

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ
У ВЧИТЕЛІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс242м
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Хейнолайн Вікторія Юріївна

Керівник: д-р філософії з психології
старший викладач кафедри психології
Мостова Т.О.

Рецензент: магістр психології,
методист-психолог
КЗ «Запорізький ОППО» ЗОР
Доновська О.В.

Запоріжжя – 2025 рік

АНОТАЦІЯ

Хейнолайнен Вікторія Юрївна

Особливості професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах

У кваліфікаційній роботі розглядаються **теоретичні та практичні аспекти феномену професійного вигорання у вчителів**, враховуючи специфіку сучасних умов освітньої діяльності в Україні. Проведено **аналіз наукових підходів** до визначення, структури, симптомів та стадій професійного вигорання.

Досліджено **ключові чинники**, що сприяють виникненню та розвитку синдрому вигорання у педагогів, зокрема: високе робоче навантаження, емоційне виснаження, низький рівень соціальної підтримки, невизначеність, пов'язана з реформами освіти та зовнішніми обставинами. З 2022 року виникли додаткові фактори стресу, що призводять до вигорання: швидке перепрофілювання певних видів діяльності, частковий або повний вихід в онлайн сферу, незаплановане, вимушене місце проживання (ВПО), роботу з щоденними повітряними тривогами, опанування програмного забезпечення у швидкому темпі, перехід на дистанційне та змішане навчання, а також роботу в умовах підвищеної відповідальності та очікувань від суспільства.

В роботі **визначено психологічні особливості** прояву вигорання у вчителів, а також його вплив на якість освітнього процесу та психологічне благополуччя учнів. Запропоновано та **обґрунтовано комплексний підхід до профілактики** професійного вигорання, що включає методи саморегуляції, стратегії управління стресом, а також рекомендації щодо створення сприятливого психологічного клімату в освітніх закладах.

Практичне значення роботи полягає в розробці **семінару-практикуму** для вчителів, адміністрації закладів освіти та фахівців психологічних служб, спрямованих на попередження та подолання синдрому професійного вигорання.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне вигорання, симптоми та ознаки, психологічні чинники вигорання.

ABSTRACT

Kheynolaynen Viktoria

Peculiarities of Professional Burnout Among Teachers in Modern Conditions

The qualification paper examines the theoretical and practical aspects of the **phenomenon of professional burnout among teachers**, taking into account the specific features of modern educational conditions in Ukraine. An analysis of scientific approaches to the definition, structure, symptoms, and stages of professional burnout has been conducted.

The study **investigates key** factors contributing to the emergence and development of burnout syndrome among educators, in particular: high workload, emotional exhaustion, low level of social support, uncertainty related to educational reforms, and external circumstances. Since 2022, additional stress factors have arisen that contribute to burnout, such as rapid re-profiling of certain types of professional activity, partial or complete transition to the online environment, unplanned or forced relocation (IDPs), work under daily air raid alerts, mastering software tools at an accelerated pace, transition to distance and blended learning, as well as work under conditions of increased responsibility and societal expectations.

The paper **identifies the psychological features** of burnout manifestation among teachers, as well as its impact on the quality of the educational process and the psychological well-being of students. A comprehensive approach to the prevention of professional burnout is proposed and substantiated, which includes methods of self-regulation, stress management strategies, and recommendations for creating a favorable psychological climate in educational institutions.

The practical significance of the study lies in the development of **a seminar-training program** for teachers, educational administrators, and psychological service specialists aimed at preventing and overcoming professional burnout syndrome.

Keywords: emotional burnout, professional burnout, symptoms and indicators, psychological factors of burnout.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

«Особливості професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах»

здобувачки вищої освіти Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького спеціальності 053 Психологія

Хейнолайнен Вікторії Юрївни

Науковий керівник: д-р філософії з психології, старший викладач кафедри психології Мостова Тетана Олександрівна

Пояснювальна записка до дипломної роботи: «Особливості професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах» 105 сторінок, 60 найменувань використаної літератури, 5 додатків.

Об'єктом дослідження є синдром професійне вигорання вчителів.

Предметом дослідження є феномен професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах.

Мета дослідження полягає в теоретичном обґрунтуванні та експериментальному дослідженні психологічної особливості професійного вигорання вчителів в сучасних умовах та розробці практичних рекомендацій щодо профілактики й подолання професійного вигорання вчителів.

У магістерській роботі розкрито сутність феномену емоційного вигорання, наведено ряд структурних моделей емоційного вигорання, розглянуто його ознаки та симптоми. Також описані результати експериментального дослідження психологічних чинників емоційного вигорання, розроблено семінар-практикум, проведено аналіз його ефективності та розроблено практичні рекомендації.

Магістерська робота «Особливості професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах» має практичне значення тому, що є однією з важливіших проблем, яка потребує глибокого аналізу та практичного вирішення, для збереження емоційного здоров'я вчителів та системи освіти України.

Розроблений семінар-практикум на тему: «Повернення до себе: Профілактика вигорання у вчителів» можна використовувати психологічними

службами навчальних закладів, для підвищення обізнаності педагогів про синдром емоційного вигорання, його причини та наслідки, а також для надання практичних інструментів для профілактики цього явища. Участь у семінарі допоможе вчителям зрозуміти важливість емоційного здоров'я та методи його підтримки.

Рік виконання дипломної роботи - 2025 р.

Місце виконання - Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	6
1.1. Синдром професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах.....	6
1.2. Причини «синдрому вигорання» у вчителів в сучасних умовах.....	17
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	27
2.1. Організація і методика дослідження професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах	27
2.2. Констатувальний експеримент з дослідження професійного вигорання у вчителів.....	29
Висновки до другого розділу	47
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ	49
3.1. Семінар практикум з попередження і подолання професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах.....	49
3.2. Формувальний експеримент з вивчення особливостей професійного вигорання вчителів у сучасних умовах.....	51
3.3. Профілактика як засіб попередження професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах	66
Висновки до третього розділу.....	73
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах пандемії COVID-19 та повномасштабного вторгнення, професійне вигорання серед учителів стає дедалі поширенішим явищем, яке впливає як на ефективність освітнього процесу, так і на загальний психоемоційний стан педагогів. Виникли додаткові фактори стресу, що призводять до вигорання: швидке перепрофілювання певних видів діяльності, частковий або повний вихід в онлайн сферу, незаплановане, вимушене місце проживання (ВПО), опанування програмного забезпечення у швидкому темпі, робота з дому і зведення усіх сфер життя на одну територію – провокують швидке виснаження, втрату мотивації, негативну оцінку себе, діяльності та інші ознаки синдрому вигорання.

Сучасні виклики, з якими стикаються вчителі, включають зростання навантаження, перехід на дистанційне та змішане навчання, використання новітніх технологій, а також роботу в умовах підвищеної відповідальності та очікувань від суспільства, роботу з щоденними повітряними тривогами. До того ж, постійна взаємодія з дітьми та батьками, необхідність відповідати вимогам освітніх реформ, відсутність достатньої підтримки з боку адміністрації, складні соціальні умови, психологічна напруга з 2022 року завдяки агресії Росії, поглиблюють емоційне виснаження вчителів.

Професійне вигорання у вчителів не лише шкодить їхньому здоров'ю, але й впливає на якість навчання, створюючи додаткові перешкоди для виховання й розвитку учнів. Це явище потребує ретельного вивчення для визначення ефективних стратегій підтримки педагогів у збереженні їхнього емоційного здоров'я та працездатності, а також для підвищення загальної якості освітнього процесу.

Наукові дослідження показують, що вчителі, які отримують регулярну психологічну підтримку, демонструють вищий рівень стресостійкості та кращу мотивацію до роботи.

Серед тих, хто досліджував феномен професійного вигорання можна виділити таких вчених, як: С. Maslach, Н. Водоп'янова, В. Орел, Л. Дика, Л.

Китаєв-Смик, В. Бодров, А. Леонова, W. Schaufeli, D. Dierendonck, M. Leiter та ін. На сьогоднішній день в науковій, з психологічній літературі, присвяченій синдрому професійного вигорання, вказується на значне розширення сфер діяльності, схильних до небезпеки «вигорання» [2, с. 21].

Здійснений аналіз теоретичних джерел, дозволив виявити, ще не досліджені питання психологічних умов, чинників та механізмів професійного вигорання вчителів, що зумовило вибір теми дослідження: «Особливості професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості професійного вигорання вчителів в сучасних умовах та розробити практичні рекомендації щодо профілактики й подолання професійного вигорання вчителів.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати особливості професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах у сучасній психологічній науці.
2. Визначити психологічні чинники та специфічні особливості професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах.
3. Здійснити експериментальне дослідження психологічних особливостей професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах та визначити психологічні умови їх корекції.
4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики й подолання професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах.

Об'єкт дослідження: професійне вигорання вчителів.

Предмет дослідження: феномен професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах.

Гіпотеза дослідження: запобігання розвитку професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах, можливе за таких умов: врахування індивідуально-психологічних характеристик особистості; визначення стадій емоційного вигорання; розробки та впровадження психокорекційних заходів щодо профілактики й попередження професійного вигорання вчителів.

Методи дослідження:

- теоретичні: порівняння, аналіз, систематизація та узагальнення наукових досліджень зазначеної проблеми;

- емпіричні: діагностика рівня емоційного вигорання – Дж. Гібсон, діагностика синдрому «вигорання» в професіях системи «людина-людина» – С. Максименко, тест на визначення рівня стресу – В. Щербатих.

Практична значущість полягає у визначенні психологічних умов корекції професійного вигорання вчителів та розробці практичних рекомендацій щодо профілактики й подолання професійного вигорання вчителів у сучасних умовах.

Експериментальна база: дослідження проводилося на базі Гімназії №15 Олександрійської міської ради Кіровоградської області.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження доповідались та отримали схвальні відгуки на VI Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Ways of Science Development in Modern Crisis Conditions», яка проходила 4-5 червня 2025 року в м. Дніпро та була присвячена теоретичним та прикладним дослідженням, розробці пропозицій розвитку науки в середовищі загроз та нових викликів.

Результати дослідження були опубліковані в збірнику: Ways of Science Development in Modern Crisis Conditions: Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Internet Conference, June 4-5, 2025. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 343 p.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

1.1. Синдром професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах

Поступово синдром професійного вигорання стає проблемою XXI століття в галузі освіти. Професійне вигорання є однією з можливих реакцій організму на хронічний стрес, пов'язаний з професіями, спільною рисою яких є тривалий контакт з людьми та емоційна участь у розв'язанні їх проблем [14, 303].

Професія педагога – одна з тих, де синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеним. Тому дуже важливим є вивчення особливостей його виникнення, розвитку та перебігу саме у педагогічній діяльності.

Навчальне навантаження вчителя становить приблизно 22-27 годин на тиждень, окрім цього, 13-18 годин відводиться додатково на інші види педагогічної діяльності. Отже, робочий тиждень вчителя становить в середньому 40-45 годин. Такі перевантаження можуть призвести до виснаження моральних і фізичних сил, а згодом і до «професійного вигорання».

Про наявність великої кількості стресорів у педагогічній діяльності говорять вже давно як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. Професія педагога насичена багатьма стресогенами, серед яких такі, як соціальна оцінка, невизначеність, повсякденна рутинна тощо. Прояви стресу в роботі вчителя різноманітні й численні. Серед найбільш поширених можна вирізнити такі, як: фрустрованість, підвищена тривожність, дратівливість, виснаженість [1, с. 59].

Суттєвим стресогенним фактором є психологічні й фізичні перевантаження педагогів, які спричиняють виникнення так званого синдрому «професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї [31, с. 30].

Професія педагога – одна з тих, де синдром «професійного вигорання» є найбільш поширеним. Тому дуже важливим є вивчення особливостей його виникнення, розвитку та перебігу саме у педагогічній діяльності [9, с. 75].

Професійне вигорання – це реакція організму та психологічної сфери людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю; результат некерованого довготривалого стресу; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості. Розрізняють професійне та емоційне вигорання, хоча ці прояви взаємопов'язані [15, с. 78].

«Синдром професійного вигорання» є стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Зважаючи на визначення стресового процесу за Г.Сельє (тобто стадій тривоги, резистентності і виснаження) «професійне вигорання» можна вважати третьою стадією, для якої характерний стійкий і неконтрольований рівень збудження. Педагоги працюють у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги і контролю за взаємодією в системі «вчитель-учень», за таких умов стрес спричиняється безліччю стресогенів, які безперервно накопичуються в різних сферах життєдіяльності. Наразі почуття контролю над тим, що відбувається, може мати вирішальне значення. Якщо «педагог реагує адекватним, адаптивним чином, він більш успішно й ефективно діє та підвищує свою функціональну активність і впевненість, у той час, як дезадаптивні реакції ведуть по спіралі вниз, до «професійного вигорання». Коли вимоги (внутрішні та зовнішні) постійно переважають над ресурсами (внутрішніми й зовнішніми), у людини порушується стан рівноваги. Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги неминуче призводить до «професійного вигорання». Вигорання – це не просто результат стресу, а наслідок некерованого стресу [45, с. 37].

Отже, синдром «професійного вигорання» – один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності. Цей термін – загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи. Оскільки дані сучасних досліджень унаочнили, що «професійне вигорання» можна відрізнити від інших форм стресу як концептуально, так і емпірично, виникла необхідність у систематичних наукових дослідженнях цього синдрому [28, с. 25].

Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Г. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це – люди, які працюють у системі «людина-людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, вчителі тощо. Як зазначають зарубіжні дослідники з Канади, США, Західної та Центральної Європи, а також вчені України, фахівці, які працюють у згаданій системі, змушені постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів (пацієнтів, вихованців), тому мимоволі стають залученими до цих переживань, через що й зазнають підвищеного емоційного напруження [4, с. 18].

З 1974 року вийшло друком понад 2500 статей і книг, присвячених вченню синдрому «професійного вигорання». Але переважна більшість із них – описового й епізодичного характеру. Літератури, що розкривала науково-практичні дослідження в цій галузі, іще недостатньо. Проте дослідження синдрому триває. Нині він має вже діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб – 10»: «Z 73 – проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям» [6, с. 54].

Дослідження цього синдрому розпочалося зі співробітників медичних установ та різних громадських організацій. Ф. Сторлі – професор Школи догляду при Університеті штату Невада – проводила дослідження цього феномену на медсестрах, які працюють у кардіології. Вона зробила висновок, що цей синдром є результатом конфронтації з реальністю, коли людський дух

виснажується в боротьбі з обставинами, які важко змінити. Як наслідок розвивається професійний аутизм. Необхідна робота виконується, але емоційний внесок, який перетворює завдання в творчу форму, відсутній [17, с. 48].

Професор психології Каліфорнійського університету К. Маслач деталізувала це поняття, окресливши його як синдром фізичного та емоційного виснаження, що складається з розвитку негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрати розуміння співчуття щодо клієнтів. Доктор К. Маслач підкреслює, що «професійне вигорання» – це не втрата творчого потенціалу, не реакція на нудьгу, а скоріше емоційне виснаження, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням» [23, с. 78].

Нині відомі три підходи до визначення синдрому «професійного вигорання». Перший підхід розглядає «професійне вигорання» як стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування. Поняття «професійне вигорання» тлумачиться тут приблизно як синдром «хронічної втоми» [20, с. 50].

Другий підхід розглядає «професійне вигорання» як двовимірну модель, що складається, по-перше, з емоційного виснаження та, по-друге, – з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе.

Але найпоширенішим є третій підхід, запропонований американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексон. Вони розглядають синдром «професійного вигорання» як трьохкомпонентну систему, котра складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних прагнень [20, с. 64].

Г. Роберте класифікує вищенаведені симптоми як: 1) зміни у поведінці; 2) зміни в мисленні; 3) зміни у почуттях; 4) зміни в здоров'ї.

Серед симптомів, що виникають першими, можна вирізнити загальне почуття втоми, вороже ставлення до роботи, загальне невизначене почуття занепокоєння, сприймання роботи як такої, що постійно ускладнюється та стає менш результативною. Педагог може легко впадати в гнів, дратуватися і

почувати себе розбитим, зосереджувати увагу на деталях і бути налаштованим надзвичайно негативно до усіх подій.

Серйозними проявами «професійного вигорання» є поведінкові зміни і ригідність. Якщо людина зазвичай балакуча й нестримана, вона може стати тихою і відчуженою. Чи навпаки, людина, що зазвичай тиха й стримана, може стати дуже говіркою, вступати в бесіду будь з ким. Жертва «професійного вигорання» може стати ригідною у мисленні. Ригідний педагог закритий до змін, оскільки це вимагає енергії та ризику, котрі є великою загрозою для вже виснаженої особистості [20, с. 73].

Педагог, який відчуває, на собі дію синдрому «професійного вигорання», може намагатися подолати ситуацію, уникаючи співробітників і учнів, фізично і думкою дистанціюючись від них. Уникнення та дистанціювання можуть проявлятися багатьма шляхами. Наприклад, педагог може часто бути відсутнім на роботі. Він може спілкуватися безособовими способами з колегами й учнями, може зменшувати власну залученість до контактів з ними. Педагог, врешті-решт, впадає в депресію й починає сприймати ситуацію як «безнадійну». Він може залишити свою посаду чи взагалі змінити професію [18, с. 39].

Емоціогенність закладена в самій природі вчительської праці, причому емоції мають найрізноманітніший характер. Більшість авторів сьогодні схиляються до думки, що емоціогенні форми професійної дезадаптації вчителів (у яскраво вираженій формі – це «синдром вигорання») є характерною ознакою даного виду діяльності і водночас можуть бути виявом професійної непридатності [19, с. 51].

Синдром вигорання – складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Синдром виявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, ентузіазму, утрати здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому. Отже, якщо подібний синдром спостерігається, то це стає небезпекою для учнів, тому що, як уже згадувалося, настрій учителя швидко передається учням [25].

Доцентами кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету О.В. Варгатою, О.В. Кулешовою, Л.В. Міхеєвою у статті «Психологічні чинники професійного вигорання педагогів» було визначено психологічні чинники та специфічні особливості професійного вигорання педагогів. Було здійснено теоретичний аналіз сутності поняття професійного вигорання педагогів як психологічного феномена. Охарактеризовано сутність та ознаки психологічного феномена професійного вигорання, названо підходи до пояснення його появи. Розкрито сутність понять «педагог», «вигорання», «професійне вигорання», «емоційне вигорання», «професійне вигорання педагогів», «рівні психологічного вигорання педагогів», «психологічні чинники професійного вигорання педагогів», «психологічні симптоми професійного вигорання педагогів». Головною метою роботи є здійснення теоретичного аналізу означеної проблеми та визначення психологічних чинників і специфічних особливостей професійного вигорання педагогів [6, с. 69].

Науковцями визначено, що поняття «професійне вигорання педагогів» є результатом довготривалих стресів, пов'язаних з інтенсивністю педагогічної професійної діяльності та характеризується порушенням працездатності, втомою, безсонням, підвищеною дратівливістю та психічними захворюваннями. Розкрито та проаналізовано етапи професійного вигорання педагогів. Перший етап професійного вигорання педагогів характеризується напруженням та проявляється в легкій формі. Другий етап професійного вигорання характеризується надмірним емоційним виснаженням та відсутністю бажання працювати. Третій етап професійного вигорання характеризується повним виснаженням педагога та погіршенням стану професійного здоров'я. Визначено специфіку педагогічної діяльності, фактори, причини та симптоми виникнення цього явища. Здійснено теоретичний аналіз причин, чинників, форм і рівнів професійного вигорання педагогів. Обґрунтовано негативний вплив дії психологічного феномена професійного вигорання на психічне здоров'я педагогів. Вивчаючи різні аспекти означеної проблеми, психологи

мають враховувати та прослідковувати прояви симптомів, етапи, стадії професійного вигорання педагогів.

У своїх дослідженнях вони прийшли до висновків і пропозицій. Психологічні чинники, що сприяють виникненню професійного вигорання у педагогів, поділяються на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників належать хронічно напружена психоемоційна діяльність, пов'язана з інтенсивним спілкуванням; дестабілізуюча організація діяльності, а саме нечітка організація та планування праці, погано структурована й розпливчата інформація; підвищена відповідальність за функції, що виконуються педагогом; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності; психологічно важкий контингент спілкування. До внутрішніх чинників професійного вигорання належать емоційна ригідність; слабкий рівень мотивації до діяльності; дезорієнтація особистості до виконання професійних завдань та небажання вдосконалюватися [6, с. 71].

Уже понад п'ять років український освітній процес переживає турбулентність: спочатку через Covid-19, а з 2022 року додалася ще й війна, розв'язана Росією.

За останнє століття війна прийшла в Європу вже вдруге. Під час Другої світової освіта зазнала серйозних змін і зіштовхнулася з багатьма викликами. Школи й університети не могли проводити навчання через постійні бомбардування. Але війна не в змозі зупинити розвиток освітнього процесу [46].

Українцям із перших днів повномасштабного вторгнення довелось внести значні зміни в освітній процес. Вчителі, викладачі, школярі та студенти були змушені перейти на повністю дистанційне навчання [53].

За даними Міністерства освіти і науки, на початку повномасштабного вторгнення в Україну понад 3,5 тисячі закладів освіти зазнали тих чи інших руйнувань, майже 400 – повністю зруйновані. Батьки за можливості евакуювали дітей у безпечніші регіони й за кордон, але освіта в Україні надається й далі [40].

За три роки повномасштабної війни українська освіта дуже змінилася. Через постійні обстріли, проблеми зі світлом та водою на підконтрольних Україні територіях більшість освітніх закладів працює в змішаному режимі. У школах облаштували бомбосховища, налагодили процес роботи в умовах блекаутів, це все створює неабиякий стрес для всіх учасників освітнього процесу. Але в таких умовах підготуватися до роботи, провести уроки, перевірити знання учнів, тримати під контролем купу звітів, проходити курси з підвищення кваліфікації, атестуватися, проводити заходи, вчителю стає більш проблематично, а головне таке надмірне навантаження виснажує емоційно та фізично [54].

Громадська організація «GoGlobal» провела з 25 листопада по 22 грудня 2022 дослідження серед освітян, яке показало глибинні настрої, як вчителів, так і учнів. Проводилось опитування серед учителів, директорів і заступників директорів українських шкіл. У центрі уваги були проблеми адаптації внутрішньо переміщених учнів і необхідна допомога вчителям, зміни в портреті учня, професійне вигорання освітян та їхня потреба у психологічній допомозі.

