



UDC 159.942.5.[37.011.3-051:81'243]:355.01
DOI 10.35433/pedagogy.4(115).2023.8

THE SEMINAR AS A PREVENTION OF THE SYNDROME OF FOREIGN LANGUAGE TEACHERS BURNOUT IN THE CONDITIONS OF WAR

L. P. Letiutcha*, O. B. Skliarenko**

The study is devoted to the issue of prevention of the syndrome of professional (emotional) burnout of foreign language teachers in the context of a full-scale Russian invasion. The purpose of the article is to highlight the means of preventing professional (emotional) burnout of foreign language teachers on the example of the developed set of exercises as a self-regulation technique, which will be an impetus for increasing tolerance to failure and uncertainty, developing self-control skills, stabilising self-esteem and increasing confidence in their own competence. Research methods. To achieve the goal, the following methods were used: theoretical (analysis of scientific literature on the topic), empirical (development of a set of exercises as an effective method of self-regulation aimed at preventing symptoms of professional (emotional) burnout). Study Results. The relevance of the proposed study is determined due to the constant confrontation of a foreign language teacher with the influence of negative psychological moments that have significantly intensified in the context of the threat during the Russian-Ukrainian war, on the one hand, and the growing demands of society on teachers of this speciality due to the proclamation of English as the language of international communication in Ukraine, on the other. The article describes the destructive effect of the syndrome of professional (emotional) burnout of a foreign language teacher, which leads not only to a decrease in the sense of competence, self-dissatisfaction, the formation of low self-esteem (professional and personal), but also to a negative self-perception in general. It is proposed to develop a set of exercises as a preventive method of self-regulation, which will allow foreign language teachers to overcome the state of burnout, prevent its manifestation, and minimise its consequences. Conclusions. Professional (emotional) burnout is one of the most common obstacles to a teacher's professionalism, creativity and self-realisation, and most importantly, it provokes a loss of understanding with students. Having made an attempt to analyse the concept of professional (emotional) burnout in foreign language teachers during the full-scale Russian invasion, the authors conclude that it is possible to preserve psychological health, avoid undesirable emotional states and the development of professional (emotional) burnout syndrome, and prevent the destruction of personality, provided that there is such a human quality as emotional stability. It has been determined that self-regulation can be considered an effective tool for emotional stability on the part of the teacher, which is appropriately implemented in the developed set of exercises. The proposed exercises correlate with the motivational, reflective,

* Candidate of Philological Sciences (PhD in Philology), Docent
(Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav)
letinna@ukr.net

ORCID: 0000-0002-0481-850X

** Candidate of Philological Sciences (PhD in Philology), Docent
(Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav)
lesiaskliarenko82@gmail.com

ORCID: 0000-0003-3412-6560

emotional and volitional, and activity components of the structural organisation of self-regulation and are able to counteract the syndrome of professional (emotional) burnout of a foreign language teacher in wartime. The study prospect is to further develop the issue of studying the peculiarities of professional (emotional) burnout of foreign language teachers during the war, taking into account the gender approach.

Keywords: russian intervention, emotional burnout syndrome, foreign languages teacher, prevention, seminar

ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО (ЕМОЦІЙНОГО) ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ІНОЗЕМНИХ МОВ В УМОВАХ ВІЙНИ

А. П. Летюча, О. Б. Склярєнко

Дослідження присвячене питанню профілактики синдрому професійного (емоційного) вигорання вчителів іноземних мов в умовах повномасштабного російського вторгнення. **Мета статті** – на прикладі розробленого комплексу вправ як прийому саморегуляції висвітлити засоби профілактики професійного (емоційного) вигорання вчителів іноземної мови, що стане поштовхом до підвищення толерантності до невдач та невизначеності, формування навичок самоконтролю, стабілізації самооцінки та збільшення довіри до власної компетентності. **Методи дослідження.** Для досягнення мети використано такі методи: теоретичні (аналіз наукової літератури з досліджуваної теми), емпіричні (розробка комплексу вправ як дієвого прийому саморегуляції, направленою на профілактику симптомів професійного (емоційного) вигорання). **Результати дослідження.** Визначена актуальність пропонованого дослідження, зумовлена постійним протистоянням вчителя іноземної мови впливу негативних психологічних моментів, що значно посилюються в умовах загрози під час російсько-української війни, з одного боку, та зростаючими вимогами з боку суспільства до вчителів цього фаху в силу проголошення англійської мови мовою міжнародного спілкування в Україні – з іншого. Охарактеризовано деструктивну функцію синдрому професійного (емоційного) вигорання вчителя іноземної мови, що призводить не тільки до зниження почуття компетентності, невдоволення собою, формування заниженої самооцінки (професійної та особистісної), а й загалом – до негативного самосприйняття у професійному плані. Запропоновано розробку комплексу вправ як профілактичного прийому саморегуляції, що дозволить вчителям іноземної мови вийти зі стану вигорання, запобігти його прояву, мінімізувати наслідки. **Висновки.** Професійне (емоційне) вигорання є однією з найпоширеніших перешкод до професіоналізму, творчості та самореалізації педагога, а головне – провокує втрату порозуміння з учнями. Здійснивши спробу аналізу поняття професійного (емоційного) вигорання у вчителів іноземної мови під час повномасштабного російського вторгнення, автори дійшли висновку, що зберегти психологічне здоров'я, уникнути небажаних емоційних станів та розвитку синдрому професійного (емоційного) вигорання, не допустити деструкції особистості можна за умови наявності такої якості людини, як емоційна стійкість. Визначено, що дієвим інструментом емоційної стійкості з боку вчителя можна вважати саморегуляцію, що доречно реалізується у розробленому комплексі вправ. Пропоновані вправи корелюються із мотиваційним, рефлексивним, емоційно-вольовим та діяльнісним компонентами структурної організації саморегуляції та здатні протидіяти синдрому професійного (емоційного) вигорання вчителя іноземної мови в умовах війни. **Перспективу дослідження** вбачаємо у подальшій розробці питання щодо вивчення особливостей професійного (емоційного) вигорання під час війни учителів іноземної мови, враховуючи гендерний підхід.

