

3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мурашкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Никифоров Г. С. Психологія здоров'я: підручник для вузів, 2006. 607 с.
5. Петраков Б. Д., Петракова Л. Б. Психічне здоров'я народів світу у ХХ ст. *Медицина й охорона здоров'я. Серія: соціальна гігієна та організація охорони здоров'я*. 1984. 69 с.
6. Психологія: Словник. За заг. ред. А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського. 2-ге вид., 1990. 301 с.
7. Семке В. Я. Психічне здоров'я і суспільство. *Сибірський вісник психіатрії та наркології*. 1996. № 1.
8. Елліс А., Драйден У. Практика раціонально-емоційної поведінкової терапії. СПб., 2002. 18–20 с.

Профілактика професійного вигорання педагогічних працівників як умова створення безпечного освітнього середовища в період воєнного стану

Ірина Щелкунова

Створення безпечних умов для учнів і педагогічних працівників є першочерговим завданням для всіх, хто опікується освітнім процесом у сучасній Україні. Тривалий воєнний стан, обстріли та руйнування, міграція людей з різних регіонів країни спотворили нормальний перебіг життя кожного українця. Тривога, жахливі очікування, складний матеріальний стан сімей, на жаль, відсунули освітні потреби дітей на другий план, бо більш нагальними стали питання безпеки. Фондом Східна Європа створена програма «Безпечна школа» з метою підтримки освітньої системи в Україні, яка має завдання «Безпека» та «Психологічна підтримка» [3]. Зрозуміло, що для більшості регіонів країни оптимальною щодо безпеки учнів та вчителів є дистанційна форма навчання, до якої діти звикли за тривалі періоди самоізоляції. Однак, даючи фізичний захист, дистанційне навчання не знімає психологічну напругу, хоча саме шкільний устрій з його звичним розкладом уроків, домашніми завданнями, позашкільними заняттями, зустрічами з однокласниками та вчителями є тим стабілізуючим фактором, який дає певне відчуття стабільності та опори всім учасникам освітнього процесу – учням, батькам і вчителям. Але...

Загрозлива ситуація триває дуже довго – десь поруч постійно відбуваються жахливі події, гудуть сирени та чути вибухи. Нервова система кожної людини, малої чи дорослої, реагує по-своєму. На жаль, кожен українець має вже певний рівень психологічної травми. Ці переживання не обходять і головних людей, які відповідають за безпеку дітей у школі – учителів, адміністрацію та, звісно, практичного психолога й соціального педагога. Адаптація вчителів до навчання в новій реальності, пошуки адекватних дистанційних форм, методів і методик мотиваційного заохочення швидко вичерпують внутрішні ресурси педагогічних працівників.

Якщо четверта чверть минулого навчального року пройшла з певним підйомом, то вже в середині осені поточного навчального року проявилися серйозні проблеми вчителів, пов'язані з емоційною виснаженістю. Почастішали скарги на

пригнічений стан, відсутність сил і бажання працювати, соматичні проблеми, емоційні вибухи або байдужість до того, що відбувається під час уроку. На жаль, не завжди вчитель розуміє, що те, що з ним відбувається, становить загрозу його здоров'ю та якості професійної діяльності. Зрозуміло, що такі стани вчителя знижують рівень психологічного комфорту на уроці, провокують агресивну поведінку, а також тривожність учнів, тобто знижується психологічна безпека освітнього процесу як для дітей, так і для вчителів.

Емоційний стан педагогів важливий також для якості викладання та якості результатів навчання учнів, як зазначено в рекомендаціях Державної служби якості освіти «Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки» [1]. Зокрема, зазначається необхідність підтримки проходження педагогічними працівниками психологічних тренінгів. Тому практичному психологу та соціальному педагогу закладу необхідно коректно й толерантно проводити просвітницьку, тренінгову та супроводжуючу роботу щодо попередження ускладнень кризових станів і пошуку ресурсів задля відновлення професійної майстерності. Треба зазначити, що фахівці психологічної служби живуть у тій же реальності, мають ті ж особистісні переживання, а за своїми професійними обов'язками постійно стикаються зі стражданням. Однак вони знають особливості перебігу цих станів і можуть допомогти як учителям, так і своїм колегам практичним психологам і соціальним педагогам.

Усі подані вище вчительські скарги є ознаками професійного вигорання. *Професійне вигорання* – це психофізіологічна реакція організму людини на тривалі стреси різного рівня інтенсивності, яка (реакція) обумовлена професійною діяльністю, що розгортається в поетапному проходженні рівнів напруження, резистенції та виснаження [2, с. 116].

