

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Шевчук В. В., Клевака Л. П., Іщенко В. І.

ВСТУП

Проблема емоційного вигорання педагогічних працівників набула особливої актуальності в умовах воєнного часу. Війна створює додаткові стресові фактори, які суттєво впливають на психоемоційний стан педагогів. Серед основних чинників, що підвищують рівень емоційного вигорання педагогів у цей період, можна виділити наступні: підвищений рівень стресу та тривоги, зміна умов праці; емоційне навантаження; виснаження через багатозадачність.

У сучасному суспільстві зростають вимоги до продуктивності та якості роботи працівників, яка можлива лише за умови професійної компетентності фахівця, його психологічного й фізичного здоров'я та психічної стійкості до появи й розвитку негативних станів, що можуть бути зумовлені стресогенністю життя та діяльності. Натепер професійні й родинні обов'язки більшості людей, незалежно від специфіки їхньої діяльності, пов'язані з великою відповідальністю, потребою швидкого прийняття рішення, самодисципліною, умінням зберігати працездатність в екстремальних умовах, емоційною віддачею, психологічним та інтелектуальним напруженням. Усе це може призводити до виснаження психологічних і фізичних ресурсів особистості, як наслідок, до її емоційного вигорання. У зв'язку з цим необхідний комплексний підхід до вирішення цієї проблеми. Необхідно відзначити, що емоційне вигорання є складним багатокомпонентним феноменом і сьогодні не існує однозначного розуміння його сутності.

1. Загальна психологічна характеристика емоційного вигорання

Поняття «вигорання», за американським словником Мерріам-Вебстера, вперше з'явилося в 30-х роках ХХ століття й позначало явище, коли спортсмени після тривалих тренувань і змагань виснажувалися та були нездатні надалі брати участь у змаганнях. Г. Фрейденберг 1974 року запропонував термін «вигорання працівників», а в 1976 році американською дослідницею К. Маслач використано термін «емоційне вигорання». З того часу вийшло друком понад 2500 статей і

книг, присвячених вивченню синдрому «професійного вигорання». За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки, у наш час більше ніж 35 млн. людей у світі страждають на клінічну форму синдрому хронічної втоми¹.

Аналіз проблеми «емоційного вигорання» загалом розглядали А. Пайнс, Е. Аронсон, А. Чиром, Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма, С. Джексона, Б. Пельман, Е. Хартман, Б. Фарбер, Г. Фирт, А. Мимс, І. Іваничи, Р. Шваб, Л. Березовська, В. Бойко, А. Брусенцев, Н. Водопянова, М. Гавриленко, М. Говорун, Д. Гошовська, В. Капцов, Н. Коновчук, М. Лаврова, Х. Маслач, М. Михайлова, Н. Намова, В. Орел, О. Подсадний, П. Сидоров, В. Слабинський, О. Старовойт, О. Старченкова, М. Сторлі, Д. Трунов, О. Іноземцева, О. Полявова, С. Усаніна, Х. Фрейденберг, Я. Чаплак, у спортсменів – Р. Павелків, Н. Беляєва, В. Василюк, Х. Юдкіна, у педагогів – Н. Андрєєва, Н. Булатевич, І. Гроза, М. Кайдина, Л. Музичко, Л. Фальковська, К. Гавриловська, В. Овсянникова, Н. Булатевич, О. Петрусенко, Т. Колтунович, О. Ожогова, Ю. Жогно, М. Борисова, Т. Зайчикова, Н. Пелех, В. Павленко, С. Сиваш, С. Редько, О. Чичкан, Р. Грицай, А. Кучма, Т. Форманюк, Т. Солодкова; у медиків – К. Айдамедов, Д. Любимова, Н. Максимова, О. Олійник, О. Знанецька, Н. Маляр-Газда, О. Децик, Л. Лотоцька-Голуб, О. Кошкіна, Л. Дудник, В. Винокур, Т. Тимофєєва, Л. Карамова, М. Островський, О. Рибіна, Н. Карвацька, Н. Панасенко, Н. Марута, Г. Каленська, О. Чабан Л. Юрєєва; у психологів – І. Калашник, Г. Кизим, К. Малишева, М. Міщенко, Т. Попова, Н. Прокопенко, С. Харенко; у студентів – О. Кіяшко, Г. Лемко, Г. Рачук, І. Пономаренко, у працівників правоохоронних органів, рятувальних підрозділіві військовослужбовців – А. Абрамов, С. Андроник, Н. Баранюк, І. Вашенко, Н. Карпенко, Ю. Ковровський, А. Куфлієвський, Л. Леженіна, Т. Макота, І. Назаренко, О. Хайрулін, в економістів і підприємців – Н. Анненкова, І. Антоненко, І. Галецька, В. Гоблик, І. Гориславська, Г. Гнускіна, О. Камєва, Л. Карамушка, Т. Щербан, Т. Шепеплевич, І. Заяц; емоційне вигорання як медична проблема – М. Березовська, А. Висоцький, Т. Гарник, Л. Кузнецова, В. Фролов, М. Пересадін; у соціальних працівників – І. Асєва, О. Доценко, О. Бусовикова, Т. Ронгинська, С. Лукомська, О. Коцкович; у сім'ях – Д. Шульженко, А. Базалева, В. Крамченкова, Л. Пілецька, Г. Соколова, Т. Титаренко, О. Кляпець;

¹ Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури / О.М. Киселиця, А.М. Богданюк, Л.В. Гуліна, Р.М. Свєкла. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89–92.

у працівників телекомунікаційного зв'язку та ІТ сфери – Н. Кутузова, К. Жеглова².

Як зазначає дослідниця В. Наумова, феномен емоційного вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), у межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного й психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях). Розвиток цього синдрому характерний для альтруїстичних професій, де домінує турбота про людей (соціальні працівники, лікарі, медичні сестри, учителі та ін.). Ознаками синдрому емоційного вигорання є хронічна втома, порушення пам'яті й уваги, порушення сну з важким засинанням і раннім пробудженням, зниження працездатності, особистісні зміни. При цьому розвиваються тривожні, депресивні розлади. Поширення синдрому емоційного вигорання поступово набуває все більших масштабів, що зумовлює підвищення інтересу до цього науковців з різних галузей, зокрема психологів, педагогів, філософів, медиків тощо³. Науковці Н. Марута, О. Чабан і Г. Каленська відзначають стійкий інтерес до феномена емоційного вигорання як реакції людини, що виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності. Синдром емоційного вигорання є процесом поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в емоційному, розумовому виснаженні, фізичній утомі, особистісній відстороненості й зниженні задоволення виконанням роботи⁴. Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб, у класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям» під номером Z.73.0 зазначається: виснаження психологічних і фізичних ресурсів особистості, як наслідок, до її емоційного вигорання. У зв'язку з цим необхідний комплексний підхід до вирішення цієї проблеми. Необхідно відзначити, що емоційне вигорання є складним багатокомпонентним феноменом і сьогодні не існує однозначного розуміння його сутності. Аналіз останніх досліджень і публікацій. За американським словником Мерріама-Вебстера, поняття «вигорання»

² Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». Габітус. 2020. Вип.17. С. 141–145.