Ключові слова: російське вторгнення, синдром емоційного вигорання, учитель іноземної мови, профілактика, саморегуляція, вправа.

Introduction of the issue. The emergence of the syndrome of professional (emotional) burnout among teachers became especially relevant after the full-scale russian invasion, when

Постановка проблеми. Особливої актуальності виникнення синдрому професійного (емоційного) вигорання серед вчителів набуло після повномасштабного російського

many teachers (especially foreign language teachers) were forced to change their place of residence or even go abroad because of the war. The lack of live communication with students in the usual classroom, the inability to work online unhindered and systematically due to frequent power outages, constant air raids, domestic discomfort, a wide range of responsibilities, increased responsibility and the need for continuous professional development – all this disrupted the established working regime and narrowed the possibilities for proper rest [4].

According to the results of Go Global's research, which were announced at the press conference "Educational Front. The impact of war on educators": "54% of respondents experience professional burnout and admit to needing psychological help" [7]. "Before the full-scale invasion, teachers talked about material, technical, and methodological support. Almost no one talked about mental health. But now, psychological and methodological support is at the top of the list of needs" [6]. All this confirms the relevance of our study.

In the modern world, special attention has been paid to the problem of studying the professional (emotional) burnout of foreign language teachers. This is due to the growing demands of society on teachers of this profession and their role in educational activities, as the profession of foreign language teacher is gaining more and more social significance. An important factor in this was the submission by the President of Ukraine to the Verkhovna Rada of a draft law that "seeks to consolidate the status of English as a "language of international communication" [2].

Thus, it is quite natural that in order to fulfil their professional mission, foreign language teachers should have, on the one hand, deep theoretical and practical knowledge, and, on the other hand, a psychological resource that will allow them to solve professional tasks in a quality manner. The depletion of this resource leads to the teacher's "professional burnout", the danger of which lies

вторгнення, коли через війну багато хто з педагогічних працівників (особливо вчителів іноземної мови) був вимушений змінити місце проживання або взагалі виїхати за кордон. Відсутність живої комунікації з учнями у звичній навчальній аудиторії, неможливість безперешкодно і системно працювати в режимі online через часте відключення електрики, постійні повітряні тривоги, побутовий дискомфорт, широке коло обов'язків, підвищена відповідальність та необхідність постійного професійного удосконалення – все це порушило усталений робочий режим, звузило можливості повноцінного відпочинку [4].

За результатами дослідження Go Global, які були озвучені на прес-конференції "Освітній фронт. Вплив війни на освітян": "54% опитаних відчувають професійне вигорання й зізнаються, що потребують психологічної допомоги" [7]. "До повномасштабного вторгнення вчителі говорили про матеріальну, технічну, методичну підтримку. Майже ніхто не говорив про психічне здоров'я. Але зараз серед потреб на першому місці психологічно-методична підтримка" [6]. Усе це засвідчує актуальність нашого дослідження.

У сучасному світі особливу увагу почали приділяти проблемі дослідження професійного (емоційного) вигорання вчителів іноземних мов. Це зумовлено зростаючими вимогами з боку суспільства до вчителів цього фаху та їхньої ролі в навчальній діяльності, оскільки професія вчителя іноземних мов набуває все більшої соціальної значущості. Важливим фактором цього стало внесення Президентом України до Верховної Ради проекту закону, який "прагне закріпити статус англійської як "мови міжнародного спілкування" [2].

Отже, цілком закономірним є те, що вчитель іноземної мови, щоб виконувати свою професійну місію, повинен мати, з одного боку, глибокі теоретичні й практичні знання, з іншого, – психологічний ресурс, який дозволить якісно розв'язувати професійні завдання. Виснаження цього ресурсу призводить до "професійного вигорання" вчителя, небезпека якого полягає,

primarily in the decrease in the teacher's own performance, deformation of his/her personality, which at the same time affects the psychological state of students, their attitude to learning, motivation, etc.

