Миронюк О.А.,
практичний психолог
Великоскнитського ліцею
Шепетівського району
Ганнопільської ОТГ

Емоційне вигорання педагогів під час війни: ознаки та шляхи подолання

Анотація. Війна — час серйозних трансформацій, що стосуються не тільки суспільства загалом, але й кожної окремої особистості. І етапи цих трансформацій тісно пов'язані з наявністю у нас ресурсів та вмінням ці ресурси розподіляти. Коли ресурсів не вистачає, ми можемо реагувати по-різному: істерично їх накопичувати, панікувати, максимально заощаджувати чи навіть відкладати своє життя на потім. Проблема лише у тому, що це «потім» може не настати, а відкладене — перестати тішити й загалом не дати того ефекту, який ми від нього чекаємо, а отже, призвести до розчарувань. Щоб цього не сталося, варто пам'ятати, що в нас є кілька основних ресурсів, які суттєво впливають на наше життя. Найважливіші з них — це, власне, життя і фізичне здоров'я. Їх необхідно берегти, підтримувати й не ризикувати ними дарма.

Ключові слова бути в ресурсі, психологічна підтримка, емоційне вигорання, регуляція емоцій, емоційний баланс.

Україна зараз переживає складні часи. Вже другий рік триває повномасштабна війна, всі ми потребуємо психологічної підтримки, адже для того, щоб навчати учнів (вихованців) і ділитися з ними досвідом, важливо мати на це власний ресурс. Діти добре відчувають емоційний стан дорослих, адже їм необхідно бути впевненими у надійності тих, хто гарантує їхню безпеку, є авторитетом і зразком для наслідування. У першу чергу, це батьки. Наступні в списку довірених людей — вчителі, вихователі і психологи , які більше часу проводять із дітьми, ніж батьки, тож орієнтуватися на їхній емоційний стан для учнів є природним.

В умовах війни українці набагато швидше вигорають і морально виснажуються. Багато хто сьогодні змінив місце проживання, спосіб життя, вид діяльності. Здобувачі освіти та педагоги змушені адаптуватися до нових умов життя, визнавати, що режим очікування затягнувся і варто думати про те, як жити далі.

Такий стан називають захисною реакцією організму. Якщо у людини часто трапляються стресові ситуації та висока відповідальність, у свідомості спрацьовує

ефект відстороненості. Щоб захистити нервову систему, відбувається відключення емоцій – наступає апатія.

Педагогу важливо навчитися вгамовувати власні деструктивні думки, регулювати емоції та вчасно запобігати власному вигоранню. Синдром емоційного вигорання означає емоційне виснаження, що зростає з часом. Це поняття вперше використав американський психіатр Герберт Фрейденбергер у 1974 році. Особливо вразливими до вигорання на роботі є ті, чия професія пов'язана з постійним спілкуванням і турботою про когось. Це педагоги, психологи, лікарі, волонтери. Необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати і говорити самому, стежити за важливими новинами, поведінкою інших людей, намагатися виправдати чиїсь очікування — усе це призводить до того, що в якийсь момент у людини просто не вистачає енергії на подальшу діяльність. Тому дуже важливо звернути увагу на симптоми вигорання, які поділяють на три групи: емоційна виснаженість, якій притаманно почуття спустошеності та втоми; деперсоналізація, для якої характерним є байдуже ставлення до оточення, часто вона проявляється через цинізм чи негативне сприйняття реальності; редукція професійних досягнень, тобто знецінення своїх успіхів і досвіду, почуття власної безпорадності. Також ознаками вигорання можуть бути пасивність, підвищена дратівливість навіть на незначні події, небажання спілкуватися, посилення тривожності, постійне відчуття страху, негативний погляд на професійні перспективи.

Професійне (емоційне) вигорання і стрес схожі процеси, але мають різну природу. Проблеми і стреси виникають у всіх, і зазвичай вони долаються в процесі роботи. Але з професійним вигоранням справа йде складніше. Це затяжний процес, який назріває і накопичується тривалий час, і потім виводить людину з робочого стану також на довгий термін. Якщо хронічний стрес, пов'язаний з роботою триває більше 3-4 місяців — це може вже говорити про емоційне вигорання.

Вигорання — це наслідок стресу, а точніше — його остання стадія, коли людина вже повністю знесилена. Найчастіше помічають вигорання на роботі, незважаючи на те, що емоційно можна вигоріти і вдома, наприклад, перебуваючи у вимушеній відпустці чи, як всі ми зараз, — у постійній напрузі через війну, якій не видно кінця. Здається, що невідомо, куди рухатись, як жити і що зробити, щоб покращити ситуацію. Психічно здорова людина прагне будувати плани — це наша природна потреба. Коли можливість планування зникає, ми відчуваємо безпорадність, тривогу і невпевненість. Для того, щоб відновитися і мати бажання

жити й продуктивно працювати, важливо зрозуміти, які ресурси у нас ще є, і їх треба зберегти, а які — відновити.

