

Інформаційно-методичні рекомендації «Основи професійної та емоційної безпеки фахівця в сучасному освітньому просторі»

В Україні потреба в психосоціальній підтримці відчутно зросла від початку повномасштабного вторгнення росії, адже наші співвітчизники стикнулися з такими кризовими подіями, які складно передбачати та проживати. Значна кількість учасників освітнього процесу отримала психологічні травми різного ступеня, які часто призводять до посттравматичного розладу, потребують постійної психологічної підтримки та допомоги. Саме тому вагомого значення в сучасних умовах розвитку системи освіти набуває питання психосоціальної допомоги учням та педагогам в кризових ситуаціях, що, в свою чергу ставить високі вимоги до якості підготовки психологів, їх професійної та емоційної безпеки.

Фахівець може бути продуктивним, ефективним і безпечним у роботі з дітьми та дорослими за умови, якщо сам перебуває в стані професійного та емоційного здоров'я та здатен бути безпечним для себе й інших. Власна безпека фахівця – це перше правило для збереження ресурсного стану, особливо в надзвичайних ситуаціях, та здатності критично мислити, адекватно реагувати й ухвалювати виважені, доцільні рішення у взаємодії з іншими.

Розглянемо основні ризики для **емоційного та професійного здоров'я педагога в роботі з дітьми чи дорослими, що переживають психотравмуючі події**.

1. Стрес та вигорання

Робота педагогічних і соціальних працівників з дітьми в умовах надзвичайних ситуацій пов'язана з високим психологічним напруженням та значними емоційними витратами. Тому піклування й турбота педагога про себе – це перша умова його здатності працювати з дітьми, які зазнали впливу травмуючих подій. Недотримання правил екологічності своєї праці та вимог емоційної безпеки діяльності може зруйнувати здатність фахівця виконувати свої професійні обов'язки, знизити його задоволення собою, професією, життям, тобто – до професійного вигорання.

До вигорання більше схильні спеціалісти, які в своїй професійній діяльності багато та інтенсивно контактують із іншими людьми, оскільки під час роботи вони зазнають сильних нервово-психічних навантажень, що виявляються в емоційній втомі та виснаженні. Внаслідок погіршується здоров'я, поведінка, почуття, мисленеві процеси, ставлення до роботи, людей та власного життя.

Найчастіше (від 30 до 90% працівників) симптоми вигорання виявляються у наступних професійних групах: лікарів, медичних працівників психіатричної сфери, вчителів, психологів, соціальних працівників, рятувальників, працівників правоохоронних органів.

Найскладнішим є те, що вигорання розвивається поступово і в цьому його підступність. Хоча в умовах надзвичайних ситуацій, особливо у людей із низьким або недостатнім рівнем стресостійкості чи резилієнс, або через інші внутрішні чи зовнішні фактори, вигорання може поглиблюватися набагато швидше. Емоційне вигорання може стати додатковим поштовхом до

професійного вигорання. При цьому людина навіть не завжди усвідомлює появу його симптомів у себе. Тому профілактика професійного вигорання починається з уміння розпізнавати його ознаки та розуміти власний стан, захищати свою нервову систему засобами психологічної саморегуляції.

Стадії розвитку вигорання: 1. Згасання емоцій;

2. Виникнення конфліктів;

3. Втрата уявлення про цінності життя, тобто стан, у якому «все байдуже».

Ознаки професійного вигорання умовно поділяють на три основні групи: психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові.

Психофізичні симптоми:

- ✓ почуття постійної втоми не лише надвечір, але й зранку, одразу ж після сну (симптом хронічної втоми);
- ✓ відчуття емоційного та фізичного виснаження;
- ✓ зниження сприйнятливості та реактивності щодо зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху);
- ✓ загальна астенизація (слабкість, зниження активності й енергії, погіршення біохімії крові та гормональних показників);
- ✓ часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- ✓ різка втрата чи різке збільшення ваги;
- ✓ повне чи часткове безсоння (швидке засинання та відсутність сну вранці, починаючи з чотирьох годин, або ж, навпаки, нездатність заснути до другої-третьої години ночі та важке пробудження зранку, коли потрібно вставати на роботу);
- ✓ постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати впродовж усього дня;
- ✓ задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;
- ✓ помітне зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху та дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

Соціально-психологічні симптоми: байдужість, нудьга, пасивність і

- ✓ депресивний стан;
- ✓ підвищена драгівливість у відповідь на незначні події;
- ✓ постійне переживання негативних емоцій, почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності;
- ✓ почуття гіпервідповідальності та постійний страх; невпевненість у власній компетентності;
- ✓ загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи.