The set of processes and manifestations of this condition is called emotional burnout syndrome (EBS). As the literature review has shown, today there is no terminological consistency in the circles of scholars dealing with the problems of professional burnout. In this article, we support the opinion of researchers who are inclined to believe that such phrases as "professional burnout", "emotional burnout", "mental (professional) burnout" used to refer to the same phenomenon can be considered synonymous [4: 172].

Today, the WHO has recognised emotional burnout syndrome as one of the most dangerous phenomena in the life of a modern person. It is included in the international classification of diseases ICD-10 in a separate diagnostic taxon Z73 (problems associated with difficulties in managing one's life). Scientific research confirms the danger of this phenomenon. Defining the essence of professional burnout syndrome, scientists associate it with the improper integration of a specialist into the field of professional activity, which is «accompanied by a loss of motivation for personal and professional growth, a significant weakening of competitiveness not only in the profession but also in life in general, and even negatively affects his or her physical and psychological health" [11].

Therefore, researchers are faced with the issue of developing certain mechanisms that would help prevent and improve this situation of teachers.

Current state of the issue. Every year, more and more theoretical and empirical works are devoted to the study of professional (emotional) burnout. Today, the issue of professional (emotional) burnout, as mentioned above, does not lose its relevance and is being addressed by researchers in various directions. In particular, T. Krasiuk and A. Fedorchenko analyse the peculiarities of teachers' professional burnout and ways of its prevention, as well as the organisation of work of academic staff under martial law.

насамперед, у зниженні ефективності роботи самого вчителя, деформації його особистості, що водночас впливає на психологічний стан учнів, їхнє ставлення до навчання, мотивацію тощо.

Сукупність процесів та проявів такого стану отримала назву синдрому емоційного вигорання (СЕВ). Як показав огляд літератури, на сьогодні в колах науковців, які займаються проблемами професійного вигорання, не існує термінологічної усталеності. У цій статті ми підтримуємо думку дослідників, які схиляються до того, що вживані на позначення одного і того самого явища таких словосполучень як "професійне вигорання", "емоційне вигорання", "психічне (професійне) вигорання" можна вважати синонімічними [4: 172].

Нині синдром емоційного вигорання визнано ВООЗ одним із найбільш небезпечних явищ у житті сучасної людини. Він внесений до міжнародної класифікації хвороб МКХ-10 в окремий діагностичний таксон Z73 (проблеми, пов'язані з труднощами управління своїм життям). У наукових дослідженнях знаходимо підтвердження небезпеки цього явища. Визначаючи суть синдрому професійного вигорання, науковці пов'язують його з неналежною інтеграцією фахівця у сферу професійної діяльності, що "супроводжується втратою мотивації до особистісного і професійного зростання, істотним послабленням конкурентоздатності не тільки у професії, а й у житті загалом, і навіть негативно позначається на його фізичному та психологічному здоров'ї" [11].

Тому перед дослідниками стоїть питання розробки певних механізмів, які б сприяли запобіганню та покращенню такого стану освітян.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченню професійного (емоційного) вигорання з кожним роком присвячується все більше теоретичних та емпіричних робіт. Сьогодні питання професійного (емоційного) вигорання, як було зазначено вище, не втрачає своєї актуальності та реалізується дослідниками у різних напрямках. Зокрема, аналіз особливостей професійного вигорання педагогів та шляхи його профілактики,

The authors identified the main factors that negatively affect the psychological state of educators in their professional activities, which lead to professional burnout of pedagogical and scientific-pedagogical workers, outlined ways to overcome this syndrome in educators and concluded that in order to implement measures to protect employees and prevent occupational risks, it is necessary to supplement the Labour Code of Ukraine with provisions on professional burnout [4]. O. Sereda [10: 31] considers one of the means of combating professional burnout to be providing a teacher with a long-term leave for a "reset" (sabbatical), which literally translates from English as "to stop doing something". An extensive and thorough development of a programme for the prevention of professional burnout syndrome (framework programme, social and psychological training, methodological recommendations) for teaching staff of general secondary education institutions of various forms of ownership was studied by V. Teslenko [11]. The study by D. Romanovska presents the technology of emotional self-regulation development as a component of the system of psychosocial support and preservation of mental health of a teacher, which has been tested in educational institutions and in-service training courses for teachers [8]. The components of professional self-regulation of a teacher, the author's methodology for harmonising teacher's self-regulation in wartime are described in the work of N. Senovska [9].

Outline of unresolved issues brought up in the article. In our opinion, it is important not only to theoretically substantiate the problem, but also to suggest ways to help foreign language teachers avoid burnout. We believe that the most important task in this regard is to study prevention measures that will help minimise the consequences of professional (emotional) burnout, which is not fully understood in scientific circles and remains a priority today.

