

## СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСВІТЯН ПІД ЧАС ВІЙНИ

Гаврилюк Ю.Р., Бегеза О.О.

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

Професійна діяльність освітян викликає когнітивне та фізичне виснаження, що впливає на більшість сфер особистості. В умовах російсько-української війни надзвичайно важливим є підготовка, попередження та корекція синдрому емоційного вигорання, формування власних навичок емоційного відновлення та сталої стресостійкості всіх учасників освітнього процесу. Термін «вигорання» вперше запроваджений американським дослідником Г. Фрейденбергером у 1974 р. у статті «Вигорання персоналу». Він описує психологічний стан людей, які працюють у «допоміжних» професіях, утворений після тривалого та інтенсивного контакту з клієнтами або пацієнтами [1]. Відповідно, синдром емоційного вигорання може виникати у людини в будь-якій сфері її життя, зокрема накладання на освітній процес воєнних подій призводить до появи додаткових джерел формування дистресу в освітян. На нашу думку, емоційне вигорання виникає під дією комплексу зовнішніх (особливості професії, стрес-чинники, військові дії) та більш значущих індивідуально-психологічних (емоційне сприйняття індивіда стресових ситуацій, емоційне реагування, рефлексія на події) факторів. Причини та сутність емоційного вигорання учасників освітнього процесу в умовах війни є актуальним питанням, оскільки якість навчальної діяльності освітян (учнів, вчителів, студентів, аспірантів та викладачів) об'єктивно знижується. Під час російсько-української війни з'являються специфічні фактори, що підвищують імовірність виникнення та розвинення синдрому емоційного вигорання, такі як: страх за власне життя та майбутнє, неспроможність втрутитись у події війни, нездатність контролювати ситуацію, переживання за рідних, особливо за тих що на фронті, obsesії щодо власної безпеки, вплив ІПСО та навіть нові специфічні побутові проблеми. Варто створити умови, при яких з'являється відчуття безпеки, зменшення новино-інформаційного потоку. На організаційному рівні варто вжити комплекс заходів спрямованих на оптимізацію роботи освітян, зокрема цифровізація та спрощення освітнього процесу. На психоемоційному рівні для корекції цього синдрому дієвими є когнітивно-поведінкова терапія, проблемно-орієнтований тренінг, арт-терапевтичні прийоми. На психофізіологічному рівні зниженню стресу та вигорання сприяють активні заняття спортом, вивільнення негативних емоцій, сучасні техніки релаксації та повноцінний здоровий сон [2].

### Література:

1. Freudenberger H. J. Staff burn-out. Journal of Social Issues. 1974. V. 30. P. 159-166. URL: <https://sci-hub.se/downloads/2019-01-9/9c/freudenberger1974.pdf>
2. Гаврилюк Ю. Р., Бегеза О. О. Емоційне вигорання освітян під час війни. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: зб. наук. праць. Київ – Львів – Бережани – Ломжа, 2025. Вип. 16. 332 с., С. 103-107.