

УДК 159.944:378

Павелків Роман

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
<https://orcid.org/0000-0002-6564-4507>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i20.334>

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ РОСІЇ ПРОТИ УКРАЇНИ

Анотація. *Стаття присвячена дослідженню особливостей синдрому емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти України, що особливо посилюється в умовах російсько-української війни. Мета статті – розробити практичні рекомендації запобіганню розвитку синдрому емоційного вигорання викладачів України в умовах війни. Дослідження спрямоване на розуміння сутності емоційного вигорання серед викладачів в умовах військової агресії.*

Крім того, дослідження має на меті визначити стадії емоційного вигорання, які переживають викладачі в цьому контексті. Розпізнавши ці стадії, стає можливим розробити стратегії раннього виявлення та втручання. Щоб запобігти емоційному вигоранню, педагоги можуть впроваджувати заходи самопомогі та профілактики. Це можуть бути техніки управління стресом, практики саморефлексії та встановлення здорових меж для підтримки своєї психологічної стійкості. Навчальні заклади також відіграють важливу роль у профілактиці емоційного вигорання серед викладачів. Заходи, яких можуть вжити адміністрації ЗВО, включають розробку політики підтримки, надання можливостей для професійного розвитку, ефективне управління навчальним навантаженням і формування позитивної культури праці.

Практичне значення дослідження полягає в можливості його використання для боротьби з емоційним вигоранням викладачами, а також закладами освіти, що прагнуть організувати сприятливе середовище для роботи персоналу.

Ключові слова: *емоційне вигорання, стрес, війна, освіта, викладачі.*

Постановка проблеми. Злочинна, кровопролитна війна, розв'язана Російською федерацією проти України, має глибокі наслідки для різних аспектів суспільства, включаючи систему освіти. Серед викликів, з якими стикаються освітяни, емоційне вигорання стало критичною проблемою. Викладачі, які відіграють вирішальну роль у формуванні майбутнього покоління, відчувають значне психологічне напруження та емоційне виснаження через війну, що триває.

В умовах повномасштабної війни викладачі стикаються з гострими стресовими факторами, такими як втрата колег, страх за особисту безпеку, збільшення навчального навантаження та вплив травматичних подій. Ці фактори негативно впливають на їхній психічний та емоційний стан, ставлячи під загрозу здатність ефективно навчати та підтримувати своїх студентів.

Однією з проблем в Україні є обмежена обізнаність та розуміння емоційного вигорання серед викладачів в умовах військової агресії. Багато педагогів та навчальних закладів не повністю усвідомлюють згубний вплив війни на самопочуття викладачів. Як наслідок, ця проблема часто ігнорується або не вирішується належним чином, залишаючи

викладачів без необхідної підтримки та ресурсів для подолання емоційних викликів, з якими вони стикаються.

Крім того, існує дефіцит досліджень і практичних рекомендацій щодо емоційного вигорання серед викладачів під час війни. Наявна література часто дає загальний огляд вигорання або зосереджується на інших професійних контекстах, ігноруючи унікальні обставини, з якими стикаються викладачі на територіях, що постраждали від конфлікту. Ця прогалина в знаннях перешкоджає розробці та впровадженню цілеспрямованих втручань і систем підтримки, які могли б зменшити емоційне вигорання серед педагогів.

Крім того, потребує уваги роль навчальних закладів у подоланні та профілактиці емоційного вигорання серед викладачів. Хоча деякі заклади можуть мати політику та практики підтримки, багато з них намагаються ефективно управляти навчальним навантаженням та надавати необхідну психологічну підтримку викладачам в умовах військової агресії.

Для вирішення цих проблем важливо підвищувати обізнаність про специфічні виклики, з якими стикаються викладачі під час війни, та покращувати розуміння емоційного вигорання в цьому контексті. Необхідні подальші дослідження для вивчення окремих стадій і проявів емоційного вигорання серед викладачів на територіях, що постраждали від конфлікту. Проливаючи світло на ці питання, можна прокласти шлях до розробки науково обґрунтованих стратегій, політик і втручань, які ефективно вирішують проблему емоційного вигорання серед викладачів в умовах військової агресії. Такі зусилля є важливими не лише для благополуччя викладачів, але й для загальної якості освіти та майбутнього молодих поколінь в Україні.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Емоційне вигорання викладачів, особливо під час війни, привертає увагу як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Зарубіжні дослідження зосереджені на стадіях емоційного вигорання та напрямках профілактики і втручання, тоді як українські дослідники надають загальний огляд концепції. Однак практичних рекомендацій, особливо щодо емоційного вигорання під час війни, бракує. Burisch, Schaufeli, Maslach, & Marek (1993) провели всебічний аналіз вигорання, дослідивши його природу та етіологію. Їхня робота сприяє розумінню емоційного вигорання та факторів, що лежать в його основі. Shirom (1989) заглибився у вивчення вигорання, досліджуючи його вплив на людей в організаційному контексті. З точки зору управління стресом і його профілактики Greenberg (2008) представив всебічний огляд методів управління стресом, які можна застосувати для зменшення емоційного вигорання.