Aim of research is to develop and describe the preparation and implementation of a set of exercises as a self-regulation technique, which is a kind

організацію праці науково-педагогічних працівників в умовах воєнного стану досліджують Т. Красюк, А. Федорченко. Автори визначили головні чинники, що негативно впливають на психологічний стан працівників освіти у професійній діяльності, які призводять до професійного вигорання педагогічних та науково-педагогічних працівників, окреслили шляхи подолання цього синдрому в освітян та дійшли висновку, що для реалізації заходів із захисту працівників та запобігання професійним ризикам, назріла необхідність доповнити КЗпП України нормами, присвяченими професійному вигоранню [4]. О. Серєда [10: 31] одним із засобів боротьби з професійним вигоранням вважає надання педагогу довготривалої відпустки для "перезавантаження" (sabbatical), що з англійської буквально перекладається як "перестати що-небудь робити". Розлогу та ґрунтовну розробку програми профілактики синдрому професійного вигорання (рамкову програму, соціально-психологічний тренінг, методичні рекомендації) педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності дослідила В. Тєслєнко [11]. Дослідження Д. Романовської представляє технологію розвитку емоційної саморегуляції як складової системи психосоціальної підтримки та збереження психічного здоров'я педагога, яку апробовано в закладах освіти та на курсах підвищення кваліфікації педагогічних працівників [8]. Компоненти професійної саморегуляції педагога, авторська методика гармонізації саморегуляції педагога в умовах війни описані у праці Н. Сєновської [9].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття. На наше переконання, важливо не лише теоретично обґрунтувати проблему, а й запропонувати шляхи, що дозволять учителям іноземної мови уникнути стану вигорання. Найголовнішим завданням у цьому вважаємо дослідження заходів профілактики, що допоможуть мінімізувати наслідки професійного (емоційного) вигорання, що є не до кінця з'ясоване у наукових колах та

of psycho-hygienic means in the crisis conditions of the war against professional (emotional) burnout of foreign language teachers.

Results and discussion. Emotional burnout syndrome (EBS) was first described in 1974 by the American psychologist Herbert Freudenberger [13], who applied the term "burnout" to people working in the field of social assistance, medicine, and education. In 1974, G. Freudenberger wrote the book "Burnout: The High Cost of High Achievement", where he outlined the main symptoms of SEB: fatigue, exhaustion after active professional activity; psychosomatic problems; negative relationships with patients; negative attitude to the activity performed; aggressive tendencies; negative attitude to oneself; anxiety, pessimism, depression, a sense of meaninglessness of the events, and feelings of guilt [13].

A decrease in the sense of competence in the activities of a foreign language teacher, dissatisfaction with oneself, the formation of low self-esteem (professional and personal) leads to negative self-perception in professional terms. In this regard, the syndrome of professional (emotional) burnout allows us to consider this phenomenon as a professional destruction under the influence of work stress, and recently – under the influence of constant anxiety about their own condition and the condition of students as a result of russian aggression.

According to researchers, the syndrome of professional (emotional) burnout is one of the most common forms of professional destruction in the current conditions [5]. Professional destructions are understood as "gradually accumulating stable negative changes in the personality of the labour subject and the content and structure of his/her activity" [5].

Professional destruction is perceived as an element of professional maladjustment. Then there are the consequences of professional destruction, which are externalised in external behaviour and cause a negative

залишається у пріоритеті сьогодні. **Мета дослідження:** розробити та описати підготовку й проведення комплексу вправ як прийому саморегуляції, що є своєрідним психогігієнічним засобом у кризових умовах війни проти професійного (емоційного) вигорання вчителів іноземної мови.

Виклад основного матеріалу. Синдром емоційного вигорання (СЕВ) був вперше описаний в 1974 році американським психологом Г. Фрейденбергером (Herbert Freudenberger) [13], який термін "вигорання" застосував до людей, які працюють у сфері соціальної допомоги, медицини, освіти. У 1974 році Г. Фрейденбергер написав книгу "Вигорання: висока ціна високих досягнень" (Burnout: The High Cost of High Achievement), де виклав основні симптоми СЕВ: втома, виснаження після активної професійної діяльності; психосоматичні проблеми; виникнення негативних відносин з пацієнтами; негативне налаштування до виконуваної діяльності; агресивні тенденції; негативне ставлення до себе; тривожний стан, песимізм, депресія, відчуття безглуздості подій, що відбуваються, почуття провини [13].

Зниження почуття компетентності у діяльності вчителя іноземної мови, невдоволення собою, формування заниженої самооцінки (професійної та особистісної) призводить до негативного самосприйняття у професійному плані. У зв'язку з цим синдром професійного (емоційного) вигорання дозволяє розглядати цей феномен як професійну деструкцію під впливом робочих стресів, а останнім часом – під впливом постійного хвилювання за свій стан та стан учнів унаслідок російської агресії.

