рівень психологічного стресу – 28,4% (методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» (Лемур-Тесьє-Філліон).

3. Низький рівень нервово-психічного напруження – 43,3%, середній рівень нервово-психічного напруження – 50%, високий рівень нервово-психічного напруження – 6,7% (методика «Визначення нервово-психічного напруження» (Т. Немчин).

Дослідження показало, що більшість педагогічних працівників знаходяться на середньому рівні стресу та нервово-психічного напруження, що свідчить про значний вплив зовнішніх факторів, зокрема умов війни, на їх професійну діяльність.

**Висновки.** Дослідження професійного вигорання педагогічних працівників в умовах війни показує, що цей феномен набуває особливої гостроти через додаткові стресові фактори, з якими стикаються педагоги у таких екстремальних умовах. Війна створює ситуацію невизначеності, страху, фізичної і емоційної напруги, що значно посилює ризик розвитку професійного вигорання серед педагогічних працівників.

Основними ознаками вигорання в цих умовах є емоційне виснаження, деперсоналізація (відчуження від учнів і колег) та зниження особистих досягнень.

Таким чином, для зменшення рівня професійного вигорання серед педагогічних працівників необхідно забезпечити систему психологічної підтримки, створити сприятливі умови для роботи та підтримки емоційної стійкості, що сприятиме як збереженню психічного здоров'я педагогів, так і підвищенню якості навчального процесу.

### **Список використаної літератури:**

1. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів: соціально-психологічні та гендерні аспекти. Навчальна програма. Київ: «Міленіум», 2004. 24 с
2. Burisch M. Das Burnout-Syndrome. Theorie der inneren Erschoepfung. Berlin: Springer, 1989. 325 p.
3. Maslach C., Jackson S. The measurement of experienced burnout. Journal of occupational behavior, 1981. Vol. 2. P. 26–34

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АУТОАГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ**

**УДК 159.923.2**

**Досужій Дар'я Сергіївна**

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

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Яцюк Марія Валеріївна**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Актуальність дослідження.** Аутоагресивна поведінка в підлітковому віці є серйозною проблемою, яка впливає на психологічне та емоційне здоров'я молоді, а також на їхнє соціальне функціонування. Підлітковий вік – це період інтенсивних змін, як фізіологічних, так і психологічних, що супроводжуються