Поведінкові симптоми:

- ✓ незадоволення, загальмування, супротив щодо виконання роботи через відчуття, що вона стає все важчою і важчою, а виконувати її – дедалі складніше;
- ✓ зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до її результатів через відчуття, що все марно;
- ✓ невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій;

- ✓ цинічне ставлення до роботи та до об'єктів професійного середовища;
- ✓ дистанціювання від співробітників, підвищення неадекватної критичності;
- ✓ зловживання алкоголем, різке зростання кількості викурених за день цигарок, вживання наркотиків.

Що призводить до синдрому професійного вигорання: одноманітність життя: дім – робота – дім;

обмеженість у часі, гостра регламентація часу роботи, особливо – за нереальних термінів її виконання;

- ✓ бажання усім допомогти, усіх зробити щасливими; постійне стикання з негативними сторонами життя;
- ✓ великі емоційні витрати на роботі та невміння відновлюватися; робота з немотивованими учнями;
- ✓ напружені стосунки та конфлікти серед колег;
- ✓ особисті невирішені конфлікти, внутрішні та зовнішні (наприклад, сімейні); надмірна відповідальність за проблеми учнів чи за своїх колег;

Фактори, які впливають на емоційне вигорання

Індивідуальні (наприклад, інтровертований тип характеру; індивідуально-психологічні особливості, які не поєднуються з професійними вимогами комунікативних професій; рівень задоволення роботою або професією, стан здоров'я тощо).

Організаційні:

1. *Соціально-психологічні стосунки в організації як по вертикалі, так і по горизонталі.* Вирішальну роль відіграє підтримка з боку колег і людей, що стоять вище на професійному та соціальному рівнях. Так звані горизонтальні конфлікти в групі працівників психологічно менш небезпечні, ніж конфлікти з людьми, які мають вище професійне становище.

2. *Умови, зміст праці.*

3. *Можливість ухвалення самостійних рішень.* Важливий фактор, пов'язаний з вигоранням, – це ступінь самостійності та незалежності в своїй діяльності, можливість ухвалювати важливі рішення. Відчуття значимості, інформованості та здатності ухвалювати відповідальні рішення значно пригнічує розвиток вигорання.

4. *Стимулювання.* Відзначається, що недостатня винагорода (грошова та моральна) чи її відсутність сприяють виникненню вигорання.

5. *Стиль керівництва.* Демократичний стиль керівництва меншою мірою сприяє виникненню вигорання, тоді як авторитарний стиль спілкування керівника – навпаки, сприяє йому.

2. Вторинна травматизація

Процес травмування може бути не пов'язаним безпосередньо з подіями або ситуаціями. Йдеться про вторинну травму.

Вторинна травматизація – це травма, отримана на основі інформації про травмуючу подію, яку пережила інша людина. Попри відсутність безпосереднього зв'язку з подіями або ситуацією інформація про них може викликати емоційний відгук. Феномен вторинної травматизації полягає в проживанні події на підставі мозаїчної інформації, отриманої від іншої людини чи якогось джерела інформації, при цьому відсутні логічні ланки

«домальовуються» лімбічною системою у вигляді фантазійних ілюзорних новоутворень, які свідомість сприймає за справжні.

Вторинна травматизація – це не одинична подія, а процес, у якому задіяні сильні почуття та особисті способи захисту від сильних почуттів (оніміння, захисний панцир, синдром уникнення).

За ступенем інтенсивності вторинну травматизацію розділяють на **три типи:**

травма свідка, коли людина безпосередньо спостерігає за подією, але не є її учасником, має чіткі, але мозаїчні спогади про деталі події, тож лімбічна система лише додає її фрагменти, яких бракує для цілісного сприйняття (близько 10-20%);

травма слухача, коли людина не причетна до події, але близька до її учасників та має змогу слухати від них подробиці й бачити емоційні реакції. В такому випадку лімбічна система людини «домальовує» до 50% нібито інформації про подію, додаючи своєї емоційності в інтерпретацію події при її переказуванні або згадці. Цей ефект спостерігається та добре демонструється в дитячій грі «Зіпсований телефон», коли перші гравці майже точно передають інформацію, з невеликими спотвореннями, а наступні змінюють її до невпізнання. Людина, що схильна до такого типу вторинної травми, бере активну емоційну участь в діалозі, може безпосередньо реагувати на розповідь, когнітивна сфера в такому випадку лише допомагає «добудувати» логіку та цілісність сприйняття події;

травма глядача, коли людина має в наявності лише вивірений відрізок події з готовими інтерпретаціями, а психіка «домальовує» на презентований ЗМІ епізод таку кількість інформації, яка докорінно змінює саму подію в уявленні людини. Ця травма може стати результатом цілеспрямованого впливу на психіку людини не лише ЗМІ, а й Інтернет-технологій, рекламних агентств, спеціально підготовлених пропагандистів, тобто тих, хто має певну мету та формує громадську думку під неї, використовуючи різні доречні для цього технології. Результатом такого впливу може бути колосальне руйнування психіки, коли фільтри критичності сприйняття інформації відключаються.

