

СЕКЦІЯ 4. ОСВІТА ДОРΟΣЛИХ

.....

SECTION 4. ADULT EDUCATION

Мороз Р. А.,

УДК 159.9+37.091.12:005.963

старша наукова співробітниця,
Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи
НАПН України, м. Київ



МЕТОДИ ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ПРИ ЗДІЙСНЕННІ ПОСТКОВІДНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Анотація. У статті розглядається проблема методів запобігання емоційного вигорання практичного психолога при здійсненні постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу на основі розробленої програми. В статті запропоновано психологічну методику, спрямовану на поліпшення загального самопочуття і зниження рівня емоційного вигорання практичних психологів.

Акцентується увага на тому, що серед методів профілактики емоційного вигорання найбільш ефективні такі базові підходи як: інтервенції психологічного дебрифінгу; психологічна невідкладна допомога; емоційно-фокусована когнітивно-поведінкова терапія; покращення навичок керування стресом; десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (EMDR); психоосвіта; фізичні вправи, рухливий спосіб життя, йога, керована уява.

Ключові слова: вікарна травма, постковідна соціально-психологічна реабілітація, емоційне вигорання, повномасштабна війна.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними, завданнями. Проблема емоційного вигорання фахівців допомагаючих професій набула особливої гостроти на четвертий рік повномасштабного вторгнення: після сумнозвісних подій пандемії COVID-19, соціальної ізоляції, переживань за життя і здоров'я дітей і своє власне, українці зіткнулися з найстрашнішою катастроф людства – війною.

На фоні важких подій, які спровокували виснаження, зберегти психічне здоров'я, благополуччя і працездатність виявилось нелегким завданням для фахівців різних сфер, зокрема, педагогічної. Тому збільшується кількість звернень і запитів до психологів та психотерапевтів, неврологів і психіатрів з ознаками емоційного вигорання. У той же час фахівці-психологи також зазнають виснаження, професійної деформації, переживають редукцію професійних досягнень, втрачають мотивацію до здійснення свого функціоналу. Тому важливим питанням в роботі практичного психолога є запобігання виникнення вікарної травми, яка уособлює травматичний стрес, який виникає у фахівців, які працюють з людьми, котрі пережили травму. Відтак, психологи, які надають допомогу постраждалим від пандемії COVID-19 та наслідками воєнних дій, особливо вразливі до цього виду травми [1, с. 29-30].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам емоційного вигорання і пошуку шляхів його запобігання присвячені спеціальні дослідження таких учених: Л. Карамушки, В. Климчука, В. Панка, Т. Титаренко та ін. Проблема професійного вигорання знайшла своє відображення в роботах зарубіжних і вітчизняних науковців: М. Буриш, А. Видай, М. Гінзбург, Г. Діон, Ф. Джонс, М. Дмитрієв, Н. Левицька, М. Лейтер, Д. Льюїс, С. Максименко, Е. Махер, М. Смульсон, В. Снетков, Т. Форманюк, Х. Шуфелі, а також методам його діагностики (В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, Т. Ронгинська, О. Старченкова та ін.).

В рамках проєкту "Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби (реєстраційний номер 2021.01/0198), науковцями і практиками Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України обґрунтовано "Програму тематичного спецкурсу з методики партнерської супервізії (інтервізії) для практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу".

Програма стане в нагоді працівникам психологічної служби, адже містить детальний опис методики інтервізійної підтримки практичних психологів та методики соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу; спрямована на забезпечення практичних психологів актуальними знаннями і практичними рекомендаціями для ефективної діяльності в умовах невизначеності воєнного часу.

Мета статті полягає в описі методів запобігання емоційного вигорання практичного психолога при здійсненні постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу на основі розробленої програми.

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання – це серйозна недуга, яка абсолютно виснажує людину, коли ресурси вичерпані, а сили для звичного

функціонування повністю витрачені. Практичні психологи – вразлива категорія фахівців сфери "людина-людина", які мусять сумлінно і невинно виконувати свої функціональні обов'язки, попри нічні прильоти і обстріли, залишаючись резильєнтними. Така ситуація небезпідставно зараховує психологів до потенційної "групи ризику", провокуючи емоційне вигорання.

Ознаками синдрому емоційного вигорання є: виснаження, хронічна втома, психосоматичні хвороби, безсоння, негативні думки, безвідповідальне ставлення до роботи, нехтування виконанням своїх обов'язків, збільшення прийому тютюну, кави, алкоголю, заспокійливих, знеболювальних, зменшення апетиту чи переїдання, зниження рівня домагань, посилення роздратованості, напруги в тілі, песимізм, безнадія тощо.

Розглянемо покроково методи запобігання емоційного вигорання практичного психолога при здійсненні постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу.

Крок 1. Дайте собі відповідь на запитання:

❑ Які ваші особисті якості та властивості були вам необхідні тоді, щоб справитися з цією ситуацією? (запишіть)

❑ Які почуття і установки потрібні були вам у той момент, аби подолати і пережити цю ситуацію? (запишіть)

❑ А що ви відчували насправді в ці ситуації? (запишіть)

Яка фраза, що дає сили з'являється, коли ви перечитуєте все, що записали?