«Ми хотіли зрозуміти сутність глибинних настроїв учнів і вчителів, їхніх потреб, мати реальну картинку під час війни. І, звісно, після цього дати освітянам дієві механізми та інструменти, які дозволять підтримати їх та учнів. Дослідження показало чимало непроговорених проблем. Найперше, на нашу думку, потребує нагальної уваги рівень психологічної стабільності вчителів і низька вмотивованість дітей до навчання», – розповіла директорка «GoGlobal» Тетяна Коврига.

«Дослідження, яке ми провели, підсвічує проблеми, які війна створила або поглибила для двох аудиторій – працівників освіти та дітей. На перших тепер лежить ще більший тягар відповідальності в умовах складної безпекової ситуації та дистанційного навчання. Тим часом шок війни та необхідність адаптування до нової реальності ускладнюють і без того непростий навчальний процес для дітей. Результати дослідження можуть стати картою потреб, які необхідно розв'язати в процесі реформування освіти в Україні» – коментує

соціологиня, засновниця та директорка дослідницької компанії «Gradus Research» Євгенія Близнюк [41].

2023 рік став роком трансформації, зокрема завдяки новим партнерствам. За підтримки партнерів ми запровадили нові напрямки та масмо унікальні активності й програми, серед яких «Методика каскадних тренінгів психоемоційної підтримки освітян» [54].

Взимку та восени 2023 року тренери «GoGlobal» провели дві хвили каскадних тренінгів для вчителів та психологів з Чернігівщини та Харківщини під назвою «Школа, чутлива до психічного здоров'я». Унікальність програми – каскадний підхід: навчені професійними тренерами пари психологів та вчителів можуть тренувати своїх колег. Це дозволяє охопити цілі шкільні колективи. Додаткова цінність у тому, що програмою охоплюємо у першу чергу освітян з прифронтових та прикордонних областей. Таким чином проєкт зміг досягнути успіхів: 60 освітян, які пройшли тренінги та отримали сертифікати тренерів, навчили базовій психологічній допомозі та самопомозі, навичкам розрізняти стрес понад 2000 своїх колег, а ті передали відповідні навички дітям. Проєктом охоплено понад 40000 школярів. Програма масштабувалась і тривала у 2024 році. У рамках цієї програми відзначається внесок посібника для вчителів та психологів «Школа, чутлива до психічного здоров'я». Цей документ став важливим керівником для фахівців, які активно взялись за впровадження травма-інформаційного підходу у шкільному середовищі. Посібник відзначається не лише своєю інформативністю, але й красиво оформленим та доступним стилем подачі матеріалу. Його структура допомагає вчителям та психологам легко засвоювати та реалізовувати в практиці усі отримані знання [51].

Два роки поспіль «GoGlobal» проводили дослідження психоемоційного стану вчителів та учнів. У 2023 році зосередила свою увагу на освітянах із шести прикордонних та прифронтових територій. Фахівцями опитано близько 5000 вчителів, директорів, заступників, соціальних педагогів тощо. Дослідження показало сигнали тривоги щодо ментального стану педагогів, які працюють у школах. Більшість із них не мають емоційної стабільності, стали

тривожнішими та відчувають спустошення. 87% освітян заявили, що їм потрібно більше часу на відновлення власних сил, ніж зазвичай. І лише 8% респондентів зазначили, що це не так. 78% опитаних педагогів зізналися, що останнім часом відчувають спустошення та постійну втому. А 82% – стали тривожнішими після початку повномасштабної війни. 87% освітян потребують більше часу на відновлення власних сил, ніж зазвичай 8% респондентів зазначили, що здатні відновитися за той самий проміжок часу, що і до війни. 78% педагогів відчувають спустошення та постійну втому. 82% освітян стали тривожнішими після початку повномасштабної війни. Тому виявивши нагальні потреби психіки дітей та освітян «GoGlobal» разом з партнерами розробили дієві інструменти для того, щоб підтримувати її в здоровому стані [52].

Одним із напрямків плану на 2024 рік був психо-емоційна підтримка вчителів і учнів – продовжувати впровадження програми психоемоційної підтримки для вчителів та шкільних психологів.

Алгоритм планування заходів щодо промоції психічного здоров'я в навчальному закладі побудований на 7 кроках:

Крок 1: Оцінка потреб. Першим кроком у плануванні промоції психічного здоров'я в школі є проведення оцінки потреб учнів, вчителів та персоналу школи щодо знань у сфері психічного здоров'я: важливо виокремити найактуальніші теми для учасників освітнього процесу. Для цього можна провести анкетування, спостереження та інтерв'ю з членами шкільної спільноти.

Крок 2: Вибір стратегій промоції. На основі результатів оцінки потреб можна обрати стратегії промоції психічного здоров'я, які є найбільш ефективними для певного закладу. Наприклад, проведення індивідуальних консультацій з психологом, організація тренінгів для зменшення стресу та тривоги, створення шкільного клубу здорового способу життя або проведення інформаційних компаній щодо психічного здоров'я.

Крок 3: Проведення заходів промоції. На основі обраних стратегій промоції необхідно провести конкретні заходи. Наприклад, якщо ви обрали проведення індивідуальних консультацій з психологом, необхідно знайти

психолога, провести з ним планування та скласти графік консультацій. Якщо ви обрали проведення тренінгів для зменшення стресу та тривоги, то необхідно знайти відповідних тренерів та планувати проведення тренінгів для учнів та персоналу школи. До проведення таких заходів також можна залучати і педагогічних працівників.

Крок 4: Оцінка ефективності заходів. Після проведення заходів необхідно здійснити оцінку їх ефективності. Відповідним тут буде анкетування або спостереження щодо змін у психічному стані учнів, вчителів та персоналу школи. Ця оцінка допоможе зрозуміти, наскільки ефективними були обрані стратегії та заходи, а також дасть змогу внести відповідні корективи у подальше планування.

Крок 5: Планування наступних заходів. На основі оцінки ефективності заходів можна спланувати наступні кроки промоції, впроваджуючи та масштабуючи ті активності, які вже показали свою ефективність, та випробовуючи інші стратегії промоції. Планування має бути гнучким та адаптуватися під конкретні виклики, які постали перед спільнотою школи, чи створювати умови для реалізації отриманих можливостей, наприклад, організація незапланованої зустрічі з експертом у галузі психічного здоров'я або ж захід, ініційований учнівським колективом.

Крок 6: Залучення батьків та громадськості. Промоція психічного здоров'я в школі буде більш ефективною, якщо залучати до цих процесів батьків та громадськість. Зокрема, доцільно проводити батьківські збори з проблем психічного здоров'я та запрошувати представників громадських організацій на свої заходи. Це допоможе залучити більше учасників та розширити цільову аудиторію.

Крок 7: Забезпечення систематичності та сталості заходів. Щоб промоція психічного здоров'я в школі була успішною, необхідно забезпечити сталість проведення заходів. Для цього можна створити шкільний комітет з психічного здоров'я, який буде відповідати за організацію заходів та забезпечення систематичності їх проведення. Комітет може складатися з адміністрації школи, вчителів, учнів та батьків. Крім того, необхідно забезпечити фінансування та

необхідні ресурси для проведення заходів промоції психічного здоров'я, такі як підручники, посібники, буклети та інші матеріали. Вищезазначені кроки можна використовувати як загальний план для промоції психічного здоров'я в школі [54].

1.2. Причини «синдрому вигорання» у вчителів в сучасних умовах

Одним із суттєвих чинників, що запобігають посиленню «синдрому вигорання», є прийняття вчителем особистої відповідальності за те, що відбувається. Якщо вчитель у всьому, що відбувається, звинувачує своє оточення, то почуття безсилля і безнадійності тільки зростає. Для вчителів, як правило, визначаються три чинники, які відіграють суттєву роль в «емоційному вигоранні» вчителя: особистісний, рольовий і організаційний. З розвитком «вигорання» пов'язана значущість роботи. Якщо робота оцінюється як незначуща у власних очах, то синдром розвивається швидше [33, с. 19].

На емоційний стан вчителів впливають як організаційний клімат у колективі, так і, ставлення адміністрації. Якщо остання забезпечує працівникам можливість професійного зростання, усіляко підтримує, чітко розподіляє обов'язки, то в колективі переважатиме емоційно-позитивна атмосфера [5, с. 109].

Зокрема, М. Джехода виділяє шість аспектів психічного здоров'я:

1. Позитивне ставлення до себе.
2. Оптимальний розвиток, ріст і самоактуалізація особистості.
3. Психічна інтеграція.
4. Особиста автономія.
5. Реалістичне сприйняття оточення.
6. Уміння адекватно впливати на оточення.

Якщо бажаєте дати дітям задоволення, радощі, щастя, треба бути справедливими до них, виробити у собі чуйність до їхніх прагнень, переживань. Виявляти повагу до малої людської істоти, уникати вчинків, які матимуть натяк на неправду і насильство. Жоден вчитель не може забувати, що він повсякчас

навчає і виховує дітей. Метод його навчання має відповідати інтелектовій етиці дитини [32, с. 27].

Ознаки стресового напруження (за Шеффером):

- неможливість зосередитися на чому-небудь;
- занадто часті помилки в роботі;
- погіршення пам'яті;
- почуття втоми, що виникає занадто часто;
- дуже швидке мовлення;
- думки, що часто «вивіюються»;
- часті болі, не спричинені фізичними проблемами;
- підвищена збудливість;
- робота не приносить радості;
- утрата почуття гумору;
- різке зростання кількості випалених цигарок;
- пристрасть до спиртного;
- постійне відчуття голоду або відсутність апетиту чи смаку до їжі;
- неможливість вчасно закінчити роботу [33, с. 46].

Основними психологічними проблемами та причинами «синдрому вигорання» в діяльності педагога є, напруженість і конфлікти у професійному оточенні, недостатня підтримка з боку колег, недостатні умови для самовираження, експериментування та інновацій, одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконуваної роботи, вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивного оцінювання з боку керівництва, зверхність у ставленні до вчителів, робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру, невмотивованість учнів, «непомітні» результати роботи, невирішені особистісні конфлікти, постійний стан напруженості, необхідність внутрішнього налаштування на певну поведінку, мобілізації всіх сил на активні й доцільні дії, постійне знаходження у стані підвищеної відповідальності за учнів, потреба тримати під контролем кілька компонентів освітнього процесу, таких, як дисципліна в класі, процес засвоєння знань різними учнями, динаміку працездатності здобувачів

освіти, а також, з багатофункціональною соціально-відповідальною діяльністю в умовах інформаційних перевантажень [32, с. 53].

У розвитку синдрому вигорання виділяють три стадії:

Перша стадія (Фаза напруження). Усі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частих перерв у роботі. Перша стадія може формуватися протягом трьох-п'яти років. Напруження має динамічний характер, що обумовлюється постійністю, що вимотує, або посиленням факторів [23, с. 84].

Це знаходить вияв у таких симптомах, як: 1) переживання психотравмуючих обставин – людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі; 2) незадоволеність собою – незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом; 3) «загнаність у кут» – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі; 4) тривога й депресія – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої [23, с. 85].

Друга стадія (Фаза «резистенції») – характеризується надмірним емоційним виснаженням. Спостерігається відсутність інтересу до роботи, потреби в спілкуванні: не хочеться бачити тих, з ким спеціаліст працює, тиждень триває нескінченно, поява стійких соматичних симптомів: немає сил, енергії, особливо, в кінці тижня, головні болі вечорами, підвищена дратівливість, збільшення кількості простудних захворювань. Людина може почувати себе виснаженою після доброго сну і навіть після вихідних. Час формування даної стадії, в середньому від 5 до 15 років.

Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

1) неадекватне вибіркоче емоційне реагування – неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки;

2) емоційно-моральна дезорієнтація – розвиток байдужості у професійних стосунках;

3) розширення сфери економії емоцій – емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації;

4) редукція професійних обов'язків – згорання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків [23, с. 85].

Третя стадія (Фаза «виснаження»). Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу язв і депресій. Людина може почати сумніватись у цінності своєї роботи, професії та самого життя. Характерні повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігається порушення пам'яті і уваги, порушення сну. Людина прагне до усамітнення. Стадія може формуватися від 10 до 20 років [23, с. 86].

Симптоми «вигорання»:

1) емоційний дефіцит – розвиток емоційної почуттєвості на тлі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків;

2) емоційне відчуження – створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях. Людину майже нічого не хвилює, ніщо не викликає емоційного відгуку – ні позитивні обставини, ні негативні. При чому це не початковий дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, а набутий за роки емоційний захист. Педагог поступово навчається працювати як робот, як бездушний автомат. В інших сферах вона живе повнокровними емоціями. Реагування без відчуттів і емоцій – найважливіший симптом «вигорання». Він свідчить про професійну деформацію особистості і завдає збитків суб'єкту спілкування [17, с. 62];

3) особистісне відчуження (деперсоналізація) – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі. Особистість стверджує, що робота з людьми не цікава, не приносить задоволення, не становить соціальної цінності;

4) психосоматичні та психовегетативні порушення – погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних

порушень, як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо [12, с. 77].

О. Мірошниченко у дослідженні професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах виділяє психофізичні, емоційні, поведінкові, соціально-психологічні симптоми. Психофізичні симптоми характеризуються:

- 1) почуттям постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми);
- 2) відчуттям емоційного і фізичного виснаження;
- 3) зниженням сприйнятливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху);
- 4) загальною астеною (слабкістю, зниженням активності і енергії, погіршенням біохімії крові і гормональних показників);
- 5) частими безпричинними головними болями, постійними розладами шлунково-кишкового тракту;
- 6) різкою втратою чи різким збільшенням ваги;
- 7) повним чи частковим безсонням (швидким засипанням і відсутністю сну вранці, або ж навпаки, нездатність заснути і «важким» пробудженням 20 вранці, коли потрібно вставати на роботу);
- 8) постійним загальмованим, сонливим станом і бажанням спати протягом усього дня;
- 9) задишкою, або порушенням дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;
- 10) помітним зниженням зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршенням зору, слуху, нюху і дотику, втратою внутрішніх, тілесних відчуттів, запамороченням, тремтінням [28, с. 91].

Емоційні симптоми виявляються у:

- 1) байдужості, нудьзі, пасивності і депресії (знижені емоційного тону, почутті пригніченості);
- 2) підвищеній дратівливості на незначні, дрібні події; – постійному переживанні негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому);

- 3) постійному відчутті млявості;
- 4) втраті почутті гумору;
- 5) негативізмом в роботі і в особистому житті;
- 6) відчуттям розчарування, беспорядності, невпевненості, нав'язливі думки (помститися);
- 7) важкості зосередитися, нервовому плачі, поганому настрої, песимізмі [28, с. 92].

Поведінкові симптоми проявляються у тому, що:

- 1) робота стає все важчою і важчою, а виконувати її – все складніше і складніше;
- 2) співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);
- 3) незалежно від об'єктивної необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;
- 4) керівник відмовляється від прийняття рішень, формулюючи різні причини для пояснень собі й іншим;
- 5) все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;
- 6) неможливо виконувати важливі, пріоритетні завдання і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій;
- 7) відбувається дистанціювання від співробітників і учнів, підвищення неадекватної критичності;
- 8) проявляється відчуття некомпетентності в професійній діяльності;
- 9) є нестача енергії та ентузіазму;
- 10) особистість починає зловживати алкоголем, різко зростає кількість викурених за день цигарок, навіть можливе вживання наркотиків [28, с. 92].

Інтелектуальний стан (мірош) характеризується: втратою бажанням працювати; труднощі в концентрації уваги; зростання нудьги, апатії, інтересу

надання переваги стандартним шаблонам, рутині, ніж творчому підходу; цинізм або байдужість до нововведень; формальне виконання роботи [28, с. 93].

Соціально-психологічні симптоми проявляються в таких ознаках:

- 1) часті нервові «зриви» (вибухи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування, «відхід у себе»);
- 2) почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»);
- 3) почуття гіпервідповідальності та постійний страх, що щось «не вийде», чи з чимось не вдасться впоратися;
- 4) загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не намагайся, все одно нічого не вийде»);
- 5) втрата ідеалів, надій, професійних перспектив;
- 6) відчуття непотрібності, підвищене почуття відповідальності;
- 7) нестача часу або енергії для соціальної активності;
- 8) зменшення інтересу до дозвілля, хобі, соціальні контакти обмежуються роботою;
- 9) відчуття ізоляції;
- 10) девіантні форми поведінки (зловживання алкоголем, тютюном, кавою) [28, с. 93].

Дослідники, вивчаючи виникнення синдрому емоційного вигорання, виділили такі чинники:

- 1) соціально-економічні – економічна нестабільність, складні політичні процеси, інтенсифікація професійної діяльності, соціальний статус професії, рівень соціального захисту, рівень оплати в даній галузі тощо;
- 2) соціально-психологічні – бажання працювати в обраній організації чи сфері діяльності, ставлення співробітника до взаємин у колективі, ефективність праці, мотиви праці, конфліктність колективу, задоволеність життєдіяльністю колективу тощо;
- 3) індивідуально-психологічні – соціально-демографічні (вік, стать, стаж професійної діяльності, сімейний статус тощо) та особистісні (рівень

тривожності, агресивності, фрустрованості, ригідності, рівень суб'єктивного контролю тощо) [16, с. 54].

Г. Нікіфоров виділив низку чинників, що зумовлюють виникнення та розвиток емоційного вигорання:

1) особистісні (схильність до інтроверсії, реактивність, твердість, авторитарність, агресивність, низький рівень самоповаги й самооцінки тощо);

2) статусно-рольові (рольовий конфлікт, рольова невизначеність, незадоволеність професійним і особистісним зростанням, низький соціальний статус, рольові поведінкові стереотипи, відторгненість у референтній групі, негативні статево рольові (гендерні) установки тощо);

3) професійно-організаційні (несправедливість взаємин в організації, відсутність корпоративної згуртованості, слабка організаційна культура, внутрішньо організаційні конфлікти, дефіцит адміністративної, соціальної і професійної підтримки, відсутність свободи планування, жорсткий контроль, відстороненість від прийняття рішень тощо);

4) екзистенційні (нереалізовані життєві й професійні очікування, незадоволеність самоактуалізацією, досягнутими результатами, розчарування в інших людях чи в обраній професії, знецінювання й втрата сенсу своїх зусиль, переживання самотності, відчуття безглуздості активної діяльності й життя взагалі тощо) [30, с. 115].

Найбільш поширеним є поділ чинників емоційного вигорання на два блоки: зовнішні чинники, що характеризують особливості професійної діяльності, та внутрішні чинники, що стосуються індивідуальних характеристик саме професіоналів. Серед зовнішніх чинників ризику емоційного виснаження і зниження професійної активності, на думку автора, найбільш значущі: хронічно напружена психоемоційна діяльність, пов'язана з інтенсивним спілкуванням, точніше; дестабілізуюча організація діяльності: нечітка організація та планування праці, нестача устаткування, погано структурована й розпливчата інформація; підвищена відповідальність за функції, що виконуються педагогом; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності; психологічно важкий контингент спілкування. До внутрішніх чинників емоційного вигорання

відносяться такі: схильність до емоційної ригідності; інтенсивне сприйняття та переживання обставин діяльності; слабка мотивація емоційної віддачі у діяльності; моральні дефекти та дезорієнтація особистості [19, с. 103].

Таким чином, можемо виділити психологічні чинники, що сприяють виникненню професійного вигорання у вчителів:

- 1) високий рівень відповідальності;
- 2) дисбаланс між інтелектуально-психологічними ресурсами та морально-матеріальною винагородою;
- 3) напруженість і конфлікти в педагогічному оточенні;
- 4) недостатні умови для самовираження та творчості;
- 5) одноманітність діяльності та безініціативність;
- 6) відсутність позитивного оцінювання та заохочення;
- 7) відсутність перспектив у роботі та подальшого саморозвитку;
- 8) невирішені проблеми особистого характеру.

Питання про домінуючий вплив кожної групи чинників на виникнення професійного вигорання на сьогодні залишається актуальним та потребує подальшої розробки профілактичних засобів його попередження.

Висновки до першого розділу

Синдром професійного вигорання поступово стає однією з ключових проблем освітньої сфери XXI століття. Він є наслідком тривалого впливу професійних стресів і проявляється у фізичному, психічному та емоційному виснаженні педагогів, що негативно позначається на їхній працездатності, психологічному стані й професійній мотивації. Вчительська діяльність відзначається високим рівнем емоційного навантаження та великою кількістю стресогенних факторів, що робить педагогів особливо вразливими до вигорання. Дослідження свідчать, що цей феномен має свої стадії, симптоми та специфічні чинники, які поділяються на зовнішні (організаційні, соціально-психологічні) й внутрішні (особистісні, емоційні, мотиваційні). Усвідомлення його причин і механізмів є важливим для своєчасної профілактики та збереження психічного здоров'я педагогів, адже професійне вигорання не лише

знижує ефективність роботи вчителя, а й негативно впливає на атмосферу освітнього процесу загалом.

Розвиток синдрому професійного вигорання у педагогів зумовлюється сукупністю особистісних, рольових, організаційних та соціально-психологічних чинників. Важливе значення має суб'єктивне ставлення вчителя до своєї діяльності: відповідальність за власний професійний стан, відчуття значущості праці та можливості для самореалізації. Негативний організаційний клімат, відсутність підтримки з боку адміністрації, перевантаження, конфлікти у колективі, а також низька мотивація учнів прискорюють розвиток вигорання. Процес його формування проходить поетапно — від початкового напруження до емоційного виснаження і повного професійного відчуження, супроводжуючись психофізичними, емоційними, поведінковими та соціально-психологічними симптомами. Таким чином, профілактика вигорання вчителів потребує комплексного підходу, який включає підтримку позитивного емоційного клімату в колективі, створення умов для професійного зростання, розвиток навичок саморегуляції й турботу про психічне здоров'я педагогів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

2.1. Організація і методика дослідження професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах

На основі аналізу наукової літератури з проблеми дослідження було визначено необхідність проведення емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження проводили 31 березня 2025 року на базі Гімназії № 15 Олександрійської міської ради, Кіровоградської області. У дослідженні брали участь педагогічні працівники гімназії, в кількості 44 осіб, з них 41% учителів початкової школи та 59% учителів середньої школи.

Мета емпіричного дослідження – визначення особливостей професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах.

Для досягнення мети необхідно вирішити наступні завдання:

1. Дібрати діагностичні методики для визначення особливостей професійного вигорання вчителів.
2. Для формування вибірки залучити вчителів початкової та старшої школи.
3. Проведення діагностичних методів для отримання результатів оцінки рівня ситуативної тривожності;
4. Аналіз результатів отриманих даних;

Дослідження особливостей професійного вигорання у вчителів, які працюють в Гімназії № 15 Олександрійської міської ради, Кіровоградської області проводилось в кілька етапів:

- 1) на першому етапі дослідження було визначено стан професійного вигорання у вчителів гімназії;
- 2) на другому етапі дослідження було розроблено та проведено семінар-практикум «Повернення до себе: Профілактика вигорання у вчителів»;

3) на третьому етапі дослідження було визначено ефективність підібраних практичних вправ і завдань семінару-практикуму.

