

Віктор Донюк,

здобувач ступеня вищої освіти
магістра Харківського
національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди
Науковий керівник:

доцент кафедри освітології
та інноваційної педагогіки
Харківського національного
педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди, кандидат
педагогічних наук, доцент

Анжела Денисенко

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена сучасними соціально-політичними умовами, зокрема війною, яка спричиняє значний психологічний тиск на представників освітньої сфери. Педагоги, працюючи з учнями у складних умовах, стикаються з підвищеними емоційними навантаженнями, тривогою за свою безпеку та безпеку своїх близьких, а також з психологічною невизначеністю щодо майбутнього. Це сприяє виникненню симптомів емоційного вигорання, таких як емоційне виснаження, цинізм, зниження особистої ефективності та байдужість до роботи.

У сучасних умовах важливо не лише оперативно реагувати на психологічні потреби педагогів, але й запроваджувати системну профілактику, яка дозволить зменшити ризики емоційного вигорання та підтримати їхню мотивацію. Це особливо актуально враховуючи роль педагогів у формуванні сталого суспільства, оскільки саме вчителі забезпечують майбутнє молоді та мають вплив на їхній психологічний стан у складних життєвих обставинах [3].

Крім того, в умовах війни зростає роль психологічної підтримки, профілактичних програм і методів, які сприяють збереженню психічного здоров'я педагогів, підвищують їхню стійкість і здатність адаптуватися до невизначеності. Враховуючи, що здорові та емоційно стабільні педагоги – це

гарантія якості освіти навіть у найтяжчі часи, дослідження цієї теми має практичне й теоретичне значення.

Отже, тема є актуальною з огляду на необхідність підтримки психологічного стану педагогів, збереження їхньої професійної діяльності і створення стабільного освітнього середовища у складних умовах війни.

Наукові дослідження проблеми емоційного вигорання отримали значне висвітлення у працях багатьох вчених, таких як П. Брілу, М. Буриша, Н. Водоп'янової, Р. Голембієвського, К. Кондо, Р. Лазаруса, С. Максименка, Л. Матохнюка, К. Маслача, С. Мейєра, Н. Нура, В. Слабінського та інших. Ці дослідження охоплюють як теоретичні, так і емпіричні аспекти феномену емоційного вигорання. З особливою увагою розглядаються роботи учених, таких як М. Андерсон, Е. Іваніці, Ш. Бунка, Д. Гаррісона, С. Джексона, А. Пайнса та В. Шауфелі, що поглиблюють розуміння механізмів його виникнення [1; 4].

З'ясовано, що синдром вигорання виникає під впливом різних чинників: організаційних умов, особистісних характеристик, рольових аспектів та рівня емоційного інтелекту. Дослідження вказують на те, що цей багатокомпонентний феномен має полісистемний характер і його причини та наслідки не мають однозначного пояснення. Це ускладнює розробку універсальних профілактичних заходів і вимагає системного підходу [2].

Зважаючи на це, особливе значення має профілактика емоційного вигорання у педагогів. Вона передбачає впровадження програм та методик, зорієнтованих на підвищення рівня емоційної стійкості, розвиток емоційного інтелекту, формування навичок управління стресом і емоціями. Також важливо створювати сприятливе організаційне середовище, яке передбачає підтримку та належне ресурсне забезпечення педагогів. Всі ці заходи допомагають зменшити ризик виникнення вигорання, сприяють збереженню психологічного здоров'я педагогів та підвищенню їхньої професійної ефективності [5].

Мета дослідження. Метою дослідження є розробка та обґрунтування ефективних заходів профілактики емоційного вигорання у педагогів в умовах війни.