³ Освіта дорослих : енциклопедичний словник / упоряд. : Н.Г. Протасова, Ю.О. Молчанова, Т.В. Куренна ; ред. рада : В.Г. Кремень, Ю.В. Ковбасюк, Н.Г. Протасова та ін. ; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президенті України та ін. Київ : Основа, 2014. С. 443.

⁴ Марута Н.О., Чабан О.С., Каленська Г.Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. Міжнародний неврологічний журнал. 2019. № 7 (109). С. 22–30.

вперше з'явилося в 30-х роках ХХ століття й позначало явище, коли спортсмени після тривалих тренувань і змагань виснажувалися та були нездатні надалі брати участь у змаганнях. Г. Фрейденберг 1974 року запропонував термін «вигорання працівників», а в 1976 році американською дослідницею К. Маслач використано термін «емоційне вигорання». З того часу вийшло друком понад 2500 статей і книг, присвячених вивченню синдрому «професійного вигорання». За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки, у наш час більше ніж 35 млн. людей у світі страждають на клінічну форму синдрому хронічної втоми⁵.

Аналіз проблеми «емоційного вигорання» загалом розглядали А. Пайнс, Е. Аронсон, А. Чиром, Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма, С. Джексона, Б. Пельман, Е. Хартман, Б. Фарбер, Г. Фирт, А. Мимс, І. Іваничи, Р. Шваб, Л. Березовська, В. Бойко, А. Брусенцев, Н. Водопянова, М. Гавриленко, М. Говорун, Д. Гошовська, В. Капцов, Н. Коновчук, М. Лаврова, Х. Маслач, М. Михайлова, Н. Намова, В. Орел, О. Подсадний, П. Сидоров, В. Слабинський, О. Старовойт, О. Старченкова, М. Сторлі, Д. Трунов, О. Іноземцева, О. Полявова, С. Усаніна, Х. Фрейденберг, Я. Чаплак, у спортсменів – Р. Павелків, М. Гриньова, Н. Беляєва, В. Василюк, Х. Юдкіна, у педагогів – Н. Андрєєва, Н. Булатевич, І. Гроза, М. Кайдіна, Л. Музичик, Л. Фальковська, К. Гавриловська, В. Овсянникова, Н. Булатевич, О. Петрусенко, Т. Колтунович, О. Ожогова, Ю. Жогно, М. Борисова, Т. Зайчикова, Н. Пелех, В. Павленко, С. Сиваш, С. Редько, О. Чичкан, Р. Грицай, А. Кучма, Т. Форманюк, Т. Солодкова; у медиків – К. Айдамедов, Д. Любимова, Н. Максимова, О. Олійник, О. Знанецька, Н. Маляр-Газда, О. Децик, Л. Лотоцька-Голуб, О. Кошкіна, Л. Дудник, В. Винокур, Т. Тимофєєва, Л. Каримова, М. Островський, О. Рибіна, Н. Карвацька, Н. Панасенко, Н. Марута, Г. Каленська, О. Чабан, Л. Юрєєва; у психологів – І. Калашник, Г. Кизим, К. Малишева, М. Міщенко, Т. Попова, Н. Прокопенко, С. Харенко; у студентів – О. Кіяшко, Г. Лемко, Г. Рачук, І. Пономаренко, у працівників правоохоронних органів, рятувальних підрозділіві військовослужбовців – А. Абрамов, С. Андроник, Н. Баранюк, І. Ващенко, Н. Карпенко, Ю. Ковровський, А. Куфлієвський, Л. Леженіна, Т. Макота, І. Назаренко, О. Хайрулін, в економістів і підприємців – Н. Анненкова, І. Антоненко, І. Галецька, В. Гоблик, І. Гориславська, Г. Гнускіна, О. Камєва, Л. Карамушка, Т. Щербан, Т. Шепеплевич, І. Заяц; емоційне вигорання як медична проблема – М. Березовська, А. Висоцький,

⁵ Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури / О.М. Киселиця, А.М. Богданюк, Л.В. Гуліна, Р.М. Свєкла. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89–92.

Т. Гарник, Л. Кузнецова, В. Фролов, М. Пересадін; у соціальних працівників – І. Асєва, О. Доценко, О. Бусовикова, Т. Ронгинська, С. Лукомська, О. Коцкович; у сім'ях – Д. Шульженко, А. Базалева, В. Крамченкова, Л. Пілецька, Г. Соколова, Т. Титаренко, О. Кляпець; у працівників телекомунікаційного зв'язку та ІТ сфери – Н. Кутузова, К. Жеглова.

Міфи про емоційне вигорання. Перший міф розглядає вигорання як слабкість чи нездатність справитися зі стресом. Ми живемо у світі, який диктує свої правила та ритм, де нам не відведено ролі слабких. Існує необхідність завжди бути в онлайні, незважаючи на можливі депресії чи інші психічні проблеми. Поширена думка, що твоє існування не враховується без присутності в соціальних мережах. Є вимога постійно усміхатися, ділитися відео, розповідати про свої досягнення, щоб інші захоплювалися тобою, але проявляти слабкість не прийнято. Люди, виховані з дитинства в душі самостійності без потреби в допомозі або прагненні до отримання схвалення, часто страждають від невміння відмовляти, оскільки ці потреби не були задоволені в дитячому віці. Такі та подібні установки утримують їх у пастці вимогливого начальника, партнера чи друга. Це сприяє утворенню міфу про слабкість та нездатність справлятися зі стресом.

