

ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Кіпенський А. В., Підбуцька Н. В., Пономарьов О.С.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Педагогічна діяльність давно вважається однією з найнапруженіших у світі через свою складність і високу соціальну відповідальність. Особливої напруги ця професія досягла наприкінці ХХ та на початку ХХІ століть, коли світ захлеснули війни, терористичні акти, природні та техногенні катаклізми, епідемії. Додаткові складнощі у діяльність науково-педагогічних працівників Харківського регіону, зокрема Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» привнесли бойові дії, що розпочалися відразу з початком російського вторгнення 24 лютого 2022 року. При цьому певна частина науково-педагогічного складу університету була вимушена евакуюватися з міста, частина перебралася до передмість Харкова, частина в інші регіони України і навіть за кордон, а деякі залишилися у місті, яке щодня зазнавало інтенсивних обстрілів, бомбардувань та руйнування. За результатами бесід із викладачами Харківської політехніки встановлено, що ця ситуація вкрай негативно позначилася на їхньому психічному стані й настрої, зумовила виникнення стресових переживань. Досить непросто було адаптуватися також і тим педагогам, які змушені були виїхати з рідного міста й опинилися в евакуації. Істотна зміна звичних умов життя й діяльності, ускладнення процесів вирішення повсякденно-побутових проблем створювали додаткове психічне навантаження. А у тих, хто опинився за кордоном, істотний негативний вплив на психіку людей викликало недостатнє знання мови країни перебування, норм її законодавства, звичаїв і традицій тощо. Це часто призводило до виникнення несподіваних і неочікуваних ситуацій, вихід з яких знов-таки пов'язаний зі стресовими переживаннями або принаймні з неприємним самопочуттям. Принагідно зауважимо, підкреслити, що у більшості педагогів гостро розвиненим є відчуття професійного обов'язку та особистої відповідальності, які як виявилось під час розмов, переважило почуття розпачу, невпевненості та складнощів. Тобто ми бачимо, що через надзвичайну кризову ситуацію змінився психологічний стан викладачів, що передбачає адекватне або ні сприйняття, розуміння ситуації, реагування на неї та зміни у поведінці людей. Відомо що психологічні стани людей, які опинилися в екстремальних ситуаціях, у своєму розвитку проходять певну послідовність етапів. Спочатку у людини виникає гострий емоційний шок, який характеризується загальною психічною напруженістю разом з почуттями страху та розпачу. Потім настає суттєве погіршення самопочуття та психоемоційного стану з переважанням почуття розгубленості, панічних реакцій, втрати впевненості у собі та своїх можливостях, зменшення рівня ефективності професійної діяльності та мотивації до неї, виникненням усталених депресивних тенденцій. На зміну цьому етапу поступово приходить стабілізація настрою та покращення самопочуття. Певною мірою цьому сприяють адаптація до нових умов, звикання, розуміння характерних особливостей місця

знаходження тощо. Однак в той же час у багатьох людей тією чи іншою мірою зберігається знижений емоційний фон через обмеження контактів з оточуючими (в основному це незнайомі або малознайомі люди, особливо в умовах евакуації). При активізації міжособистісного спілкування (хоча, в основному і за допомогою різноманітних технічних засобів) поступово настає етап відновлення. На цій стадії відбувається складний емоційний аналіз ситуації, оцінка власних переживань та відчуттів. За низької стресостійкості, це може призвести до формування психогенних розладів, які негативно позначаються як на здоров'ї самого викладача, так і на його професійній діяльності. В результаті його психічний стан, самопочуття і настрої погано впливають на колег і студентів. Після сильного стресу, деякі викладачі замикаються в собі, намагаються уникнути реальності, іноді навіть ігнорують певні свої службові обов'язки. У деякого з інших педагогів, навпаки, з'являються незадоволеність, дратівливість та агресивність. Чим вищою є стресостійкість людини, тим легше вона може знайти раціональний вихід із складних неприємних ситуацій, що склалися, і в яких вона опинилася. При цьому слід мати на увазі, що традиційні рекомендації, на кшталт: «більше спати», «краще їсти», «гуляти на свіжому повітрі», на жаль, допомагають далеко не завжди і не так ефективно, як очікується. Саме тому авторами у співпраці із Соціально-психологічною службою НТУ «ХП» були запропоновані і реалізовані деякі дійові підходи для успішного подолання наслідків переживання стресових ситуацій. Так, найголовнішим чинником, виступає психологічна підтримка як з боку рідних та близьких людей, так і з боку колег та адміністрації інституту та університету. Ця підтримка, розуміння стану людини та доброзичливе ставлення до неї дозволяє їй поступово долати наслідки стресу, належним чином виконувати свої службові обов'язки та відновлювати відчуття відповідальності й максимальну впевненість у своїх силах, здібностях і можливостях. Більш того, у багатьох педагогів переживання стресу та його успішне подолання формують загартованість і віру в себе. Досить важливим є наведення порядку у розкладі свого життя, трудовій діяльності, самоосвіті та проведенні вільного часу. При цьому з'являється відчуття регулярності та передбачуваності, віри у завтрашній день, що дозволяє зосередитися, заспокоїти фізіологічну реакцію на стресові ситуації. Корисним є подолання повсякденної рутини для викладачів є: оновлення матеріалів лекційних курсів, засвоєння нових методик викладання, розробки та застосування ефективних інноваційних педагогічних технологій; обговорення проблем із колегами по роботі; спілкування із представниками інших професій та студентами; занурення у мистецтво; практики психотехнічних вправ тощо. Саме ці підходи дозволили викладачам та співробітникам навчально-наукового інституту соціально-гуманітарних технологій НТУ «ХП» за умов воєнного стану успішно завершити 2021/2022 навчальний рік, випустити понад 250 бакалаврів за чотирма спеціальностями та провести новий прийом на освітні програми підготовки бакалаврів, магістрів та докторів філософії.