

Кресан О. Д. Психологічні аспекти емоційного вигорання викладачів ВНЗ в умовах війни // *Березневий науковий дискурс 2023 на тему: «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України»*. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції для освітян (м. Чернігів, 22 березня 2023 року). Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. 335 с. С. 269-271. URL: https://reicst.com.ua/asp/issue/view/conf_ped_03_2023/conf_ped_03_2023

Напрямок конференції: Проблеми професійного вигорання освітян.

Кресан О.Д.

К.психол.н.,

Ніжинський державний університет імені М.Гоголя

м.Ніжин, Україна

ORCID: 0000-0002-7982-4533

Психологічні аспекти емоційного вигорання викладачів ВНЗ в умовах війни

Освітній процес в Україні після початку повномасштабного вторгнення Росії на територію нашої держави відбувається в умовах постійного стресу, напруги та загрози для життя, що не може не позначитись на психологічному здоров'ї його учасників. Це стосується і шкільного навчання, і вищої освіти. Джерелом стресу в процесі здобуття освіти у ВНЗ під час війни є як дистанційна, так очна форми навчання. Оскільки постійні повітряні тривоги, переміщення в укриття, відсутність електрики та інші труднощі, з якими стикаються учасники освітнього процесу, спричиняють виникнення емоційної напруги, стресу та відповідних наслідків для фізичного і психологічного здоров'я особистості.

Одним із негативних наслідків переживання постійного стресу та почуття загрози є *емоційне вигорання*, що може виникнути у педагогів та

студентів під час навчання в умовах надзвичайного стану та військових дій у нашій країні. Викладачі ВНЗ, що забезпечують якість вищої освіти та несуть відповідальність (у тому числі юридичну) за безпеку своїх студентів, піддаються емоційному вигоранню в рази більше, ніж учні та студенти. Насамперед це відбувається через вищий ступінь їхньої відповідальності, а також через високе робоче навантаження та значну кількість робіт, що мають виконувати викладачі, не зважаючи на здійснення процесу навчання у надзвичайному стані.

Метою нашого дослідження є вивчення психологічних аспектів, особливостей та чинників емоційного вигорання викладачів ВНЗ в умовах війни. Отже, спочатку охарактеризуємо синдром емоційного вигорання педагогів.

Синдром емоційного вигорання – це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і призводить до виснаження емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів у людини, яка працює чи постійно виконує певну діяльність [1, 2, 3, 4 та ін.]. У вітчизняній та зарубіжній психології це явище досліджували Дж.У.Канінгем, Л.М. Карамушка, М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, Л.І. Березовська, М.Лейтер, К. Маслач, Р.Л.Шваб, Р.С.Шулер та ін. Синдром емоційного вигорання виникає в будь-якій діяльності, що пов'язана з інтенсивним спілкуванням і контактами з людьми. Його розвиток поступово призводить до незворотних змін особистісної структури людини, що перешкоджає успішному здійсненню її професійної діяльності, взаємодії тощо.

Термін "*вигорання*" використовується у Міжнародному класифікаторі хвороб – МКХ як *наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці*. Зараз цей термін застосовують не лише для позначення робочого стресу, а й для визначення загального стану людини, що може виникнути від будь-якого виду діяльності. Вперше цей феномен був описаний Л. Фреденбергером у 1974 році. Дослідник назвав його терміном *burnout*, що в перекладі з англ. – припинення горіння, вигорання. Автор розуміє

його як психологічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному й тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно навантаженій атмосфері [Цит.за: 2].

Для визначення емоційного вигорання існує *ряд термінів*. Дж. Енджел називає емоційне вигорання *синдромом безпорадності та безнадійності*. Угорський лікар І.Харді вживає поняття «*отруєння людьми*», що характеризується дратівливістю, виснаженістю, байдужістю до роботи та втрати задоволення від неї. Японські вчені поняттям «*karoshi*» позначають смерть від втоми на робочому місці, що може призвести до самогубства чи смерті [Цит.за: 1]. Це виснаження відбувається через інтенсивні перевантаження роботою у стресових ситуаціях і завжди призводить до негативних наслідків.

У викладачів ВНЗ під час війни емоційне та фізичне виснаження відбувається через нестабільні умови праці та постійну загрозу для життя, особливо це стосується роботи в областях, що знаходяться поблизу лінії фронту. Загалом професія педагога перебуває у групі ризику щодо виникнення синдрому емоційного та професійного вигорання серед усіх інших [2], проте в умовах війни ситуація ще ускладнюється.