Фахівці чи волонтери, які працюють з травмованими людьми (дорослими, дітьми) мають високий ризик вторинної травматизації. Окрім того, вони можуть перебувати одночасно і в ролі свідка, і слухача, і глядача, що підсилює ризик вторинної травматизації.

Ознаки та симптоми вторинної травми

Загальні зміни	Специфічні зміни
▪ брак часу і сил для себе; порушення стосунків з близькими; соціальна ізоляція; ▪ підвищення чутливості до жорстокості; цинізм, черствість; ▪ глобальне відчуття відчаю та безнадії;	- зміна світовідчуття; - зміна почуття ідентичності, уявлень про світ, духовних потреб; - применшення власних здібностей; - ослаблення ресурсів; - придушення психологічних потреб; - зміни в сенсорному досвіді

▪ нічні жахіття.	(нав'язливі образи, дисоціація, деперсоналізація).
------------------	--

Фактори, що впливають на вторинну травматизацію: умови роботи;

- ❖ накопичення травматичних вражень; організаційний контекст;
- ❖ соціальний та культуральний контексти; індивідуальні особливості;
- ❖ особиста історія;
- ❖ особливості прояву захисних механізмів; стилі подолання життєвих труднощів; актуальна життєва ситуація;
- ❖ професійна підготовка та професійна історія; наявність стандартів поведінки в складних ситуаціях;
- ❖ можливість отримувати супервізійну та інтервізійну підтримку; можливість отримувати особисту терапію.

Можливі заходи підтримки емоційного та професійного здоров'я в умовах воєнного часу:

- o сон; їжа;
- o дотримання особистої гігієни; прогулянки на свіжому повітрі;
- o читання улюблених книг/нових ресурсних книг, оповідань; допомога іншим;
- o підтримка від сім'ї, друзів, колег; ресурсне (!) спілкування; критичне мислення;
- o позитивні думки; перегляд сімейних фото;
- o час із дітьми (читання казок, перегляд мультфільмів, творчі активності); перегляд улюблених фільмів, мотиваційних відео;
- o музика, спів;
- o контакт із природою (спостереження, присадибна ділянка, догляд за квітами); турбота про тварин, взаємодія з ними;
- o турбота про власне тіло;
- o екскурсії (ознайомлення з новим місцем проживання); пасивний відпочинок;
- o хобі; супервізія/інтервізія; групи підтримки; тощо

Рекомендовані цифрові додатки як допоміжний інструмент для професійної та особистісної підтримки фахівця.

Умови обмеженого доступу можуть викликати в людей відчуття стресу, тривоги та ізольованості. Ці виклики можуть погіршити стан психічного здоров'я та спричинити психологічні проблеми, як-от депресія, тривожні розлади.

На допомогу практичному психологу стають інформаційні технології та цифрові інструменти, які спрямовані на збереження та підтримання психологічного здоров'я усіх верств населення, особливо в умовах обмеженого доступу.

Мобільні застосунки виступають як додатковий інструмент допомоги практичному психологу для організації підтримки психічного здоров'я всіх учасників та учасниць освітнього процесу.

Зокрема, популярними сьогодні є застосунки для відстежування змін у настрої, для подолання стресу, нормалізації сну тощо. Велику кількість

застосунків психологічного спрямування можна знайти на завантажувальних платформах різних операційних систем смартфонів чи планшетів (Play Market для Android, App Store для iPhone OS, Microsoft Store для Windows Phone та ін.).

Додаток Daylio — це гарний додаток для відстеження настрою, який допомагає (особливо дітям) визначити, як вони почуваються, оскільки він дозволяє користувачам відстежувати свій настрій і діяльність у простий і візуально привабливий спосіб. Користувачі можуть обирати смайлики для відображення свого настрою, що полегшує (особливо для дітей) визначення та вираження своїх почуттів. Окрім того, додаток надає користувачам можливість додавати нотатки і теги, що дозволяє їм фіксувати будь-які конкретні події або дії, які могли вплинути на їхній настрій.