Для визначення особливостей професійного вигорання у вчителів було використано низку діагностичних методик: діагностика рівня емоційного вигорання – Дж. Гібсон, діагностика синдрому «вигорання» в професіях системи «людина-людина» – С. Максименко, тест на визначення рівня стресу – В. Щербатих.

У застосованій методиці «Оцінка власного потенціалу «вигорання» Дж. Гібсон, мета проведення полягала у дослідженні визначення рівня емоційного вигорання. Методика дозволяє діагностувати основні симптоми «емоційного вигорання» та визначити, до якої стадії стресу вони належать: «напруги», «резистенції», «виснаження» [42, с. 18].

Використання семантичного змісту та кількісних показників, розрахованих для різних стадій формування синдрому «вигорання», може забезпечити більш повний опис особистості, оцінити доцільність емоційних реакцій у конфліктних ситуаціях та окреслити різні заходи. Оперуючи смисловим змістом та кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «вигорання», можна дати досить об'ємну характеристику особистості і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції. Дослідження за допомогою тест-опитувальника можна проводити в груповому варіанті чи пропонувати відповідати на нього одному досліджуваному [26, с. 234]. Кожному учаснику дослідження видається тест-опитувальник (додаток А).

Методика – «Діагностика синдрому «вигорання» в професіях системи «людина-людина» – С. Максименко.

Мета дослідження: вивчення основних причин та чинників, що призводять до цього стану, а також у розробці ефективних методів його діагностики та профілактики.

Метод дозволяє визначити за трьома субшкалами – емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень. Рівні вигорання в професії система «людина-людина».

Кожному учаснику дослідження видається тест-опитувальник (додаток В).

Методика – Тест на визначення рівня стресу В. Щербатих.

Мета дослідження: у визначенні рівня стресу особи шляхом аналізу різних інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних симптомів.

Ця методика дозволяє оцінити рівень стресу людини шляхом аналізу різних симптомів, що належать до інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних категорій. Дозволяє ідентифікувати групи ризику щодо розвитку високого рівня стресу й розробити заходи для його зниження або профілактики негативних наслідків для здоров'я людини, спеціальної підтримки чи консультації психолога для зниження високого рівня стресу [10, с. 16].

Кожному учаснику дослідження видається тест-опитувальник (додаток С).

Слід зазначити, що кожна із обраних методик дає можливість визначити рівень розвитку синдрому та різних його компонентів. Хоча поняття, що використовуються вченими, мають різні термінологічні значення, такі як «вигорання», «емоційне вигорання», «психічне вигорання» тощо, вони є синонімами та виявляють певні аспекти як у професійній, так і в інших сферах життєдіяльності людини. Психічна діяльність людини, в тому числі і емоційне вигорання, може бути реалізоване на когнітивному, емоційному, поведінковому, мотиваційному та особистісному рівнях. На нашу думку, основними у феномені емоційного вигорання є особистісний, мотиваційний та поведінковий компоненти.

2.2. Констатувальний експеримент з дослідження професійного вигорання у вчителів

Запропонована методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон) дає повну картину синдрому емоційного вигорання як динамічного процесу, що виникає поетапно у повній відповідності з механізмом розвитку

стресу. Рівень емоційного вигорання оцінюється по 12 шкалам, які групуються у відповідності з трьома фазами:

1. «Тривожна напруга»: передвісник і «пусковий механізм» у формуванні емоційного вигорання.

Напруга має динамічний характер, що обумовлює постійне виснаження або підсилення психотравмуючих факторів. Нервова напруга, як запускаючий механізм, проявляється у чотирьох симптомах.

Переживання психотравмуючих обставин: проявляється підсиленням усвідомлення психотравмуючих факторів професійної діяльності.

Цей симптом повністю склався у 23%, перебуває у стані становлення у 18%, та не склався у 59% педагогічного колективу.

2. Незадоволеність собою: проявляється у почутті незадоволеності собою, обраною професією, займаною посадою; розвивається за неможливості конструктивно вирішити ситуацію.

Цей симптом повністю склався у 7%, перебуває у стані становлення у 32%, та не склався у 61% педагогічного колективу.

3. «Загнаність до клітки»: проявляється у відчутті безвихідних ситуацій, гострого переживання, коли психотравмуючі обставини дуже тиснуть і уникнути їх неможливо. Розвивається при марних спробах позбавити тиск психотравмуючих обставин. Цей стан інтелектуально-емоційного глухого кута.

Повністю симптом сформувався у 4%, перебуває у стані становлення у 14%, та не склався у 82% педагогічного колективу.

4. «Тривога і депресія»: виявляється у тривожно-депресивній симптоматиці, що стосується професійної діяльності у особливо складних обставинах. Почуття невдоволеності діяльністю і собою породжує міцну енергетичну напругу у формі переживання ситуативної або особистісної тривоги.

Симптом повністю склався у 20%, знаходиться у стані становлення – у 16%, та зовсім відсутній (не склався) у 64% педагогічного колективу (див. Таблицю 2.1. та 2.2. і рис. 2.1.).

- Фаза «Резистенція»: опір наростаючому стресу. Формування захисту проявляється у наступних фазах вигорання.

1. «Неадекватне вибіркоче емоційне реагування»: спостерігається у випадках, коли професіонал перестає відчувати різницю між двома принципово відмінними явищами: економічним проявом емоцій і неадекватним вибірковим емоційним реагуванням. Тобто, професіонал неадекватно «економить» на емоціях, обмежує емоційний відгук за рахунок вибіркового реагування на ситуації суб'єктів діяльності; емоційний контакт встановлюється не з усіма суб'єктами, а за принципом «хочу – не хочу» – неадекватним або вибірковим чином.

41% мають повністю складений цей симптом, 43% перебувають у стані становлення симптому, у 16% цей симптом не склався (відсутній).

2. «Емоційно-моральна дезорієнтація»: проявляється в тому, що в робітника емоції не пробуджують чи недостатньо стимулюють моральні почуття. Не проявляючи певного емоційного відношення до свого підлеглого (учня, клієнта, покупця тощо), він захищає свою стратегію: виправдатися перед собою за допущену грубість або відсутність уваги до суб'єкта, раціоналізуючи свої вчинки чи проектуючи провину на суб'єкта, замість того, щоб визнати свою провину. У емоційно складних випадках використовуються судження: «Це не той випадок, щоб переживати», «Таким людям не потрібно співчувати».

Цей симптом повністю склався у 50%, у стані становлення – у 36%, у 14% симптом не склався.

3. «Розширення сфери економії емоцій»: проявляється поза професійною діяльністю – дома, у спілкуванні з приятелями і знайомими. На роботі спеціаліст так зморюється від контактів, розмов, відповідей на питання, що йому не хочеться спілкуватися навіть з близькими.

Повністю склався симптом у 23%, 18% мають симптом у стані становлення. Та у 59% – симптом не склався.

4. «Редукція професійних обов'язків»: виявляється у спробах полегшити або скоротити обов'язки, які потребують емоційних затрат.

Цей симптом повністю склався у 32%, у стані становлення – у 29%, та у 39% – симптом не склався (див. таблицю 2.1. та 2.2. і рис. 2.2).

- Фаза «Виснаження»: характеризується більш чи менш вираженим падінням загального енергетичного тону та послабленням нервової системи. Емоційний захист стає невід’ємним атрибутом особистості. Дана фаза також проявляється у певних симптомах.

1. «Емоційний дефіцит»: заявляє про себе у відчуттях, що емоційно професіонал уже не може допомогти суб’єктам своєї діяльності.

18% мають повний емоційний дефіцит через складеність симптому. 14% мають симптом у стані становлення, 68% не відчувають емоційного дефіциту через те, що симптом не склався.

2. «Емоційна відчуженість»: робітник майже повністю виключає емоції із сфери своєї професійної діяльності. Його майже ніщо не хвилює, не викликають емоційного відгуку ні позитивні, ні негативні обставини.

Повністю склався симптом у 11%, у стані становлення симптом перебувають 34%, у 55% симптом не склався.

3. «Особистісна відчуженість (деперсоналізація)» проявляється у широкому діапазоні умонастроїв і вчинків професіонала у сфері спілкування. Перед усім відмічається повна або часткова втрата інтересу до людини – суб’єкту профдіяльності.

Таке відчуження повністю склалося у 9%, у 25% – симптом у стані становлення, 66% не мають проблем з деперсоналізацією (симптом не склався).

4. «Психосоматичні та психовегетативні порушення» виявляються на рівні психічного і фізичного самопочуття. Даний симптом як правило утворюється по умовно-рефлекторному зв’язку негативного прояву: багато з того, що стосується суб’єктів профдіяльності, провокує відхилення в соматичних і психічних станах.

Цей симптом повністю склався у 23%, у стані становлення – у 11%, у 66% – симптом не склався (див. таблицю 2.1. та 2.3 і рис. 2.3.).

Таблиця 2.1.

Результати діагностики педагогічних працівників гімназії
за методикою «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон)

		Симптом не склався	Симптом у стані становлення	Симптом склався
Фаза напруження	Переживання психотравмуючих обставин	59%	18%	23%
	Незадоволеність собою	61%	32%	7%
	«Загнаність до клітки»	82%	14%	4%
	Тривога і депресія	64%	16%	20%
Фаза резистенції	Неадекватне вибіркове емоційне реагування	16%	43%	41%
	Емоційно-моральна дезорієнтація	14%	36%	50%
	Розширення сфери економії емоцій	59%	18%	23%
	Редукція професійних обов'язків	39%	29%	32%
Фаза виснаження	Емоційний дефіцит	68%	14%	18%
	Емоційна відчуженість	55%	34%	11%
	Особистісна відчуженість (деперсоналізація)	66%	25%	9%
	Психосоматичні та психовегетативні порушення	66%	11%	23%

Таблиця 2.1.

Результати діагностики педагогічних працівників гімназії
за методикою «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон)

		Симптом не склався	Симптом у стані становлення	Симптом склався
Фаза напруження	Переживання психотравмуючих обставин	59,09%	18,18%	22,72%
	Незадоволеність собою	61,36%	31,81%	6,81%
	«Загнаність до клітки»	81,81%	13,63%	4,54%
	Тривога і депресія	63,63%	15,90%	20,45%

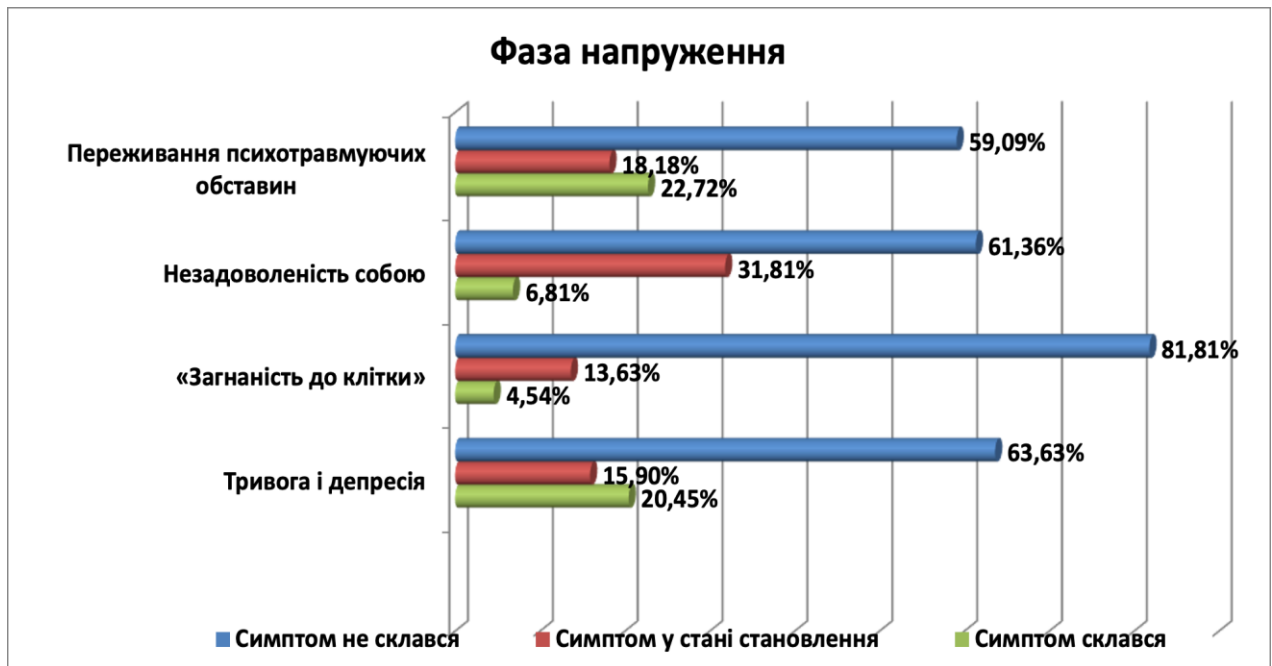


Рис. 2.1. Фази напруження педагогічних працівників гімназії

Таблиця 2.3.

Результати діагностики педагогічних працівників гімназії
за методикою «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон)

		Симптом не склався	Симптом у стані становлення	Симптом склався
Фаза резистенції	Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	15,90%	15,90%	40,90%
	Емоційно-моральна дезорієнтація	13,63%	36,36%	50%
	Розширення сфери економії емоцій	59,09%	18,18%	22,72%
	Редукція професійних обов'язків	38,63%	29,54%	31,81%

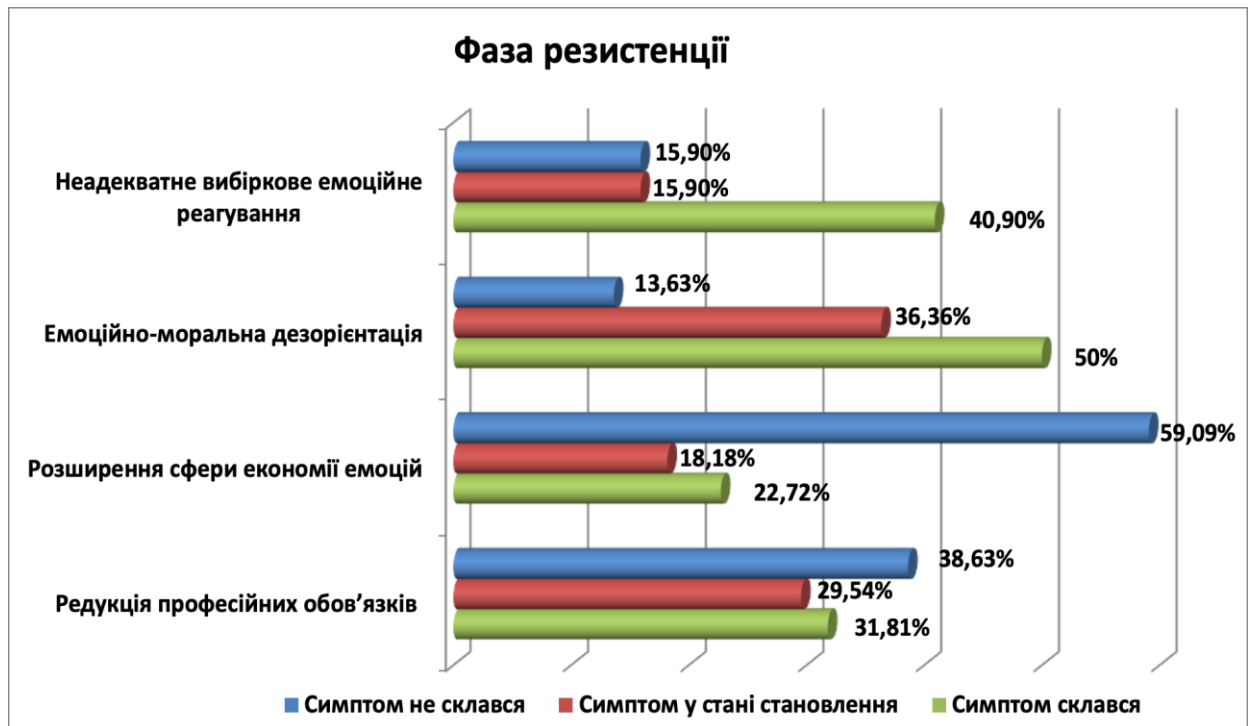


Рис. 2.2. Фази резистенції педагогічних працівників гімназії

Таблиця 2.3.

Результати діагностики педагогічних працівників гімназії
за методикою «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон)

		Симптом не склався	Симптом у стані становлення	Симптом склався
Фаза виснаження	Емоційний дефіцит	68,18%	13,63%	18,18%
	Емоційна відчуженість	54,54%	34,09%	11,36%
	Особистісна відчуженість (деперсоналізація)	65,90%	25%	9,09%
	Психосоматичні та психовегетативні порушення	65,90%	11,36%	22,72%



Рис. 2.3. Фази виснаження педагогічних працівників гімназії за методикою «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон)

Підсумовуючи результати опрацьованої методики можна зробити кілька висновків:

серед 12 визначених симптомів за методикою «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон):

- найбільш домінуючими по кількісному прояву у респондентів є симптом «емоційно-моральної дезорієнтації» (50%) та симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування» (41%);

- домінуючими сформованими симптомами фази виснаження є «Психосоматичні та психовегетативні порушення» (23%). Перехід реакції з рівня емоцій на рівень психосоматики свідчить про те, що емоційний захист «вигорання» вже не здатен справитися з навантаженнями й енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами індивідів. У такий спосіб організм рятує себе від руйнівної сили емоційної енергії.

- «Виснаження» можна пояснити окремими чинниками професійної діяльності, серед яких можна виділити хронічно напружену психоемоційну діяльність, що пов'язана з насиченим спілкуванням; постійне вирішення різнопланових проблем; намагання фокусуватися на сприйманні та запам'ятовуванні багатьох фактів; швидке відтворення візуальної, звукової і

письмової інформації; оперативне приймання важливих рішень в альтернативних ситуаціях. Виснаження окремих респондентів можна пояснити в окремих випадках дестабілізуючою організацією професійної діяльності (оголошення сигналу «тривоги» під час НВП, підвищеної відповідальності за виконувани функції й операції, що провокує нервову напруженість; перебування під постійним тиском особливих соціальних установок, які вимагають відповідальності при виконанні професійних обов'язків тощо).

Для контролю і оцінки стресу можна скористуватися своєрідною інвентаризацією симптомів стресу.

Другою методикою на визначення результатів «вигорання» була запропонована педагогічним працівникам за редакцією С.Д. Максименка та М.М. Заброцького «Діагностика синдрому «вигорання» в професіях системи «людина – людина», яка містить 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з роботою, кожне з яких потрібно оцінити.

Методика в своїй основі має три субшкали:

«Емоційне виснаження» проявляється у відчуттях емоційної напруги та в почутті спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі, як раніше. Виникає відчуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, в особливо тяжких проявах можливі емоційні зриви, цей симптом характеризується зниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

«Деперсоналізація» являє собою тенденцію розвивати негативне відношення до оточуючих (деформації стосунків з іншими людьми). Контакти стають формальними. Виникаючі негативні установки можуть спочатку мати прихований характер і проявлятися у внутрішньому стриманому подразненні, яке з часом виривається назовні у вигляді спалахів чи конфліктних ситуацій. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших – зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей (учнів, колег, підлеглих тощо).

«Редукція особистих досягнень», що полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів,

негативізмi щодо службової гідності i можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших. Помічаючи за собою негативні почуття чи прояви, людина обвинувачує себе, у неї знижується як професійна, так i особистісна самооцінка, появляється почуття власної неспроможності, байдужості до роботи. Це згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків.

Вважається, що такий синдром найбільш характерний для представників соціальних чи комунікативних професій – системи «людина-людина».

На основі аналізу результатів дослідження високий рівень сформованості синдрому «емоційного виснаження» виявлено у 30% педколективу. Середній рівень (синдром на рівні формування) виявлено у 36% Низький рівень (симптом не сформований) – 34%.

Високий рівень сформованості «деперсоналізації» спостерігається у 18%, середній (синдром на рівні формування) – у 32%, низький рівень деперсоналізації, при якому симптом не сформувався, спостерігається у 55%.

Високий рівень «редукції особистих досягнень» мають 32%, середній (синдром на рівні формування) – у 34%, низький рівень «редукції особистих досягнень» (симптом не сформований) виявлено у 34% (див. таблицю 2.4. i рис. 2.4. та 2.5).

Таблиця 2.4.

Рівні «вигорання» педагогічних працівників гімназії за методикою «Діагностика синдрому «вигорання» в професіях системи «людина – людина» (редакція С. Д. Максименка та М. М. Заброцького)

Рівні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Субшкала			
Емоційне виснаження	34,09%	36,36%	29,54%
Деперсоналізація	50%	31,81%	18,18%
Редукція особистих досягнень	34,09%	34,09%	31,81%



Рис. 2.4. Рівні вигорання педагогічних працівників гімназії

Педагогічним працівникам було запропоновано ще одну методику «Тест на визначення рівня стресу» за В. Ю. Щербатих. Це психологічний інструмент, що дозволяє оцінити інтенсивність стресу у людини через аналіз фізичних, емоційних та поведінкових реакцій. Він включає серію питань, що стосуються відчуттів, переживань і змін в поведінці внаслідок стресових ситуацій [13, с. 127].

Тест допомагає виявити наявність стресу, визначити його рівень та надає орієнтири для подальшої корекції або підтримки, якщо це необхідно.

Це дослідження допомогло визначити інтелектуальні, емоційні, поведінкові та фізіологічні прояви стресу, що є важливим для корекції навчального процесу і розробки психологічних заходів підтримки педагогічних працівників. Результати тесту слугують орієнтиром для розробки рекомендацій щодо організації навчального середовища та підтримки психоемоційного благополуччя педколективу в умовах стресових ситуацій.

Спочатку було проаналізовано інтелектуальні ознаки стресу (табл. 2.5. та рис. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Результати діагностики інтелектуальних ознак стресу
педагогічних працівників гімназії за методикою В. Ю. Щербатих
«Тест на визначення рівня стресу»

1. Переважання негативних думок	31,81%
2. Труднощі зосередження	15,19%
3. Погіршення показників пам'яті	40,90%
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми	22,72%
5. Підвищена відволікання	6,81%
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі	36,36%
7. Погані сни, кошмари	11,36%
8. Часті помилки, збої в обчисленнях	11,36%
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого	6,81%
10. Порушення логіки, сплутане мислення	4,54%
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення	20,45%
12. Звуження «поля зору», коли “бачиться” менше можливих варіантів дії	11,36%



Рис. 2.5. Інтелектуальні ознаки стресу педагогічних працівників гімназії

Аналіз інтелектуальних ознак стресу серед педагогічних працівників показав, що найбільше турбують труднощі зі зниження здатності до ефективного мислення та пам'яті, що негативно впливає на їх здатність до виконання професійних завдань. Зокрема, респонденти повідомляли про

труднощі з усвідомленням важливості завдань та прийняттям рішень у стресових ситуаціях, що може бути наслідком емоційного виснаження та недостатнього відновлення після інтенсивної роботи. Ці симптоми свідчать про високий рівень когнітивного навантаження, який необхідно знижувати через покращення організації виробничого процесу, методів саморегуляції та відновлення.