Синдромом називають сталу сукупність симптомів, що мають загальний патогенез і можуть характеризувати певне захворювання. Синдром емоційного вигорання – це *симптомокомплекс* психічних розладів, що містять у собі різні симптоми. У педагогів такими **симптомами** можуть бути:

1. *Фізичні*: емоційне та фізичне виснаження, відчуття постійної перевтоми, зниження працездатності, погіршення стану здоров'я (головні болі, безсоння, соматичні та психосоматичні розлади) тощо.
2. *Емоційні симптоми*: роздратованість, емоційна нестабільність, зміни настрою, байдужість, цинізм, агресія, стан пригніченості,

апатія, втрата сенсу, втрата власного Я (труднощі саморозуміння, втрата контакту з самим собою) тощо.

3. *Соціальні симптоми*: напруга у спілкуванні, конфліктність, обмеження контактів, небажання спілкуватися, деперсоналізація (знеособлення людей, відсутність особистісного підходу та гуманності), редукція професійних досягнень (негативне самосприйняття в професійному плані, що виявляється в почутті некомпетентності і неуспішності своєї діяльності) тощо.

Для педагогів, вчителів, вихователів ДНЗ, викладачів вищої школи ці симптоми небезпечні тим, що за їх наявності відбувається не лише зниження ефективності діяльності та погіршення стану психологічного здоров'я і благополуччя вчителя, але цей стан також впливає на учнів і студентів шляхом емоційного зараження та спричиняє до виникнення у них емоційних труднощів і психологічних негараздів.

Чинниками емоційного вигорання викладачів ВНЗ в умовах війни можуть бути наступні:

- Тривала робота в напруженому темпі, хронічний стрес.
- Високі навантаження, зокрема емоційні (тривога, стрес, емоційні стрибки, велика кількість емоційно насичених подій, зокрема негативних).
- Відсутність належної винагороди за роботу.
- Кризова ситуація в країні (економічна, політична та ін.), особисті кризи (криза цінностей, вікові кризи тощо).
- Основний *психологічний* чинник і ознака емоційного вигорання педагогів – це **усвідомлення відсутності сенсу** діяльності, яку виконує людина. За умови наявності цього чинника емоційне та професійне вигорання викладачів настає досить швидко, а його наслідки є дуже серйозними.

З погляду представників екзистенційної психології (В.Франкл, І.Ялом, Р.Мей та ін.) *сенси* своєї діяльності та життя загалом людина може

знайти лише сама, його не можна дати ззовні, а можна лише знайти самотійно. Сенс завжди в майбутньому, а не в минулому, тому для вчителів і викладачів важливо визначати цілі на майбутнє, що на сьогодні, в умовах виживання і постійного стресу, є досить складним завданням.

Таким чином, психологічні аспекти емоційного вигорання викладачів ВНЗ в умовах війни полягають *по-перше*, у підвищеному рівні стресу та напруги, незалежно від форми навчання – очної чи дистанційної, що в подальшому викликає різні симптоми емоційного і професійного вигорання. *По-друге*, – це емоційне зараження учнів негативним психологічним станом і зниження якості їх навчання внаслідок професійного вигорання викладачів. *По-третє*, психологічні чинники емоційного вигорання викладачів під час війни переживаються складніше, ніж у мирний час, водночас кількість вимог до педагога та видів діяльності, які він має виконати, не зменшується, що також посилює негативний психологічний стан. *Відсутність сенсу* діяльності, на наш погляд, є основним психологічним чинником емоційного вигорання викладачів, що у поєднанні із втомою та виснаженням можуть призвести до психічних розладів і порушень.

Література

1. Колтунович Т.А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : Дис. ... канд.пс.наук. 19.00.07. / Колтунович Тетяна Анатоліївна; М-во освіти і науки, України, ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ, 2016. URL: https://www.oa.edu.ua/doc/dis/dis_Koltunovych.pdf
2. Корольчук М.С. Професійне вигоряння працівників освіти : монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, Л.І. Березовська. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с. URL: <https://knute.edu.ua/file/MjlxNw==/1694da867f94bf78c417355ec4748551.pdf>

3. Understanding and Preventing Teacher Burnout. A Sourcebook of International Research and Practice / Edited by Roland Vandenberghe, A. Michael Huberman. URL: <https://smartlib.umri.ac.id/assets/uploads/files/ac963-teacher-burn-out.pdf>
4. Wood, T. & McCarthy, Ch. (2002) Understanding and preventing teacher burnout. ERIC Digest. 2. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED477726.pdf>