Звертаючись до української літератури, Павлюк, Журавська та Клімишина (2018) дослідили психологічні чинники, що сприяють емоційному вигоранню в професійній діяльності. Їхнє дослідження проливає світло на ключові чинники, що впливають на вигорання серед професіоналів, зокрема педагогів, і підкреслює важливість усунення цих чинників для запобігання емоційному вигоранню. Інше дослідження, проведене Ковальковою (2016) було присвячене вивченню синдрому емоційного вигорання у педагогічних працівників. Дослідження мало на меті визначити поширеність та прояви вигорання серед викладачів, з'ясувати виклики, з якими вони стикаються, та надати уявлення про потенційні втручання.

Хоча українська література пропонує загальний огляд емоційного вигорання, відчутно бракує практичних рекомендацій, спрямованих на подолання емоційного вигорання під час війни. Необхідні подальші дослідження та розвідки для розробки цілеспрямованих втручань і профілактичних заходів для підтримки вчителів в умовах війни та пом'якшення впливу емоційного вигорання на їхнє благополуччя. Подальші дослідження необхідні для заповнення цієї прогалини та розробки ефективних стратегій підтримки викладачів і профілактики емоційного вигорання під час конфлікту.

Мета статті – розробити практичні рекомендації запобіганню розвитку синдрому емоційного вигорання викладачів України в умовах війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційне вигорання, яке також називають емоційною втомою або виснаженням, – це стан, який може розвинутися у людей на тлі подій і новин, пов’язаних з війною. Хоча термін «емоційне вигорання під час війни» ще не визнаний у науковій психології, він широко використовується у ЗМІ та соціальних мережах для опису психологічного впливу війни на людей.

В умовах військової агресії росії проти України емоційне вигорання серед викладачів може проявлятися по-різному. Однією з основних ознак є дратівливість, викликана новинами, пов’язаними з війною. Викладачі можуть відчувати себе все більш схвильованими і розчарованими через постійний потік тривожної інформації. Як наслідок, вони можуть відчувати небажання читати новини або взаємодіяти з контентом, пов’язаним з війною, оскільки це сприяє їхньому емоційному виснаженню.

Втома від контенту, пов’язаного з війною, є ще одним проявом емоційного вигорання. Педагоги можуть відчувати себе пригніченими постійним впливом інформації, пов’язаної з війною, що призводить до психічного та фізичного виснаження. Це виснаження може призвести до зниження інтенсивності їхньої діяльності. Якщо спочатку, на початку війни, люди могли брати активну участь у волонтерській діяльності та долучатися до різних ініціатив, то з часом інтенсивність цих дій може знизитися.

Апатія та емоційні перепади є поширеними симптомами емоційного вигорання в умовах війни. Викладачі можуть втратити свій початковий ентузіазм та емоційну відданість справі в міру того, як війна продовжується. Вони можуть відчувати почуття безнадійності та песимізму, почуватися емоційно виснаженими та відстороненими від ситуації. Це може суттєво вплинути на їхню мотивацію та здатність ефективно виконувати свої педагогічні обов’язки.