Емоційне вигорання — це стан фізичного й емоційного та мотиваційного виснаження, який викликаний накопиченням стресу та тривоги, кризою цінностей, високих вимог до самого себе. Виявляється як в формі фізичної втоми, почутті психологічної та емоційної виснаженості.

Стан емоційного вигорання характеризується такими ознаками:

- ✓ відчуття постійної перевтоми;
- ✓ погіршення стану здоров’я (біль в спині, головний біль, проблеми з серцем, депресія);
- ✓ безсоння;
- ✓ роздратованість, поганий настрій;
- ✓ почуття емоційного спустошення;
- ✓ когнітивні проблеми (погіршується пам'ять, часто допускаєте помилки, приймаєте невірні рішення тощо);
- ✓ небажання виконувати свою роботу.

Також серед причини, які викликають професійне емоційне вигорання можна виділити: страх втратити роботу, наприклад через війну в країні, стреси, пов'язані з щоденними обов'язками, відсутність поваги серед колег або з боку керівництва, конфлікти всередині колективу, незрозуміла та несправедлива система оплати праці, відсутність перспектив.

Турбота про власну фізичну безпеку — першочергове завдання кожної людини, бо життя — невідновлюваний ресурс. Із ним тісно пов’язано здоров’я, адже коли воно погіршується, якість нашого життя суттєво знижується. Перебувати у максимально можливій безпеці — це найкраще, що ми можемо для себе зробити. Наступний і дуже важливий ресурс — матеріальний. Як не дивно, у нас прийнято знецінювати такий ресурс, мовляв, «не в грошах щастя» та «за гроші не можна купити здоров’я, щастя,любов». Тема коштів у нашому суспільстві є закритою: про них не прийнято розпитувати, це намагаються не обговорювати з колегами, з дітьми. Але досі нікому не вдалося прожити, наприклад, без їжі, яка теж має свою ціну. Гроші дають нам можливість поновлювати інші ресурси — фізичне здоров’я та благополуччя. У сучасному світі вони фактично забезпечують першу сходинку піраміди Маслоу, тобто фізіологічні потреби, без якої рухатися нагору ніяк не виходить. Тому хвилюватися через відсутність цього ресурсу — абсолютно нормально, якщо це не переростає у хворобливі форми накопичення. Війна – це

завжди ризик втрати матеріальних ресурсів, який спричиняє паніку, а та, у свою чергу, — бажання або витрачатися на непотрібні загалом речі, або навпаки — надто економити. Важливо також навчитися просити про допомогу, щоб мати можливість використовувати доступні ресурси, які пропонують інші люди. Просити про допомогу — не соромно. Допомагати іншим — приємно і шляхетно.

Варто також не забувати про час — неймовірно важливий ресурс, який також не підлягає відновленню. Але саме його ми витрачаємо найлегше, відкладаючи життя на потім. На жаль, більшість нас не навчили цінувати власний час, і це суттєво погіршує наші перспективи на краще майбутнє та не дає змоги повною мірою відчувати радість життя тут і зараз. Варто пам'ятати, що берегти час означає не існувати в очікуванні, а наповнювати його життям, помічати те, що відбувається навколо, знаходити те, чому можна радіти, планувати, приносити користь і спілкуватися з людьми, тобто вкладати в одиницю часу максимум сенсу.

Не варто забувати про психічне здоров'я, яке потрібне нам для того, щоб мати сили на роботу, стосунки, спілкування і водночас радіти життю. Психологічний ресурс — це та опора, яка дає нам змогу задовольнити свої життєві потреби, сформулювати моральні орієнтири і рухатися вперед. До психологічного ресурсу зараховують також і здатність рефлексувати, тобто усвідомлювати власний досвід, ділитися ним, емоціями, знаходити однодумців і тих, хто поділяє наш стиль життя. Дисципліна і змога будувати повсякденні плани також є ознаками психічного здоров'я.

Варто користуватися буквально всім, що дає нам сили й натхнення, а також відчуття власної цінності й важливості.

Якщо ви виявили у себе ознаки емоційного вигорання, не хвилюйтеся. Боротися з вигоранням можна, потрібно лише знайти баланс.