Результати дослідження. Розробка та обґрунтування ефективних заходів профілактики емоційного вигорання у педагогів в умовах війни є важливим напрямом сучасних психологічних і педагогічних досліджень, що має практичне

значення для збереження психологічного здоров'я педагогічних кадрів та забезпечення стабільності освітнього процесу. В умовах військових дій рівень емоційної напруги серед педагогів значно зростає, що сприяє виникненню симптомів емоційного вигорання, таких як емоційне виснаження, цинізм, зниження професійної ефективності та особистої задоволеності професійною діяльністю. Тому необхідним є розроблення системних заходів профілактики, які дозволять зменшити ризики виникнення вигорання і підтримати психологічну стійкість педагогів.

Одним із важливих напрямів профілактичної роботи є впровадження програм розвитку емоційної компетентності та емоційного інтелекту, що сприятиме кращій орієнтації в емоційних станах, управлінню емоціями та ефективній комунікації з учнями і колегами. Застосування тренінгів та майстер-класів з емоційного регулювання, розвитку стресостійкості і адаптивних стратегій дозволить педагогам підвищити їхню психологічну готовність до складних ситуацій війни. Важливим є також навчання педагогів навичкам *mindfulness* та технік релаксації, що сприяють зниженню рівня тривоги та запобігають емоційному виснаженню.

Значною складовою профілактичних заходів є створення підтримуючого та безпечного організаційного середовища, яке забезпечує емоційну підтримку педагогів через регулярні психологічні консультації, групи підтримки та внутрішньо організаційні тренінги. Забезпечення належного ресурсного забезпечення, зменшення робочого навантаження та впровадження гнучких графіків роботи є необхідними умовами для збереження психологічної рівноваги педагогів. Впровадження системи наставництва та менторингу допомагає молодим педагогам швидше адаптуватися до умов роботи у воєнний період і зменшує ризик їхнього емоційного виснаження.

Важливим аспектом є формування у педагогів позитивного ставлення до власної діяльності та розуміння важливості самозбереження, що досягається через освітні програми, орієнтовані на розвиток особистісної самоцінності й підтримки психологічної стійкості. Розробка рекомендацій для педагогів щодо раціонального планування часу, постановки особистих цілей та зниження рівня внутрішнього критицизму є додатковими заходами профілактики.

Особливу увагу слід приділити використанню цифрових платформ і електронних ресурсів, які дозволяють педагогам отримувати психологічну підтримку, проходити тренінги та обмінюватися досвідом у зручному й доступному форматі, що особливо актуально в умовах обмеженого фізичного контакту. Використання сучасних технологій також сприяє формуванню мережі професійної підтримки та обміну найкращими практиками серед педагогів у різних регіонах.

Використання міждисциплінарного підходу дозволяє комплексно вирішувати питання профілактики емоційного вигорання, залучаючи фахівців із психології, педагогіки, медицини та соціології для створення ефективних програм підтримки. Це передбачає розробку універсальних рекомендацій щодо самопомогі та підтримки психічного здоров'я педагогів у воєнних умовах, що мають індивідуальний та колективний характер. Важливо також створювати інформаційні кампанії та просвітницькі програми, що підвищують обізнаність педагогів про ознаки вигорання та можливості його профілактики.

Пріоритетним є створення системи моніторингу стану психологічного здоров'я педагогів, що дозволяє вчасно визначити ризики виникнення вигорання і оперативно реагувати на них. Це може реалізовуватися шляхом проведення регулярних психологічних опитувань, анкетувань та діагностичних процедур. На основі отриманих даних розробляються індивідуальні й групові програми підтримки, що враховують особистісні особливості педагогів та специфіку їхньої роботи.

Ще одним важливим напрямом є розвиток професійної емоційної культури та створення позитивного психологічного клімату у колективах. Впровадження практик підтримки, заохочення, визнання і подяки сприяє підвищенню мотивації, зниженню рівня стресу і розвитку почуття єдності серед педагогічних колективів. Стратегії такої культури мають базуватися на принципах відкритої комунікації й взаємної підтримки, що є особливо актуальним у воєнних умовах.