На думку експерта з психології Низовця (2023), розвиток емоційного вигорання під час війни може мати загальну тенденцію. Спочатку може спостерігатися пік активності, коли люди беруть активну участь у волонтерській роботі та роблять пожертви. Проте з часом може спостерігатися спад активності та плато, коли люди адаптуються до ситуації. Цей спад може супроводжуватися відчуттям втоми і зниженням інтересу до контенту, пов’язаного з війною. Люди можуть використовувати різні механізми подолання емоційного вигорання. Для когось це може означати зменшення споживання новин, пов’язаних з війною, та активне уникання цієї теми. Натомість вони можуть шукати розради в розважальному чи освітньому контенті як засобі відволікання та емоційного відновлення. Важливо визнати, що війна та військова агресія можуть мати емоційний вплив на викладачів. Емоційне вигорання в цьому контексті може мати згубний вплив на їхнє психічне благополуччя та здатність ефективно виконувати свої професійні обов’язки. Розпізнавання та подолання ознак емоційного вигорання має вирішальне значення для підтримки викладачів та забезпечення їхньої життєстійкості в умовах конфлікту, що триває (Якимчук, 2021).

Під час кожної фази емоційного вигорання в умовах війни (див. рис. 1) комунікація між вчителями та дітьми, а також ефективність викладання можуть зазнавати значних змін. До того ж, існує кілька загроз, які виникають як для викладачів, так і для студентів, коли викладач переживає емоційне вигорання в умовах війни. Розглянемо ці аспекти у кожній фазі.

На початковій фазі розвитку такого емоційного вигорання викладачі перекладають свої емоції на студентів, залучаючи їх до процесу переживання.

Спілкування з студентами. Викладачі можуть демонструвати високу емоційну залученість, що може призвести до відкритих дискусій про війну. Вони можуть залучати студентів до діяльності, яка сприяє емпатії та розумінню ситуації.

Ефективність викладання. Початковий ентузіазм і активне залучення викладачів можуть позитивно вплинути на навчальне середовище, сприяючи формуванню почуття єдності та підтримки серед студентів.