Другий міф про те, що вигорання диктує серйозні зміни у роботі чи житті. Психологи у практичній діяльності стикаються із страхами клієнтів, що вони найбільше бояться, що їм необхідно буде звільнитися з роботи. Страху спонукають нас думати стереотипно, адаптуватись до ситуації, щоб не довелось нічого змінювати. Упередження про вигорання, що вимагає серйозних змін у житті, вказує на розповсюджене уявлення, що вигорання є прямим наслідком неправильного ведення особистого життя або професійної діяльності. Це упередження припускає, що для подолання вигорання потрібно здійснити глибокі та радикальні зміни у своєму житті, як наприклад, змінити роботу, стиль життя чи особисті взаємини. Однак, насправді вигорання часто є результатом комплексу факторів, включаючи надмірні робочі навантаження, нестачу ресурсів, відсутність підтримки, нереалістичні вимоги та інші стресові чинники. Тому подолання вигорання може вимагати не лише особистих змін, але й змін у робочому середовищі, підході до праці та управління стресом. Це упередження може також неправильно вказувати на те, що особа, яка вигорає, винна у своєму стані, а не враховувати зовнішні чинники, які могли сприяти вигоранню. Розуміння та визнання цих факторів є важливими для ефективного вирішення проблеми вигорання.

Міф третій. Вигорання характеризується простим виснаженням та втомою. Зазначимо – вигорання більше, ніж просто виснаження

або втома. Це складний психологічний стан, який виникає в результаті тривалого стресу або фрустрації, особливо у професійному контексті. Вигоряння характеризується емоційним, фізичним та психічним виснаженням, зниженням професійної ефективності та відчуттям цинізму або віддаленості від роботи. Воно включає в себе комплексні почуття безнадійності, зневіри та відчуття неефективності, які впливають на загальне благополуччя і можуть мати довготривалі наслідки.

Міф четвертий. Відпустка чи вихідний «вилікують» ваше вигоряння. Це неправильне уявлення. Хоча відпустка або вихідні можуть надати тимчасове полегшення від симптомів вигоряння, вони не є повноцінним лікуванням. Вигоряння зазвичай вимагає більш глибоких змін у робочому середовищі, методах управління стресом та підходах до робочих завдань.

Міф п'ятий, що синдром емоційного вигоряння не є загрозою для життя⁶. Дослідник В. Халанський розпочинав свою роботу, як фахівець, що обізнаний з історією Японії та США про смерть від вигоряння. У процесі роботи над одним із розділом своєї праці він стикнувся з особистою історією своєї знайомої, чий колега помер від вигоряння на робочому місці. Ця трагічна подія залишилась конфіденційною за бажанням знайомої Халанського. При обговоренні цієї історії, автор зазначає, що багато хто сумнівався в тому, що смерть може настати прямо на робочому місці від перенапруження. Він говорить про вигоряння як про комбінований діагноз, що передбачає наявність у пацієнта кількох одночасних захворювань. В. Халанський підкреслює, що такий діагноз вимагає комплексного підходу від лікаря, що включає аналіз симптомів, медичної історії та інших об'єктивних даних. Це важливо для точної діагностики та ефективного лікування, оскільки різні захворювання можуть мати подібні симптоми⁷.

Описавши міфи вигоряння можемо резюмувати, що більшість людей у сучасному суспільстві так, чи інакше дотичні або ж переживають основні ознаки синдрому емоційного вигоряння. Як правило вони спростовують і не приділяють йому належної уваги. Для більш глибокого розуміння синдрому емоційного вигоряння в статті ми розглянемо основні його ознаки: емоційний дефіцит, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень.

Як зазначає В. Наумова, феномен емоційного вигоряння досліджується в психології стресових станів (вигоряння як результат стресу),

⁶ Івасюк А.М. Генеза емоційного вигоряння. Вісник національного університету оборони України. 2024. 2 (78). С. 71–80.

⁷ Халанський В. Запал без вигоряння. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. Х. : Віват, 2023. 496 с.

у межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного й психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях). Розвиток цього синдрому характерний для альтруїстичних професій, де домінує турбота про людей (соціальні працівники, лікарі, медичні сестри, учителі та ін.). Ознаками синдрому емоційного вигорання є хронічна втома, порушення пам'яті й уваги, порушення сну з важким засинанням і раннім пробудженням, зниження працездатності, особистісні зміни. При цьому розвиваються тривожні, депресивні розлади. Поширення синдрому емоційного вигорання поступово набуває все більших масштабів, що зумовлює підвищення інтересу до цього науковців з різних галузей, зокрема психологів, педагогів, філософів, медиків тощо⁸. Н. Марута, О. Чабан і Г. Каленська відзначають стійкий інтерес до феномена емоційного вигорання як реакції людини, що виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності. Синдром емоційного вигорання є процесом поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в емоційному, розумовому виснаженні, фізичній утомі, особистісній відстороненості й зниженні задоволення виконанням роботи⁹.

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб, у класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям» під номером Z.73.0 зазначається: «Вигорання – стан повного виснаження, дійсний клінічний синдром з невротичними особливостями, а не тільки посиленням нормальної втоми від роботи». Люди із синдромом «вигорання» мають поєднання психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів та ознак соціальної дисфункції. Водночас із цим спостерігаються хронічна втома, порушення пам'яті, уваги, сну з труднощами засинання та ранніми пробудженнями, особистісні зміни. Також можливий розвиток тривожних, депресивних розладів, залежності від психоактивних речовин і суїцид. Загальними соматичними симптомами є головний біль, діарея, синдром «роздратованого шлунку», тахікардія, аритмія, гіпертонія¹⁰. Аналізуючи наукову

⁸ Освіта дорослих : енциклопедичний словник / упоряд. : Н.Г. Протасова, Ю.О. Молчанова, Т.В. Куренна ; ред. рада : В.Г. Кремень, Ю.В. Ковбасюк, Н.Г. Протасова та ін. ; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентіві України та ін. Київ : Основа, 2014. С. 443.

⁹ Марута Н.О., Чабан О.С., Каленська Г.Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. Міжнародний неврологічний журнал. 2019. № 7 (109). С. 22–30.

¹⁰ Мальяр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. Проблеми клінічної педіатрії. 2015. № 3. С. 27–31.

