

ЛАПА Оксана

канд. пед. наук, старша наукова співробітниця
лабораторії технологій професійного навчання,
Інститут професійної освіти НАПН України,
Київ, Україна

ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ

Анотація. Розглянуто особливості професійної діяльності практичних психологів закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах війни в Україні. Визначено умови запобігання професійному вигоранню практичних психологів закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Ключові слова: професійне вигорання, психологи закладів професійної (професійно-технічної) освіти, запобігання професійному вигоранню.

PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT OF PRACTICAL PSYCHOLOGISTS IN VOCATIONAL (VOCATION-TECHNICAL) EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. Peculiarities of the professional activity of practical psychologists of professional (vocational and technical) education institutions in the conditions of war in Ukraine are considered. The conditions for preventing professional burnout of practical psychologists of professional (vocational and technical) education institutions have been determined.

Key words: professional burnout, psychologists of professional (vocational and technical) education institutions, prevention of professional burnout.

У сучасних українських реаліях освітній процес у закладах професійної (професійно-технічної) освіти характеризується не тільки упровадженням нових підходів до навчання, педагогічних та інформаційних технологій, але й активізацією шляхів вирішення проблем в організації навчання здобувачів освіти [4].

Велика кількість закладів професійної (професійно-технічної) освіти прийняла на навчання і проживання внутрішньо переміщених осіб. Завдяки програмам ООН, фінансовій підтримці країн Євросоюзу заклади безкоштовно навчають внутрішньо переміщених осіб, надаючи їм повні/часткові кваліфікації та працевлаштовуючи на вітчизняних підприємствах.

Отже, практичні психологи професійної освіти, окрім передбачених посадових обов'язків, стали здійснювати психологічний супровід навчання внутрішньо переміщених осіб, велика кількість з яких мала серйозні психологічні травми, пов'язані з війною в Україні. Окрім цього, психологічна служба закладів професійної освіти виконувала свій громадянський і професійний обов'язок, надаючи першу психологічну допомогу дорослим і дітям, які постраждали внаслідок бойових дій на українських територіях. Інтенсивне професійне навантаження протягом року війни вимагало від практичних психологів закладів професійної (професійно-технічної) освіти великої кількості психологічних і фізіологічних витрат, що призвело в окремих випадках до емоційного, психічного, фізичного виснаження фахівців. У таких випадках можемо говорити про професійне вигорання педагога як синдром фізичного та емоційного виснаження, при якому розвивається занижена самооцінка фахівця, негативне ставлення до професійних обов'язків, втрата емпатії до колег і здобувачів освіти [3].

Науковці Інституту професійної освіти, проводячи протягом 2022-2023р.р. вебінари, конференції та інші зустрічі з практичними психологами закладів професійної

(професійно-технічної) освіти, часто отримували запит на методи запобігання професійному вигоранню вищезгаданих фахівців під час воєнного стану.

Як показало усне опитування практичних психологів закладів професійної (професійно-технічної) освіти, основними стресовими факторами професійної діяльності вищезгаданих фахівців під час воєнного стану стали: надмірно інтенсивне спілкування; екстремальні ситуації, які вимагали негайної реакції; ситуація постійної соціальної невизначеності; висока ступінь відповідальності за інших людей; інформаційні перевантаження; відсутність у респондентів часу і засобів для повноцінного відпочинку.

Для визначення ступеню професійного вигорання практичних психологів закладів професійної (професійно-технічної) освіти можуть бути застосовані такі тестові засоби: методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка, методика «Оцінка рівня нервово-психічної стійкості» В. Бодрова, методика «Визначення психічного вигорання» О. Рукавішнікова, методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмс і Р. Раге, методика діагностики професійного вигорання К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової [2].

Якщо за цими методиками діагностовано високий рівень професійного вигорання, то його наслідки можуть бути небезпечними не лише для практичних психологів, але і для суб'єктів їхньої діяльності. Професійно та емоційно виснажений практичний психолог закладу професійної (професійно-технічної) освіти не може продуктивно здійснювати психологічний супровід освітнього процесу, робить помилки у діагностичній і консультативній допомозі, погіршує комунікацію з оточуючими, втрачає власне фізичне і психічне здоров'я, знижує рівень професійного самовдосконалення.

Для запобігання вищеперерахованим наслідкам доцільно проводити профілактичні заходи серед професійного товариства практичних психологів, педагогів закладів професійної (професійно-технічної) освіти, користуватися послугами колег-супервізорів [1].

Зазначимо основні умови успішного запобігання професійному вигоранню практичних психологів закладів професійної (професійно-технічної) освіти, а саме:

- дотримання режиму роботи для забезпечення фізичного і психічного відновлення;
- підтримка достатнього рівня фізичного здоров'я (збалансоване харчування, вчасне лікування гострих і хронічних хвороб, обмеження шкідливих звичок);
- інформаційна гігієна у повсякденному житті (дозований перегляд соціальних мереж, інтернет сайтів та ін.);
- освоєння фахівцем методів самопомоги (релаксації, візуалізації, авторегуляції, самонавіювання та ін.);
- організація регулярної супервізії фахівців для своєчасної корекції психічного стану, професійної діяльності;
- професійний саморозвиток (обмін досвідом, формальна і неформальна професійна освіта, участь у фахових зібраннях вітчизняного і міжнародного рівнів);
- позбавлення «синдрому відмінника» (прагнення постійно бути найкращим у всіх сферах життя);
- підвищення особистої лабільності, зміна неактуальних життєвих установок, сприйняття світу.

Таким чином, умови успішного запобігання професійному вигоранню практичних психологів закладів професійної (професійно-технічної) освіти мають носити перш за все профілактичний характер, спрямовуватися на зняття виробничого напруги, встановлення балансу між роботою і відпочинком, підвищення професійної мотивації фахівців.

Список використаних джерел:

1. Главацька О. Особливості професійного вигорання соціальних працівників, *Social Work and Education*, 2017, Vol. 4, No. 2., P. 46–62. URL: <http://journals.uran.ua/swe/article/view/118973> (дата звернення 01.03.2023).
2. Каблюк В. В. Комплекс методик для діагностики синдрому «професійного вигорання» педагогів. URL: <https://vseosvita.ua/library/kompleks-metodik-dla-diagnostikisindromu-profesijnogo-vigoranna-pedagogiv-492484.html> (дата звернення 01.03.2023).
3. Лапа О. В., Ямковий О. Ю. Сучасні виклики до якості професійної підготовки фахівців у закладах фахової передвищої освіти. *Інноваційна професійна освіта. Професійна освіта для сталого розвитку : виклики в умовах воєнного стану, результати і перспективи* : матеріали IV Міжнародної наук.-практ. конф. 20 жовтня 2022 року. Київ : ІПО НАПН України. Випуск 3(4), 321, 145–148.
4. Освіта України в умовах воєнного стану. *Інноваційна та проєктна діяльність* : Науково-методичний збірник / за загальною ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с.
5. Пацеля О. Сіла батарейка : що таке професійне вигорання та як його попередити. URL: <https://happymonday.ua/shho-take-profesijne-vygorannya> (дата звернення 01.03.2023).