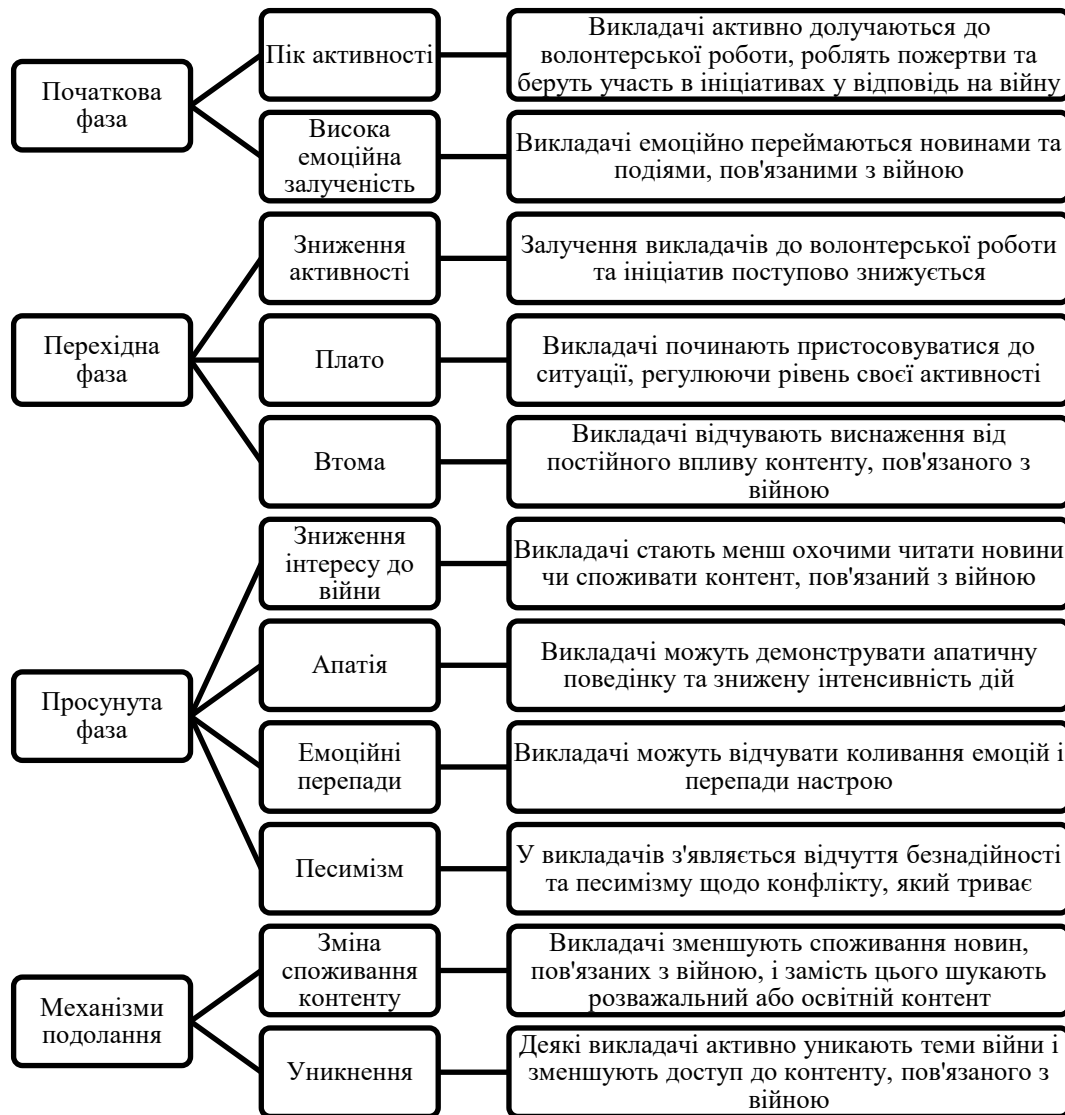


Рис. 1. Фази протікання емоційного вигорання викладачів внаслідок війни

На перехідному етапі емоційного вигорання інтенсивність навчання зменшується, настрої викладача помітно погіршуються, що негативно впливає на ефективність викладання.

Спілкування з студентами. Коли викладачі починають відчувати спад активності та втому, спілкування з студентами може стати менш частим та інтенсивним. Дискусії про війну можуть бути менш поширеними, а викладачі можуть зосередитися на академічному змісті, перефокусовуючи увагу на надмірне академічне завантаження.

Ефективність викладання. Зниження активності та втома можуть призвести до зниження ефективності викладання. Викладачам може бути складно підтримувати той самий рівень ентузіазму та мотивації, що може вплинути на залученість студентів та академічну успішність, а тому заняття можуть стати більш формальними, без активних дискусій та емоційного підкріплення.

Просунута фаза є найбільш виразною, її помічатимуть як студенти, так і колеги.

Спілкування з студентами. Викладачі можуть демонструвати ознаки апатії, емоційні перепади та зниження інтересу до матеріалів, пов'язаних з війною. Спілкування з студентами про війну може значно зменшитися, що призводить до браку емоційної підтримки та настанов.

Ефективність викладання. Емоційне виснаження та зниження інтенсивності дій можуть негативно вплинути на ефективність викладання. Викладачам може бути складно утримувати увагу та надавати необхідну підтримку і керівництво студентам, що призводить до зниження академічного прогресу.

У таблиці 1 наведено основні загрози емоційного вигорання для викладачів та студентів.

Таблиця 1

Загрози емоційного вигорання на фоні війни для викладачів та студентів

Показники вигорання	Змістові характеристики вигорання
зниження емоційної підтримки	Емоційне вигорання може обмежити здатність викладача надавати адекватну емоційну підтримку студентам, які можуть прямо чи опосередковано постраждати від війни. Це може призвести до посилення почуття ізоляції та дистресу серед студентів.
погіршення стосунків між викладачем та студентами	Емоційне вигорання може погіршити стосунки між викладачами та студентами, оскільки викладачі можуть демонструвати ознаки втоми, апатії та зниження зацікавленості. Це може перешкоджати створенню сприятливого та розвиваючого навчального середовища.
негативний вплив на благополуччя студентів	Коли викладачі відчують емоційне вигорання, це може сприяти загальному погіршенню добробуту студентів. Зменшення емоційної підтримки та ефективного викладання може вплинути на психологічний та академічний розвиток студентів, що потенційно може призвести до підвищення рівня стресу, тривожності та погіршення успішності.

Емоційне вигорання викладачів в умовах війни може мати негативний вплив на їхнє самопочуття та ефективність викладання. Щоб зменшити розвиток емоційного вигорання, можна впровадити кілька науково обґрунтованих рекомендацій. Ці рекомендації зосереджені на інформаційній гігієні, відповідальному використанні соціальних мереж, самодопомозі, рефлексії та зверненні за професійною підтримкою. Дотримуючись цих стратегій, викладачі можуть підвищити свою життєстійкість і зберегти психологічне благополуччя під час конфлікту.

