

Моніторинг психологічного стану педагога в умовах пандемії COVID-19: теоретичні роздуми та практичні рекомендації

Матвієнко Валентина Михайлівна,
методист ВСП ТЕФК БНАУ
Гриценюк Сніжанна Сергіївна,
практичний психолог ВСП ТЕФК
БНАУ

Всесвітня пандемія гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, та її наслідки стали одними із серйозних викликів людству за останні сімдесят років. Адже кількість померлих від цієї хвороби є найбільшою втратою людського потенціалу від часів Другої світової війни.

У відповідь на пандемію COVID-19 відбулись суттєві зміни у життєдіяльності багатьох держав світу, у тому числі і в Україні. Так, було запроваджено надзвичайний стан в цілому в країнах або в окремих регіонах чи сферах; майже у всіх країнах запроваджено санітарно-епідеміологічні заходи (карантинні зони, перевірка температури, скасування масових заходів, закриття навчальних та культурно-розважальних закладів); встановлено обмеження виїзду/в'їзду до країн та пересування всередині країн; посилено роль державного управління в надзвичайних умовах; встановлені обмеження трудової діяльності; введені нові дистанційні форми праці та освіти.

Дана ситуація має сильний стресогенний потенціал викликаний страхом щодо власного життя та життя близьких. Висока значимість змін, які виникли в повсякденному житті, а також загальний масштаб лиха можуть призводити до кумулятивного ефекту.

Очікування зараження хворобою себе, або когось з близьких людей, що може мати потенційно смертельні наслідки, є істотним чинником який впливає на самопочуття. Вірус COVID-19 з його високою заразністю і створенням відчуття невидимої небезпеки, що знаходиться всюди, в цьому плані також можна порівняти з радіацією і, відповідно, реакцією на неї. Одночасно з цим наявність інформації, достовірність якої не завжди можна перевірити, з соціальних мереж створює для великої кількості людей відчуття присутності в ситуації втрати: щоденні повідомлення про кількість загиблих, звіти в соціальних мережах і мережевих ЗМІ про те, що відбувається, в тому числі з фотографіями з лікарень. Психічним аналогом може бути віртуальна присутність в ситуації війни.

Отже, пандемія COVID-19 торкнулася усіх сфер життя, зокрема і системи освіти. Педагоги, учні, їхні батьки опинилися у складній і незвичайній для себе ситуації як у професійній сфері, так і в особистому житті.

Саме пандемія коронавірусу показала, наскільки важлива професія педагога, які, слідом за лікарями, виявилися на «передовій» боротьби з хворобою та її наслідками.

Також великий об'єм проведення роботи щодо подолання наслідків і вирішення наявних проблем, спричинених пандемією, має взяти на себе психологічна служба.

Кризові умови пандемії та запровадження карантинних обмежень кардинально змінили освітнє та робоче середовище людей. У всіх сферах освіти та професійної підготовки акцент довелося зміститися на дистанційні цифрові технології, які кардинально змінюються і, по суті, звужують сферу особистої взаємодії в освітній практиці.

Нагнітання паніки під час пандемії сприяє лише погіршенню ситуації. Багато подій відбувається швидко і несподівано – це і викликає негативні наслідки не лише в особистому житті, а також торкається і професійної діяльності. В такому випадку доводиться різко змінювати стратегію реагування, а тому не завжди вдається знайти прийнятний варіант відповідних дій. Очікувано зростає рівень тривожності та страху.

Як і будь-які інші масштабні потрясіння в житті, пандемія має два основних впливи на психіку людини — тривога і стрес. Усі інші психічні прояви у цьому випадку є похідними й можуть проявлятися по-різному — від тривожних розладів і депресії до когнітивних та особистісних розладів.

Тривога — це сильна емоція, спричинена негативними очікуваннями від непередбачуваного майбутнього. Наші тривоги — це, по суті, побоювання щодо майбутнього стресу. Стрес, своєю чергою, обумовлений страхом перед невідомим і різкою зміною життєвих обставин.

В умовах невизначеності, спричиненої пандемією, ми генеруємо різноманітні пояснення, виправдання і сподівання. Серед людей поширені думки, що вірусу не існує, це все політика і змова; що вірус усюди, це кінець світу; коронавірус існує, але він не становить загрози; у всьому винен високосний рік, закінчиться він — закінчиться пандемія; нас перетворюють на біороботів; лікарі швидко придумують вакцину. Підсвідомо багатьом з нас хотілося б, щоб вірус був створений людиною, адже це означатиме, що сама людина може його й зупинити або знищити.

Що ми можемо зробити?

Психологи окреслюють кілька напрямків, які дадуть змогу нам взяти під контроль свій психічний стан.

1. Відчуття контролю над невизначеністю може дати складання структурованого плану на день з чітким розмежуванням роботи та особистого життя. Корисно розділити день на невеличкі завдання, виділити час на те, що подобається — від хобі чи фізичних вправ до спілкування з дітьми чи домашніми тваринами. Під час робочого дня варто робити невеликі перерви і виділяти час на те, аби «відключитися» від справ. Треба, за можливості, висипатися і їсти здорову їжу.

На допомогу може прийти вправа «Антистрес-алгоритм в екстремальних ситуаціях».

Інструкція: виконати вправу завдяки алгоритму.

1. Самомоніторинг.

2. Дихальна релаксація.

3. М'язова релаксація надмірно напружених м'язів.

4. Переключення уваги: зупинка негативного внутрішнього діалогу.