Як зазначають дослідники, синдром професійного (емоційного) вигорання є однією із розповсюджених у теперішніх умовах форм професійних деструкцій [5]. Під професійними деструкціями розуміються "поступово накопичувані стійкі негативні зміни особистості суб'єкта праці та змісту і структури його діяльності" [5].

Професійна деструкція сприймається як елемент дезадаптації фахівця. Далі

reaction of others and can lead to explicit and implicit conflict situations.

To the greatest extent, professional destruction is expressed in "the person-to-person system". The signs of professional destruction include both violations in human activity and behaviour and professional changes in personality that do not comply with the norms of professional ethics and deontology and are not approved by public opinion.

Many meanings of the analysed concept have been identified in terms of terminology and content, but in all sources it is considered as a complex multidimensional phenomenon and remains relevant to scholars today. The state of professional (emotional) burnout is characterised by physical, mental and emotional exhaustion of a specialist, which makes it impossible for him/her to perform his/her duties and, in extreme cases, leads to psychosomatic diseases. In other words, this phenomenon occurs when a person spends his or her emotional energy for a long time and does not have the time and opportunity to replenish it.

If we turn to the profession of a teacher, the impact of numerous emotional factors (both objective and subjective) causes them to feel dissatisfied, deteriorate their health and mood, and accumulate fatigue. These indicators characterise the intensity of work, which leads to professional crises, stress, exhaustion and burnout. The result of these processes is a decrease in the effectiveness of the teacher's professional activity: he/she ceases to cope with his/her duties, loses the creative spirit in relation to the subject and product of his/her work, deforms his/her professional relations and communication in general.

We support the opinion of scientists who say that it is possible to avoid undesirable emotional states and the development of professional (emotional) burnout syndrome, to prevent the destruction of personality, provided that a person has such a quality as emotional stability. Emotional stability is a

йдуть наслідки професійних деструкцій, які екстеріоризуються у зовнішній поведінці та викликають негативну реакцію оточуючих, а також можуть призводити до явних та неявних конфліктних ситуацій.

Найбільшою мірою професійна деструкція виражена у системі "людина – людина". До ознак професійної деструкції відносяться як порушення в діяльності й поведінці людини, так і професійні зміни в особистості, які не відповідають нормам професійної етики і деонтології і не схвалюються суспільною думкою.

Термінологічно та змістовно виявлено багато значень аналізованого поняття, але у всіх джерелах воно розглядається як складне багатоаспектне явище та залишається й сьогодні актуальним для науковців. Стан професійного (емоційного) вигорання характеризується фізичним, розумовим та емоційним виснаженням фахівця, що унеможливає виконання ним своїх обов'язків та, у крайньому разі, призводить до психосоматичних захворювань. Іншими словами, таке явище виникає в ті моменти, коли людина протягом тривалого часу витрачає свою емоційну енергію і при цьому не має часу і можливості для того, щоб її поновити.

Якщо звернутися до професії педагога, то дія численних емоціогенних факторів (як об'єктивних, так і суб'єктивних) викликає у них почуття незадоволеності, погіршення самопочуття і настрою, накопичення втоми. Ці показники характеризують напруженість роботи, що призводить до професійних криз, стресів, виснаження та "вигорання". Результатом цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності вчителя: він перестає справлятися зі своїми обов'язками, втрачає творчий настрій щодо предмета і продукту своєї праці, деформує свої професійні відносини, комунікації загалом.

Ми підтримуємо думку науковців, які свідчать, що уникнути небажаних емоційних станів та розвитку синдрому професійного (емоційного) вигорання, не допустити деструкції особистості можливо за умови наявності такої якості

personality trait that manifests itself in stressful conditions of activity in the form of stable emotions that help to maintain the direction and nature of actions adequate to the situation and goals set by a person [3: 126]. Teacher's emotional stability depends on the desire to act. In our opinion, timely self-regulation can become such an effective form, which is a kind of psycho-hygienic means and an excellent way of resource mobilisation in the crisis conditions of war.

The core of the concept of "self-regulation" in the context of psychological and pedagogical sciences is "an individual's awareness of reality, his/her position, goal and regulation of activity (external and internal) to ensure his/her own position" [9: 61]. The definition of "self-regulation" [1: 219] as "the management of one's psycho-emotional state, which is achieved by influencing a person with the help of words, mental images, muscle tone and breathing" includes tools of influence that are quite relevant for English language teachers.

In structural terms, teacher's professional self-regulation includes motivational, reflective, emotional and volitional, and activity components [9: 62].

One of the most effective methods of self-regulation is specially selected exercises. According to the definition of the dictionary, "exercise" is "the development of certain qualities, skills through constant, systematic work"; "a special task performed to acquire certain skills or consolidate existing knowledge" [12]. The implementation of the proposed exercises, the main purpose of which is to prevent the syndrome of professional (emotional) burnout of foreign language teachers, in our opinion, encourages self-knowledge, active learning, development and improvement of skills and abilities of professional activity.