Поведінкові ознаки стресу включають зміни в звичках і реакціях людини, які проявляються у відповідь на емоційну напругу. Це може бути відмова від соціальних контактів, уникання відповідальності, зміни в режимі сну та харчування, підвищена дратівливість або агресивність (табл. 2.6. та рис. 2.6.).

Таблиця 2.6.

Результати діагностики поведінкових ознак стресу
педагогічних працівників гімназії за методикою В. Ю. Щербатих
«Тест на визначення рівня стресу»

1. Втрата апетиту або переїдання	27,27%
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій	18,18%
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова	6,81%
4. Тремтіння голосу	9,09%
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї	13,63%
6. Хронічна нестача часу	40,90%
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями	29,54%
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість	4,54%
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка	4,54%
10. Низька продуктивність діяльності	15,90%
11. Порушення сну або безсоння	38,63%
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю	4,54%

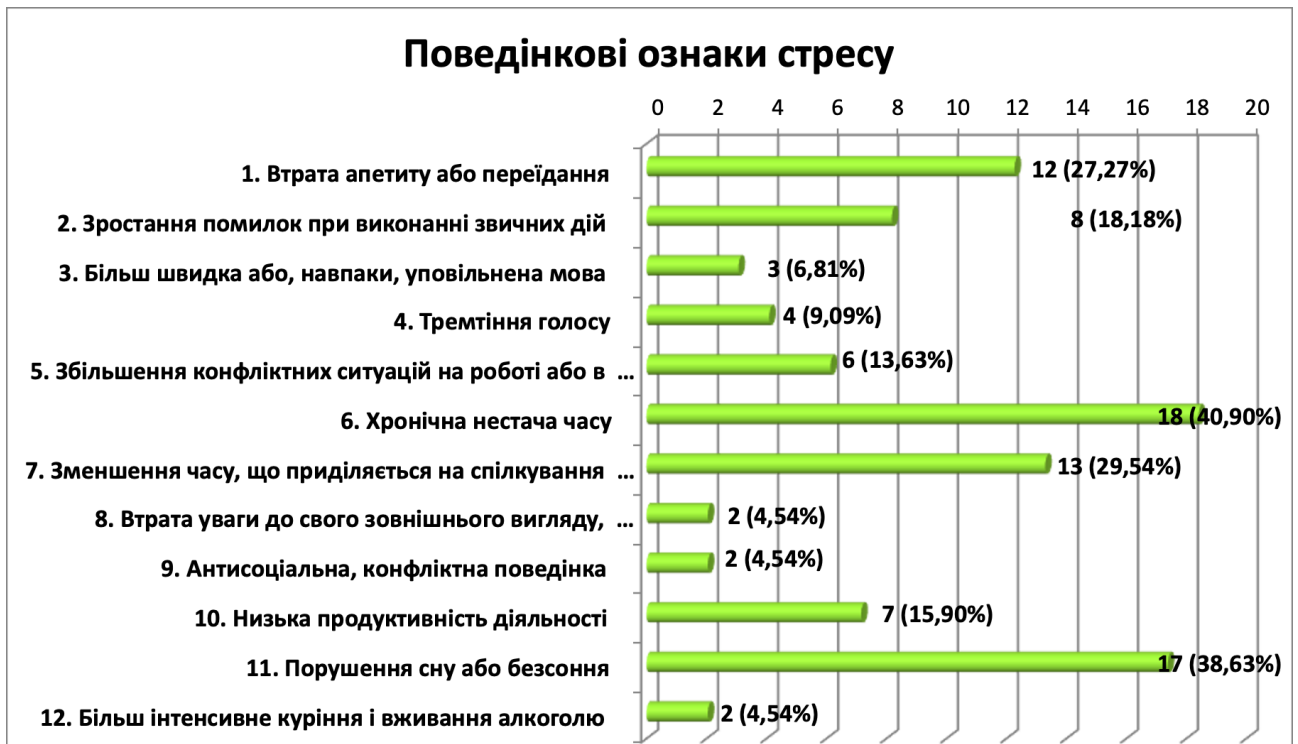


Рис. 2.6. Поведінкові ознаки стресу педагогічних працівників гімназії

Поведінкові ознаки стресу серед респондентів вказують на виражену реакцію організму на тривале психоемоційне навантаження. Найчастіше серед педпрацівників спостерігалася хронічна нестача часу, що часом переростала у зменшенні часу на спілкування з близькими і друзями, що може бути результатом емоційного виснаження та втрати енергії для міжособистісної взаємодії. Багато респондентів повідомляли про труднощі зі сном, втрати апетиту або переїдання, що пов'язано з ознаками вираженого стресу. Ці прояви свідчать про необхідність коригування робочого навантаження та впровадження більш ефективних стратегій підтримки емоційного благополуччя педагогічних працівників.

Далі досліджувались емоційні симптоми стресу, які є важливою складовою психічного стану педагогів у періоди підвищеного стресу, зокрема в умовах війни (табл. 2.7. та рис. 2.7.).

Емоційні симптоми стресу включають тривогу, занепокоєння, роздратованість та агресію, що виникають через неспокій та відчуття невизначеності. Людина може почуватися безпорадною, переживати відчуття невдачі або емоційного виснаження, що призводить до зниження самооцінки і

депресії. Тривалий стрес також може викликати відчуття туги та апатії, коли людина втрачає інтерес до звичних активностей [3, с. 35].

Таблиця 2.7.

Результати діагностики емоційних ознак стресу
педагогічних працівників гімназії за методикою В. Ю. Щербатих
«Тест на визначення рівня стресу»

1. Занепокоєння, підвищена тривожність	45,45%
2. Підозрілість	4,54%
3. Похмурий настрій	18,18%
4. Відчуття постійної туги, депресія	13,63%
5. Дратівливість, напади гніву	27,27%
6. Емоційна «тупість», байдужість	6,81%
7. Цинічний, недоречний гумор	2,27%
8. Зменшення почуття впевненості в собі	20,45%
9. Зменшення задоволеності життям	29,54%
10. Почуття відчуженості, самотності	15,90%
11. Втрата інтересу до життя	2,27%
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини, або невдоволення собою, або своєю роботою	22,72%

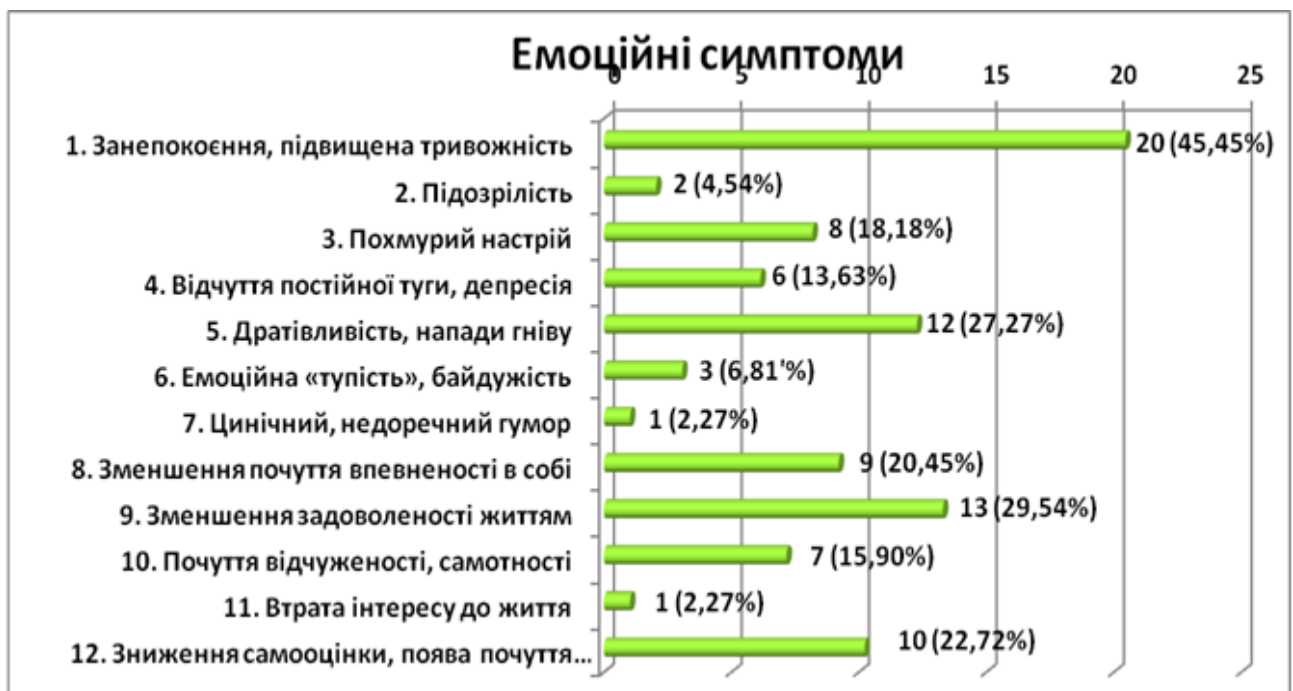


Рис. 2.7. Емоційні ознаки стресу педагогічних працівників гімназії

Емоційні симптоми стресу серед респондентів є важливим показником впливу психоемоційного навантаження на їхній загальний стан. На основі результатів дослідження, серед основних емоційних реакцій, що турбують учасників дослідження, найчастіше спостерігалися тривожність, відчуття страху та занепокоєння. Ці емоції виникали на фоні значних навантажень у навчанні, нестабільності життєвих ситуацій або певної невизначеності в майбутньому. Крім того, чимало респондентів вказували на відчуття зменшення задоволеності життям, а від цього продукування похмурого настрою, зменшення почуття впевненості в собі, відчуженості, самотності, часом проявів депресивного стану, безнадії або апатії, що свідчить про важкий емоційний фон та зниження здатності справлятися з життєвими труднощами. Висока частота переживань з приводу невдач або недосягнення бажаних результатів також вказує на зниження самоповаги і внутрішньої впевненості педагогів. Такі емоційні симптоми потребують уваги, оскільки вони можуть серйозно впливати на психічне здоров'я та здатність ефективно працювати.

Наступним етапом дослідження були фізіологічні симптоми стресу, які проявляються через зміни в фізичному стані педагогів, зокрема порушення сну, головні болі та інші соматичні прояви, що виникають у відповідь на стресові фактори (табл. 2.8. та рис. 2.8.).

Таблиця 2.8.

Результати діагностики фізіологічних ознак стресу
педагогічних працівників гімназії за методикою В. Ю. Щербатих
«Тест на визначення рівня стресу»

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі	36,36%
2. Підвищення або зниження артеріального тиску	47,72%
3. Прискорений або неритмічний пульс	11,36%
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)	15,90%
5. Порушення свободи дихання	4,54%
6. Відчуття напруги в м'язах	13,63%
7. Підвищена стомлюваність	52,27%
8. Тремтіння в руках, судоми	6,81%

9. Поява алергії чи інших шкірних висипань	11,36%
10. Підвищена пітливість	13,63%
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла	13,63%
12. Зниження імунітету, часті нездужання	11,36%

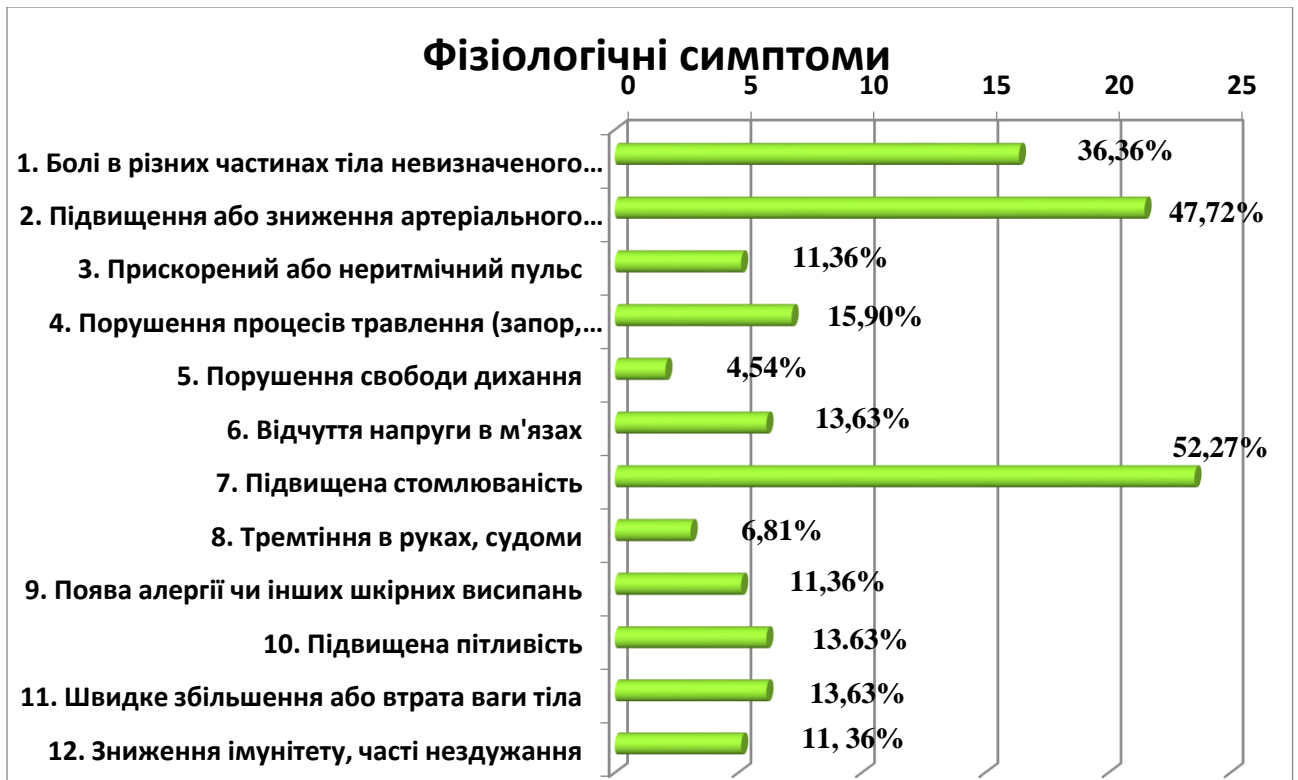


Рис. 2.8. Фізіологічні ознаки стресу педагогічних працівників гімназії

Фізіологічні симптоми стресу серед педагогів виявляються через різноманітні зміни в організмі, які є наслідком активізації стресових механізмів. В результатах дослідження було помічено, що найбільш часто респонденти відчували такі фізіологічні ознаки стресу, як головний біль, болі у різних частинах тіла, особливо в області шиї та спини, а також порушення сну, зокрема безсоння або поверхневий сон. Крім того, багато респондентів зазначали коливання тиску в організмі, підвищену стомлюваність останнім часом тощо, що є типовими реакціями організму на стресові ситуації. Інші фізіологічні симптоми включають підвищену пітливість, розлади травлення, зокрема біль у шлунку та проблеми з апетитом. Всі ці прояви свідчать про те, що організм перебуває в стані підвищеної фізіологічної напруги, що може

негативно впливати на загальний стан здоров'я педагогів і їх здатність концентруватися на навчальному процесі.

На основі отриманих даних по чотирьом симптомам, можна зробити загальний аналітичний висновок за результатами дослідження визначення рівня стресу за тестом В.Ю. Щербатих.

Таблиця 2.9.

Результати діагностики стресу
педагогічних працівників гімназії за методикою В. Ю. Щербатих
«Тест на визначення рівня стресу»

1. Стрес відсутній	36,36%
2. Помірний стрес	27,27%
3. Виражене напруження емоційних та фізіологічних систем організму	20,45%
4. Стан сильного стресу	13,63%
5. Виснаження запасів адаптаційної енергії	2,27%



Рис. 2.9. Рівень прояву стресу педагогічних працівників гімназії

Загальний рівень стресу серед респондентів педагогічного колективу, згідно з отриманими результатами, вказує на різні ступені емоційного навантаження, з яким стикаються учасники дослідження.

Як бачимо, стрес має характерні зовнішні прояви – тілесні і поведінкові. Однак напруга у деяких респондентів навіть у відповідальні моменти буває

невизначеною. Це відмічається у тих осіб, які намагаються приховати свої переживання, а також у тих, хто не володіє самоаналізом свого психічного стану, не має ніяких навиків самоспостереження.

При аналізі даних видно, що більшість педпрацівників 36% мають відсутній стрес, 27% перебувають у стані помірному стресу, що свідчить про наявність емоційного напруження, яке може бути компенсоване за допомогою правильного управління часом та періодичного відпочинку. Однак 20% демонструють виражене напруження, що вимагає застосування спеціальних методів для подолання стресу, оскільки рівень стресу вже досяг значної позначки. Крім того, 14% перебувають у стані сильного стресу, що свідчить про необхідність професійної психологічної підтримки або психотерапевтичних втручань для уникнення подальших негативних наслідків. Найбільш тривожним є результат для 3%, який демонструє показники, що перевищують 40 балів, що свідчить про критичний стан стресу, де вже є ризик для фізичного та психічного здоров'я.

Загалом, ці результати вказують на те, що велика частина педагогічних працівників потребує організованої підтримки, яка включає методи зниження стресу та впровадження заходів для поліпшення психологічного добробуту в навчальному процесі.

Висновки до другого розділу

Дослідження рівня стресу серед педагогічних працівників показало, що більшість з них переживають помірний стрес, що можна знизити через організацію підтримуючого виробничого середовища. Однак значна частина респондентів потребує більш глибокої психологічної допомоги, включаючи професійну підтримку.

Важливо пам'ятати про те, що вигорання – це симптом чи група симптомів, що проявляються разом. Однак усі разом вони ні у кого не проявляються одночасно, так як вигорання – процес індивідуальний.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ефективності різних методів зниження стресу, таких як майндфулнес, арт-терапія, що допоможуть знизити рівень стресу та покращити психоемоційний стан. Важливим аспектом є також навчання педпрацівників методам управління стресом, таким як медитація, дихальні практики та тайм-менеджмент. Включення емоційної підтримки, індивідуальних консультацій та регулярного зворотного зв'язку допоможе краще справлятися з емоційними та психологічними труднощами, що виникають в умовах невизначеності та стресових ситуацій, пов'язаних з війною.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ

3.1. Семінар практикум з попередження і подолання професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах

Після проведеного емпіричного дослідження за темою магістерської роботи: «Особливості професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах» розробили та провели 09 квітня 2025 року у актовій залі Гімназії № 15 Олександрійської міської ради, Кіровоградської області, семінар-практикум з попередження і подолання професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах.

На сьогодні профілактика емоційного виснаження є нагальною потребою для збереження психічного здоров'я педагогів в умовах сучасної освітньої системи, що постійно змінюється. Стреси, професійне навантаження, висока відповідальність, соціальна напруга, постійна небезпека підвищують ризик виникнення синдрому емоційного вигорання [7, с. 80].

Мета семінару-практикуму підвищити обізнаність педагогів про синдром емоційного вигорання, його причини та наслідки, а також надати практичні інструменти для профілактики цього явища. Участь у семінарі допоможе вчителям зрозуміти важливість емоційного здоров'я та методи його підтримки.

Мета семінару:

1. Ознайомити з поняттям «синдром емоційного вигорання».
2. Визначити основні причини і симптоми вигорання.
3. Стрес, його симптоми та вплив на людину.
4. Надати інформацію про сучасні техніки стабілізації емоційного стану.
5. Розробити стратегію для збереження емоційного здоров'я педагогів.

Завдання семінару:

1. Провести самодіагностику емоційного стану учителів.
2. Обговорити стадій професійного вигорання в сучасних умовах.

3. Навчитися розпізнавати перші ознаки вигорання у себе та колег.
4. Опанувати практичні методи та техніки профілактики вигорання.
5. Надати рекомендації для зняття стресу.

Форми проведення семінару:

1. Інтерактивний семінар-практикум.
2. Групова робота.
3. Психологічні практики та вправи.
4. Медитативні техніки.
5. Рефлексія.

Методи та засоби:

1. Групові динамічні ігри.
2. Візуалізаційні вправи.
3. Самодіагностика.
4. Техніки усвідомленості (майндфулнес).
5. Актуалізація власного ресурсу.
6. Обговорення в колі.
7. Афірмації.
8. Техніки релаксації та дихальні практики.

Очікувані результати:

У результаті участі в семінарі учителі:

1. Зможуть краще розпізнавати симптоми вигорання у себе та колег.
2. Отримають практичні інструменти емоційного самовідновлення.
3. Усвідомлять необхідність планування відпочинку та турботи про себе.
4. Сформують власний алгоритм профілактики вигорання.
5. Відчують підтримку колег і внутрішній ресурс для подальшої роботи.
6. Розвинуть позитивне ставлення до себе та своєї професійної діяльності.

Структура семінару-практикуму:

- I. Вступна частина – створення психологічно комфортного простору, знайомство, налаштування на роботу.
- II. Теоретичний блок – короткий виклад теорії, обговорення, міні-лекція.
- III. Практичний блок – вправи, рефлексії, самоспостереження, діалоги.

IV. Заключна частина – медитація, підведення підсумків, завершення, буклети-рекомендації для подолання професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах.

Семінар-практикум побудований на гуманістичних підходах:

1. Прийняття кожного учасника як унікальної особистості.
2. Орієнтацію на внутрішній досвід та відновлення кожного учителя.
3. Розвиток здатності самодопомоги.
4. Підтримку відкритого діалогу і взаємоповаги.

3.2. Формувальний експеримент з вивчення особливостей професійного вигорання вчителів у сучасних умовах

15 травня 2025 року проводилася повторна діагностика рівня психологічного (емоційного) стресу за попередніми методиками. Були запрошені для чистоти результатів ті ж самі 44 респондента педагогічного колективу: 41% – початкова ланка, 59% – середня ланка.

Запропонована методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон) показала наступні результати:

▪ У фазі «Тривожної напруги»: передвісника і «пускового механізму» у формуванні емоційного вигорання симптом:

1. Переживання психотравмуючих обставин повністю склався у 11%, перебувають у стані становлення 5%, та не склався у 84% педагогічного колективу.

2. Симптом «незадоволеність собою» повністю склався у 0%, перебуває у стані становлення у 14%, та не склався у 86% педагогічного колективу.