Не менш важливим є забезпечення педагогів необхідними знаннями та навичками щодо саморегуляції, стрес-менеджменту та здорового способу життя. Впровадження обов'язкових тренінгів та освітніх модулів з адаптивних стратегій сприяє формуванню внутрішньої стійкості педагога у складних

обставинах. Це може включати навчання технік дихальної гімнастики, технік концентрації, медитації, що допомагають знижувати рівень напруження.

Особливий акцент слід зробити на психологічній підготовці керівників освітніх закладів, оскільки вони мають стратегію управління колективом і можуть виступати як чинник підтримки для своїх підлеглих. Навчання керівників навичкам ведення відкритого та підтримуючого діалогу, вирішення конфліктів і створення безпечних умов для відкритого обговорення проблем є важливими елементами профілактики емоційного вигорання на рівні адміністрування.

З метою формування позитивного психологічного клімату слід впроваджувати заходи для підвищення рівня внутрішньої мотивації педагогів, таких як нагороди, відзнаки, можливості для професійного розвитку та самореалізації. Це створює почуття задоволення від роботи і зміцнює внутрішню стійкість педагогів у період кризових ситуацій. Водночас важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожного педагога для адаптації профілактичних заходів.

З метою забезпечення системності профілактичної роботи доцільно запровадити механізм міжсекторної співпраці між освітніми закладами, обласними й місцевими органами управління освітою, а також громадськими організаціями. Така співпраця дозволить створити єдину платформу підтримки педагогів, забезпечувати їх інформаційною та психологічною допомогою у довгостроковій перспективі.

Висновки. Таким чином, ефективна профілактика емоційного вигорання у педагогів в умовах війни вимагає системного підходу, що охоплює розвиток емоційної компетентності, створення підтримуючого організаційного середовища та впровадження сучасних технологій підтримки. Важливо формувати у педагогів навички саморегуляції, підвищувати їхню психологічну стійкість і мотивацію через цілеспрямовані програми і заходи. Також необхідно забезпечити системний моніторинг стану психологічного здоров'я педагогічних кадрів і створювати механізми міжсекторної співпраці для довгострокової підтримки. Реалізація цих заходів сприятиме збереженню психологічного здоров'я педагогів,

підвищенню якості освітнього процесу та забезпеченню стабільного розвитку суспільства у складних умовах воєнного часу. Водночас постійне вдосконалення та адаптація профілактичних стратегій є необхідним для врахування нових викликів і умов сучасної війни.

Список використаних джерел

1. Большакова А. М., Віденєв І. О. Особливості самоактуалізації та професійного вигорання у педагогів. *Габітус*. 2022. № 42. С. 27–31.

2. Водянка Л.Д., Суховецька Д.А., Занюк А.А. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. *Економічна наука*. 2022. С. 49–53.

3. Кулина А. П. Емоційне вигорання в умовах сучасної професійної діяльності. *Матеріали двадцять другої всеукраїнської науково-методичної конференції*. 2020. С. 217–220.

4. Мелоян А.Е., Погрібна А.О. Психологічні особливості емоційного вигорання як синдрому професійного стресу вчителів шкіл-інтернатів для дітей з вадами інтелекту. *Габітус*. 2023. № 47. С. 67–72.

5. Ровенська В.В., Саржевська, Є.О. Особливості розвитку та проявів синдрому емоційного вигорання у лікарів. *Економічний вісник Донбасу*. 2020. (1(59)). 123–129.

Олександр Дульський,

аспірант кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ

ПРОФЕСІЙНА КОМУНІКАЦІЯ АДВОКАТА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЯК ЕЛЕМЕНТ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ

Сучасні реалії здійснення професійної діяльності особистості в нашій державі виступають несприятливими чинниками реалізації цілей та завдань повноцінної праці. Наслідками щоденних обстрілів стають не тільки руйнування майна громадян та держави, а й непоправимі втрати життя та здоров'я населення. В зазначених умовах правозахисна діяльність адвоката набуває особливо напруженого та іноді кризового характеру.