It is important to note that the teacher has the opportunity to independently plan the course of action to achieve the goal, adjusting the exercises according to the circumstances in which he or she finds himself or herself during the war.

людини, як емоційна стійкість. Емоційна стійкість – це властивість особистості, що виявляється в напружених умовах її діяльності у вигляді стабільних емоцій, що сприяють збереженню спрямованості та характеру дій, адекватних ситуації та цілям, поставлених людиною [3: 126]. Емоційна стійкість учителя залежить від бажання діяти. На наше переконання, такою дієвою формою може стати своєчасна саморегуляція, що є своєрідним психогігієнічним засобом та відмінним способом ресурсування в кризових умовах війни.

Ядром поняття "саморегуляція" у контексті психолого-педагогічних наук є "усвідомлення особистістю дійсності, свого становища, мети та регуляція активності (зовнішньої і внутрішньої) для забезпечення власної позиції" [9: 61]. У визначенні поняття "саморегуляції" [1: 219] як "управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням" зазначені інструменти впливу, які є цілком релевантними для вчителів англійської мови.

У структурному відношенні фахова саморегуляція вчителя містить мотиваційний, рефлексивний, емоційно-вольовий та діяльнісний компоненти [9: 62].

Одним із дієвих прийомів саморегуляції вважаємо спеціально підібрані вправи. За визначенням тлумачного словника "вправа" – це "розвиток певних якостей, навичок постійною, систематичною роботою"; "спеціальне завдання, що виконується для набуття певних навичок або закріплення наявних знань" [12]. Виконання запропонованих вправ, основною метою яких є профілактика синдрому професійного (емоційного) вигорання вчителів іноземної мови, на нашу думку, спонукає до самопізнання, активного навчання, вироблення й удосконалення вмінь та навичок фахової діяльності.

Важливо зауважити, що учитель має можливість самостійно планувати хід дій щодо досягнення поставленої мети, коригуючи виконання вправ згідно з

We consider it expedient to determine the teacher's awareness of the following factors in the implementation of the proposed exercises: 1) creating a favourable psychological microclimate, own readiness; 2) understanding the main content of the exercise; 3) expected results, comparing expectations with the results obtained.

обставинами, в яких він перебуває під час війни.

Вважаємо за доцільне визначити усвідомлення вчителем наступних чинників виконання пропонованих вправ: 1) створення сприятливого психологічного мікроклімату, власної готовності; 2) розуміння основного змісту вправи; 3) очікувані результати, порівняння очікувань із отриманими результатами.

Table 1.

Characteristics of the structure and content of self-regulation exercises

Name and content of the structural component of professional self-regulation (according to the method of N. Senovska [9]).	Exercise, its content and instructions	Expected results (according to the methodology of N. Senovska [9]).
Motivational shapes values and motives	<i>"Our expectations"</i> . Instruction: "Each of us expects something from a new venture. What do I expect from this exercise?" (write on the left side of the sheet). What are you willing to invest in the exercise? (Write on the right side of the sheet). What you write down may change as you go through the exercises. You may get something you don't expect. Much will depend on how active you are.	determines conscious moral concepts, general cultural and professional values, requirements for oneself and one's activities
Reflective forms knowledge and experience	<i>"Narration on behalf of the subject"</i> . Instructions: "Choose any object. It can be something you are wearing or something else. Tell on its behalf about its life, how it treats others, how it would like to be treated, what its problems are". <i>"Who I am"</i> . Instructions: "Write the numbers from 1 to 20 in the column and answer the question 20 times: "Who am I?". Use characteristics, qualities, feelings and interests to describe yourself, starting each sentence with the pronoun "I". <i>"A compliment with a plus"</i> . Instructions: "Take a good look at yourself in the mirror. You now have the opportunity to say nice things to yourself. Let it be a compliment. The difficulty of this exercise is that it is sometimes too difficult to give yourself compliments. We build a compliment according to the scheme: "Yes, I am... (repeat the compliment), and besides, I am also...".	compares his/her experience with the experience of other teachers, is aware of positive and negative results of his/her activity, evaluation and self-assessment, identifies qualities that contribute to mastering the profession