3. «Загнаність до клітки». Повністю симптом сформувався у 0%, перебуває у стані становлення у 5%, та не склався у 95% педагогічного колективу.

4. «Тривога і депресія». Симптом повністю склався у 11% педпрацівників закладу, знаходиться у стані становлення – у 11%, та зовсім відсутній (не склався) у 78% (див. табл. 3.10-3.11. та рис. 3.10.).

▪ Фаза «Резистенція»: опір наростаючому стресу. Формування захисту проявляється у наступних фазах вигорання:

1. «Неадекватне вибіркове емоційне реагування»: спостерігається у 27%, які мають повністю складений цей симптом. 30% – перебувають у стані становлення симптому, та у 43% цей симптом не склався (відсутній).

2. «Емоційно-моральна дезорієнтація». Цей симптом повністю склався у 34%, у стані становлення – у 23%, та у 43% – симптом не склався.

3. Симптом «Розширення сфери економії емоцій» повністю склався у 9%, 11% мають симптом у стані становлення. та у 80% – симптом не склався.

4. «Редукція професійних обов'язків»: виявляється у спробах полегшити або скоротити обов'язки, які потребують емоційних затрат.

Цей симптом повністю склався у 23%, у стані становлення – у 20%, та у 57% – симптом не склався (див. табл. 3.10 та 3.12. та рис. 3.11.).

▪ Фаза «Виснаження»: характеризується більш чи менш вираженим падінням загального енергетичного тону і послабленням нервової системи.

1. Симптом «Емоційний дефіцит»: заявляє, що у 11% спостерігається повний емоційний дефіцит через складеність симптому. 7% мають симптом у стані становлення. 82% – не відчують емоційного дефіциту через те, що симптом не склався.

2. «Емоційна відчуженість» повністю склалася симптоматично у 0%, у стані становлення симптому перебувають 23%, у 77% симптом не склався.

3. «Особистісна відчуженість (деперсоналізація)» повністю склалася у 0%, у 9% – симптом у стані становлення, 91% не мають проблем з деперсоналізацією (симптом не склався).

4. «Психосоматичні та психовегетативні порушення» виявляються на рівні психічного і фізичного самопочуття.

Цей симптом повністю склався у 14%, у стані становлення – у 2%, та у 84% – симптом не склався (див. таблицю 3.10. та 3.13. та рис. 3.12.).

Таблиця 3.10.

Результати повторної діагностики педагогічних працівників гімназії за методикою «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон)

		Симптом не склався	Симптом у стані становлення	Симптом склався
Фаза напруження	Переживання психотравмуючих обставин	84%	5%	11%
	Незадоволеність собою	86%	14%	0%
	«Загнаність до клітки»	95%	5%	0%
	Тривога і депресія	78%	11%	11%
Фаза резистенція	Неадекватне вибіркове емоційне реагування	43%	30%	27%
	Емоційно-моральна дезорієнтація	43%	23%	34%
	Розширення сфери економії емоцій	80%	11%	9%
	Редукція професійних обов'язків	57%	20%	23%
Фаза виснаження	Емоційний дефіцит	82%	7%	11%
	Емоційна відчуженість	77%	23%	0%
	Особистісна відчуженість (деперсоналізація)	91%	9%	0%
	Психосоматичні та психовегетативні порушення	84%	2%	14%

Таблиця 3.11.

Результати повторної діагностики педагогічних працівників гімназії за методикою «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон)

		Симптом не склався	Симптом у стані становлення	Симптом склався
Фаза напруження	Переживання психотравмуючих обставин	84,09%	4,54%	11,36%
	Незадоволеність собою	86,36%	13,63%	0%
	«Загнаність до клітки»	95,45%	4,54%	0%
	Тривога і депресія	77,27%	11,36%	11,36%

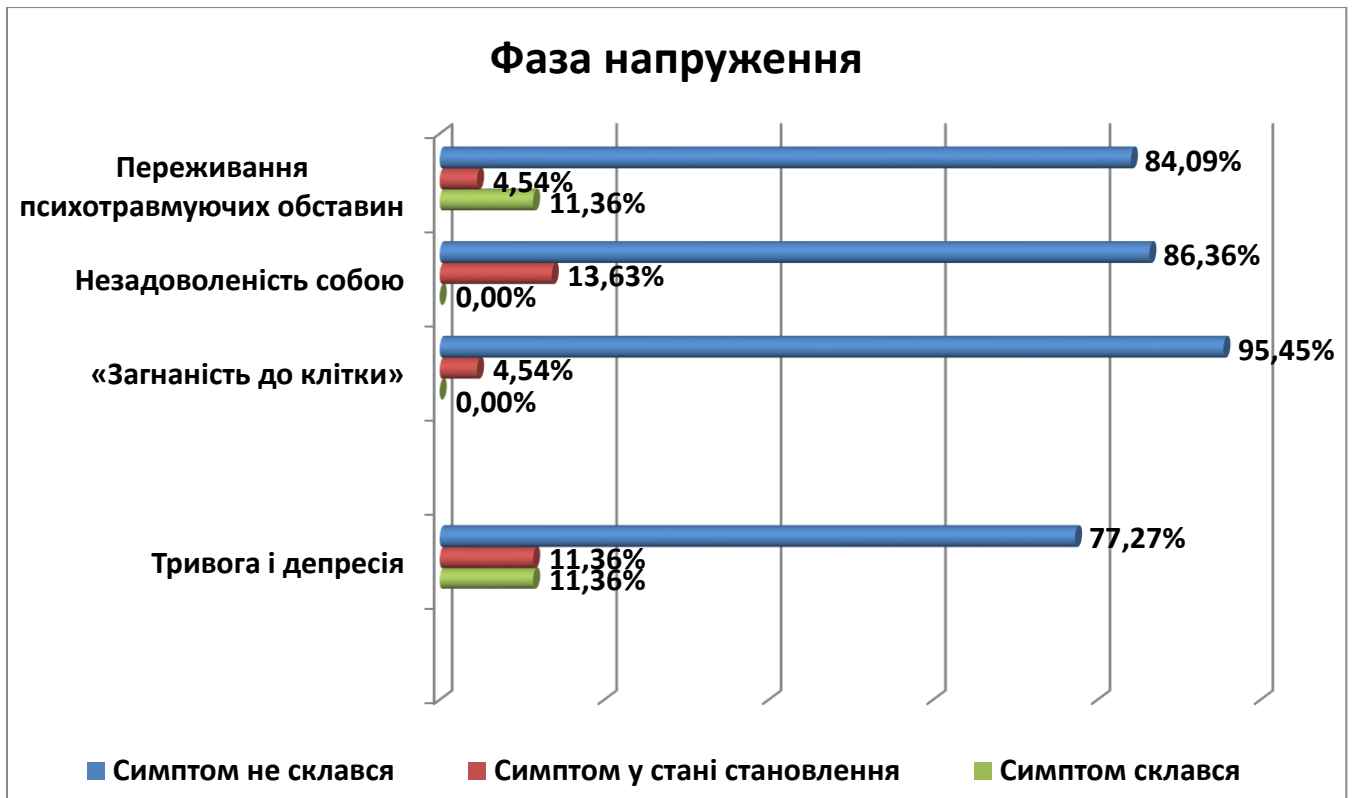


Рис. 3.10. Результати повторної діагностики фази напруження педагогічних працівників гімназії

Таблиця 3.12.

Результати повторної діагностики педагогічних працівників гімназії за методикою «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон)

		Симптом не склався	Симптом у стані становлення	Симптом склався
Фаза резистенція	Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	43,18%	29,54%	27,27%
	Емоційно-моральна дезорієнтація	43,18%	22,72%	34,09%
	Розширення сфери економії емоцій	79,54%	11,36%	9,09%
	Редукція професійних обов'язків	56,81%	20,45%	22,72%

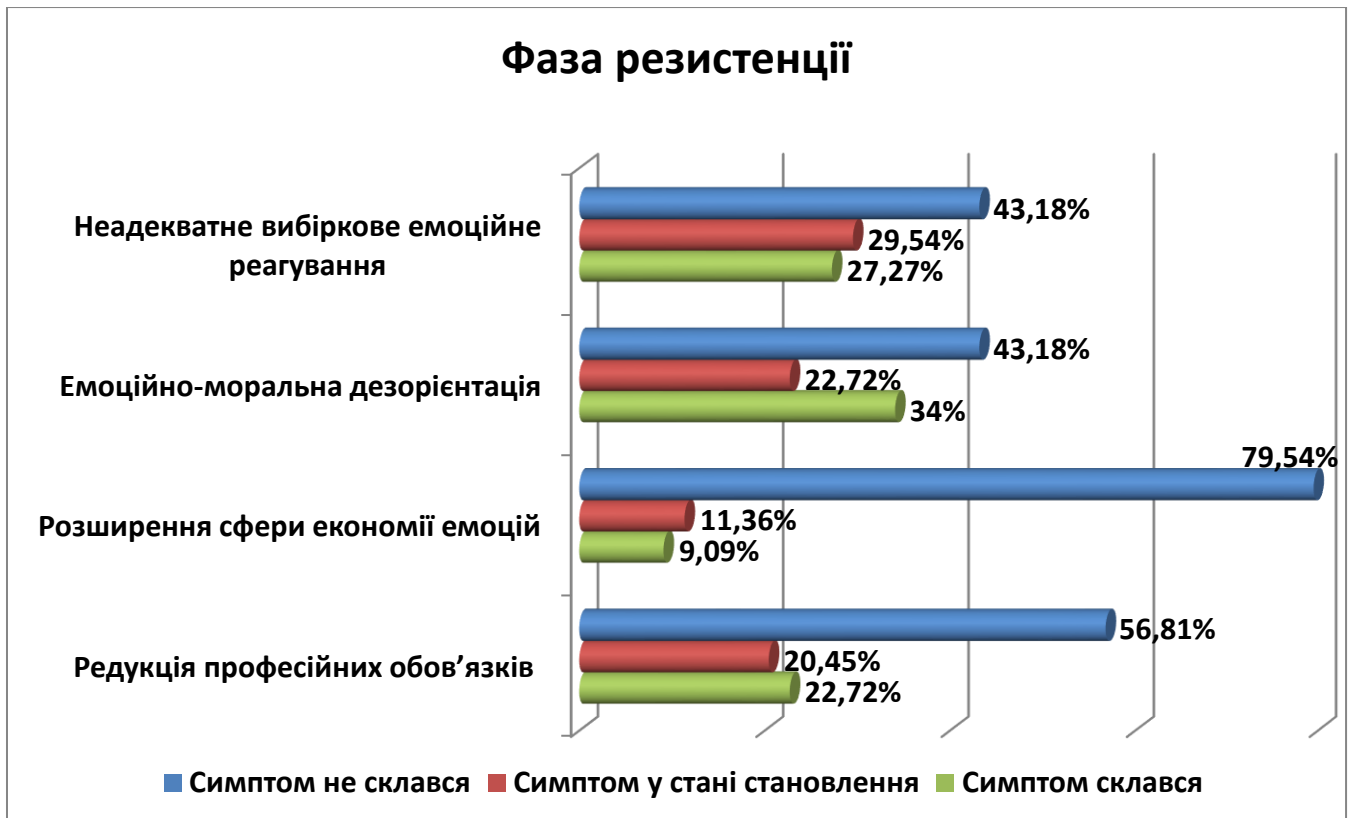


Рис. 3.11. Результати повторної діагностики фази резистенції педагогічних працівників гімназії

Таблиця 3.13.

Результати повторної діагностики педагогічних працівників гімназії за методикою «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон)

		Симптом не склався	Симптом у стані становлення	Симптом склався
Фаза виснаження	Емоційний дефіцит	81,81%	6,81%	11,36%
	Емоційна відчуженість	77,27%	22,72%	0%
	Особистісна відчуженість (деперсоналізація)	90,90%	9,09%	0%
	Психосоматичні та психовегетативні порушення	84,09%	2,27%	13,63%



Рис. 3.12. Результати повторної діагностики фази виснаження педагогічних працівників гімназії

Підсумовуючи повторні результати опрацьованої методики можна зробити наступні висновки:

серед 12 визначених симптомів за методикою Дж. Гібсон залишається найбільш домінуючий симптом «емоційно-моральної дезорієнтації» (34%), хоча від попереднього результату (50%) він є нижчим у своїй вибірці та симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування» (27%), який теж знизив свій кількісний показник від попереднього (41%);

➤ домінуючими сформованими симптомами фази виснаження при повторному діагностуванні є «Психосоматичні та психовегетативні порушення» (14%). Показник знизився майже на половину, але залишається високим для окремих педпрацівників. Рівень психосоматичного реагування свідчить про те, що на цьому етапі функціонального виконання своїх виробничих обов'язків, особи із складеним симптомом стресують навіть за незначних ситуацій, які є головними факторами ризику при появі й загостренні багатьох захворювань. Рекомендувати таким особам пройти ретельне

обстеження у вузьких медичних спеціалістів, щоб виключити соматопсихічне (протилежне психосоматичному) походження наявних чи прихованих хвороб;

➤ симптом «виснаження» був частково усунутий із професійної діяльності, що свідчить про роботу окремих педпрацівників із саморегуляції психоемоційної діяльності та підтримку себе через призначення лікаря медикаментозно. Виснаження окремих респондентів залишається в окремих випадках дестабілізуючою організацією професійної діяльності (оголошення сигналу «тривоги» під час, підвищеної відповідальності за виконувани функції й операції, що провокує нервову напруженість; перебування під постійним тиском особливих соціальних установок та сімейних обставин, які вимагають відповідальності при виконанні професійних обов'язків тощо).

Другою методикою на визначення результатів «вигорання», яка продублювалась була «Діагностика синдрому «вигорання» в професіях системи «людина – людина», за редакцією С.Д. Максименка та М.М. Заброцького, яка містить 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з роботою.

Методика виявила при повторній діагностиці наступні результати за своїми трьома субшкалами: «емоційне виснаження», «деперсоналізація» та «редукція особистих досягнень».

На основі аналізу результатів повторного дослідження високий рівень сформованості синдрому «емоційного виснаження» виявлено у 18% педколективу. Середній рівень (синдром на рівні формування) виявлено у 48%. Низький рівень (симптом не сформований) – 34%.

Високий рівень сформованості «деперсоналізації» спостерігається у 11% педпрацівників, середній (синдром на рівні формування) – у 39%, низький рівень деперсоналізації, при якому симптом не сформувався, спостерігається у 50%.

Високий рівень «редукції особистих досягнень» мають 23%, середній (синдром на рівні формування) – у 43%, низький рівень «редукції особистих досягнень» (симптом не сформований) виявлено у 34% (див. таблицю та рис. нижче).

Таблиця 3.14.

Рівні «вигорання» педагогічних працівників гімназії за методикою «Діагностика синдрому «вигорання» в професіях системи «людина – людина» (редакція С. Д. Максименка та М. М. Заброцького). Повторна діагностика

Рівні	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Емоційне виснаження	34%	48%	18%
Деперсоналізація	50%	39%	11%
Редукція особистих досягнень	34%	43%	23%

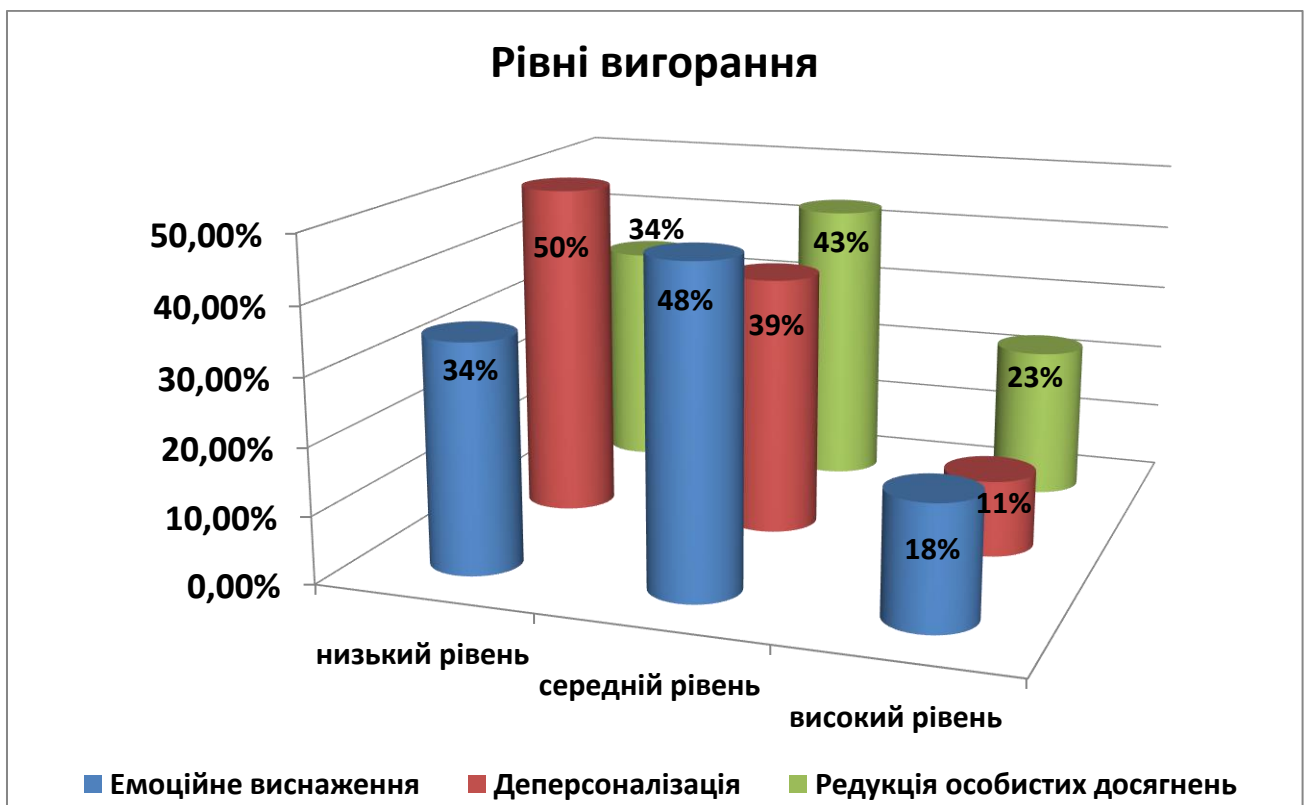


Рис. 3.13. Повторна діагностика проявів вигорання педагогічних працівників гімназії

Педагогічні працівники були повторно продіагностовані ще за однією методикою «Тест на визначення рівня стресу» за В. Ю. Щербатих. Методика оцінила рівень відчуттів, переживань і змін в поведінці внаслідок опрацьованих вправ, медитацій, афірмацій на поліпшення рівня власної стресостійкості та емоційного вигорання.

Тест повторно допоміг виявити наявність стресу, визначити його рівень та орієнтовні етапи подальшої корекції або підтримки для окремих

педпрацівників, які не змогли суб'єктивно чи об'єктивно поліпшити свій емоційно-психологічний стан і потребують глибинного підходу для його поліпшення.

Це дослідження знову визначило інтелектуальні, емоційні, поведінкові та фізіологічні прояви стресу, що дає можливість для підготовки індивідуальних рекомендацій окремим педпрацівникам щодо організації навчального середовища та підтримки психоемоційного благополуччя в умовах стресових ситуацій.

Таблиця 3.15.

Результати повторної діагностики інтелектуальних ознак стресу
педагогічних працівників гімназії за методикою
«Тест на визначення рівня стресу» В. Ю. Щербатих

1. Переважання негативних думок	18,18%
2. Труднощі зосередження	6,81%
3. Погіршення показників пам'яті	18,18%
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми	13,63%
5. Підвищена відволікання	0%
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі	15,90%
7. Погані сни, кошмари	0%
8. Часті помилки, збої в обчисленнях	4,54%
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого	0%
10. Порушення логіки, сплутане мислення	0%
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення	4,54%
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії	4,54%



Рис. 3.14. Повторна діагностика проявів інтелектуальних ознак стресу педагогічних працівників гімназії

Аналіз інтелектуальних ознак стресу серед педагогічних працівників показав, що залишається певна частина осіб, кого найбільше турбують труднощі зі зниження здатності до ефективного мислення та пам'яті, що негативно впливає на їх здатність до виконання професійних завдань, хоча показники від попереднього разу знизилися. Симптоматика свідчать про високий рівень когнітивного навантаження, який залишається для частини респондентів, і який необхідно знижувати через покращення організації виробничого процесу, методів саморегуляції та відновлення. Далі було проаналізовано поведінкові ознаки стресу і зміни, які відбулися з педпрацівниками під час повторного діагностування.

Таблиця 3.16.

Результати повторної діагностики поведінкових ознак стресу
педагогічних працівників гімназії за методикою
«Тест на визначення рівня стресу» В. Ю. Щербатих

1. Втрата апетиту або переїдання	11,36%
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій	4,54%
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова	0%
4. Тремтіння голосу	0%
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї	0%
6. Хронічна нестача часу	27,27%
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями	13,63%
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість	0%
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка	0%
10. Низька продуктивність діяльності	4,54%
11. Порушення сну або безсоння	20,45%
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю	0%

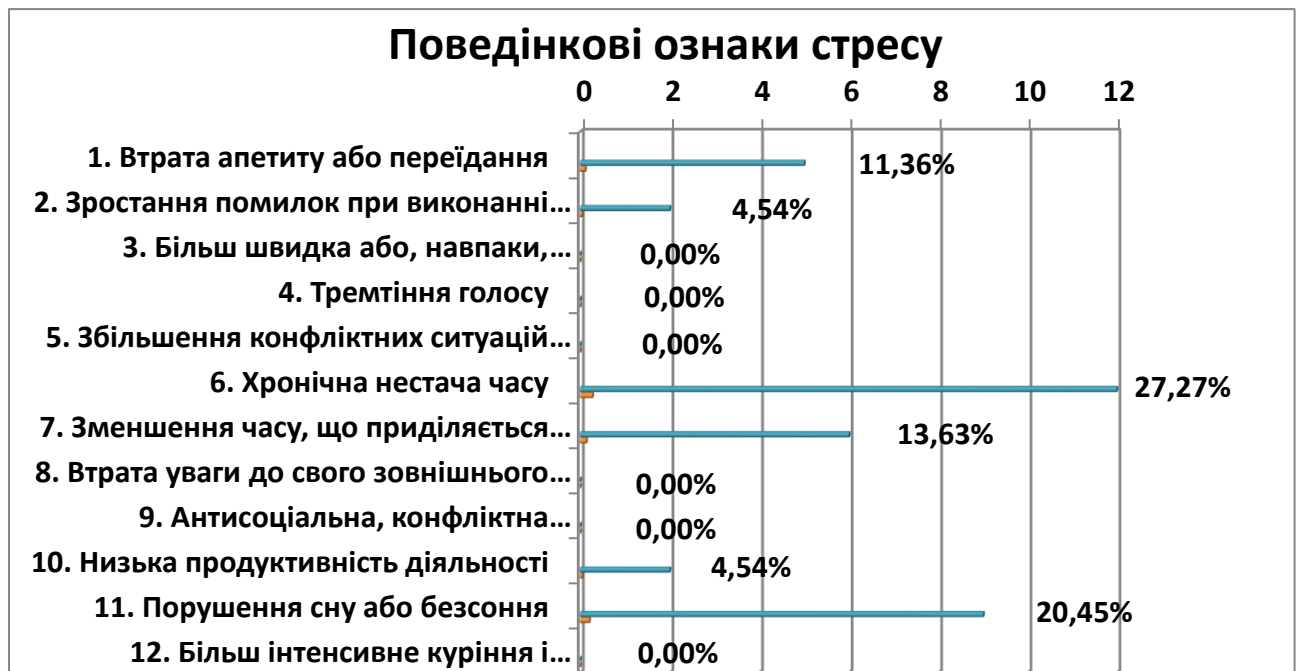


Рис. 3.15. Повторна діагностика проявів поведінкових ознак стресу педагогічних працівників гімназії

Поведінкові ознаки стресу при повторному діагностуванні в деяких позиціях зникли, але є й такі, які частково поліпшилися, але проявляються в реакціях організму на емоційну напругу у окремих педпрацівників.