літературу, можемо виділити такі основні підходи до визначення емоційного вигорання та його ознак: результативний (структурно-симптоматичний) і процесуальний (процесуально-стадіальний). Представники першого підходу розглядають вигорання як певний стан, що включає в себе низку конкретних і стабільних елементів (симптомів), а іншого – вигорання як процес, який складається з послідовних фаз (стадій)¹¹. Результативний підхід має кілька моделей емоційного вигорання. Відповідно до однофакторної моделі, представниками якої є А. Пайнс, Е. Аронсон, А. Чиром, вигорання – це стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, що викликаний тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях. Виснаження є головною причиною, а інші прояви дисгармонії переживань і поведінки є наслідками¹². У двофакторній моделі, яку представляють Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма, синдром вигорання являє собою дво-мірну конструкцію, що складається з виснаження та деперсоналізації¹³. Перший компонент, який назвали «афективним», належить до сфери скарг на своє здоров'я, фізичне самопочуття, нервово напруження, емоційне виснаження. Другий – деперсоналізація – проявляється в зміні ставлення до себе й оточуючих людей. Найбільш поширеною концепцією результативного підходу є трифакторна модель К. Маслач, С. Джексона, Б. Пельман, Е. Хартман і Б. Фарбер. Вигорання за цими авторами – це реакція-відповідь на тривалі стреси міжособистісних комунікацій, яка включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Емоційне виснаження проявляється у відчутті емоційного перенапруження та у відчутті спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може працювати так, як раніше, утрачає інтерес до вирішення професійних питань. Цей стан проявляється відчуттям «приглушення», «притуплення» емоцій. Деперсоналізація являє собою тенденцію розвивати негативне, цинічне ставлення до інших людей. Контакти з оточуючими стають знеособленими та формальними. Негативні установки, що виникають, можуть спочатку мати прихований характер і стримуватися всередині. З часом усе частіше виникають спалахи роздратування, які призводять до конфліктних ситуацій¹⁴. О. Ожогова в дослідженні показала, що для

¹¹ Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». Габітус. 2020. Вип.17. С. 141-145.

¹² Cherniss C. Long-term consequences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*. 1992. Vol. 13 (1). P. 1–11.

¹³ Maslach C., Pines A. Burnout: The loss of human caring. *Experiencing Social Psychology*. N. Y. : Knopf, 1979. P. 246.

¹⁴ Там само.

професіоналів з відсутністю або незначною вираженістю емоційного вигорання характерне гармонійне співвідношення компонентів у системі життєвих орієнтацій і переважання таких термінальних цінностей, як «духовне задоволення», «творчість» та «активне соціальне життя». У працівників з частково або повністю сформованим синдромом спостерігається неузгодженість у системі життєвих орієнтацій і домінуванні термінальних цінностей – «збереження власної індивідуальності», «розвиток себе» та «високе матеріальне становище»¹⁵. Редукція особистих досягнень проявляється як зниження відчуття компетентності в роботі, незадоволеність собою, зменшення цінності своєї діяльності, негативне сприйняття себе як професіонала й особистості. Унаслідок цього в людини поступово знижується як професійна, так й особиста самооцінка, з'являється відчуття власної неспроможності та байдужості до роботи. В. Бодров відзначає, що люди з низькою самооцінкою справляються зі стресом гірше, ніж люди з високою самооцінкою, якщо ж лікарі оцінюють себе в професії досить високо, менша ймовірність, що вони будуть інтерпретувати багато подій у роботі як стресові й, відповідно, менше будуть піддаватися ризику емоційного вигорання. Характерною особливістю позиції К. Маслач і її колег є акцентування уваги на професійному характері синдрому вигорання, розгляді його як результату професійних проблем, а не психіатричного синдрому. На думку Н. Гришіної, вигорання не обмежується професійною сферою та стресогенним характером діяльності людини. Утрата людиною відчуття сенсу своєї професійної діяльності, знецінення зусиль і втрата віри в сенс життя переживається як внутрішньоособистісний конфлікт¹⁶. Чотирифакторна модель (Г. Фирт, А. Мимс, І. Іваничи, Р. Шваб) передбачає, що один із елементів (емоційне виснаження, деперсоналізація або редукції особистих досягнень) поділяється на два окремі фактори. Особливість процесуально-стадіального підходу до розуміння емоційного вигорання полягає в тому, що тут акцент робиться на етапах його розгортання. Так, Т. Теміров зазначає, що емоційне вигорання є процесом, який розвивається у просторі та часі¹⁷. В. Шауфелі, Д. Ензман, Х. Маслач визначають вигорання як процес ерозію психічної енергії, що виникає непомітно для людини, розвивається досить повільно, немає зворотного шляху та часових обмежень і призводить до загального

¹⁵ Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». Габітус. 2020. Вип.17. С. 141–145.

¹⁶ Маляр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. Проблеми клінічної педіатрії. 2015. № 3. С. 27–31.

¹⁷ Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». Габітус. 2020. Вип.17. С. 141–145.

виснаження¹⁸. Такі дослідники, як В. Бойко, М. Буріш, І. Галецька, Д. Міллер, М. Мелох, П. Сидоров та А. Парняков, С. Черніс, виділяють конкретні стадії вигорання й аналізують кожну з них. За даними В. Бойко, розвиток синдрому емоційного вигорання відбувається в три фази: напруження – спостерігається зниження настрою, дратівливість і депресивні реакції; опір – характерна захисна поведінка за типом «неучасті», прагнення уникати впливу емоційних факторів та обмеження власного емоційного реагування у відповідь на незначні психотравмуючі впливи, проявляється «економія емоцій», у результаті чого спілкування стає поверховим і формальним, а потім міжособистісні взаємодії в усіх інших сферах життя стають регламентованими та вибірковими; виснаження – знижується енергетичний тонус, настрої і з'являється відчуття безперспективності, психовегетативні порушення та соматичні симптоми у вигляді больових відчуттів, розладів серцево-судинної й інших систем, підвищується рівень тривоги з ознаками дезорганізації психічної діяльності¹⁹. На думку М. Буриша, вигорання проходить у розвитку 6 фаз: попереджальну, фазу зниження рівня власної участі, фазу емоційних реакцій, фазу деструктивної поведінки, фазу психосоматичних реакцій і фазу розчарування. Основний рушійний фактор вигорання пов'язаний із суперечностями між ступенем включеності в роботу й отримуваною від неї віддачею²⁰. І. Галецька розглядає професійне вигорання як процесуальну модель, динамічний процес, що розвивається в часі та проходить три основні стадії: характеризуються спочатку зростанням емоційного виснаження, унаслідок якого виникають негативні установки до суб'єктів професійної діяльності та створюється емоційна дистанція в професійних стосунках для подолання виснаження. Водночас паралельно розвивається негативне ставлення до власних професійних досягнень (редукція професійних досягнень)²¹. Д. Міллер, М. Мелох вважають, що емоційне вигорання проходить чотири стадії: ентузіазм, стагнацію, фрустрацію та апатію. Ентузіазм є емоційним станом працівника, коли той бажає бути завжди корисним і характеризується надмірною чутливістю до потреб суб'єктів професійної діяльності, має нереалістичні очікування щодо

¹⁸ Schaufeli W.B., Enzmann D. The burnout companion to study & practice; a critical analysis. London : Taylor and Francis, 1998. P. 77–85.