<p>Emotional and volitional forms self-control, mood</p>	<p><i>"The shop of feelings"</i>. Instructions: "Imagine that you have come to a shop. This is not a simple shop – here you can sell any of your feelings and get another feeling you want in return. Which feelings do you want to get rid of and which ones do you want to get in return? But keep in mind that you cannot get back the feeling you have sold. Therefore, try to describe the feeling you want to sell in detail: what it looks like, what it feels like, its size, whether it is heavy or light, etc. This will help you to make sure that you really need to get rid of this feeling".</p>	<p>able to show restraint, respond emotionally to students' requests, be aware of their own feelings, regulate professional relationships and communication</p>
<p>Activity-based forms skills and abilities</p>	<p><i>"Turning problems into goals"</i>. Instruction: "Each of us has our own problems. Many of them can be solved if we can imagine them as goals that we would like to achieve. Let's try to do this. 1) Make a list of problems that you would like to solve as soon as possible. Here is an approximate list of questions to help you with this:</p> <ul style="list-style-type: none"> • What do I really want to do, to have, what do I want to achieve? • What can bring me pleasure in a time of war? • In what areas of life would I like to improve my skills? • What has recently occupied my thoughts, burdened me or made me angry, besides the war? • What do I complain about most often, apart from the war? <p>2) Describe the problem you would like to solve first. Imagine it as objectively as possible. 3) Set a goal that you could achieve. What do you need to do to make your problem disappear or at least become less acute?"</p> <p><i>"Shelter"</i>. Instructions: "Imagine that you have a comfortable, safe place to hide in whenever you want. Imagine a hut in the mountains or a forest valley, your own ship, a garden, a mysterious castle. Mentally describe this safe place. You can relax there, listen to music or talk to your friends. After you have done this a few times, you can fantasise like this throughout the day. Close your eyes for a few minutes and enter your own personal sanctuary".</p>	<p>involves the ability to carry out self-analysis, self-control, self-correction in various professional situations, to understand the purpose of one's own actions, to take into account the result</p>

Thus, the developed exercises, which correlate with the motivational, reflective, emotional and volitional, and activity components of the structural organisation of self-regulation, are able to form the skills and abilities to counteract the syndrome of teacher's professional (emotional) burnout.

Conclusions and research perspectives. Professional (emotional) burnout is one of the most common obstacles to a teacher's professionalism, creativity and self-realisation, and most importantly, it provokes a loss of understanding with students. Having made an attempt to analyse the concept of professional (emotional) burnout in foreign language teachers during the full-scale Russian invasion, the authors conclude that it is possible to preserve psychological health, avoid undesirable emotional states and the development of professional (emotional) burnout syndrome, and prevent the destruction of personality, provided that there is such a human quality as emotional stability. It has been determined that self-regulation can be considered an effective factor in the formation of emotional stability on the part of teachers. The developed set of exercises correlates with the motivational, reflective, emotional and volitional, and activity components of the structural organisation of self-regulation and is one of its methods. As a result of using the proposed exercises, the main results of professional self-regulation are achieved, which can become an impetus for increasing tolerance to failure and uncertainty, developing self-control skills, stabilising self-esteem and increasing confidence in one's own competence, that is, counteracting the syndrome of professional (emotional) burnout of a foreign language teacher in wartime.

The prospect of the study is to further develop the issue of studying the peculiarities of professional (emotional) burnout of foreign language teachers during the war, taking into account the gender approach.

Таким чином, розроблені вправи, які корелюються із мотиваційним, рефлексивним, емоційно-вольовим та діяльнісним компонентами структурної організації саморегуляції, здатні в цілому сформувати вміння та навички протидії синдрому професійного (емоційного) вигорання вчителя.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок. Професійне (емоційне) вигорання є однією з найпоширеніших перешкод до професіоналізму, творчості та самореалізації педагога, а головне – провокує втрату порозуміння з учнями. Здійснивши спробу аналізу поняття професійного (емоційного) вигорання у вчителів іноземної мови під час повномасштабного російського вторгнення, автори дійшли висновку, що зберегти психологічне здоров'я, уникнути небажаних емоційних станів та розвитку синдрому професійного (емоційного) вигорання, не допустити деструкції особистості можна за умови наявності такої якості людини, як емоційна стійкість. Визначено, що дієвим чинником формування емоційної стійкості з боку вчителя можна вважати саморегуляцію. Розроблений комплекс вправ корелюється із мотиваційним, рефлексивним, емоційно-вольовим та діяльнісним компонентами структурної організації саморегуляції та є одним із її прийомів. Унаслідок використання пропонованих вправ досягаються основні результати фахової саморегуляції, що здатні стати поштовхом до підвищення толерантності до невдач та невизначеності, формування навичок самоконтролю, стабілізації самооцінки та збільшення довіри до власної компетентності, тобто, протидіяти синдрому професійного (емоційного) вигорання вчителя іноземної мови в умовах війни.

Перспективу дослідження вбачаємо у подальшій розробці питання щодо вивчення особливостей професійного (емоційного) вигорання під час війни учителів іноземної мови, враховуючи гендерний підхід.