Перші чотири пункти (техніки) допоможуть стабілізувати психоемоційний стан, що забезпечить об'єктивнішу оцінку ситуації.

5. Оцінка події за критеріями: «Що я можу змінити в цій ситуації?» «Що я не можу змінити в цій ситуації?»

6. Прийняття того, що не у ваших силах змінити. Подолання того, що можливо змінити. Надзвичайно важливо здолати пасивний стан, відчай – для цього сформулюйте собі нові конкретні завдання, виходячи з ситуації:

◆ завдання на найближчі півгодини;

◆ завдання на найближчу годину;

◆ завдання на добу.

Потім реалізуйте сформульовані завдання.

2. Фізична активність може робити справжні чудеса з вашим психічним здоров'ям, особливо в умовах стресу. ВООЗ рекомендує принаймні 150 хвилин фізичної активності середньої інтенсивності або 75 хвилин високої фізичної активності на тиждень — це лише 15 хвилин на день. На роботі дуже корисні короткі активні перерви протягом дня. Рекомендовано вставати кожні 30 хвилин, аби скоротити час сидячої роботи.

3. У вільний час варто зайняти себе стимулюючими пізнавальними завданнями: читанням, настільними іграми. Розслаблюючі заняття, медитація та дихальні вправи також допомагають краще впоратися зі стресом.

4. Надмірна зацікавленість новинами про коронавірус також може призвести до стресу та емоційного виснаження. **Варто робити усвідомлені зусилля, аби відключитися і сформувати здорові новинні звички:** відключити сповіщення з новинних додатків, читати інформацію лише з надійних джерел і встановити для перевірки новин певний час — наприклад, один раз уранці і ввечері.

5. Позитивно на психічне здоров'я впливає й перебування на природі. Всього 20 хвилин у парку чи лісі можуть значно знизити рівень хвилювання і напруги. Час, проведений на природі, також сприяє зниженню кров'яного тиску, напруги у м'язах і рівня гормонів стресу. З наближенням зими альтернативою може бути додавання зелених елементів у інтер'єр (наприклад, квітів). Так, звичайна рослина на столі може зменшити стрес, хвилювання і покращити психічне здоров'я у довгостроковій перспективі.

6. Якщо дозволити своєму мозку та тілу залишатися в напрузі упродовж тривалого часу, реакція «бий або біжи», яка пригнічує травну та імунну системи, може позначитися на здоров'ї. **Контрольоване дихання**

життєво важливе для того, аби запобігти цьому процесу: сповільнюючи дихання і регулюючи споживання кисню, можна знизити рівень стресу. Фахівці рекомендують 3–5 хвилин контрольованого дихання щодня.

7. Без соціальної взаємодії, яку забезпечує відвідування офісу, робота з дому може бути самотньою та ізольованою. **Аби гарно почуватися, важливо виділяти час для спілкування з іншими.** Це знижує стрес і тривогу, підтримує відчуття спокою. Говорячи з кимось, ми ділимося своїми емоціями та досвідом, надаємо та отримуємо підтримку, яка змушує нас відчувати зв'язок один з одним.

8. З одного боку, соцмережі — чудовий спосіб спілкування. З іншої — вони можуть посилювати тривогу та стрес через постійний потік тривожної інформації. **Тому в цей період варто обережно користуватися соцмережами і спробувати вимкнути сповіщення з подібних додатків.**

9. З початком другої і третьої хвилі заражень стає зрозуміло, що працювати віддалено ми продовжимо і в найближчому майбутньому. Триваліший робочий день, розлука з колегами, проблеми віртуального спілкування можуть викликати серйозний стрес. **Страх зараження, побоювання щодо збереження доходу і роботи — основні тригери психічного здоров'я.** Разом з тим, як розмиваються кордони між роботою та особистим життям, зростає і ризик вигорання. Не можна дозволяти роботі захоплювати простір сім'ї. Важко відчути, що ви вже пішли з роботи, коли ваш дім сам перетворився на офіс. Тому треба встановити фіксоване закінчення робочого дня, прибрати візуальні нагадування про роботу (ноутбук, документи), вимкнути сповіщення, вийти на прогулянку й розслабитися. Здатність «видихнути» та відновити сили після робочого дня покращить вашу стійкість до стресу і підвищить продуктивність.

10. У разі виникнення відчуття пригніченості, ознак депресії, посилення тривоги варто звернутися за професійною допомогою. Сучасні технології дозволяють зробити це дистанційно.

Список використаних джерел:

1. <https://yur-gazeta.com/golovna/yak-ne-zbozhevoliti-v-chasi-pandemiyi-poradi-psihologa.html>

2. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с. (https://dnmcp.com.ua/sites/default/files/2020-05/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%B7%D0%B0%20%D1%80%D0%B5%D0%B4%20%D0%92%D0%93%20%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8F_%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF%20%D0%86%20%D0%9F%D0%95%D0%94%D0%90%D0%93%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%9A%D0%90%20%D0%A3%20%D0%9F%D0%

[A0%D0%9E%D0%A2%D0%98%D0%94%D0%86%D0%87%20%D0%9F%D0%90%D0%9D%D0%94%D0%95%D0%9C%D0%86%D0%87%20COVID-19_%20%D1%83%D0%BA%D1%80%20%D0%9F%D0%94%D0%A4%2006.05.2020.pdf\)](#)

Панок, В. Г. (2021). РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 3(1). <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-9-1>