Шляхи подолання емоційного вигорання:

✓ **Важливо розвивати рефлексію**. Саме завдяки самоусвідомленню ми починаємо краще орієнтуватися у собі, а отже вчасно відслідковувати свій настрій, думки, стан. Можемо помічати зміни, які стаються у нашому внутрішньому світі.

✓ **Звертаємо увагу на сигнали нашого тіла.** Дуже часто біль – це сигнал, який наше тіло надсилає при вигоранні. Тіло завжди розмовляє з нами , але ми не слухаємо.

✓ **Важливо давати собі відпочити, змінюйте обстановку.** Планування відпочинку завжди підвищує настрій і жагу до життя.

✓ **Частіше займайтеся улюбленою справою**. Хобі допомагає уникнути вигорання, головне в цьому процесі – навчитися відновлювати сили та заряджатися енергією.

✓ **Пам'ятайте про людей, які підтримують вас.** Коли ми відчуваємо стрес, нам хочеться віддалитися від людей, але насправді вони можуть стати ефективною зброєю проти вигорання. Рідні та друзі завжди здатні підтримати. Потрібно більше часу проводити з ними, це допоможе нівелювати стрес і тривогу.

✓ **Визначити свої пріоритети та життєві цінності.** Вигорання – ознака того, що щось важливе у нашому житті не працює. Виділіть час на те, щоб подумати про свої надії, цілі та мрії.

✓ **Хваліть себе**. Нагадуйте собі про власні досягнення.

✓ **Фізичні вправи**. Незважаючи на те, що фізичні вправи – це останнє, чим ви захочете займатися під час емоційного вигорання, вони є потужними ліками. До того ж, це те, що можна зробити прямо зараз. Прагніть до того, щоб займатися спортом 30 хвилин в день: бажано розділіть цю активність на відрізки по 10 хвилин.

Якщо є відчуття, що вам потрібна допомога, не забувайте – є можливість звернутися на консультацію до психолога, щоб краще розібратися в собі та своїй ситуації.

Отже, головна рекомендація щодо емоційного вигорання — це вміння підтримувати баланс всіх сил свого організму (психофізіологічний рівень), а також всіх сфер свого життя. А стреси просто показують, де цей баланс порушений й куди варто скерувати свою увагу та своєчасно приймати конструктивні рішення щодо збереження свого психологічного здоров'я.

Список використаних джерел та літератури

1. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання // *Психолог*. 2013. № 8. С. 24–25

2. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. URL : https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobivvporatisa-z-sindromom

3. . Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL : https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogostolittya

4. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигоряння у вчителів: методичні рекомендації. Київ – Рівне, 2003. 24 с.

Синдром «професійного вигорання» та професійна кар`єра працівників освітніх організацій: ґендерні аспекти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К.: Міленіум, 2006. 368 с.

5. Чеканська Л. М. Особливості психологічної профілактики професійного вигорання у педагогів. *Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка*:

матеріали VII Міжнар. наук.-прак. конф., 10 грудня 2020 р., м. Суми: у 2 ч. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2020. Ч. 2. С. 211–217.

Мітягіна Світлана,

методист науково-методичного центру виховної роботи, позашкільної освіти та моніторингових досліджень Хмельницького ОІППО імені Анатолія Назаренка

Виявлення негативних наслідків здійснення освітньої діяльності в кризових умовах як напрямок внутрішніх досліджень у закладах ЗСО

Анотація. У тезах окреслюються можливості та об’єктивні обмеження закладів ЗСО щодо вивчення наслідків здійснення освітньої діяльності в кризових умовах. Піднімається питання про важливість поєднання тактичного й стратегічного підходів у проведенні таких досліджень.

Ключові слова: внутрішні дослідження, здійснення освітньої діяльності в кризових умовах.

Починаючи з березня 2020 р. система загальної середньої освіти функціонує в кризових умовах. Загальнодержавний карантин, обумовлений пандемією COVID-19, спричинив різкі та кардинальні зміни в роботі шкіл. Разючі зміни в практиці організації освітнього процесу спричинили вплив на всіх його учасників, що мало неминуче позначитися на педагогічній діяльності освітян та результативності навчання здобувачів освіти. Початок повномасштабної війни проти України не лише став потужним стресовим чинником для всіх учасників освітнього процесу, а й кардинально змінив спосіб життя українців, зокрема умови праці та навчання. Отже, школа довгий період функціонує в кризових умовах, систематично стикаючись із новими викликами.

Значні зміни в умовах забезпечення освітнього процесу позначаються на різних аспектах функціонування закладів освіти. Ідеться і про якість надання освітніх послуг, і про результативність навчання здобувачів освіти, і про успішність процесу