Залишається певна частина респондентів, які продовжують мати труднощі зі сном, втрати апетиту або переїдання та хронічною нестачею часу, що пов'язано з ознаками вираженого стресу. Ці прояви свідчать про необхідність коригування робочого навантаження та впровадження більш глибоких стратегій підтримки емоційного благополуччя педагогічних працівників.

Таблиця 3.17.

Результати повторної діагностики емоційних ознак стресу педагогічних працівників гімназії за методикою «Тест на визначення рівня стресу» В. Ю. Щербатих

1. Занепокоєння, підвищена тривожність	20,45%
2. Підозрілість	0%
3. Похмурий настрій	4,54%
4. Відчуття постійної туги, депресія	6,81%
5. Дратівливість, напади гніву	15,90%
6. Емоційна «тупість», байдужість	0%
7. Цинічний, недоречний гумор	0%
8. Зменшення почуття впевненості в собі	6,81%
9. Зменшення задоволеності життям	13,63%
10. Почуття відчуженості, самотності	6,81%
11. Втрата інтересу до життя	0%
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини, або невдоволення собою, або своєю роботою	9,09%

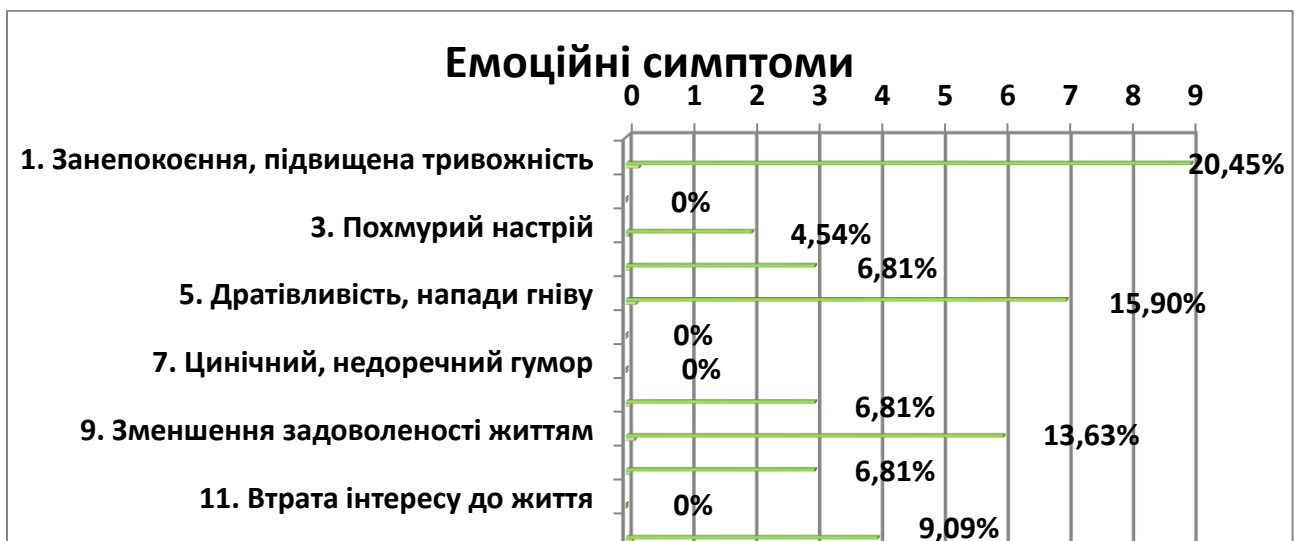


Рис. 3.16. Повторна діагностика проявів емоційних ознак стресу педагогічних працівників гімназії

Емоційні симптоми стресу базуються на тяжкому, тривалому в часі, або систематичному впливу стресових факторів.

Серед повторно продіагностованих осіб залишається певна їх кількість, яку турбує підвищена тривожність, відчуття страху та занепокоєння, певна дратівливість на окремі чинники в роботі та поза нею. Ці емоції частково трансформувалися у освітян, як інші реакції на певні навантаження у профдіяльності. Крім того, зменшилася кількість респондентів, які вказували на відчуття незадоволеності життям, зниження здатності справлятися з життєвими труднощами.

Фізіологічні симптоми стресу у окремих критеріях як то «підвищена стомлюваність», «підвищення або зниження артеріального тиску», «болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі» свідчать про те, що організм окремих педпрацівників продовжує перебувати в стані підвищеної фізіологічної напруги, що може негативно впливати на загальний стан здоров'я педагогів і їх здатність концентруватися на навчальному процесі.

Таблиця 3.18.

Результати повторної діагностики фізіологічних ознак стресу педагогічних працівників гімназії за методикою «Тест на визначення рівня стресу» В. Ю. Щербатих

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі	15,90%
2. Підвищення або зниження артеріального тиску	27,27%
3. Прискорений або неритмічний пульс	2,27%
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)	6,81%
5. Порушення свободи дихання	0%
6. Відчуття напруги в м'язах	4,54%
7. Підвищена стомлюваність	36,36%
8. Тремтіння в руках, судоми	0%
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань	4,54%

10. Підвищена пітливість	6,81%
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла	11,36%
12. Зниження імунітету, часті нездужання	6,81%

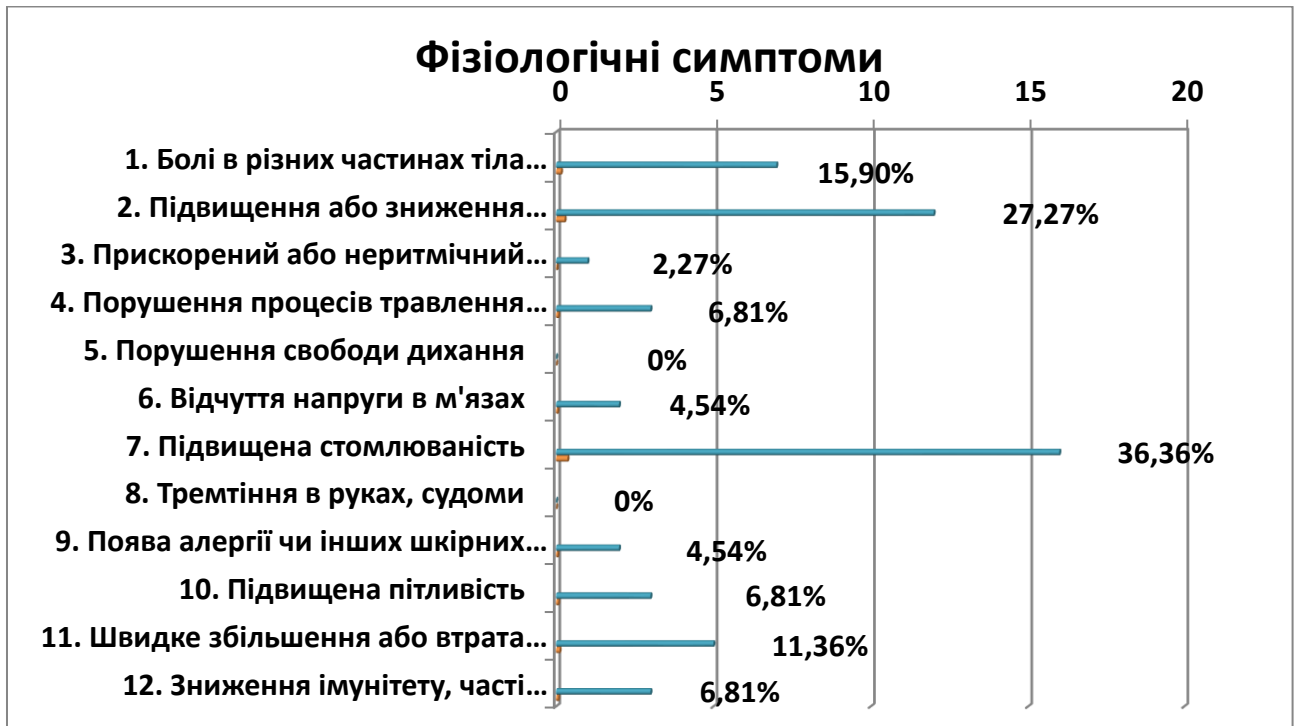


Рис. 3.17. Повторна діагностика проявів фізіологічних ознак стресу педагогічних працівників гімназії

На основі отриманих даних по чотирьом симптомам, можна зробити загальний аналітичний висновок за результатами дослідження визначення рівня стресу за тестом В.Ю. Щербатих.

Таблиця 3.19.

Результати повторної діагностики стресу педагогічних працівників гімназії за методикою «Тест на визначення рівня стресу» В. Ю. Щербатих

1. Стрес відсутній	65,90%
2. Помірний стрес	13,63%
3. Виражене напруження емоційних та фізіологічних систем організму	11,36%
4. Стан сильного стресу	6,81%
5. Виснаження запасів адаптаційної енергії	2,27%



Рис. 3.18. Повторна діагностика загального рівня прояву стресу педагогічних працівників гімназії

Загальний рівень стресу серед респондентів педагогічного колективу, згідно з повторними результатами, значно поліпшив свої кількісні та якісні показники.

Проведений семінар «Повернення до себе: Профілактика вигорання у вчителів», сприяв підвищенню обізнаності педагогів щодо причин, ознак та наслідків професійного вигорання, а також ознайомив учасників з ефективними способами саморегуляції, відновлення ресурсу та збереження психологічного здоров'я. Інтерактивні форми роботи, рефлексивні вправи, а також практичні рекомендації дали змогу вчителям краще усвідомити власний психоемоційний стан та отримати інструменти для його поліпшення.

Повторна діагностика стану професійного вигорання серед педагогічного колективу продемонструвала позитивну динаміку:

- Загальний рівень стресу серед респондентів значно знизився, що свідчить про ефективність впроваджених профілактичних заходів.
- Кількісні та якісні показники покращилися, зменшилася кількість педагогів з високими показниками емоційного виснаження.
- Разом з тим, у стані сильного стресу наразі перебуває 3 учителя, що потребує додаткової індивідуальної психологічної підтримки.
- У одного педагога зафіксовано виснаження адаптаційних резервів, що свідчить про тривале перенапруження і може призвести до глибокого вигорання без належної корекції.

Таким чином, семінар досяг своєї основної мети – ознайомив з поняттям «синдром емоційного вигорання», визначили основні причини і симптоми вигорання, узнали що таке стрес, його симптоми та вплив на людину, надали інформацію про сучасні техніки стабілізації емоційного стану, розробили стратегію для збереження емоційного здоров'я педагогів.

Разом з тим, отримані результати діагностики вказують на необхідність продовження системної роботи в цьому напрямку, зокрема:

- проведення регулярних профілактичних заходів;
- індивідуальних консультацій для педагогів з високим рівнем стресу;
- створення підтримуючого психологічного клімату в колективі.

Профілактика вигорання – це не одноразова акція, а постійний процес турботи про себе як професіонала і як особистість [4, с. 61].

3.3. Профілактика як засіб попередження професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах

Профілактика негативного стресу на організм полягає в зменшенні часу або сили дії стресових факторів на людину засобами саморегуляції дихання, мислення та тону м'язів [36, с. 37].

Стрес може бути і корисним і руйнівним. У діяльності вчителя є професійні стрес-чинники: відповідальність, необхідність бути сконцентрованим та активним, постійно підтверджувати свою компетентність [21, с. 63]. Щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку тому, що постійно перед ним нові і складні завдання, без часу на обміркування. Стрес можна послабити або взагалі усунути з нашого життя, змінивши своє ставлення до реальності, управляючи своїми думками. Людина відчуває стрес втому випадку, коли переконала себе в цьому. Змінюючи себе, Ви обов'язково відчуєте, що змінилися люди і події, які раніше викликали у Вас стрес. Наш розум має необхідну силу для боротьби зі стресом. Як говорив відомий американський письменник Ф. Гербер: «Страх руйнує розум. Якщо я піду його стежками, я залишу там свій розум назавжди» [24, с. 23].

Методи гармонізації психофізичного стану:

Людина є цілісною біоенергоінформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших. Умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об'єднати в 3 групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло).
2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан).
3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

- достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сну: засипати і прокидатись в один і той самий час);
- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої (до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій));
- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика;
- танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота);
- фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);
- масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі, або по насипаним у коробку камінчикам);
- терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);

- ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервову напругу);

- терапія мінералами;

- дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервову напругу; мобілізуюче дихання з збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);

- водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);

- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій);

- спілкування з сім'єю, друзями;

- заняття улюбленою справою, хобі (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм...).

- спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);

- медитації, візуалізації (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.);

- аутотренінги (самонавіювання) (емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них) [37, с. 178].

Ціннісно-смісловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Г. Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте [45, с. 99].

Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Треба пам'ятати, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш».

Якості, що допомагають фахівцеві уникнути професійного вигорання:

По-перше:

- добре здоров'я та свідомо, цілеспрямована турбота про свій фізичний стан (постійні заняття спортом, здоровий спосіб життя);
- висока самооцінка та впевненість у собі, своїх здібностях та можливостях.

По-друге:

- досвід успішного подолання професійного стресу;
- здатність до конструктивних змін у напружених умовах;
- висока мобільність;
- відвертість;
- товариськість;
- самостійність;
- прагнення спиратися на власні сили.

По-третє:

- здатність формувати і підтримувати у собі позитивні, оптимістичні настанови і цінності – як відносно до самих себе, так і до інших людей і життя взагалі.

У четвертих:

- вміння звернутися по допомогу;
- вміння не боятися ставити «дурні питання»;
- вміння приймати допомогу.

Основні психологічні підходи в роботі з професійним вигоранням

1. Турбота про себе і зниження рівня стресу:

- прагнення до рівноваги і гармонії, здорового способу життя, задоволення потреби в спілкуванні;
- задоволення, релаксація, гра;
- вміння відволікатися від переживань, пов'язаних з роботою [22, с. 14].

2. Другою проблемою професійного вигорання є невміння регулювати свій емоційний стан. Цьому теж можна навчитися, використовуючи деякі психологічні вправи. Ось деякі з них:

Вправа 1. «Мавпа». Уявіть собі ситуацію неприємної розмови, наприклад, з колегою. Останній дозволив собі досить нечемний тон в розмові з вами і несправедливі зауваження. Дорогою додому ви знову, і знову згадуєте неприємну бесіду, і відчуття образи захльостує вас. Як ви не намагаєтеся забути людину, яка вас образила, вам це не вдається.

Спробуйте піти від осоружного. Замість того щоб насильницькі викреслювати цю людину з пам'яті, постарайтеся максимально наблизити її. Спробуйте по дорозі зіграти роль людини, яка вас образила. Наслідуйте її ході, манері поводитися, програйте її роздуми, її сімейну ситуацію, нарешті, її відношення до розмови з вами. Через декілька хвилин такої гри ви зможете відчути зниження внутрішньої напруги і зміну свого відношення до конфлікту, до колеги, побачите в ній багато позитивного, того, що ви не помічали раніше, і зможете її зрозуміти [30, с. 86].

Наслідки такої гри виявляться вже на інший день, коли ви прийдете на роботу. Людина, яка вас образила, із здивуванням відчує, що ви не несете в собі негативного внутрішнього стану, ви доброзичливі і спокійні, і сама, у свою чергу, почне прагнути до залагоджування конфлікту.

Вправа 2. «Прес». Ця вправа нейтралізує негативні емоції гніву, роздратування, підвищеної тривожності, агресії. Її рекомендується практикувати перед будь-якою психологічно напруженою ситуацією, що вимагає внутрішнього самовладання і упевненості в собі.

Уявіть в середині себе, на рівні грудей, могутній прес, який рухається зверху вниз, пригнічуючи виникаючу негативну енергію і пов'язану з нею внутрішню напругу. При виконанні вправи важливо добитися виразного відчуття фізичної важкості внутрішнього преса, що пригнічує і як би виштовхує вниз небажану негативну енергію [30, с. 87].

Вправа 3. «Внутрішній промінь». Цю вправу спрямовано на зняття стомленості, отримання внутрішнього спокою.

Уявіть, що в середині вашої голови, у верхній її частині виникає світлий промінь, який поволі і послідовно рухається зверху вниз і освітлює зсередини всі деталі обличчя, шиї, плечей, рук теплим і рівним, розслаблюючим світлом. По мірі руху промінця, розгладжуються зморшки, зникає напруга в області потилиці, розгладжується складка на лобі, «охолоджуються» очі, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь як би формує нову зовнішність людини, спокійної і задоволеної собою, своїм життям, професією і клієнтами [30, с. 88].

3. Ще одна причина розвитку професійного вигорання – стресові ситуації, з якими ви стикаєтесь на роботі. Але стрес – нормальний фізіологічний стан організму і можна навчитися легко виходити із стресу. Нижче наведено ще декілька способів зняття стресу. Вони прості, легко засвоюються, але дуже ефективні [30, с. 89].

Спосіб 1. Вивільнення дихання – один із способів, який допоможе викинути з голови проблеми та одночасно розслабитись.

Забудьте про всі неприємності, просто дозвольте собі це. Ви зможете до них повернутися, коли побажаєте, але немає біди в тому, щоб дати собі передих. Протягом трьох хвилин дихаєте поволі, спокійно і глибоко, можете навіть закрити очі, якщо вам так більше подобається. Якщо хочете, порахуйте до п'яти, поки робите вдих, і до семи, коли видихаєте. Уявіть, що коли ви насолоджуєтесь цим глибоким, неквапливим диханням, всі ваші неприємності і неспокій випаровуються [30, с. 93].

Спосіб 2. Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впоратись з емоційною напругою, знімає неспокій. Ось декілька прикладів:

- зараз я відчуваю себе краще;
- я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися;
- я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями;
- я справлюся з напругою у будь-який момент, коли побажаю;
- життя дуже коротке, щоб витратити його на всякий неспокій;
- що б не трапилося, постараюся зробити все, від мене залежне, щоб уникнути стресу;
- внутрішньо я відчуваю, що все буде в порядку [30, с. 94].

Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного вигорання. Нажаль, у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, приносить радість. А робота без радості пришвидшує вигорання в багато разів. Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш», то ніяке професійне вигорання нам не загрожуватиме! Правильно планувати свій час:

- 8 год. – повноцінний здоровий сон
- 8 год. – робота
- 8 год. – активний відпочинок

Отже, синдром професійного вигорання у вчителів є великою психологічною проблемою у сучасній українській освіті. Професійна діяльність педагога в усі часи була однією з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано з великою кількістю непередбачуваних та неконтрольованих

комунікативних ситуацій з нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистісної відповідальності вчителя. Педагоги постійно знаходяться в емоційно насиченій атмосфері під час інтенсивного й тісного спілкування з учнями, батьками, колегами, що призводить до емоційного вигорання.

Рівень емоційного вигорання педагога характеризує не лише його особистість, а й ефективність освітнього процесу у цілому. А в реаліях сьогодення вчителі мають колосальне навантаження завдяки: дистанційному навчанню, війні, постійним сигналам повітряної тривоги, курсам підвищення кваліфікації, атестації, вимиканню світла, блекаутам, батькам учнів, тиску з боку адміністрації, тому, дослідження та своєчасна профілактика зазначеного явища має велике значення як для самого педагога, учнів так і навчального закладу у цілому.

Висновки до третього розділу

В реаліях сьогодення вчителям не вистачає психологічної підтримки та допомоги саме психологів. Завдяки конекту у роботі директорів та психологів навчальних закладів, можна підвищити емоційний стан, підняти мотивацію вчителів, а головне уникнути професійного вигорання. Психолог може допомогти вчителю самореалізувати його творчий потенціал за допомогою різноманітних методів і практик, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів, зниження рівня стресу та підвищення мотивації.

Застосування цих методів допомагає не тільки розкрити творчий потенціал вчителя, але й зберігати високий рівень задоволення від професії, що важливо для його довготривалого розвитку та професійного успіху.

ВИСНОВКИ

Синдром професійного вигорання у вчителів є однією з найактуальніших психологічних проблем сучасної української освіти. Професійна діяльність педагога традиційно супроводжується високим рівнем емоційної напруги, що зумовлено складними міжособистісними взаємодіями, нерегламентованим робочим графіком, високим рівнем відповідальності та вимогами до особистості. В умовах війни, дистанційного навчання, постійного стресу через повітряні тривоги, блекаути, атестаційний тиск та інші виклики, навантаження на вчителів значно зросло, що лише посилює ризики розвитку професійного вигорання.

Емпіричне дослідження підтвердило складну, багатокomпонентну природу феномену професійного вигорання, який охоплює емоційне виснаження, редукцію професійних досягнень, деперсоналізацію, зниження мотивації та емоційну нестабільність. Індивідуально-психологічні характеристики (рівень тривожності, самооцінка, емоційна стабільність) суттєво впливають на динаміку цього процесу. Результати діагностики вказують на наявність симптомів вигорання у значної частини педагогів, водночас підкреслюючи потребу в підтримці для окремих вчителів, які перебувають у стані глибокого стресу.

Проведені профілактичні заходи, зокрема семінари, тренінги, практичні вправи з саморегуляції, демонструють позитивну динаміку: зниження рівня стресу, зменшення симптомів емоційного виснаження, покращення загального психоемоційного стану. Це підтверджує гіпотезу дослідження щодо ефективності індивідуально орієнтованих психокорекційних підходів.