Розглянемо основні етапи розгортання професійного вигорання, вказані у визначенні.

Напруження проявляється :

- 1) у переживанні психотравмівних обставин (людина сприймає професійну реалізацію як травмівну, при цьому стресогенних чинників важко або не можна уникнути, або вони посилюються);
- 2) у невдоволенні собою (виникає почуття провини за прогалини в діяльності, звинувачення себе в неспроможності виконати належним чином поставлені завдання; може виникати відчуття некомпетентності, втрата здатності бачити позитивні наслідки своєї праці);
- 3) у відчутті «загнаності в клітку» (з'являється відчуття безвихідності ситуації, бажання втекти);
- 4) у тривозі та депресії (спостерігається розвиток тривожності стосовно діяльності, що супроводжується підвищенням нервовості, депресивним настроєм).

Причина напруження – професійна діяльність у нестабільних стресових обставинах фізичного та психічного перевантаження, підвищеної відповідальності.

Якщо обставини продовжують давити, а психологічна допомога не надається, то починається фаза резистенції, тобто опору. Фахівець намагається відгородитися від непріємних вражень, зменшити тиск зовнішніх обставин за допомогою певних стратегій:

- 1) неадекватне емоційне реагування (неконтрольовані емоційні реакції);

- 2) емоційно-моральна дезорієнтація (розвивається байдужість до людей, підозрілість, постійні думки на кшталт: «такі люди не заслуговують на добре ставлення», «їм не можна допомагати», «яка дурепа» тощо);
- 3) економія емоцій (емоційна замкненість, відчуження, бажання припинити будь-які комунікації, «у порівнянні зі мною в тебе все гаразд»);
- 4) уникання від обов'язків (згортання або імітація діяльності; прагнення якомога менше часу витратити на виконання справ, пов'язаних із професійними обов'язками; відчуття того, що робота стає все важчою, з'являються думки про те, що слід звільнитися з роботи).

На третьому етапі, тобто етапі виснаження, відбувається втрата наявних психічних ресурсів, тотальне зниження емоційного тону, що проявляється через:

- 1) емоційний дефіцит (розвиток емоційної нечутливості на тлі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у взаємодію, автоматизм, спустошення фахівця під час виконання професійних обов'язків; поява відчуття, що вже немає можливості допомагати іншим людям; у поведінці з'являються різкість, грубість, дратівливість, образи;
- 2) емоційне відчуження (створення захисного бар'єра в комунікаціях; особа майже повністю виключає емоції зі сфери діяльності, її майже нічого не хвилює, майже нічого не викликає емоційного відгуку, ані позитивні обставини, ні негативні, причому це набутий емоційний захист);
- 3) деперсоналізацію (порушення стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, із ким потрібно спілкуватися, виконуючи професійні обов'язки);
- 4) психосоматичні порушення (погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких порушень, як розлади сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб. Навіть думки про роботу викликають поганий настрій, негативні асоціації, безсоння, почуття страху, неприємні відчуття в області серця тощо).

До чинників, які провокують розвиток синдрому професійного вигорання людей допоміжних професій, належать:

- 1) робота з немотивованими людьми, які опираються спробам допомогти;
- 2) невирішені власні особистісні проблеми фахівця;
- 3) хронічна напружена психоемоційна діяльність: інтенсивне спілкування; негативні емоції; інтенсивне сприймання, переробка та інтерпретація отриманої інформації; необхідність приймати рішення;
- 4) психологічно складний контингент, із яким працює фахівець.

Перелічені ознаки професійного вигорання характерні для вчителів, адміністрації закладів освіти, практичних психологів і соціальних педагогів. Але є ще один вид вигорання саме у психологів і соціальних педагогів – так звана вторинна травматизація, яку називають «втома від співчуття». Вона відрізняється від вигорання, проте може співіснувати разом із ним. Втому від співчуття може викликати якийсь один випадок, а інколи – це наслідок сукупної травматизації через дотик людини до багатьох травм.

Співчуття виникає, коли страждає інша людини (чи група людей), у ситуації суб'єктивного усвідомлення міри її (їхнього) страждання, пов'язаного з подіями, що були або є загрозою для цілісності особи, її психічного чи фізичного здоров'я. Головна задача співчуття – полегшення стану людей, які страждають [2, с. 119].

Розрізняють поняття «вигорання» та «втома від співчуття».

