

## СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

*У статті розглядається синдром емоційного вигорання та шляхи його подолання в умовах дистанційного навчання.*

*Ключові слова: емоційне вигорання, професійне вигорання, дистанційне навчання, шляхи подолання вигорання.*

*The article considers the emotional burnout syndrome and ways to overcome it in the conditions of distance learning.*

*Key words: emotional burnout, professional burnout, distance learning, ways to overcome burnout.*

Вигорання – це стан психічного та фізичного виснаження, яке може позбавити радості від вашої кар'єри, дружби та сімейних стосунків. Різні демографічні фактори, такі як вік, стать, тип занять, стиль управління, відсутність соціальної підтримки, відсутність успіху, відсутність можливостей просування по службі, досвіду, понаднормової роботи, небажані умови праці та змінна роботи можуть викликати почуття вигорання.

Постійний вплив стресових ситуацій, таких як турбота про хворого члена сім'ї, тривалий робочий час або переживання засмучуючих новин, пов'язаних з політикою, безпекою в школі, труднощами на роботі або особистому житті, може призвести до цього стресового стану. Люди, в яких діагностували вигорання, часто відчують себе безнадійними, безпорадними. Вигорання не проходить само по собі, і якщо його не лікувати, це може призвести до серйозних фізичних та психологічних захворювань, таких як депресія, хвороби серця та діабет. Кожен, хто постійно зазнає стресу, може відчувати вигорання. Поряд із вигоранням, спричиненим кар'єрою, люди, які доглядають за дітьми, також можуть страждати від такого типу сильного виснаження. Недавнє дослідження показало, що так само, як лікарі та вчителі, керівники підприємств, матері та батьки також можуть вигоріти. Характерними рисами особистості, яка схильна до вигорання є: необхідність володіти контролем, перфекціонізм[3].

Психологи Герберт Фройденбергер та Гейл Норт окреслили 12 фаз цього синдрому, що викликає стрес:

**Надмірне бажання/амбіції.** Спільне для людей, які починають нову роботу або беруться за нове завдання, надмірна амбіція може призвести до вигорання. Амбіції змушують вас працювати більше.

**Нехтування власними потребами.** Ви починаєте жертвувати самообслуговуванням, наприклад, сном, фізичними вправами та повноцінним харчуванням.

**Зсув конфлікту.** Замість того, щоб визнати, що ви докладаєте максимум зусиль, ви звинувачуєте у своїх проблемах свого начальника, вимоги до вашої роботи чи колег.

**Немає часу на потреби, не пов'язані з роботою.** Ви починаєте відходити від сім'ї та друзів. Соціальні запрошення на вечірки, до кінотеатру та на вечері починають здаватися обтяжливими, а не приємними.

**Заперечення.** Зростає нетерпіння до оточуючих. Замість того, щоб брати на себе відповідальність за свою поведінку, ви звинувачуєте інших, вважаючи їх некомпетентними, ледачими, пихатими та нав'язливими.

**Вилучення.** Ви починаєте відходити від сім'ї та друзів. Соціальні запрошення на вечірки, у фільми та на вечері починають здаватися обтяжливими, а не приємними.

**Поведінкові зміни.** Ті, хто перебуває на шляху до вигорання, можуть стати агресивнішими і безпричинно кидатися на близьких.

**Деперсоналізація.** Відчуття відірваності від свого життя та здатності контролювати своє життя.

**Внутрішня порожнеча або тривога.** Відчуття порожнечі або тривоги. Ви можете звернутися до гострих відчуттів, щоб впоратися з цією емоцією, наприклад, вживання наркотичних речовин, азартних ігор або переїдання.

**Депресія.** Життя втрачає сенс, і ви починаєте відчувати безнадійність.

**Психічний або фізичний колапс.** Це може вплинути на вашу здатність справлятися. Може знадобитися психологічна або медична допомога.[4]

Стресу можна не уникнути, але вигорання можна запобігти. Виконання цих кроків може допомогти вам запобігти стресу:

1) Міні-тренування та короткі прогулянки - це зручні способи зробити з фізичної активності щоденну звичку.

2) Дотримуйтеся збалансованої дієти. Здорове харчування, наповнене омега-3 жирними кислотами, може стати природним антидепресантом. Додавання продуктів, багатих омега-3, таких як лляне масло, волоські горіхи та риба, може допомогти підняти настрій.

3) Практикуйте хороші, правильні звички. Зокрема нормалізація сну. Нашому організму потрібен час для відпочинку і відновлення, тому здорові звички сну мають важливе значення для нашого благополуччя. Не рекомендується перед сном вживати кофеїн, жирну або важку їжу та зловживати перебуванням в мережі internet.

4) Несоромтеся просити про допомогу. У стресові періоди важливо звернутися за допомогою. Якщо звернення за допомогою викликає труднощі, подумайте про те, щоб розробити "реєстрацію" для самообслуговування з близькими друзями та членами сім'ї, щоб ви могли піклуватися один про одного у важкі часи.

До цього часу вигорання називали стресовим синдромом. Однак нещодавно надійне джерело Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) оновило своє визначення. Нині вигорання як "синдром, концептуалізований, як результат хронічного стресу на робочому місці, який не вдалося успішно подолати"[2]

За словами Елейн Чунг, доктора філософії, у Північно - Західному університеті, останнє визначення вигорання уточнює як медичний діагноз, що може допомогти привернути увагу до нього. «Вимірювання та визначення вигорання в літературі були проблематичними і не мали чіткості, що ускладнювало їх оцінку та класифікацію»[5].