¹⁹ Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». Габітус. 2020. Вип.17. С. 141-145.

²⁰ Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.

²¹ Галецька І.І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації. Актуальні проблеми психології. Т. 5. Вип. 6. 2007. С. 89–95.

роботи. Стагнація проявляється в зменшенні очікувань до нормальних меж і характеризується виплеском особистого невдоволення назовні. Фрустрація характеризується появою сумнівів щодо власної компетенції, зменшенням толерантності та співчуття, як наслідок, виникає механізм захисту у формі обмеження професійних контактів. Апатія стає захистом від хронічної фрустрації, з'являється байдужість і депресія²². С. Черніс також розглядає три стадії розгортання емоційного вигорання, яке аналізується як процес негативної зміни поведінки у відповідь на стресовий характер навколишнього середовища: перша стадія характеризується наявністю дисбалансу між вимогами середовища й ресурсами, що зумовлюють виникнення стресового стану; для другої стадії притаманна короткотермінове емоційне напруження, втома та виснаження; для третьої стадії – зміна мотиваційної сфери особистості та її поведінки, де провідним симптомом є цинічне ставлення до оточення²³. П. Сидоров та А. Парняков визначають синдром емоційного вигорання як процес поступової втрати емоційної, когнітивної й фізичної енергії, який проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості й зниження задоволення від виконання роботи²⁴. Отже, з позиції процесуального підходу вигорання – це процес, який починається з напруження, є результатом протиріччя між очікуваннями, ідеалами, бажаннями особистості й вимогами суворого повсякденного життя.

Як відомо, до найбільшого ризику виникнення синдрому емоційного вигорання схильні особи, що пред'являють непомірно високі вимоги до себе. У їх баченні справжній фахівець – це зразок невразливості й досконалості. Особистості цієї категорії асоціюють свою працю із призначенням, місією, тому в них стирається грань між навчанням й особистим життям. У ході досліджень були виділені ще три типи людей, яким загрожує синдром емоційного вигорання.

Перший тип – педантичний. Основні характеристики цього типу: сумлінність, зведена до абсолюту, надмірна, хвороблива акуратність, прагнення в будь-якій справі домогтися зразкового порядку (навіть на шкоду собі). Люди першого типу часто бувають надто прив'язані до минулого; у них основні симптоми перевтоми – апатія, сонливість.

Другий тип – демонстративний. Люди цього типу прагнуть першості в усьому, завжди бути на видноті. Разом із цим їм властивий високий ступінь виснаженості при виконанні кропіткої, рутинної

²² Miller D. Stress and Burnout in HIV. AIDS. 1996. Vol. 10 (supl.). P. 213–219.

²³ Cherniss C. Long-term consequences of burnout: An exploratory study. Journal of Organizational Behavior. 1992. Vol. 13 (1). P. 1–11.

²⁴ Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». Габітус. 2020. Вип.17. С. 141-145.

роботи. У людей другого типу перевагою виражається в зайвій дратівливості, гнівливості. На цьому тлі підвищується тиск, виникають проблеми із засинанням.

Третій тип – емотивний. Емотики нескінченно, протиприродно чутливі й вразливі. Їх чуйність, схильність сприймати чужий біль як власний граничить із патологією, із саморуйнуванням, і все це при явній недостатці сил пручатися будьяким несприятливим обставинам. Люди третього типу при стресах страждають безсонням, появою підвищеної тривожності.²⁵

Незважаючи на те, що сьогодні існує значна кількість досліджень цього феномена, термін «емоційне вигорання» не належить до чітко визначених понять у системі психологічних знань. У наукових працях і дослідженнях використовуються різні варіанти перекладу англійського терміна «burnout»: «емоційне вигорання», «психоемоційне вигорання», «емоційне згорання», «синдром згорання», «психічне вигорання», «психологічне вигорання», «психологічне вигорання особистості», «вигорання душі» та «професійне вигорання».

2. Техніки подолання емоційного вигорання

Техніка «Я – вдома, Я – на роботі».

Хід виконання техніки. Поділити аркуш навпіл. Скласти два списки визначень (як можна більше) «Я – вдома», «Я – на роботі». Це дасть змогу вийти на наявні стереотипи поведінки, мислення. Пропонується проаналізувати: схожі риси; протилежні риси; однакові якості, що проявляються в різних модальностях; відсутність спільних рис. Питання для обговорення: Який список було складати легше? Який вийшов більшим? Яке Ваше ставлення до того, що в характеристиках є помітні відмінності тощо?

Ця техніка дає змогу подивитися на взаємини з професією зі сторони; спочатку людина має змогу визначити власне ставлення до ситуації, що склалася, відзначити можливу проблемність, «перекося» в поділі психічної енергії; вправа дає потужний матеріал як для самоаналізу, так і для психологічної консультації²⁶.

Техніка «Баланс сфер діяльності особистості реальний і бажаний».

Хід виконання техніки. Орієнтуючись на внутрішні відчуття, у першому колі на аркуші секторами відмітити, у якому співвідношенні зараз перебувають у вашому житті робота (професійне життя), хатня

²⁵ Помиткіна Л., Ковалькова Т. Проблема емоційного вигорання студентів. *Соціальна психологія*. 2008. Вип. 6. С. 97-110.

²⁶ Андросович К.А. Матеріали тренінгу «профілактика емоційного виснаження вчителів». *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. № 4 (75). С. 79.

робота, особисте життя (подорожі, відпочинок, захоплення). У другому колі необхідно зобразити їх ідеальне співвідношення. Що менше відмінностей між двома колами, то впевненіше можна стверджувати, що з розподілом психічної енергії у вас усе в нормі. Якщо відмінності між зображеними секторами першого і другого кола суттєві, є більше підстав вважати, що у вас може розвинутися емоційне вигорання, що психічна енергія у вашому житті розподіляється не так, як би ви цього хотіли²⁷.

Техніка «Кошик сміття».

Хід виконання техніки. Матеріали: аркуші паперу, ручка, відро для «сміття». Посеред кімнати поставити символічний кошик для сміття. Поміркувати, навіщо людині відро для сміття і чому його потрібно постійно звільняти. Уявити собі життя без такого відра: коли сміття поступово заповнює кімнату, стає неможливо дихати, рухатися, люди починають хворіти. Те ж відбувається і з почуттями – у кожного з нас накопичуються не завжди потрібні, деструктивні почуття, наприклад, образа, страх. Запропонуйте собі викинути в смітцеве відро старі непотрібні образи, гнів, страх. Для цього на аркушах паперу напишіть ваші негативні почуття: «я ображаюся на ...», «я серджуся на ...» тощо. Після цього порвіть свої папірці на дрібні шматочки і викиньте їх у кошик²⁸.