Своєчасна діагностика, комплексна психологічна підтримка та створення сприятливого психосоціального середовища є ключовими умовами подолання професійного вигорання педагогів. Результати дослідження мають важливе практичне значення для підвищення психологічної стійкості вчителів, покращення якості освітнього процесу та збереження психічного здоров'я педагогічної спільноти.

Отже, особливості професійного вигорання у вчителів в сучасних умовах є однією з важливіших проблем, що потребує глибокого аналізу та практичного вирішення, для збереження емоційного здоров'я вчителів та системи освіти України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Носенко, І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: монографія. Донецьк: Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
2. Бещук-Венгерська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів: методичний посібник. Вінниця: ММК, 2015. 35 с.
3. Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навчально-методичний посібник / за заг. Ред. Н. Гусак; Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ: НаУКМА, 2017. 92 с.
4. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М., Москальова А. С. та інші. Психологічні умови попередження професійного стресу та професійного вигорання керівників освітніх організацій : спецкурс для слухачів очнодистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ, 2015. 48 с.
5. Букач М. М. Словник-довідник із соціальної роботи: навчальний посібник. Николаев, 2015. 384 с.
6. Варгата О. В., Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні чинники професійного вигорання педагогів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75. Т. 1. С. 71 с.
7. Вільнікова О.В. Психологічні особливості професійного вигорання педагогів. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Вінниця, 30-31 жовтня, 2020 р.), КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти». Вінниця, 2020. С. 83 с.
8. Вовк М. П., Сотська Г. І., Філіпчук Н. О. та інші. Технології професійного розвитку педагогів в умовах формальної і неформальної освіти. Київ: Талком. 2019. 212 с.
9. Григор'єва О. В. Особливості топографічної структури особистості як фактор ризику професійного вигорання. *Психологічні перспективи*. 2008. Вип. 13. С. 82.

10. Грисенко Н. В. Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті досліджень позитивної психології: автореф. Дис. На здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2011. 22 с.

11. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації / Укладачі: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В. та інші. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с. URL: <http://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2020/03/Збірник-Емоційневигорання-педагогів.pdf>

12. Зайчикова Т. В. Синдром «професійного вигорання» в роботі практичних психологів. *Психологічній службі системи освіти України 10 років: Здобутки, проблеми і перспективи*. Матеріали Всеукраїнської ювілейної науково-практичної конференції 22–23 жовтня 2001 р. Київ, 169 с.

13. Зайчикова Т. В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів: дис. Канд. Психол. Наук: 19.00.05. Київ, 2005. 20 с.

14. Каткова Т. А. Емоційне вигорання викладачів як наслідок професійної діяльності. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. Кам'янець-Подільський, Вип. 6. Ч. 1. 2009. С. 308 с.

15. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів: дис. Кандит. Психол. Наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2016. 341 с.

16. Корольчук В. М. Аналіз результатів диференційно-інтегральної оцінки чинників професійного стресу. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. 2012. Вип. 15. Харків: НУЦЗУ С. 96.

17. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

18. Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. за ред.: Київ. Нац. Торг.-екон. Ун-т, 2014. 276 с.

19. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Березовська Л. І. Професійне вигорання працівників освіти: монографія. Київ: Київ. Нац. Торг.-екон. Ун-т, 2017. 304 с.
20. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості і особистості: монографія. Київ: Ніка Центр, 2007. 432 с.
21. Кузнецов М. А., Грицук О. В. Емоційне вигорання вчителів: Основні закономірності динаміки. Харків: ХНПУ, 2011. 206 с.
22. Лаврова М.Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 2. С. 202.
23. Латіна Г. О. Фізіолого-гігієнічні аспекти професійної діяльності вчителів загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. Дис. на здобуття наук. Ступеня канд. Біолог. Наук: спец. 14.02.01. «Гігієна та професійна патологія». Київ, 2008. 18 с.
24. Лукіяничук А. М. Мотивація професійної діяльності педагогічних працівників. Біла Церква : БІНПО, 2020. 46 с.
25. Максименко С. Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т. В. та ін. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти К.: Міленіум, 2004. 264 с.
26. Матвієнко О. Культура здоров'я персоналу та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання. *Головна медична сестра*. 2007. № 6. С. 23.
27. Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання. URL: <http://www.personal.in.ua/>
28. Медведєв В. С., Шевченко В.С. Феноменологія функціонування психологічного захисту в соціумі. 2010. 234 с.
29. Мешко Г. М. Курс «Професійне здоров'я педагога» в системі підготовки майбутніх учителів до здоров'я творчої діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Випуск 30. С. 100.

30. Михальчук Л. Я. Подолання синдрому професійного вигорання педагогів шляхом використання педагогіки емпатуерменту. 2019. 78 с.

31. Мірошниченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

32. Мірошниченко О.А. Діагностика особистості майбутнього психолога. *Видавництво Житомирського державного університету*. 2011. 178 с.

33. Назарук, Н. В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя: дис. Канд. Психол. Наук: 19.00.07. Івано-Франківськ, 2007. 320 с.

34. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.

35. Освіта в умовах війни: нові виклики та шляхи до можливостей <https://osvita.ua/news/93419/> Онлайн-Вебінар Професійне вигорання у педагогів під час війни <https://www.youtube.com/watch?v=mm1N2rrwiIo>

36. Пахомов І. В. Профілактика професійного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти. Біла Церква: БІНПО, 2024. 126 с. URL: <https://binpo.com.ua/wpcontent/uploads/2024/01/>

37. Пезешкиан Носрат. Як позитивно подолати втому та перенапругу. Черкаси: Брама-Україна, 2013. 192 с.

38. Перегончук Н. В. Проблема емоційної стійкості в професійній діяльності педагога. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. Наук. Пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. К., 2010. Т. XII. Ч. 4. С. 331 с.

39. Понад половина вчителів в Україні у стані професійного вигорання: результати досліджень <https://np.pl.ua/2023/01/ponad-polovyna-vchyteliv-v-ukraini-u-stani-profesiynoho-vyhorannia-rezultaty-doslidzhen-goglobal/>

40. Попри виснаження, блекауту та дистанційку. Як допомогти дітям вчитися під час війни <https://life.nv.ua/ukr/kids/shkola-2023-5-viklikiv-u-navchanni-pid-chas-viyni-ta-yak-z-nimi-vporatisya-poradi-eksperta-50313858.html>

41. Професійне вигорання під час війни — як віднайти ресурс та відновити продуктивність <https://vikna.tv/dlia-tebe/robota/yak-zapobigty-vygorannyu-na-roboti-porady-psyhologa/>

42. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07; Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. Київ, 2014. 20 с.

43. Рухаємося далі крізь війну: як стабілізувати себе і знайти нові опори <https://osvitoria.media/experience/ruhayemosya-dali-kriz-vijnu-yak-stabilizuvaty-sebe-i-znajty-novi-opory/>

44. Світлана Укісет. Секрети твого успіху. Тернопіль: Підручники & посібники, 1998. 79 с.

45. Сельє, Г. Стрес без дистреса. Рига: Внєда, 1992. 109 с. 25.

46. Середня освіта під час війни: з якими викликами зіткнулися українські вчителі та школярі <https://fakty.com.ua/ua/ukraine/20241006-serednya-osvita-pid-chas-vijny-z-yakymy-vyklykamy-styknulysya-ukrayinski-vchyteli-ta-shkolyari/>

47. Сидоренко В. В. Селф-коучинг (самонаставництво) як технологія професійного розвитку педагога Нової української школи: спецкурс. Київ: ДУ «НМЦ «Агроосвіта», 2020. 94 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/720149/1/> спецкурс селф-коучинг.pdf

48. Сіроха Л. В. Професійні кризи як фактор стресу. *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю* (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). Кривий Ріг, 2019. С. 119 с.

49. Скорик Ю. М. Педагогічні умови формування резистентності до професійного вигорання майбутнього вчителя вищої школи: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Черкаси: Черкаський нац. ун-т імені Богдана Хмельницького, 2015. 200 с.

50. Станіслав Ствах. Скрикінг шкільного життя. Тернопіль: Підручники & посібники, 2002. 78 с.

51. Степанов, О.М. Психологічна енциклопедія. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.

52. Учителі з прикордоння відчують спустошення, дослідження GoGlobal <https://osvita.ua/school/reform/90487/>

53. 87% українських учителів потребують більше часу на відновлення: результати опитування <https://osvitoria.media/experience/87-ukrayinskyh-uchyteliv-potrebuyut-bilshe-chasu-na-vidnovlennya-rezultaty-opytuvannya/>

54. Bergmueller A., Zavgorodnii I., Boeckelmann I. Relationship between burnout syndrome and personality characteristics in emergency ambulance crew. *Neuroscience and Behavioral Physiology*. 48(4). 2018. P. 404-408.

55. Frederickson, B.L., Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires: cognition and emotions. 19, 313-332.

56. GOGLOBAL ТА ПОКОЛІННЯ ПЕРЕМОГИ: ЗМІНЮЄМО СВІТ РАЗОМ 2023 ПУБЛІЧНИЙ ЗВІТ ОСВІТНЬОЇ ФУНДАЦІЇ <https://globaloffice.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/%D0%97%D0%B2%D1%96%D1%82-2023.pdf>

57. GoGlobal: 54% вчителів перебувають у стані професійного вигорання, 75% школярів мають прояви стресу <https://cs.detector.media/reforms/texts/185160/2023-02-01-goglobal-54-vchyteliv-perebuvaют-u-stani-profesiynogo-vygorannya-75-shkolyariv-mayut-proyavy-stresu/>

58. Korunka C., Tement S., Zdrehus C., Borza A. Burnout: Definition, Recognition and Prevention Approaches. BOIT: Burnout Intervention Training for Managers and Team Leaders. 2010. Available online: https://www.bridgestoeurope.com/wpcontent/uploads/2020/03/BOIT_theoretical_abstract_2705.pdf

59. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016 Jun;15(2):103-11. doi: 10.1002/wps.20311. PMID: 27265691; PMCID: PMC4911781.

60. Shkrabiuk V., Bilyk D. Emotsiine vyhorannia osobystosti: psykholohichniy analiz problemy. *Young Scientist*. 2020. Vol. 10, № 86. P. 293-6. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-60>.

Додаток А

Методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон)

Методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання» Інструкція. Дайте відповідь на кожне запитання, закреслюючи одне число із шкали, яка подається нижче. Відповівши на всі запитання, підрахуйте бали. Пам'ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей.

1	2	3	4	5	6
Декілька разів на рік	Щомісяця	Декілька разів на місяць	Щотижня	Декілька разів на тиждень	Щодня

Бланк відповідей

№ з/п	Питання	Варіанти відповідей					
		1	2	3	4	5	6
1.	Я почав ставитися до людей жорстокіше з того часу, як почав працювати на цій роботі	1	2	3	4	5	6
2.	Я турбуюся, що ця робота робить мене більш жорстоким	1	2	3	4	5	6
3.	Я фактично байдужий до того, що відбувається з деякими людьми, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
4.	Я відчуваю, що люди, які потребують моєї допомоги, вважають мене причиною деяких своїх проблем	1	2	3	4	5	6
5.	Я достатньо ефективно вирішую проблеми людей, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
6.	Я відчуваю, що своєю працею я позитивно впливаю на життя інших людей	1	2	3	4	5	6
7.	Я відчуваю себе наповненим значною енергією	1	2	3	4	5	6
8.	Я легше створюю настрій розслаблення у людей, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
9.	Я відчуваю радість від тісного спілкування з людьми, які потребують моєї допомоги	1	2	3	4	5	6
10.	Я здійснив на цій роботі багато гідних справ	1	2	3	4	5	6
11.	Я дуже спокійно вирішую емоційні проблеми на своїй роботі	1	2	3	4	5	6
12.	Я відчуваю себе емоційно виснаженим своєю роботою	1	2	3	4	5	6
13.	Я відчуваю себе повністю стомленим після робочого дня	1	2	3	4	5	6

14.	Вранці я відчуваю себе стомленим	1	2	3	4	5	6
15.	Я незадоволений своєю роботою	1	2	3	4	5	6
16.	Я відчуваю, що віддаю дуже багато сил своїй роботі	1	2	3	4	5	6
17.	Безпосередня робота з людьми потребує від мене дуже великої напруги	1	2	3	4	5	6
18.	Я відчуваю, що мої нерви напружені до межі	1	2	3	4	5	6

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте середні бали за наступними позиціями, що характеризують кожен компонент «вигорання». Деперсоналізація (пп. 1-4) Особиста задоволеність (пп. 5-11) Емоційне виснаження (пп. 12-18) Підрахуйте середні бали кожного з компонентів та визначте рівень «вигорання» за наведеною нижче таблицею.

Рівні «вигорання»

Компоненти «вигорання»	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Деперсоналізація	1-2,99	3-4,99	5 і вище
Особиста задоволеність	5 і вище	3-4,99	1-2,99
Емоційне виснаження	1-2,99	3-4,99	5 і вище

Додаток Б

Діагностика синдрому «вигорання» в професіях системи «людина-людина» С. Максименко

Інструкція: Вам пропонується 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з роботою, кожне з яких слід оцінити. Якщо ви відповіли «ніколи», то вашій відповіді приписується бал 0; «дуже рідко» – 1; «рідко» – 2; «іноді» – 3; «часто» – 4; «дуже часто» – 5; «завжди» – 6. ваші відповіді не будуть оцінюватися як гарні чи погані, тому просимо виявити відвертість. Над твердженнями не слід довго роздумувати. Достовірні відповіді ті, котрі першими прийшли в голову.

Опитувальник

Варіант 2 (для вчителів та викладачів)

1. Я відчуваю себе емоційно виснаженим.
2. Наприкінці робочого дня я відчуваю себе, як вичавлений лимон.
3. Я відчуваю себе втомленим, коли прокидаюсь вранці і мушу йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої учні та колеги, та використовую це в інтересах справи.
5. Я спілкуюся з моїми учнями цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.
6. Я відчуваю себе енергійним та емоційно піднесеним.
7. Я вмю знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх учнів та колег.
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.
13. У мене все більше життєвих розчарувань.

14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.

15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими з моїх учнів і колег.

16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і усіх.

17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з моїми учнями та колегами.

18. Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їх статусу і характеру.

19. Я багато встигаю зробити.

20. Я відчуваю себе на межі можливостей.

21. Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.

22. Іноді учні та колеги перекладають на мене тягар своїх проблем і обов'язків.

Обробка результатів. Відповідно до «ключа» підраховуються суми балів за трьома субшкалами.

Ключ

Субшкала	Номер твердження	Сума балів (максимальна)
Емоційне виснаження	1,2,3,6,8,13,14,16,20	54
Деперсоналізація	5,10,11,15,22	30
Редукція особистих досягнень	4,7,9,12,17,18,19,21	48

Рівень «професійного вигорання» визначається за таблицею рівнів «вигорання»

Таблиця рівнів «вигорання»

Субшкала	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Емоційне виснаження	0 – 16	17 – 26	27 і більше
Деперсоналізація	0 – 6	7 – 12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	39 і більше	38 – 32	31 – 0

Інтерпретація даних. Згідно з моделлю синдрому «вигорання», запропонованою американськими дослідниками К.Маслач і С.Джексон, «професійне вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень.

Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується зниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших – зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей (учнів, колег, підлеглих тощо).

Редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших тощо.

Максименко С.Д., Заброцький М.М. Технологія спілкування (комунікативна компетентність учителя: сутність і шляхи формування) /С.Д.Максименко, М.М.Заброцький – К.:Главник, 2005. – (серія «Психологічний інструментарій»), с.39 – 41

Бланк для відповідей

ПІБ респондента: _____ Дата: _____

№ з/п	Оцінки (бали) Твердження	«0» – ніколи	«1» – дуже рідко	«2» – рідко	«3» – іноді	«4» – часто	«5» – дуже часто	«6» – завжди
1.	Я відчуваю себе емоційно виснаженим.							
2.	Наприкінці робочого дня я відчуваю себе, як вичавлений лимон.							
3.	Я відчуваю себе втомленим, коли прокидаюся вранці і мушу йти на роботу.							
4.	Я добре розумію, що відчувають мої учні та колеги, та використовую це в інтересах справи.							
5.	Я спілкуюся з моїми учнями цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.							
6.	Я відчуваю себе енергійним та емоційно піднесеним.							
7.	Я вмю знаходити правильне рішення							

	в конфліктних ситуаціях.							
8.	Я відчуваю пригніченість і апатію.							
9.	Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх учнів та колег.							
10.	Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.							
11.	Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.							
12.	У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.							
13.	У мене все більше життєвих розчарувань.							
14.	Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.							
15.	Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими з моїх учнів і колег.							
16.	Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і усіх.							
17.	Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з моїми учнями та колегами.							
18.	Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їх статусу і характеру.							
19.	Я багато встигаю зробити.							
20.	Я відчуваю себе на межі можливостей.							
21.	Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.							
22.	Іноді учні та колеги перекладають на мене тягар своїх проблем і обов'язків.							

Додаток С

Тест на визначення рівня стресу В. Щербатих

Інструкція: перед вами ознаки стресу – інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак – ставте собі 1 бал; емоційних – 1,5 бали; фізіологічних – 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу:

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порухення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу:

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидко або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності

11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми:

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення

собою або роботою

Фізіологічні симптоми:

1. Біль в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорення або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ:

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 6 б.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим – означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник 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.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу, говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчать про перехід організму до третьої, найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптації енергії.

Додаток Д

Семінар практикум

На тему: «Повернення до себе: Профілактика вигорання у вчителів»

Вступ

Мета семінар-практикуму підвищити обізнаність педагогів про синдром емоційного вигорання, його причини та наслідки, а також надати практичні інструменти для профілактики цього явища. Участь у семінарі допоможе вчителям зрозуміти важливість емоційного здоров'я та методи його підтримки.

Мета семінару:

1. Ознайомити з поняттям «синдром емоційного вигорання».
2. Визначити основні причини і симптоми вигорання.
3. Стрес, його симптоми та вплив на людину.
4. Надати інформацію про сучасні техніки стабілізації емоційного стану.
5. Розробити стратегію для збереження емоційного здоров'я педагогів.

Завдання:

1. Провести самодіагностику емоційного стану учителів.
2. Обговорити стадій професійного вигорання в сучасних умовах.
3. Навчитися розпізнавати перші ознаки вигорання у себе та колег.
4. Опанувати практичні методи та техніки профілактики вигорання.
5. Надати рекомендації для зняття стресу.

Хід семінару-практикуму

I. Вступна частина (20 хв.)

Створення сприятливої атмосфери (звучить спокійна музика, учителі заходять у зал):

Вітаю вас, шановні колеги! Рада вас бачити на нашому семінарі-практикумі «Повернення до себе: Профілактика вигорання у вчителів». Сьогодні ми з вами розглянемо одну з найактуальніших тем в професії учителя – вигорання. Як всім нам відомо, робота учителя – це не лише навчання, але й постійний емоційний, психологічний та фізичний повсякденний виклик. Ми звикли віддавати себе на сто відсотків професії, забуваючи про власні потреби

та емоційний стан. Нажаль це може призвести до вигорання, яке негативно впливає не лише на наше здоров'я, але і на якість навчання наших учнів.

Мета нашого семінару – допомогти вам усвідомити важливість профілактики вигорання та надати практичні інструменти для повернення до себе. Ми будемо говорити про стрес, чому треба звертати увагу на симптоми вигорання та як його попередити.

Сподіваюсь, що сьогоднішній семінар дасть вам можливість отримати нові знання, знайти нові ресурси для відновлення, а головне вміння допомогти самому собі. Розпочинаємо нашу з вами цікаву, приємну подорож до повернення до себе.

ВПРАВА: «Повітряні кульки»

Перед кожним з вас кульки різних кольорів, на яких написані очікування від семінару. Вам потрібно обрати одну кульку та за допомогою магніту приєднати його до дошки, але умова, приєднувати кульки за кольорами. Ми побачимо який колір переважає, що буде свідчить про перевагу конкретного очікування. Але є кулька чорного кольору, на який ви можливо забажаєте написати самі своє очікування.

Білий колір – нові знання.

Сірий колір – обмін досвідом.

Жовтий колір – практичні інструменти.

Зелений колір – підтримка колег.

Синій колір – релаксація.

Голубий колір – мотивація.

Червоний колір – покращення комунікації.

Оранжевий колір – здоровий баланс.

Фіолетовий колір – позитивний настрій.

ВПРАВА: «Цікаве ім'я»

Кожна людина любить коли її називають по імені. Сьогодні кожен з вас на заготовленому бейджику напише, як протягом семінару йому хотілось щоб до нього звертались (це може бути то як вас називали у дитинстві, або як вам

просто подобається). І всі приймають ці правила звертаючись один до одного тільки так як вказав власник бейджика.

Переходимо до теоретичної частини семінару.

Що таке синдром емоційного вигорання? Це стан фізичного, емоційного та психологічного виснаження, який виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів, зокрема в професійній діяльності. Поняття «синдром емоційного вигорання» ввів американський психіатр Герберт Фрейденбергер у 1974 році.

Вигорання – це складний психологічний стан, який виникає внаслідок тривалого стресу на роботі, особливо у професіях, пов'язаних з інтенсивним спілкуванням та емоційним навантаженням. Професійне вигорання визначається як синдром, що розвивається на фоні хронічного стресу, призводячи до емоційного та фізичного виснаження. Воно може проявлятися в негативному ставленні до роботи, зниженні самооцінки та втраті інтересу до професійних обов'язків.

Основними причинами вигорання є:

- ✓ Хронічний стрес
- ✓ Надмірна відповідальність
- ✓ Високі вимоги
- ✓ Недостатній відпочинок
- ✓ Перенавантаження
- ✓ Недостатня психологічна підтримка
- ✓ Інформаційне перенасичення

Наслідки:

Вигорання має серйозні наслідки, які можуть впливати на професійне життя та особисте здоров'я:

- ✓ Емоційне виснаження: Відчуття постійної втоми, навіть після відпочинку.
- ✓ Цинізм: Негативне ставлення до роботи та колег, що може призвести до конфліктів.
- ✓ Зниження продуктивності: Погіршення результатів роботи та мотивації.

✓ Втрата інтересу до своєї професії.

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на несприятливі зовнішні або внутрішні чинники, які викликають напругу. Це поняття було введено видатним канадським патологом і ендокринологом австро-угорського походження, який став основоположником вчення про стрес Гансом Сельє в 1936 році. Стрес визначається як неспецифічна реакція організму на вимоги або загрози, які можуть порушити його нормальне функціонування.

Основними причинами стресу є:

✓ Зовнішні фактори: такі як робочі навантаження, конфлікти, зміни в житті.

✓ Внутрішні фактори: особисті переживання, страхи та невпевненість.