Одним із важливих аспектів профілактики є дотримання інформаційної гігієни. Експерти наголошують на необхідності критичної оцінки інформації. Викладачі повинні ретельно перевіряти інформацію, яку вони отримують, зважаючи на її джерело, підтвердження з офіційних джерел та наявність у авторитетних ЗМІ.

Відповідальне використання соціальних мереж – ще один ключовий елемент профілактики емоційного вигорання. Викладачі повинні з обережністю підходити до взаємодії з соціальними мережами. Важливо уважно читати і перевіряти пости, перш ніж взаємодіяти з ними. Дуже важливо перевіряти підписки та усвідомлювати достовірність і надійність сторінок і людей, яких ви підписуєтесь.

Заняття самообслуговуванням та поповненням ресурсів є життєво важливими для підтримання психологічного благополуччя. Викладачі повинні надавати пріоритет

практикам самодопомоги, зокрема якісному сну, регулярним фізичним вправам і методам релаксації, таким як прийняття ванни або перегляд матеріалів, що піднімають настрій. Пошук занять, які заряджають енергією і приносять радість, таких як хобі, спорт, мистецтво чи садівництво, може поповнити емоційні ресурси і дати відчуття повноти життя.

Рефлексія та ведення щоденника відіграють важливу роль у запобіганні емоційному вигоранню. Ведення щоденника для запису думок, переживань та емоцій сприяє розвитку самосвідомості та здатності розпізнавати закономірності. Він слугує інструментом для спостереження за собою ззовні, сприяючи особистісному зростанню та самоаналізу.

Нарешті, не варто забувати про професійну підтримку. Викладачі не повинні соромитися звертатися по допомогу, коли це необхідно. Ознаки, що вказують на потребу в психологічній підтримці, включають труднощі з самостійним подоланням труднощів та нетипові зміни у фізичному та емоційному самопочутті, інтелектуальній діяльності та поведінці. Визнання цінності якісної психологічної допомоги та розуміння того, що звернення за підтримкою є нормальним і корисним кроком на шляху до збереження благополуччя, є дуже важливими (Низовець, 2023).

Узагальнимо превентивні напрями емоційного вигорання та представимо їх графічно (див. рис. 2.).