По-перше, це відмінність у динаміці прояву негативних симптомів. А саме: «втома від співчуття» досить часто виникає раптово, а вигорання розвивається поступово, воно пов'язане зі стресами та труднощами професійної діяльності.

По-друге, у випадку професійного вигорання допомагає зміна діяльності, а якщо це «втома від співчуття», то психологічна допомога має надаватися людині у процесі її «співчутливої» діяльності.

«Втома від співчуття» (compassion fatigue) – це стан напруження чи накопичена травматизація фахівця внаслідок роботи, що проявляється у повторному переживанні досвіду травмивної події; або наслідок стресу через опіку та допомогу людям або тваринам, які страждають [2, с. 120].

Симптоми «втоми від співчуття»:

- психічне виснаження: зростання інтенсивності емоційних проявів; зниження когнітивних здібностей; порушення процесів мислення;
- психологічне виснаження: зменшення часу та інтенсивності взаємодії з іншими людьми (ізоляція); деперсоналізація (симптоми, що не є наслідками реальних причин); зниження відчуття психологічного благополуччя та сенсу професійної діяльності; порушення поведінки та суджень; можливі депресія та ПТСР; зміни в переконаннях і психологічних потребах – безпеці, довірі, повазі, близькості та контролю; гнів стосовно винуватців події;
- фізичне виснаження: нервові збудження, втрата ваги; порушення сну;
- духовне виснаження: прагнення до ізоляції; зниження самооцінки; збіднення емоційної модуляції; зміни в ідентичності, світогляді та духовності; втрата надії та сенсу життя (екзистенційний відчай); образа на Бога.

Стадії розвитку «втоми від співчуття»:

- 1) ентузіазм – «Я можу не їсти, не спати заради допомоги тим, хто страждає!»;
- 2) стагнація – «Стільки людей страждає, але я не кожному можу допомогти, бо мої фізичні сили обмежені»;
- 3) розчарування – «На жаль, я не кожному можу допомогти, бо в мене не вистачає досвіду, а люди мене не розуміють»;
- 4) апатія – «Все одно всім не допоможеш. А хто мені потім допоможе?»

Методи самопомоги для людей допоміжних професій у випадку «втоми від співчуття» (за доктором медицини Ф. Ошбергом) [2, с. 121]:

Слід зробити:

- знайдіть когось, із ким можете поговорити про свій стан;
- зрозумійте, що біль, який ви відчуваєте, є нормальним;
- робіть фізичні вправи і правильно харчуйтеся; висипайтесь;
- приділяйте час собі; розвивайте інтереси за межами професійної діяльності;
- виділіть, що є важливим для вас, і визначте пріоритети.

Не слід робити:

- звинувачувати інших;
- робити в цей час щось фундаментальне – шукати нову роботу, купувати нову машину, розлучатися або одружуватися;
- постійно скаржитися своїм колегам;
- працювати важче і довше;
- займатися самолікуванням;
- нехтувати власними потребами та інтересами.

Чинники, що збільшують ризик вторинної травматизації:

- 1) травмофокусована психологічна спеціалізація фахівців;
- 2) фізичне перевантаження консультативною практикою;
- 3) здійснення самогубства клієнтом чи підопічним;
- 4) надання психологічних і соціальних послуг людям із групи ризику або небезпечним особам;
- 5) постійна робота з людьми, які страждають від депресії;
- 6) психологічна робота з особами, що здійснюють насилля над дітьми;
- 7) спеціалізація на психотерапії втрати, горя, горювання;
- 8) психологічна підтримка особи, у якої вмерла або вмирає дитина.

Узагальнюючи наведене, можна зазначити, що професійне вигорання в умовах воєнного стану притаманне всім педагогічним працівникам, у тому числі практичним психологам і соціальним педагогам. Крім того, особливо у фахівців психологічної служби можуть виникнути специфічні професійні стани вторинної травматизації, пов'язані із «втомою від співчуття». Професійне вигорання та «втома від співчуття» педагогічних працівників зменшують безпеку освітнього процесу, навіть у дистанційному форматі. У зв'язку з цим найголовнішим у роботі практичного психолога та соціального педагога стає турбота як про психологічне здоров'я педагогічних працівників, так і про власне психологічне благополуччя, за допомогою методів і протоколів, що розробляють і надають вітчизняні та закордонні заклади й фахівці, які мають досвід подолання кризових станів.

Література

1. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/>
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Київ, 2018. Т. 3. 236 с.
3. Програма «Безпечна школа». Фонд Східна Європа. URL: <https://eef.org.ua/program/programa-bezpechna-shkola/>