Техніка «Спогад позитивного образу».

Хід виконання техніки. Згадайте стан максимальної впевненості в схожій ситуації в минулому і спробуйте приєднатися до цього відчуття сили, перемоги за допомогою жесту. Кладання пальцями, взяття себе за зап'ястя, показування пальцем та ін. Кожен раз, коли ви будете робити це, ви будете згадувати своє відчуття і набувати впевненості. Можна до певних подій прив'язати різні жести і їх повторювати в критичній ситуації. Якщо найближчим часом у вас будуть якісь суттєві перемоги, досягнення, зафіксуйте і їх застосувавши цей же метод (жест, рух). Це

²⁷ Емоційне вигорання педагогів: методичні рекомендації / Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л., Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. С. 58.

²⁸ Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емпauerменту / Михальчук Л.Я., Шуберчук М.П. Нетішин, 2019. С. 52.

досить потужний тригер. В результаті у важкій ситуації з'явиться відчуття внутрішньої безпеки²⁹.

Техніка «Коло контролю»

Хід виконання техніки. Щоб виконати цю техніку Вам знадобляться лише 2 аркуші паперу, олівець та місце, де Вам буде зручно думати та писати. Візьміть аркуш (назвемо його аркуш № 1) та намалуйте на ньому велике коло. Впишіть у це коло максимально всі питання, які Вас турбують та про які Ви час від часу думаєте. Це можуть бути як глобальні питання (наприклад, «Чому почалась війна?») та прості-побутові (наприклад, «Що сьогодні приготувати на вечерю?»). На другому аркуші (аркуш № 2) намалуйте 3 кола: перше коло – на весь аркуш («Коло тривоги»), друге – трохи менше в першому колі («Коло впливу») і третє, ще менше, намалуйте всередині другого («Коло контролю»).

Тепер розмістіть свої питання з аркуша № 1 на аркуш № 2. Питання, які Ви не в змозі контролювати, на які Ви не в змозі вплинути чи які Ви не в змозі змінити – помістіть у «Коло тривоги». Питання, на які Ви можете хоча б трохи реально впливати – впишіть у «Коло впливу». А питання, які Ви повністю контролюєте – впишіть у «Коло контролю». Будьте реалістами й розподіляйте питання в залежності від Вашої реальної можливості впливу та контролю на них. А тепер проаналізуйте «Коло тривоги». Зосередьтесь на тих питаннях, які потрапили у це коло. Зверніть увагу на те, що ці питання поза Вашими можливостями. Ці питання від Вас не залежать. Зовсім. Ніяк. Якби Ви цього не хотіли. Припиніть витрачати свої думки, емоції та час на те, що Ви не можете змінити. Будьте відважними відмовитись від того, що поза межами Вашого контролю. А тепер зверніть увагу на «Коло контролю». Це саме та область, якій Ви можете приділяти увагу та витрачати свій ресурс³⁰.

Техніка «Дерево».

Хід виконання техніки. Уявити дерево. Описати дерево, відповідаючи на запитання: Яке це дерево? Де воно росте? Високе воно чи ні? Яка пора року? День чи ніч? Запахи, звуки, відчуття? Варто відчувати, як підходиш до свого дерева, проводить рукою по його стовбурі, обіймає його і... входить до нього, стає цим деревом. Як воно, бути деревом? Що і як кожен відчуває себе в цій ролі? Чи глибоко йде

²⁹ 7 вправ для підняття самооцінки і впевненості в собі. *Capital360*. URL: <https://capital360.com.ua/samorozvytok/7-vprav-dlya-pidnyattya-samoocinky-i-vpevnenosti-v-sobi>

³⁰ Психологічне здоров'я: матеріали, які допоможуть контролювати реакції організму в екстремальних умовах. *Znayshov.com*. URL: https://znayshov.com/News/Details/psykholohichne_zdorovia_materialy_Yaki_dopomozhut_kontroliuvaty_reaktsii_orhanizmu_v_ekstremalnykh_umovakh

в землю коріння? Чи густа крона? Чи міцно дерево стоїть? Чи гріє його сонце? Чи дає земля точку опори?³¹

Техніка «Лист до себе».

Хід виконання техніки. Напишіть собі листа. Розкажіть паперу все, що відчуваєте і думаєте. Цей спосіб має перевагу, тому що мова листа коротка і лаконічна. Описуючи у листі ситуацію, починаєш швидше розуміти проблему, ніж у розмові. Лист можна одразу знищити або сховати і перечитати, коли знову почнуть непокоїти травматичні події. Згадавши свій стан, ви зрозумієте, що зможете з ним впоратися, як і минулого разу³².

Техніка «Фортеця».

Хід виконання техніки. Коли ви наповнені стресом, тривогою, страхом та не маєте можливості змінити ситуацію, щоб відновити спокій. Для виконання техніки необхідно мати де малювати (папір, телефон тощо) та чим малювати (олівці, фарби, крейда тощо). Якщо цього немає, то вистачить вашої уяви. Кроки техніки: 1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів. 2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву. 3. Як тільки будете відчувати, що ваша уява готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душою знаходитесь у цьому місці. 4. Відчуйте усіма органами чуття це місце. Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитесь у цій фортеці? Які там запахи? Спробуйте відчутти це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні. Що ви там чуєте? Яка там температура? 5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитесь у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій). 6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчутти. Пам'ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає

³¹ Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емплаурменту / Михальчук Л.Я., Шуберчук М.П. Нетішин, 2019. С. 43.

³² Емоційне вигорання педагогів: методичні рекомендації / Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л., Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. С. 59.

Капітана Америки, який буде стояти на стражі. Або ж рви з акулами. Гармати, стіни, чарівна паличка... Додайте усе, що дозволить відчувати безпеку. 7. Заміряйте знову відчуття безпеки, коли ви знаходитесь у цій фортеці (від 0 до 10). Коли ж відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчувати її у тілі. Де вона знаходиться? Як ви її відчуваєте? Якщо вам не вдається відчувати безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або ж спробуйте інші техніки (напр., дихальні техніки чи релаксацію). 8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш девайс. Намалуйте її в усіх можливих деталях. 9. Кожного разу, як ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, переміщайтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці може мати завжди під рукою, воно буде допомагати поринати у безпеку³³.

Техніка «Рівень щастя».