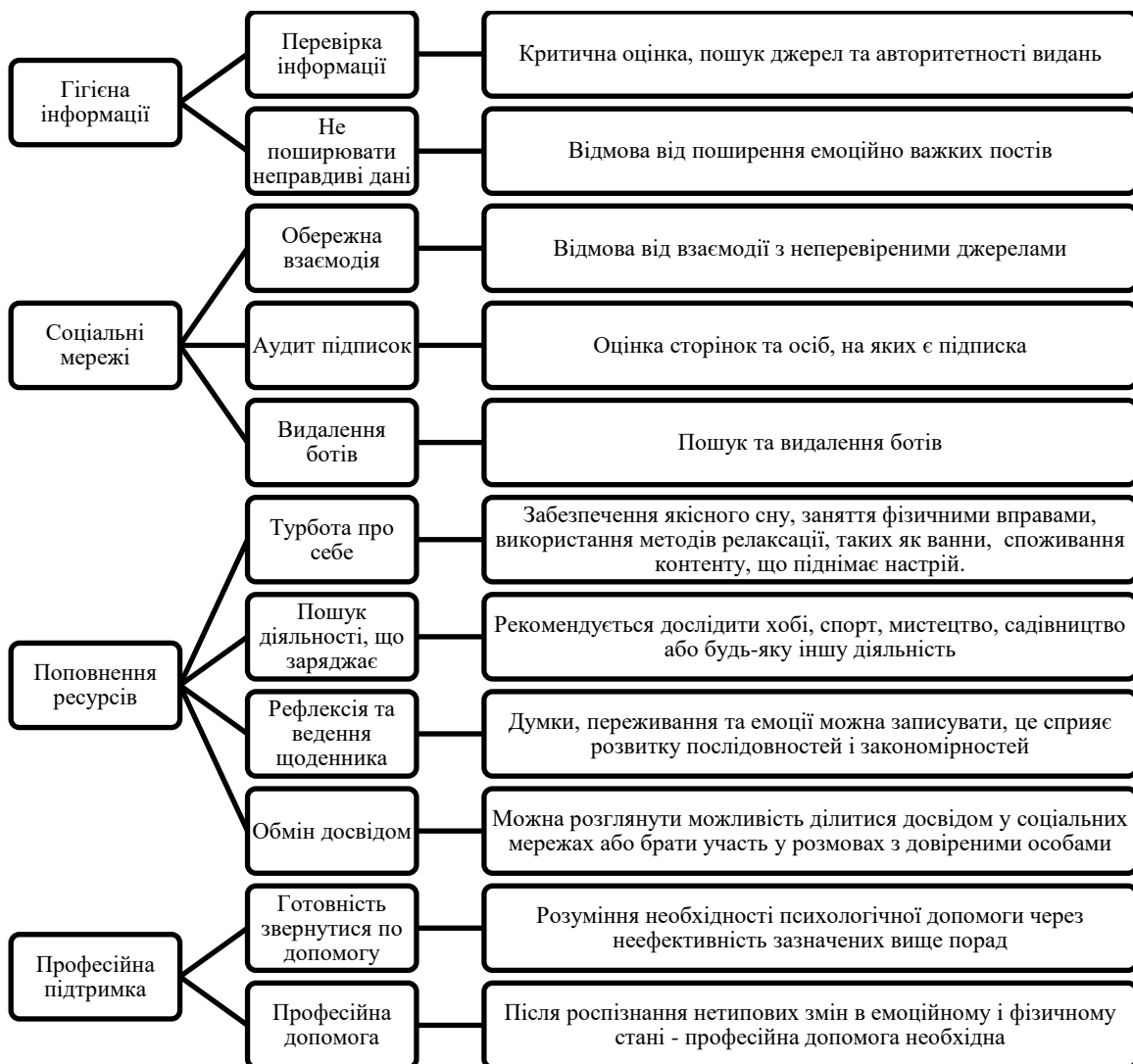


Рис. 2. Заходи профілактики емоційного вигорання викладачів в умовах війни

(Розроблено автором на основі Burisch, Schaufeli, Maslach & Marek, 1993; Shirom, 1989; Greenberg, 2008).

У психологічній практиці можна знайти чимало вправ та рекомендацій, які кожен викладач може самостійно виконувати без професійної підтримки та супроводу. Такі психологічні вправи можуть слугувати ефективними стратегіями для активізації та підняття настрою викладачів під час їхньої взаємодії зі студентами. На основі дослідження психологічної літератури систематизовано основні практики, які допомагають самостійно боротися з емоційним вигоранням.

1. Практика вдячності. Можна заохочувати щоденне висловлення вдячності, коли викладачі розмірковують і висловлюють вдячність за три речі, за які вони вдячні. Доведено, що ця вправа зміщує фокус уваги на позитивні аспекти життя і сприяє більш оптимістичному мисленню. В умовах війни таку вдячність можна щоденно висловлювати ЗСУ та підкріплювати невеликим донатом який матиме матеріальну форму стимулювання.

2. Сміхотерапія. Викладачі можуть брати участь у заходах, які викликають сміх і радість, наприклад, ділитися гумористичними історіями чи жартами зі студентами, додавати гумор до уроків або включати безтурботні відео чи комедії під час перерв. Сміх має психологічні та фізіологічні переваги, покращуючи настрій і загальне самопочуття.

3. Позитивні самоустанови чи молитви. Викладачів можна заохочувати до створення та повторення позитивних тверджень, які надихають і мотивують їх. Такі настанови в релігійних людей відбуваються у формі молитов, що заряджають на день, а для нерелігійних людей можна використовувати інші варіанти позитивних самонастанов та тверджень.

4. Випадкові прояви доброти. Викладачі можуть здійснювати невеликі акти доброти по відношенню до своїх студентів чи колег, наприклад, залишати позитивні нотатки, пропонувати слова заохочення чи надавати послуги. Ці жести не лише піднімають настрій іншим, але й породжують почуття задоволення і щастя у самого вчителя.

5. Вправи на уважність. Можна включити короткі вправи на усвідомленість у щоденну рутину, такі як вправи на глибоке дихання, керовані візуалізації або прогулянки з усвідомленістю. Такі ж вправи можна впроваджувати і в викладацьку практику, оскільки вони допоможуть з емоційним вигоранням студентів.

Впровадження цих вправ з урахуванням індивідуальних уподобань та адаптація їх до умов навчання може створити можливості для викладачів займатися діяльністю, яка приносить їм радість, викликає позитивні емоції та сприяє створенню сприятливої та піднесеної атмосфери в освітньому середовищі.