REFERENCES (TRANSLATED & TRANSLITERATED)

1. Kholkovska, I.L., Voloshyna, O.V., & Hubina, S.I. (2019). *Osnovy pedahohichnoi maisternosti: praktykum. [Fundamentals of pedagogical excellence: practical manual]*. Vinnytsia: "Tvory", 240 [in Ukrainian].
2. Kolomiets, V. (2023). Zelenskyi khoche nadaty anhliiskii status "movy mizhnarodnoho spilkuvannia" – uzhe podav zakonoproiekt. shcho tse zminyt? [Zelensky wants to grant English the status of a language of international communication – a bill has already been passed. What does this mean?]. *Hromadske – Public*, 28 chervnia 2023. Retrieved from: <https://hromadske.ua/posts/zelenskij-hoche-nadati-anglijskij-status-movi-mizhnarodnoho-spilkuvannya> [in Ukrainian].
3. Kots, M., & Tsvihun, O. (2020). Psykholohichni analiz emotsiinoho vyhorannia u studentskoi molodi [A psychological analysis of emotional burnout in student youth]. *Psykhohiia: realnist i perspektyvy – Psychology: reality and prospects*, № 14, 125-129 [in Ukrainian].
4. Krasiuk, T.V., & Fedorchenko, A.O. (2023). Profesiine (emotsiine) vyhorannia pratsivnykiv osvitnoi sfery: pravovyi aspekt [Professional (emotional) burnout of educational workers: a legal aspect]. *Yurydychnyi naukovyi elektronnyi zhurnal – Legal scientific electronic journal*, № 5/2023, 170-173 [in Ukrainian].
5. Myronchuk, N. (2020). *Osnovy samoorhanizatsii u profesiinii diialnosti: navchalno-metodychnyi posibnyk [Fundamentals of self-organisation in professional activity: a study guide]*. Zhytomyr: Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet im. I. Franka, 133 [in Ukrainian].
6. Osvita v umovakh viiny: yak zminylisia vchyteli ta uchni za mynulyi rik? [Education in times of war: how teachers and students have changed over the past year]. (2023). *Osvitoria*, 7 liutoho 2023. Retrieved from: <https://osvitoria.media/experience/osvita-v-umovah-vijny-yak-zminylisya-vchyteli-ta-uchni-za-mynulyj-rik> [in Ukrainian].
7. Poia, A. (2023). Ponad polovyna opytanykh uchyteliv vidchuvae vyhorannia – rezultaty doslidzhennia [More than half of the surveyed teachers experience burnout – the research results]. *Ukrainska Pravda – Ukrainian Pravda*, 27 sichnia 2023 r. Retrieved from: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/01/27/252570/> [in Ukrainian].
8. Romanovska, D.D. (2022). Rozvytok emotsiinoi samorehuliatcii pedahohiv Ukrainy pid chas viiny [Development of emotional self-regulation of Ukrainian teachers during the war]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seria: Psykhohiia – Scientific Bulletin of the Uzhorod national university. Series: Psychology*, 3, 76-79. Retrieved from: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15> [in Ukrainian].
9. Senovska, N.L. (2022). Avtorska metodyka harmonizatsii samorehuliatcii pedahoha v umovakh viiny [The author's methodology for organising teacher's self-regulation under war conditions]. *Riznovektorni pidkhody suchasnoi pedahohiky dlia pokrashchennia efektyvnosti vykladatskoi, naukovo diialnosti ta samovdoskonalennia – Various vector approaches of modern pedagogy for improving the effectiveness of educational and scientific activities and self-improvement: materialy vseukr. nauk.-ped. pidvyschennia kvalifikatsii*, 14 lystopada – 25 hrudnia 2022 roku. Odesa: Vydavnychiy dim "Helvetyka", 61-65 [in Ukrainian].
10. Sereda, O.H. (2021). Sabbatikal yak sposib podolannia profesiinoho vyhorannia pratsivnykiv [Sabbatical as a way to overcome employee burnout]. *Osnovni napriamky zakhystu prav hromadian Ukrainy na pratsiu ta sotsialnyi zakhyst v umovakh Yevrointehratsii – The main areas of protection of the rights of Ukrainian citizens to work and social protection in the conditions of European integration: materialy XI Mizhnar. konf. (m. Kharkiv, 8 zhovt. 2021 r.); za zah. red. O.M. Yaroshenka. Kharkiv: Nats. yuryd. un-t im. Yaroslava Mudroho, 29-33 [in Ukrainian].*
11. Teslenko, V. (2021). Psykholohichni zasady profilaktyky syndromu profesiinoho vyhorannia pedahohichnoho personalu zakladiv zahalnoi serednoi osvity riznykh form

vlasnosti [Psychological bases of prevention of professional burnout syndrome of pedagogical staff of general secondary education institutions of different forms of ownership]. *Candidate`s thesis*. Kyiv, 266 [in Ukrainian].

12. *Tlumachnyi slovnyk SUM-11 Onlain [Explanatory dictionary of modern Ukrainian language]*. (2023). Retrieved from: <https://sum11.com.ua/vprava/> [in Ukrainian].

13. Freudenberger, H., & Richelson, G. (1980). *Burnout: The Hight Cost of Hight Achievement*. New York: Anchor Press [in English].

Received: November 20, 2023

Accepted: December 04, 2023