Умови праці в дистанційному режимі, а саме відтермінування досліджень та зобов'язання по догляду за дитиною завдають шкоди вченим, викликаючи стрес і тривогу. За рік після пандемії коронавірусу багато наукових працівників переживають стан хронічного виснаження, відомого як вигорання. Хоча це не медичний стан і може виникнути на будь-якому робочому місці, де є стрес, вигорання визнано Всесвітньою організацією охорони здоров'я як синдром. Його симптоми є фізичними та емоційними і включають відчуття виснаження або емоційне спустошення; збільшення розумової дистанції та почуття негативу чи цинізму щодо своєї роботи; і зниження здатності виконувати свою роботу. По суті, вигорання викликане роботою, яка вимагає постійних, тривалих фізичних, когнітивних чи емоційних зусиль.

За даними опитувань у США та Європі, показники синдрому за останній рік різко зросли у деяких вищих навчальних закладах. В опитуванні, проведеному 1122 викладачами США, яке зосереджувалося на наслідках пандемії, майже 70% респондентів сказали, що відчували стрес у 2020 році, що більш ніж удвічі більше, ніж у 2019 році (32%)[7]. Опитування, проведене минулого жовтня журналом The Chronicle of Higher Education та компанія з фінансових послуг Fidelity Investments у Бостоні, штат Массачусетс, також виявили, що більше двох третин респондентів відчували втому, порівняно з менш ніж однією третьою у 2019 році. Протягом 2020 року 35% відчували

гнів, тоді як лише 12% опитуваних відчували гнів у 2019. Більше половини опитаних людей сказали, що серйозно роздумують про зміну кар'єри або дострокове звільнення. Емоційні та інші наслідки вигорання, пов'язаного з пандемією, були гіршими для жінок-викладачів: 75% жінок повідомили про відчуття стресу порівняно з 59% чоловіків. Натомість у 2019 році ця кількість становила 34% серед жінок-респондентів. Близько восьми з десяти жінок також зазначили, що їхнє навантаження зросло внаслідок пандемії порівняно з сімома з десяти чоловіків. Майже три чверті жінок-викладачів повідомили, що їх баланс між роботою та життям погіршився у 2020 році порівняно з менш ніж двома третинами респондентів чоловічої статі[7].

Подібне опитування проводили в Європі, що також продемонструвало невтішну картину, яка ілюструє різке зростання рівня стресу та проблем із психічним здоров'ям в науковому колі. Європейське опитування авторів академічних журналів та книг, проведене науковим видавництвом De Gruyter у Берліні, показало, що науковці середньої кар'єри, особливо жінки, найбільше постраждали від стресу, пов'язаного з роботою. Згідно зі звітом за грудень 2020 року, *Locked Down, Burned Out*: «Для багатьох науковців пандемія була і продовжує залишатися часом великого стресу, невпевненості та тиску»[7].

Оскільки університети борються з економічними наслідками багаторазового закриття, вигорання серед академічних дослідників, ймовірно, триватиме ще деякий час на тлі звільнення або припинення роботи, визначають вчені.

Поради, щодо переборювання наслідків емоційного вигорання:

- Не сприймайте вигорання як невдачу. Науковці радять знайти форум, на якому можна висловити горе, втрати, невпевненість, тривогу та страх. -
- Створіть способи позбутися стресу. Ключем до ефективних періодів відновлення є заняття, які дають відчуття відстороненості - читання художньої літератури, приготування їжі або біг.
- Встановіть пріоритети та зробіть для себе нормою розмови про психічне здоров'я. Звернення до психолога або терапевтичної групи не мають бути для вас проблемою, перепоною.
- Підтримуйте баланс між роботою та особистим життям. Через глобальний перехід на цифрове навчання, збільшилося навантаження на викладачів.

Зарубіжні автори стверджують, що вигорання - це проблема, притаманна академічній системі: через те, наскільки вузько вона визначає досконалість, а також як вона класифікується та нагороджує успіх. Багато хто з вчених не налаштовані оптимістично, щодо питання скорочення навантажень викладачів[6]. Загальні тенденції в світі, визначають основні питання освіти та наукової діяльності, а саме кожен університет відчуває фінансові труднощі, втрату кадрового потенціалу, зменшення контингенту студентів, тобто при збільшеному навантаженні на викладачів, отримують негативні рейтингові показники в цілому. Викладачу у сучасному виклику часу необхідно постійно змінювати та удосконалювати свої професійні навички, життєві компетенції, комунікативні здібності, *soft skills*, що дасть змогу залишитися затребуваним фахівцем. Незважаючи на усі згадані труднощі, треба враховувати, що світ змінився і ми маємо швидко підхопити його течію та гармонійно змінюватися разом із ним.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Berger Matt. Burnout gets official recognition: what are causes, symptoms? <https://www.healthline.com/health-news/you-can-now-officially-be-diagnosed-with-burnout-what-are-the-signs#What-can-be-done-about-it> 29.05.2019
2. Christina Maslach. Job Burnout: New Directions in Research and Intervention <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1467-8721>.
3. Dawn Rosenberg. Job Burnout: The Causes, Symptoms, and Ways to Prevent It <https://www.thebalancecareers.com/job-burnout-526270> 4.06.2019

4. [Gewin](https://www.nature.com/articles/d41586-021-00663-2) Virginia. Pandemic burnout is rampant in academia  
<https://www.nature.com/articles/d41586-021-00663-2> 15.04.2021
5. Michael Muskel. <https://www.inverse.com/article/56412-world-health-organization-job-burnout-signs-you-have-it-who-s-most-at-risk> 14.10.2019
6. [Soosan Salehpour](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7007511/) Iran J Psychiatry  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7007511/> 14.04.2019
7. 13 ways to busiest people ever avoid burnout. <https://www.themuse.com/advice/13-ways-the-busiest-people-ever-avoid-burnout>

**Рекомендує до друку науковий керівник професор Лаврикова О.В.**