Хід виконання техніки. Складіть список того, за що ви вдячні долі в цей момент. Прослідкуйте, аби внести все, що варто подяки: сонячний день, своє здоров'я, здоров'я рідних, житло, їжа, краса, любов, мир.

Хотілося б нагадати історію про двох людей, яким показали склянку води. Один сказав: «Вона наполовину повна, і я вдячний за це». Інший сказав: «Вона наполовину порожня, і я відчуваю себе обдуреним». Різниця між такими людьми не в тому, що вони мають, а в їх ставленні до цього. Ті хто володіє мистецтвом подяки, фізично й емоційно більш благополучні, ніж ті, «ошукані» люди, чий склянки завжди наполовину порожні³⁴.

Техніка «Подорож»

Хід виконання техніки. Під час виконання завдання звучить музика. Пропонується уявити і продемонструвати, що: йдеш босоніж по гарячому піску; гуляєш з повітряною кулькою, коли дме сильний вітер; йдеш крізь густий ліс вночі, обминаючи дерева; прогулюєшся осіннім парком, розгортаючи ногами листя; ступаєш вузькою стежкою з височенною кропивою з обох боків; переходиш через бурхливий гірський потік, перескакуючи з каменя на камінь³⁵.

³³ Кушнірук Т.Д. Техніки для зняття стресу. Vseosvita.ua. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/tekhniky-dlia-zniattia-stresu-84197.html>

³⁴ Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емплауерменту / Михальчук Л.Я., Шуберчук М.П. Нетішин, 2019. С. 46-47.

³⁵ Емоційне вигорання педагогів: методичні рекомендації / Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.І, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. С. 52.

Техніка «Аналіз притчі».

Хід виконання техніки. Зачитується текст притчі.

Приходить до батька молода дівчина й каже: Батьку, я втомилася, у мене важке життя, такі труднощі і проблеми, я постійно пливу проти течії, у мене немає більше сил... Що мені робити?

Батько замість відповіді поставив перед собою чотири казанки з водою. В один укинув дерев'яну цурку, в другий – морквину, в третій – яйце, у четвертий – розчавлені зерна кави й поставив ці чотири казанки з водою на вогонь. Через певний час він вийняв деревинку, морквину, яйце й налив у чашку ароматної кави.

Що змінилося? – запитав він у доньки.

Морквина і яйце зварилися, деревинка не змінилася, а зерна кави розчинилися в окропі, – відповіла вона.

Це лише поверхневий погляд на речі, – зауважив батько. – Подивися уважніше. Морквина розварилася у воді, з твердої стала м'якою і тепер легко руйнується. Навіть зовні вона стала інакша. Деревинка нітрохи не змінилася. Яйце, не змінившись зовні, всередині стало твердим, і йому вже були не страшні удари, від яких раніше воно... випливало зі своєї шкаралупи. Так і сильні зовні люди можуть розклеїтися й стати слабкими тоді, коли тендітні й ніжні лише мужніють та стають міцнішими...

А як же кава? – запитала дочка.

О, це найцікавіше! Зерна кави під впливом несприятливих життєвих обставин розчиняються у навколишньому середовищі, перетворюючи несмачну воду на смачний, ароматний і підбадьорливий напій! Є особливі люди, їх – одиниці. Вони не стільки змінюються під впливом несприятливих обставин, скільки трансформують самі життєві обставини, перетворюючи їх у щось прекрасне, видобуваючи користь з кожної несприятливої ситуації й змінюючи на краще життя людей навколо (за О. Літковською)³⁶.

Техніка «Відкрийте свою особистість».

Хід виконання техніки. Дайте відповіді на такі запитання: Що Ви найбільш цінуєте у Вашому житті? Які люди надають Вам відчуття спільноти, причетності? Що надихає Вас і дає Вам надію? Що приносить Вам радість? Які Ваші досягнення викликають у Вас відчуття гордості? Що викликає у Вас ентузіазм? Відповіді на ці запитання допомагають усвідомити свою ідентичність, досвід і людей, людей, які мають найбільше значення у вашому житті. З цією інформацією подумайте

³⁶ Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емпauerменту / Михальчук Л.Я., Шуберчук М.П. Нетішин, 2019. С. 56–57.

про своє особистісне зростання: Що можна зробити? Що варто було б зробити? Якими якостями я володію для цього?

Техніка «Як я люблю самого себе».

Хід виконання техніки. Письмово проаналізувати, як часто ви почуваетесь незадоволеними собою і коли відчуваєте любов до себе. Яке ставлення до себе переважає частіше. Далі, проаналізувавши запитання, вголос говорить: «Я люблю себе за.....». Поміркуйте: Чи легко сказати: «Я люблю себе»? Чи часто ви говорите це собі?³⁷.

Техніка «Книга мого життя»

Хід виконання техніки. Сядьте зручно. Зробіть кілька спокійних вдихів під вислів «мені добре». Заплющте очі, уявіть собі білий екран, на якому будуть послідовно змінюватись картини.

Ось перед вами дерево великим планом, яке поступово віддаляється, ось хмари, що повільно плывуть і теж зникають, здається, ваш погляд на чомусь затримується..., дайте волю своїй уяві... Кожний подумки повертається до свого дитинства. А дитинство та казка нерозлучні, як нерозлучні річка і береги, сонячне світло і день, квітка і земля, ніч і місяць. Кожний любив слухати казки, і ви можете знову і знову згадати, як ви всім серцем співчували та співпереживали з головним героєм, проходячи разом з ним через усі випробування та радіючи за нього та за його успіхи. Кожний любив не раз гортати сторінки книги, вкотре розглядаючи малюнки з казковими героями.

Ви можете переглянути іншу книгу – книгу вашого життя, і знайти в ній найцікавіші сторінки. Згадайте себе сімнадцятирічним (про що мріяли, ким хотіли стати). Похваліть себе за кожную удачу, за кожний успіх. Ви доклали зусиль, виявили здібності, у вас щось вийшло – і це чудово. Перегорнемо наступну сторінку. На цих сторінках ви бачите себе радісною і щасливою, впевненою і задоволеною людиною, яка легко долає труднощі й досягає успіху в своїх справах. Іноді вам трапляються сторінки, де ви бачите свої колишні поразки, невдачі, де ви когось образили або образили вас, де вас роздирає гнів, клекоче обурення, мучить почуття провини, страху, образи. Ви можете вирвати ці сторінки зі своєї книги, зробивши з них паперові літачки, та пустивши їх за вітром, помахавши їм рукою, попрощавшись з ними назавжди. Або ви можете залишити їх та подякувати кожній ситуації за те, що отримали в ній уроки життя, бо не можна навчитись жити без труднощів. Скажіть «дякую» всім своїм учителям – життєвим проблемам і труднощам, за можливість порівняти і зрозуміти стан злету та падіння, неприємності й радощі, гіркоту поразки й радість

³⁷ Бешук-Венгерська Н.В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів: методичний посібник. Вінниця : ММК, 2015. С. 38.