Стрес може мати як позитивні, так і негативні наслідки. У короткостроковій перспективі він може підвищити ефективність діяльності, але при тривалому впливі призводить до емоційного виснаження, проблем зі сном, тривожності та інших фізичних і психологічних розладів.

Стрес є природною реакцією організму на виклики навколишнього середовища, але важливо навчитися управляти ним для підтримки добробуту і психічного здоров'я.

Стрес може суттєво впливати на здоров'я людини, викликаючи різноманітні фізичні та психічні розлади. Основні аспекти впливу стресу на організм:

Фізичний вплив

Стрес може суттєво впливати на здоров'я людини, викликаючи різноманітні фізичні та психічні розлади. Основні аспекти впливу стресу на організм:

1. Серцево-судинні захворювання: Хронічний стрес підвищує артеріальний тиск і ризик серцевих захворювань, таких як інфаркт міокарда та інсульт.

2. Розлади травної системи: Стрес може викликати проблеми з травленням, такі як гастрит, виразкова хвороба шлунку та синдром подразненого кишківника. Це проявляється болями в животі, діареєю або запорами.

3. **Порушення імунної системи:** Тривалий стрес послабляє імунітет, роблячи організм більш вразливим до інфекцій. Люди, які переживають хронічний стрес, частіше хворіють на застуду та інші захворювання.

4. **Ендокринні порушення:** Стрес може впливати на роботу ендокринної системи, зокрема щитоподібної залози.

5. **М'язові та скелетні розлади:** Напруга м'язів через стрес може викликати біль у спині, шиї та плечах, а також головні болі та мігрені.

Психічний вплив

1. **Психічні розлади:** Стрес є однією з основних причин розвитку психічних захворювань, таких як депресія та тривожність. Хронічний стрес може призводити до відчуття безвиході, втрати інтересу до життя і проблем зі сном.

2. **Зміни в поведінці:** Стрес може викликати зміни в настрої, зниження працездатності та загальне погіршення психоемоційного стану.

Щоб запобігти стресу, депресіям, а головне вигоранню, профілактика стресу є важливим аспектом підтримки психічного і фізичного здоров'я.

Управління стресом є важливим для підтримки здоров'я. Ефективні методи включають фізичну активність, релаксацію, медитацію та підтримку добрих відносин з оточуючими.

Поради які ви бачите перед собою, допоможуть вам допомогти запобігти стресу.

Методи профілактики стресу:

1. **З'ясуйте джерела стресу:** Визначте, що саме викликає у вас тривогу. Обговоріть свої переживання з близькими або фахівцями, щоб знайти шляхи вирішення.

2. **Планування дня:** Складіть розклад своїх справ, щоб уникнути відчуття перенавантаження. Це допоможе вам краще управляти часом і зменшити стрес.

3. **Фізична активність:** Регулярні фізичні вправи, такі як йога, плавання або просто прогулянки на свіжому повітрі, допомагають зняти напругу і покращити настрій.

4. **Техніки релаксації:** Використовуйте дихальні вправи, медитацію або прогресивну м'язову релаксацію для зниження рівня стресу.

5. **Здорове харчування:** Споживайте їжу, багату на вітаміни та мікроелементи, які підтримують імунітет і загальний стан організму. Вітамін Е, підвищує стійкість до стресу.

6. **Сон і відпочинок:** Дотримуйтеся режиму сну, оскільки під час сну відновлюється організм і покращується психічне здоров'я.

7. **Соціальна підтримка:** Проводьте час з родиною та друзями. Соціальні зв'язки можуть значно знизити рівень стресу.

8. **Управління емоціями:** Навчіться контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації спокійно. Практикуйте позитивне мислення та самозаспокоєння.

9. **Обмеження шкідливих звичок:** Уникайте надмірного споживання кофеїну та алкоголю, які можуть посилювати тривожність і стрес.

10. **Займайтеся хобі:** Знайдіть час для занять, які приносять вам задоволення та радість – це допоможе відволіктися від повсякденних проблем.

Ці прості, але ефективні методи можуть суттєво допомогти вам у профілактиці стресу і поліпшення загального самопочуття.

II. Основна частина:

А ми рухаємося далі...

ВПРАВА: «Колесо життєвого балансу»

Інструкція:

Педагогам пропонують на аркуші А4 намалювати коло і розділити його на 8 секторів, де кожен відповідає певній сфері життя (можна роздати завчасно приготовані бланки для економії часу). Завдання присутніх визначити відсоток, який займає ця сфера у його житті, виокремити сектором і замалювати кольором із яким асоціюється його життєва сфера.

Перед вами аркуш паперу, накресліть на ньому коло та розділіть його на 8 частин, підписавши кожен сектор:

1. Стосунки
2. Відпочинок, розваги

3. Духовний розвиток
4. Кар'єра, бізнес
5. Фінанси, гроші
6. Особистісний ріст
7. Здоров'я та спорт
8. Рідні, друзі

Оцініть, скільки часу ви витрачаєте на кожен сферу життя за шкалою від 0 до 10. Після оцінювання з'єднайте усі точки на кожній осі і дайте відповіді на наступні питання:

- наскільки Ваше «створене» колесо наближене до ідеальної форми? Чи може воно рухатися по дорозі життя?

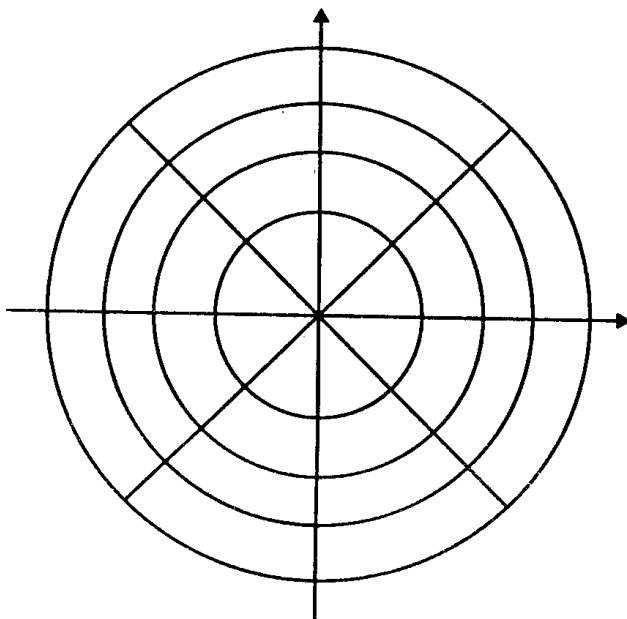
- Яка із сфер охоплює найбільший відсоток і чому?

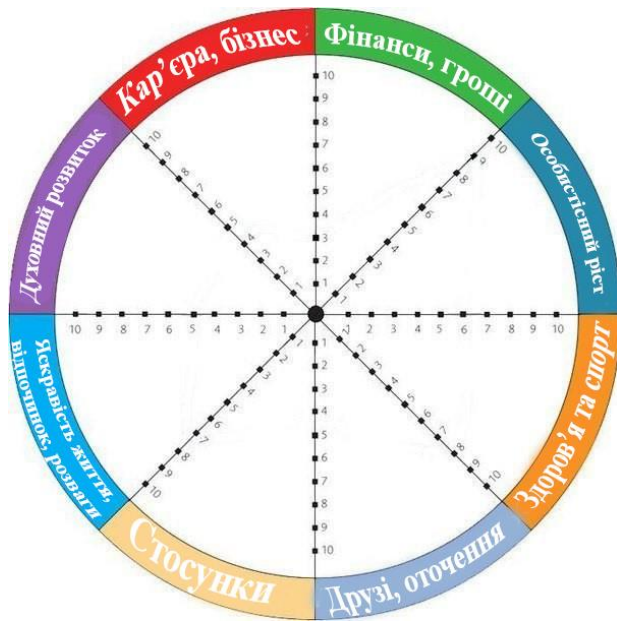
- Яка із сфер відповідає найменшому відсотку і чому?

- Які із зображень викликають найбільший емоційний відгук?

- Як це співвідноситься із відповідними сферами?

- Для зміни якості яких сфер Ви готові докласти зусиль? Інакше кажучи, що Вам потрібно зробити, щоб колесо було збалансованим? Пропишіть, будь ласка, біля тих його сфер-напрямків, Ваші кроки, які необхідно внести у Вашу складову життя для покращення його якості і Вашого комфортного стану.





- Чи подобається Вам тепер Ваше «колесо»?
- Як Ви себе зараз відчуваєте?
- Що було для Вас корисним? Що зайвим? З чим Ви йдете?

Домашнє завдання – прописати для себе 5 кроків-турботи про кожную зі сфер із зазначеними чіткими термінами, у які ви маєте виконати всі ці кроки.

Існують стадії професійного вигорання:

1. Стадія напруження – на початковій стадії вигорання фахівець може відчувати приглушення емоцій і зниження інтересу до роботи. Здається що все іде нормально, але всередині виникає відчуття нудьги і порожнечі. Людина може відчувати тривогу та незадоволеність, прагнучі уникнути спілкування з оточуючими.

2. Стадія опору – на цій стадії починають виникати конфлікти з колегами. Професіонал може проявляти неприязнь до деяких членів колективу, що свідчить про його бажання захистити себе від емоційного навантаження. Важливо усвідомлювати, що це – неусвідомлене прагнення до самозбереження.

3. Стадія виснаження – у цій стадії людина стає байдужою до всього, навіть до власного життя. Вона може зберігати зовнішню респектабельність, але внутрішньо відчуває спустошеність. Виникає відчуття безглуздості професійної діяльності та втрати сенсу.

4. Стадія деструктивної поведінки – спостерігається зниження концентрації уваги та здатності виконувати навіть прості завдання. Людина

може почати вдаватися до шкідливих звичок, таких як зловживання алкоголем або наркотиками, як спосіб втечі від реальності.

5. Стадія тотального виснаження – це критичний етап, коли людина відчуває повну безглуздість своєї діяльності і ненависть до роботи та колег. Виникають серйозні проблеми зі здоров'ям – як психічним, так і фізичним.

У сучасних умовах стресові фактори на роботі значно зросли: зростання навантаження, перехід на дистанційне та змішане навчання, використання новітніх технологій, а також роботу в умовах підвищеної відповідальності та очікувань від суспільства, роботу з щоденними повітряними тривогами. До того ж, постійна взаємодія з дітьми та батьками, необхідність відповідати вимогам освітніх реформ, відсутність достатньої підтримки з боку адміністрації, складні соціальні умови, психологічна напруга з 2022 року завдяки агресії Росії, поглиблюють емоційне виснаження вчителів та можуть призвести до швидкого розвитку вигорання.

Пропаную зараз знизити стрес та нормалізувати ваш емоційний стан за допомогою уяви.

ВПРАВА: «Ресурсні образи»

Згадайте або уявіть місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях. Спочатку вправа буде даватися важко, тому нею можна оволодіти вдома, у тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час.

Наступна вправа...

ВПРАВА: «Внутрішній промінь»

Вправа допомагає зняти втому, знайти внутрішню стабільність. Для того, щоб виконувати вправу, треба прийняти зручну позу, сидячи або стоячи в залежності від того, де вона буде виконуватися.

Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променю розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, послаблюється складка на лобі, розслаблюються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійного, визволеної людини, задоволеного собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз.

У всіх присутніх в залі є хобі?

Хобі – це важлива частина нашого життя, яка допомагає знімати стрес, відновлювати енергію та підтримувати емоційний баланс. Давайте розглянемо кілька аспектів цього питання:

Хтось може дати відповідь на запитання, чому хобі важливе?

1. Відпочинок і релаксація: Зайняття улюбленою справою дозволяє нам відволікатися від повсякденних турбот і стресів.

2. Творчість і самовираження: Хобі може бути чудовим способом виразити свої почуття та думки.

3. Соціальні зв'язки: Багато хобі передбачають спілкування з іншими людьми, що сприяє формуванню нових знайомств і дружніх стосунків.

Добре, а як часто ви балуєте себе тим, що дозволяєте займатися любимою справою?

Можливо ми з вами зараз краще узнаємо один одного, а головне знайдемо однодумців по хобі.

1. Чи є у вас можливість виділити час на улюблену справу щодня, щотижня чи рідше?

2. Чи відчуваєте ви провину, що не знаходите час на хобі?

Часто ми ставимо роботу або інші обов'язки на перше місце, забуваючи про свої інтереси.

1. Які причини заважають вам приділяти час улюбленим заняттям?

2. Можливо, це брак часу, енергії або навіть страх перед невдачею?

Хочу дати вам пораду:

1. Плануйте свій час: Визначте конкретні дні та години для занять своїм хобі.
2. Розпочинайте з малого: Якщо ви не можете знайти багато часу, спробуйте виділити від 15 до 30 хвилин в день.
3. Залучайте інших: Запросить друзів або родину приєднатися до вас у вашому хобі-це може зробити заняття ще більш приємним.

ВПРАВА: «Ти мені подобаєшся тим...»

Учасники встають у коло. Ведучий кидає м'яч одному з учасників і говорить: «Мені в тобі подобається...», називаючи позитивну якість. Учасник кидає м'яч іншій людині, повторюючи сказане про себе та додаючи свої якості.

Щоб навчитися розпізнавати перші ознаки вигорання у себе та колег, важливо звернути увагу на кілька ключових симптомів, які можуть свідчити про початок цього стану. На що треба звертати увагу?

1. Хронічна втома
2. Відсутність мотивації
3. Негативні емоції
4. Фізичні симптоми
5. Соціальна ізоляція

Як розпізнати вигорання у колег?

1. Спостереження за змінами в поведінці: Чи стали вони більш дратівливими або замкнутими.
2. Активне слухання: Якщо колега ділиться своїми переживаннями про роботу або емоційний стан, важливо вислухати та підтримати.
3. Питання про самопочуття: Не бійтеся запитувати колег про їхній стан і чи відчувають вони стрес на роботі.

Розпізнавання перших ознак вигорання є важливим кроком для своєчасного втручання і підтримки себе та колег. Якщо ви помітили у себе або когось із колег кілька з цих симптомів, це може бути сигналом для того, що вжити заходів для покращення емоційного стану та запобігання подальшому розвитку вигорання.

Зараз ми зробимо декілька вправ для профілактики вигорання, які можуть бути корисними для підтримки емоційного благополуччя та зниження стресу.

ВПРАВА: «Ситечко»

Уявіть, що ви стоїте ногами на величезному ситечку з дрібними отворами. Уявіть, що ситечко повільно починає підніматися вгору, проходячи крізь вас. Відчуйте як стрес відбивається на вашому тілі – де болить або ниє. На ситечку залишаються всі ваші хвороби, біль і фізичний дискомфорт. Проходячи через голову, це ситечко залишає на собі всі ваші негативні думки, переживання. Уявіть собі цей негатив як крупинки сміття, що залишаються на ситечку. Коли ситечко повністю піднялося над головою – уявіть золоте світло, що йде зверху, від великого сонця. Нехай воно розчиняє весь негатив разом з ситечком. Після цього золоте світло наповнює все ваше тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені.

ВПРАВА: «Гора з плечей»

Підніміть плечі максимально високо, потім різко опустить їх. Цю вправу можна виконувати під час роботи для швидкого зняття напруги.

ВПРАВА: «Управління диханням»

Виконуйте повільне глибоке дихання: вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки, видих на 4 рахунки. Це допомагає знизити нервову напругу.

Вдома ви можете зробити...

ВПРАВУ: «Творче самовираження»

Приділіть час для малювання, писання, ліплення або будь-якої іншої творчої діяльності. Не важливо наскільки це буде професійно, важливо просто виразити свої почуття.

Проявляйте творчість, креативність – стрес покине вас через самовираження.

Зняти стрес в домашніх умовах можна за допомогою медитації, релаксації (слухати звуки шуму лісу, листви під ногами, водоспаду, вітру, моря, океану, дощу, китів, співу птахів). Також можна зняти стрес за допомогою тактильного

контакту з м'ячиком, камінцями, шишками, бобами, каштанами, дитячими іграшками з наповнювачем, іграшками анти стрес.

Оберіть кожний з вас свій «Ключ до гармонії» (на кольорових фігурних листочках написані афірмації) з яким вам буде спокійно, впевнено та легко рухатися до своєї мети:

1. Я заслуговую на щастя
2. Я вірю в свої сили і можливості
3. Кожен день я стаю кращою версією себе
4. Я приймаю себе таким, яким я є, і люблю себе
5. Я відкритий до нових можливостей і викликів
6. Я контролюю свої думки та емоції
7. Я вмю відпускати негативні думки і почуття
8. Я оточую себе позитивними людьми та енергією
9. Я заслуговую на відпочинок і час для себе
10. Я вдячний за всі хороші речі у своєму житті
11. Я здатний подолати будь-які труднощі
12. Мої мрії цілком реальні, і я працюю над їх здійсненням
13. Я наповнений енергією та життєвою силою
14. Я приймаю зміни як частину свого розвитку
15. Я вірю в свої таланти та здібності

На завершення нашого семінару я хотіла б запропонувати вам провести коротку медитацію, яка допоможе зняти напругу та віднайти внутрішні сили. Ця практика стане чудовим способом завершити наш захід, дозволяючи кожному з нас зануритися у власні відчуття та емоції.

Медитація, яку ми проведемо, буде зосереджена на усвідомленні пригніченості та пошуку внутрішніх ресурсів. Вона допоможе вам відпустити стрес і віднайти спокій у собі.

[Медитація від пригніченості / Віднайти внутрішні сили/ Майндфулнес українською](#)

III. Заключна частина:

Сподіваюсь, що ця медитація допомогла вам знайти внутрішній спокій і сили для подолання викликів. Пам'ятайте, що ви завжди можете повернутися до цієї практики в моменти стресу чи пригніченості.

Будь ласка, якщо ваші очікування підтвердилися, прошу вас взяти кульки які ви обрали на початку семінару та прикріпили на дошці, з'єднати в одну велику кулю, яка буде символом нашого єднання та польоту в спокій, рівновагу, впевненість, гармонійність.

Дорогі учасники, хочу щиро подякувати всім вам за активну участь у нашому семінарі. Ваші емоції, підтримка та позитив створили неймовірну атмосферу, яка надихнула нас усіх. А наостанок пропоную вам інформаційні буклети, як нагадування вам про пізнання себе та перебування в гармонії з собою і оточенням. Ви неймовірні, дякую!

Додаток Е

Інформаційний буклет «Стрес і його джерела»

Вислови знаменитостей, які ініціюють розвиток позитивного мислення, навички ефективної протидії стресам

Б якби ти тяжка умова не довелося жити, не падаєш духом, тому що віри в свої сили і бажання жити для інших - це величезна сила. (І.Гете)

Багато вміє той, хто тільки на себе розраховує. (А.Гумбольдт)

Хто ніколи ні на кого не розраховує, ніколи не буде розчарованим. (Дж.Свифт)

Вільності людей не вистачає як енергії в собі. Воляж невдач і страх погано виглядати значно ускладнюють шлях до успіху. (П.Вайцзас)

Людина лиш є там чогось допомагається, де вона сама вірить у свої сили. (Л.Фейєрбах)

Відкиньте у людини надію, і вона буде найкращим істотою в світі. (І.Кант)

Надія - кращий лікар з усіх, які нам відомі. (С.Пейв)

Упевненість у собі - основа для того, що робити життя і мати силу діяти. (Ф.Шпієр)



Пізнавайте себе та завжди будьте в гармонії з собою та оточенням!



Гармонія з собою, допоможе вам...

- ефективно справлятися з повсякденними справами;
- збільшить вашу внутрішню силу і міць;
- будучи розумово і емоційно спокійним, ви станете краще спати;
- надасть здатність емоційної ментальної незалежності від чужої думки;
- надасть здатність ефективно боротися зі стресом, тривогою, гнівом і занепокоєнням;
- усуне негативне, марне і неспокійне мислення.
- покращить відносини з іншими людьми;
- життя стане яскравішим;
- підвищить творчий потенціал.

СТРЕС І ЙОГО ДЖЕРЕЛА



Нема нічого, що не додалось б працею.
Джордано Бруно

Нехай той, хто не може досягти бажаного бажане досяжного.
Леонардо да Вінчі

Багато хто стурбований своєю зовнішністю, але хто стурбований станом свого мозку?
Л. Ростен

Стрес - неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу, яка до нього ставиться.



Стрес не завжди шкідливий, він становить важливу частку повсякденного життя. Вимоги і зміни, що породжують стрес, відкривають можливості для адаптації в нових умовах життя.

Пам'ятайте!

1. Стрес - це наші особисті відчуття.

Цей стан індивідуальний і породжується вами. Він прямо не пов'язаний з тим, що оточує; зовнішні фактори лише запускають вашу внутрішню емоційну реакцію - свою індивідуальну.

2. Відчувати або не відчувати стрес - це залежить від вас.

Ви здатні змінити свій стан. Не існує такого поняття, як абстрактний стрес.

3. Ви повинні знати фактори, що викликають у вас стрес.

Щоб краще зрозуміти себе, використовувати ці знання і позбутися стресу.

4. Потрібно захотіти змінити своє поводження, якщо те, що ви робите, не приносить успіху.

Потрібно заохотити це зробити по-іншому.

5. Ви відповідальні за все, що відбувалось й відбувається у вашому житті, і ви маєте можливість впливати на це.

Прагніть самі керувати своїм життям. Не укорюйтеся з положенням жертви.

6. Чітко усвідомте собі кінцеву мету - чого саме ви маєте намір домогтися.

Чи збираєтесь ви довести неправоту інших людей, змінити щоонебудь або домогтися уваги й схвалення. Ви дійсно хочете знизити рівень стресових навантажень?

7. Переконайте себе, що всі здатні упоратися зі стресом.

Не піддавайтесь стресові, викликаній страхом невідомого.

8. Вірте у позитивне майбутнє і дотримуйтеся принципу «все, що робиться, - все на краще».

Однак не будьте легковажними, не пускайте все на самоті.

9. Головним джерелом стресів, що виникають у людини, є її невдоволення навколишнім світом.

Життя аж ніяк не прагне допомогти людині, незадоволеній ним. На це навколишній світ реагує погіршенням ситуації або унеможливленням чогось змін.

10. Значна частка стресів викликається страхом почути гласування або осуд інших людей про вас самих і про ваші вчинки.

Визначається, які ви насправді, і якими ви хочете стати. Безліч стресів зумовлена тим, що ви просто знаєте, якими ви хочете бути і чого ви прагнете досягти. Тому ви розриваєтеся між думками інших людей, не маючи міцного якоря.

11. Ви - головна цінність для самого себе.

Велика частина стресів створюється почуттям неповноцінності. Формуйте впевненість в собі і почніть любити і поважати самого себе.

ДУМКА - це володар життєвої енергії, капітан корабля життя!



Звіт подібності

Метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Хейноляйнен_магістерська_робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

ХейноляйненОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



13273

Кількість слів



103753

Кількість символів