Крок 2. Подумайте і запишіть: що з того, що ви робите впродовж дня, виконуєте із задоволенням (хоча б 2-3 дії). Згадайте деякі моменти зі свого дитинства. Можливо, спочатку це важко. І запишіть: за що вас хвалили в дитинстві. В який момент ви відчували себе щасливими? Що саме ви робили в той момент? Далі запишіть: без чого вам важко уявити своє життя найближчим часом. Вам необхідно поступово, виключно на емоційному рівні, по крихіткам опиратися на те, що ви любите, чого бажаєте.

Крок 3. Вправа "Активізація внутрішніх ресурсів"

Кожній людині необхідне позитивне підкріплення, фіксація власних здобутків і досягнень. Подумайте, якими власними рисами, здібностями, досягненнями Ви пишаєтеся/задоволені. Заповніть таблицю.

Таблиця 1

Мої кращі риси (ті, що подобаються і складають сильний бік вашої особистості)	Мої здатності, уміння, навички, таланти (в будь-якій сфері)	Мої досягнення (в будь-якій області, навіть незначні)
---	---	---

Питання для обговорення:

☐ Чи були певні складнощі?

☐ Що нового в собі відкрили?

Крок 4. Візьміть простий олівець, або пензлик і фарби. Намалюйте кульбабку, яка вже готується сіяти насінини. Пишна, кругленька, пропорційна.

Намалюйте ті крихітні парашутики, які полетіли: вліво, вправо, вгору...

Частина кульбабки залишилася і не облетіла.

Усі ті насінинки, які полетіли, – це те, що ви відпускаєте, це те, чим ви можете і хочете поділитися: ваші знання, досвід, таланти, здібності, навички, особливості характеру, мотивація, воля, емоції (радість, настрої, почуття).

Все те, що лишилося, – теж цінне і важливе. Це ваше сокровенне, це "тільки ваше" – те, що ви б хотіли зберегти, як скарб, у нетлінних закутках вашої душі.

В груповій роботі слід попросити поділитися тим, чим людина згодна і здатна поділитися. У індивідуальній роботі – можна обговорити всю вправу (за бажанням).

Крок 5. Важливу роль у боротьбі з емоційним вигорянням практичних психологів належить самому фахівцю. Одним із способів оберігання від вигоряння психолога, який здійснює постковідну реабілітацію, є обмін інформацією з представниками інших служб і систем, участь в інтерв'їзійних та Балентівських групах. Співпраця дає відчуття іншої реальності, ніж та, який існує всередині особистості. В нагоді стануть курси підвищення кваліфікації, воркшопи, нетворкінги, вебінари, конференції, де зустрічаються досвідчені люди з різних сфер, з якими можна поспілкуватися на професійні та абстрактні теми.

Методика запобігання емоційного вигоряння практичного психолога при здійсненні постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу має включати такі базові підходи як: інтервенції психологічного дебрифінгу; психологічна невідкладна допомога; емоційно-фокусована когнітивно-поведінкова терапія; покращення навичок керування стресом; десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (EMDR); психоосвіта; фізичні вправи, рухливий спосіб життя, йога, керована уява.

Висновки. Описані методи спільно створюють комплексний підхід до запобігання емоційного вигоряння практичного психолога при здійсненні постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу, сприяючи оптимальному адаптивному розвитку під час та після періоду виконання професійних обов'язків. Програма багатогранна і глибока, дозволяє з різних позицій розглянути проблему вигоряння, знайти шляхи і засоби запобігання недуги XXI століття.

Список використаних джерел

1. Панок В.Г. Потенціал посттравмівного відновлення педагогічних працівників. *Перспективи та інновації науки* (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). 2025. № 7 (53). С. 1515–1533. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7\(53\)-1515-1533](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-7(53)-1515-1533) URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746156>.
2. Практики надання соціально-психологічної допомоги учасникам освітнього процесу, які перехворіли на COVID-19 та/або втратили близьких внаслідок пандемії та війни (результати опитування) : препринт / за наук. ред. В. Г. Панка ; [авт. кол.: В. Г. Панок (керівник), І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, Р. А. Мороз, Т. Д. Каменщук, Н. В. Сосновенко, Г. В. Якимчук ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи]. Київ : Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи, 2024. 56с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741738>.
3. Програма тематичного спецкурсу з методики інтерв'язійної підтримки практичних психологів, які здійснюють постковідну соціально-психологічну реабілітацію учасників освітнього процесу / за наук. ред. В.Г. Панка; [авт. кол.: В.Г. Панок (керівник), Р.А. Мороз, Т.Д. Каменщук, І.І. Ткачук, Д.Д. Романовська, В.В. Предко, Г. В. Якимчук; НАПН України, Укр. наук.- метод. центр практ. психол. і соц. роботи]. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 53 с.