перемоги. Без неприємностей ми дуже швидко звикли б до радощів життя і воно було б нудне та нецікаве. Подякуйте всім, хто колись вас образив, знехтував, відмовив, – вам було боляче, проте ви духовно піднялись на одну, а може, на кілька сходинок. А тепер погортайте свою книгу знову вперед і поверніться у сьогоднішній день, у цю годину, у цю кімнату. Зробіть глибокий вдих та енергійний видих під вислів «Я бадьорий» і розплющте очі³⁸.

ВИСНОВКИ

Емоційне вигорання – це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів на роботі або в повсякденному житті. Воно характеризується зниженням працездатності, почуттям втоми, апатією, цинізмом, зниженням самооцінки та відчуттям знецінення власної діяльності. Емоційне вигорання часто спостерігається у професіях, що передбачають високу емоційну залученість та взаємодію з людьми, таких як педагоги, медичні працівники, соціальні працівники, психологи. Вигорання виникає поступово і може мати значний негативний вплив як на психічне та фізичне здоров'я людини, так і на її професійну діяльність і міжособистісні стосунки. Педагогічна діяльність передбачає значне емоційне навантаження через необхідність постійної взаємодії з учнями, батьками та колегами. Працівники, які не страждають від емоційного вигорання, мають більшу мотивацію до роботи, більш продуктивні та здатні краще виконувати свої професійні обов'язки. Психологічні техніки допомагають запобігти накопиченню негативних емоцій і підтримувати високий рівень енергії та мотивації. Профілактика вигорання сприяє створенню більш позитивної атмосфери на роботі, що покращує взаємодію між колегами та сприяє командній роботі. Використання психологічних технік допомагає педагогам знаходити більше задоволення в роботі, розвивати свої професійні навички та досягати професійного зростання. Отже, профілактика та корекція емоційного вигорання педагогічних працівників є важливим кроком для збереження їхнього психічного та фізичного здоров'я, підвищення якості освітнього процесу та створення позитивного робочого середовища.

АНОТАЦІЯ

У науковій розвідці обґрунтовано, що актуальною проблемою освіти сьогодні є психологічні особливості емоційного вигорання педагогічних працівників в умовах воєнного часу. Акцентовано увагу

³⁸ Бешук-Венгерська Н.В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів: методичний посібник. Вінниця : ММК, 2015. С. 51–52.

на тому, що більшість людей у сучасному суспільстві так, чи інакше дотичні або ж переживають основні ознаки синдрому емоційного вигорання. Як правило вони спростовують і не приділяють йому належної уваги. Установлено, що емоційне вигорання є складним багатокомпонентним феноменом і сьогодні не існує однозначного розуміння його сутності. Визначено підходи до проблеми «емоційного вигорання» у сучасній українській та зарубіжній психологічній літературі. Розкрито основні міфи щодо причин виникнення та змісту емоційного вигорання. Висвітлено основні ознаки емоційного вигорання: емоційний дефіцит, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень. Виділено типи людей, яким загрожує синдром емоційного вигорання. Дібрано техніки подолання емоційного вигорання педагогічних працівників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андросович К.А. Матеріали тренінгу «профілактика емоційного виснаження вчителів». *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. № 4 (75). С. 79.
2. Бещук-Венгерська Н.В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів: методичний посібник. Вінниця : ММК, 2015. С. 38–52.
3. Галецька І.І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації. *Актуальні проблеми психології*. Т. 5. Вип. 6. 2007. С. 89–95.
4. Емоційне вигорання педагогів: методичні рекомендації / Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л., Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми : методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. С. 52–59.
5. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
6. 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.
7. Кушнірук Т.Д. Техніки для зняття стресу. *Vseosvita.ua*. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/tekhniky-dlia-zniattia-stresu-84197.html>
8. Маляр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2015. № 3. С. 27–31.

9. Марута Н.О., Чабан О.С., Каленська Г.Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2019. № 7 (109). С. 22–30.

10. Освіта дорослих : енциклопедичний словник / упоряд. : Н.Г. Протасова, Ю.О. Молчанова, Т.В. Куренна ; ред. рада : В.Г. Кремень, Ю.В. Ковбасюк, Н.Г. Протасова та ін. ; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України та ін. Київ : Основа, 2014. С. 443.

11. Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емпатуерменту / Упоряд. Михальчук Л.Я., Шуберчук М.П. Нетішин, 2019. С. 43–57.

12. Психологічне здоров'я: матеріали, які допоможуть контролювати реакції організму в екстремальних умовах. *Znayshov.com*. URL: https://znayshov.com/News/Details/psykholohichne_zdorovia_materialy_Yaki_dopomozhut_kontroliuvaty_reaktsii_orhanizmu_v_ekstremalnykh_umovakh

13. 7 вправ для підняття самооцінки і впевненості в собі. *Capital360*. URL: <https://capital360.com.ua/samorozvytok/7-vprav-dlya-pidnyattya-samoootsinky-i-vpevnenosti-v-sobi>

14. Cherniss C. Long-term consquences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*. 1992. Vol. 13 (1). P. 1–11.

15. Maslach C., Pines A. Burnout: The loss of human caring. *Experiencing Social Psychology*. N. Y. : Knopf, 1979. P. 246.

16. Miller D. Stress and Burnout in HIV. *AIDS*. 1996. Vol. 10 (supl.). P. 213–219.

17. Pines A.M. Burnout: An existential perspective. *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Schaufeli, Cr. Maslach & T. Marek. Washington DC : Taylor & Francis, 1993. P. 33–51.

18. Schaufeli W.B., Enzmann D. The burnout companion to study & practice; a critical analysis. London : Taylor and Francis, 1998. P. 77–85.

Information about the authors:

Shevchuk Victoriia Valentynivna,

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy,
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»

24, Vitaly Hrytsaenko Avenue, Poltava, 36011, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-7101-7617>

Klevaka Lesya Petrivna,

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy,
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»
24, Vitaly Hrytsaenko Avenue, Poltava, 36011, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6924-8221>

Ishchenko Volodymyr Ivanovych,

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy,
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»
24, Vitaly Hrytsaenko Avenue, Poltava, 36011, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-3513-2110>