Додаток Avocation призначений для формування звичок у 5 сферах нашого життя, а саме:

- покращити своє здоров'я;
- зменшити стрес;
- досягти більшої продуктивності;
- покращити стосунки;
- розвинути творчі здібності.

Батьки можуть використовувати цей додаток для моніторингу розвитку своїх дітей і надавати підтримку, допомагаючи підвищити самооцінку та життєстійкість. Діти можуть використовувати додаток, щоб відстежувати власні зміни та отримувати відчуття досягнення, що допомагає розвивати позитивні навички подолання труднощів і зменшувати стрес і тривогу.

Додаток Norbu пропонує техніки зниження стресу на основі усвідомленості, щоб допомогти людям впоратися зі стресом і тривогою; різноманітні інструменти та ресурси, які можуть допомогти користувачам керувати стресом, наприклад медитація, дихальні вправи, методи когнітивно-поведінкової терапії. Використовуючи трекер Norbu, можна навчитися розпізнавати тригери стресу та розвивати ефективні механізми подолання стресу.

Використовуючи додаток, ви можете навчитися розпізнавати стрес і розвинути навички адаптивного керування стресом за допомогою 5 вправ:

1. Оцінка сили стресу.
2. Гра, масаж нейронів (спрямована на переключення уваги з предмета стресу та вимикання нейромережі стресу).
3. Парасимпатичне дихання (запускає вироблення гормонів зупинки стресу та відновлення організму).
4. Саморегулятивні фрази (формують нейромережі позитивних очікувань в корі головного мозку).
5. Медитація (інтегрує нейромережі оцінки, гри, дихання й настрою в одне відчуття усвідомлення, тим самим навчає мозок автоматично реагувати на стрес і не втрачати усвідомленості в екстремальних ситуаціях).

Додаток UpLife — це мобільний додаток, розроблений, щоб допомогти користувачам керувати своїм психічним здоров'ям і благополуччям. Додаток має низку інструментів і функцій, які допомагають користувачам відстежувати свій настрій, ставити цілі та розвивати позитивні звички. У додатку є функція журналу, де користувачі можуть записувати свої думки та почуття, а також журнал подяки для заохочення позитивного мислення.

UpLife також містить бібліотеку медитацій та вправ на усвідомленість, які допоможуть користувачам зменшити стрес і покращити психічне самопочуття.

Формат коротких сесій дозволить займатися у зручний час, витрачаючи не більше ніж 15 хвилин на день. Кожна сесія містить аудіоматеріал, вправи, медитації та тілесні практики; інтерактивні інструменти під час сесій допоможуть перетворити знання на досвід. У застосунку також зібрано медитації та музика для розслаблення.

BetterMe: Mental Health — це мобільний додаток, який має на меті надати підтримку та ресурси для людей, які мають проблеми із психічним здоров'ям. Додаток пропонує низку функцій, які допоможуть користувачам керувати своїм психічним здоров'ям, включаючи керовані медитації, щоденні позитивні твердження, а також відстеження настрою і звичок.

мобільний додаток BetterMe: Mental Health має курси які допомагають позбутися негативних звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, ігроманії) та можуть бути рекомендовані практичними психологами закладів освіти для самостійного опрацювання дорослим учасникам освітнього процесу.

Також у застосунку є розділ «Казки для діточок», де містяться записи понад 30 українських народних казочок. Може бути дуже корисним для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Мобільний застосунок VOS спрямований на моніторинг стану психологічного здоров'я. Особливо він є актуальним як для дітей, підлітків, так і їхніх батьків, учителів, адміністрації закладів освіти. Додаток має трекер настрою, відкритий щоденник, тести, афірмації, дихальні вправи, звіти про самопочуття, цитати, челенджі, медитації, звуки.

Всі ці додатки можуть бути корисними інструментами для дітей і дорослих у часи стресу. Вони забезпечують легкий доступ до підтримки, допомагають людям відстежувати свій настрій і звички, а також пропонують стратегії та ресурси для подолання стресу

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Балакірева К. О. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання: методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб. URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>.
2. Богданов С. О. та ін. Навчально-методичний посібник «Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних

зкладах». Київ: Унів. вид-во Пульсари. 2017. 208 с.

3. Воробейчик Я. Н., Мінкович М. Я. Самовчитель із психотерапевтичної допомоги (як допомогти собі, дітям та близьким). Одеса. 2006. 224 с.

4. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ: Главник. 2007. 128 с.

5. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. Київ. НаУКМА. ГЛПФ Медіа. 2017. 208 с.

6. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів. Видавництво Свічадо. 2015. 120 с.

7. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. – К., 2023. – 149 с.