Безумовно, що кожна людина є відповідальною за власних психологічний стан, однак і для навчальних закладів потрібно впроваджувати різні заходи, спрямовані на покращення умов праці викладачів. Ці заходи рекомендовано для виконання у закладах освіти, які знаходяться у безпосередній близькості до бойових дій.

1. Політика та практика підтримки. Розробка та впровадження закладом освіти політики та практик підтримки може сприяти створенню позитивного робочого середовища. Це може включати політику сприяння балансу між роботою та особистим життям, справедливий розподіл навантаження та визнання зусиль і досягнень викладачів.

2. Наставництво та підтримка колег. Створення програм наставництва або мереж підтримки колег може забезпечити викладачів цінними порадами, співпрацею та емоційною підтримкою. Досвідчені викладачі можуть виступати в ролі наставників, допомагаючи викладачам-початківцям або викладачам, які відчувають труднощі, долати виклики та сприяти їхньому професійному зростанню.

3. Ініціативи з благополуччя. Впровадження ініціатив у сфері благополуччя в навчальних закладах може зробити пріоритетом психологічне благополуччя викладачів. Ці ініціативи можуть включати доступ до консультаційних послуг або семінарів з управління стресом, усвідомленості та стратегій самодопомоги.

4. Визнання та вдячність. Визнання та оцінка внеску викладачів за допомогою різних засобів, таких як нагороди, подяки або публічні заходи, може підвищити моральний дух і мотивацію. Відзначення досягнень і створення культури вдячності можуть сприяти створенню позитивної та сприятливої атмосфери.

5. Управління навантаженням. Заклади освіти повинні прагнути до ефективного моніторингу та управління навантаженням викладачів. Забезпечуючи реалістичні очікування та надаючи необхідні ресурси, час і підтримку, адміністрація може допомогти запобігти надмірним робочим вимогам, які можуть призвести до вигорання.

Впроваджуючи ці заходи, адміністрація ЗВО може створити середовище, яке сприятиме добробуту та професійному зростанню викладачів. Визнання цінності викладачів і надання їм необхідної підтримки та ресурсів може сприяти підвищенню їхньої задоволеності роботою, продуктивності та, зрештою, успіху студентів і вищого навчального закладу в цілому.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, синдром емоційного вигорання серед викладачів в умовах повномасштабної війни Росії проти України є нагальною проблемою з далекосяжними наслідками. Триваюча війна піддає викладачів унікальним стресам, що призводить до хронічного емоційного виснаження та погіршення самопочуття.

Очевидно, що існує потреба в більшій обізнаності та розумінні емоційного вигорання серед викладачів в умовах війни. Освітні установи та політики повинні приділяти першочергову увагу визнанню та усвідомленню емоційних викликів, з якими стикаються викладачі, надаючи їм необхідну підтримку та ресурси для того, щоб вони могли впоратися з вимогами своєї професії в таких складних обставинах. Існуюча література, як вітчизняна, так і зарубіжна, проливає світло на різні аспекти емоційного вигорання, такі як його стадії та профілактичні заходи. Однак відчутно бракує практичних рекомендацій щодо подолання емоційного вигорання у вчителів під час війни. Вкрай важливо, щоб заклади вищої освіти відігравали активну роль у пом'якшенні та запобіганні емоційному вигоранню викладачів. Окрім закладів освіти, відповідальність за власний емоційний стан лежить на кожній людині, то ж варто вдаватися до психологічних практик, які дозволяють зберегти емоційне здоров'я.

Заклади вищої освіти повинні надавати пріоритет благополуччю свого педагогічного персоналу, впроваджувати політику підтримки, стратегії управління навантаженням і сприяти створенню позитивного робочого середовища. Усуваючи ці системні чинники, навчальні заклади можуть сприяти загальній стійкості та ефективності системи освіти, навіть в умовах несприятливих обставин.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Ковалькова, Т. О. (2016). Вивчення синдрому емоційного вигорання у педагогічних фахівців. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, 24, 254-260.
- Низовець, А. (2023). *Виснажує тема війни та дратують новини. Що таке емоційна втома і як її подолати*. Взято з <https://life.liga.net/poyasnennya/article/iznuryaet-tema-voyny-i-razdrajayut-novosti-chto-takoe-emotsionalnaya-ustalost>.
- Павлюк, М. М., Журавська, Д., & Клімишина, Н. (2018). Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології*, XI, 18, 226-244.
- Якимчук, О. (2021). Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 16(61), 10. Взято з [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16\(61\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16(61).10).
- Burisch, M., Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (1993). In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout. In *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 75-93). New York: Taylor & Francis.

- Greenberg, J. (2008). *Comprehensive Stress Management*. McGraw-Hill.
- Shirom, A. (1989). Burnout in Work Organizations. In C. L. Cooper & I. Robertson (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology* (pp. 25-48). New York: Wiley.

REFERENCES

- Kovalkova, T. O. (2016). Vyvchennia syndromu emotsiinoho vyhorannia u pedahohichnykh fakhivtsiv [Studying the Syndrome of Emotional Exhaustion in Pedagogical Specialists]. *Pravnychiy visnyk Universytetu «KROK»*, 24, 254-260. [In Ukrainian].
- Nyzovets, A. (2023). *Visnazhuie tema viiny ta dratuiut novyny. Shcho take emotsiina vtoma i yak yii podolaty [The Topic of War Exhausts and News Irritates. What Is Emotional Fatigue and How to Overcome It]*. Vzyato z <https://life.liga.net/poyasnennya/article/iznuryaet-tema-voyny-i-razdrajayut-novosti-cho-takoe-emotsionalnaya-ustalost>. [In Ukrainian].
- Pavliuk, M. M., Zhuravska, D., & Klimyshyna, N. (2018). Psykholohichni chynnyky emotsiinoho vyhorannia u profesiinii diialnosti [Psychological Factors of Emotional Exhaustion in Professional Activity]. *Aktualni problemy psykholohii*, XI, 18, 226-244. [In Ukrainian].
- Yakymchuk, O. (2021). Psykholohichni osoblyvosti profesiinoho vyhorannia osobystosti [Psychological Features of Professional Burnout]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriia 12. Psykholohichni nauky*, 16(61), 10. Vzyato z [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16\(61\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16(61).10). [In Ukrainian].
- Burisch, M., Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (1993). In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout. In *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 75-93). New York: Taylor & Francis. [In English].
- Greenberg, J. (2008). *Comprehensive Stress Management*. McGraw-Hill. [In English].
- Shirom, A. (1989). *Burnout in Work Organizations*. In C. L. Cooper, & I. Robertson (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology* (pp. 25-48). New York: Wiley. [In English].

EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME OF TEACHERS IN THE CONTEXT OF THE MILITARY AGGRESSION OF THE RUSSIAN FEDERATION AGAINST UKRAINE

Roman Pavelkiv

Doctor of psychological sciences, professor,
Head of the Department of Developmental and Pedagogical psychology
Rivne State University of Humanities
<https://orcid.org/0000-0002-6564-4507>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i20.334>

Abstract. *The article is devoted to the study of the peculiarities of the syndrome of emotional burnout of teachers of higher education institutions of Ukraine, which especially intensified in the conditions of the Russian-Ukrainian war. The purpose of the article is to develop practical recommendations to prevent the development of the syndrome of emotional burnout of teachers of Ukraine in the conditions of war. The study identified the phases of emotional burnout of teachers as a result of the war. By recognizing these phases, early detection and intervention strategies can be developed. To prevent emotional burnout, teachers can implement self-help and prevention measures. These can include stress management techniques, self-reflection practices, and setting healthy boundaries to maintain your psychological resilience. Educational institutions also play an important role in the prevention of emotional burnout among teachers. Actions that administrations can take include developing support policies, providing opportunities for*

professional development, effective workload management, and building a positive work culture. In addition, each teacher can independently perform psychological exercises without professional support and accompaniment. The main practices that help to fight emotional burnout on your own include the practice of gratitude, laughter therapy, positive self-affirmations or prayers, random acts of kindness, and mindfulness exercises. Implementation of these exercises and their adaptation to learning conditions can create opportunities for teachers to engage in activities that bring them joy, evoke positive emotions and contribute to the creation of a favorable and uplifting atmosphere in the educational environment. In educational institutions located in close proximity to hostilities, it is advisable to implement various measures aimed at improving the working conditions of teachers. The practical significance of the study lies in the possibility of using it to combat emotional burnout by teachers, as well as educational institutions seeking to organize a favorable environment for staff work.

Keywords: *emotional burnout, stress, war, education, teachers.*

Стаття надійшла до редакції 27.04.2023 р.