

ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПЕДАГОГОВ, РАБОТАЮЩИХ В ЗОНЕ ВОЕННОГО КОНФЛИКТА НА ВОСТОКЕ УКРАИНЫ⁷

Гирнык А.Н., Богданов С.А., Донец Ю.В., Чернобровкина В.А. (Национальный университет «Киево-Могилянская академия», Киев, Украина)

girnyk@ukma.edu.ua, dr.bogdanov.s@gmail.com, yulia.grushetska@gmail.com, chernobrovkina.vira@gmail.com

Романенко Л.Д. (Центр социальной реабилитации детей с инвалидностью «Лелека», Попасна, Украина), romanenko0907@ukr.net

Соловьева В.В. (ЦПСР НУ «Киево-Могилянская академия», Покровск, Украина), viksol002@gmail.com

йтрлшшдшш шшш. ' 31.07.2019

qrшшшшшш шшш. '04.08.2019

шшшшшшшш шшш. ' 13.09.2019

В статье рассмотрены основные причины выгорания педагогов, работающих вблизи (0-15 км) контактной линии между украинской армией и отрядами сепаратистов на востоке Украины, а также результаты работы по реабилитации учителей. Исследование проводилось в три этапа, использовались индивидуальные интервью, групповые фокусированные интервью и опросник профессионального стресса. Был выявлен одинаково высокий уровень выгорания у педагогов, работающих в контактной зоне, и тех, кто работает на расстоянии 60 – 80 км от зоны боевых действий. Исследование зафиксировало существенное снижение уровня эмоционального истощения и деперсонализации учителей после тренинга преодоления профессионального выгорания и последующих девятимесячных практических занятий. Значительную роль в преодолении выгорания сыграло изменение социального самочувствия учителей – участников программы профилактики выгорания.

Ключевые слова: *психическое здоровье, стресс, выгорание, социальное самочувствие, тренинг учителей.*

Актуальность. В настоящее время в 15-ти километровой зоне от контактной линии, между украинскими войсками и вооруженными формированиями так называемых ДНР и ЛНР, с украинской стороны находится около 150 населенных пунктов, в которых работают школы. Сотни учителей, которые трудятся в этих школах, испытали стресс во время боёв 2014 года, сопровождавшихся обстрелами населен-

⁷ Работа выполнена при финансовой поддержке UNICEF в рамках проекта “Strengthening resilience of educational professionals and building capacity of community members in provision of psycho-social services in conflict-affected eastern areas of Ukraine”.

ных пунктов, многие из них были свидетелями разрушения домов и гибели родственников, друзей, соседей. Время от времени незаконные вооруженные формирования обстреливают из стрелкового оружия и артиллерии украинские войска и контролируемые ими территории, что создает постоянную угрозу для жителей населенных пунктов, в том числе для учителей и школьников. Опасения за свою жизнь, ответственность за безопасность школьников, ухудшение бытовых условий (перебои с водой и электричеством, задержки с доставкой продуктов), увеличение внеклассной нагрузки (организация воспитательных мероприятий, преимущественно направленных на патриотическое воспитание школьников), усложнение содержания работы учителей, к которому их не готовили (в классах появились дети, у которых имеются сложности с концентрацией внимания и другие проблемы, порожденные испытанными травмами; у многих детей снизилась мотивация учиться) – всё это потенциально стрессовые и понижающие качество жизни факторы, способные повлиять на профессиональную мотивацию и эмоционально истощить учителя. В этих условиях целесообразно было выяснить главные причины выгорания и организовать работу по профилактике профессионального выгорания у учителей.

Влияние качества жизни на выгорание педагогов рассматривалось в работах Н.Водопьяновой и О.Старченковой [3], И.Куприяновой, Б.Дашиевой, И.Карауш О. [4], факторы выгорания у практических психологов, социальных педагогов, оказывающих психосоциальную помощь населению, пострадавшему вследствие военных действий на Востоке Украины, анализировались в работе Ю.А.Луценко [5]. Вместе с тем, ни в одной из известных нам работ не исследовалось влияние войны и длительного пребывания вблизи зоны боевых действий на профессиональное выгорание педагогов.

Цель и гипотеза исследования. Целями исследования было определение причин выгорания и оценка эффективности программы реабилитации учителей. Гипотезы исследования: 1) работа в 15-километровой зоне от линии столкновения войск увеличивает уровень выгорания учителей; 2) специальная работа по профилактике выгорания позволяет снизить уровень выгорания этих учителей до средних значений.

Описание выборки, методов и методик исследования. В исследовании принял участие 241 учитель школ Донецкой и Луганской областей, из них 40 учителей из Донецкой области проживали на расстоянии 60 – 80 км. от линии разграничения войск, остальные 201 – проживали и работали в населенных пунктах, которые входят в 15-километровую зону от линии разграничения. На первом этапе исследования в августе 2018 года с респондентами было проведено 5 фокус-груп и 28 индивидуальных интервью, также 81 учитель из Донецкой и Луганской области ответил на вопросы опросника «Профессиональное выгорание» для учителей и преподавателей, разработанного Н. Водопьяновой и Е. Старченковой [1, с. 281 – 282]. В ноябре 2018 г. и в мае 2019 г. учителя из 15-км зоны, которые приняли участие в

программе реабилитации, заполнили опросник профессионального выгорания и обсудили эффективность различных приемов уменьшения выгорания.

Результаты. Проведенные интервью и фокус-группы позволили выделить 7 основных стрессовых факторов, названных респондентами:

1. Влияние нахождения возле зоны боевых действий, включающее чувства усталости, напряженности, страха – 66 упоминаний в фокус-группах (42,3%); стрессы, ответственность за жизнь учеников – 41 упоминание (26,3%); потери, ранения близких и знакомых – 21 упоминание (13,5%); утрата контроля над ситуацией, чувство незащищенности – 18 упоминаний (11,5%); ухудшение здоровья – 7 упоминаний (4,5%); потеря жилья и вещей, угроза потери работы членами семьи – 3 упоминания (1,9%).

2. Фактор перегрузки.

- Учителя настолько загрузили, что у него уроки закончились, а он думает: боже, еще конспекты, тетради, подготовить то, сделать это! То есть у тебя рабочий день заканчивается в час дня, грубо говоря, а со школы ты уходишь в четыре. (Здесь и далее курсивом отмечена прямая речь респондентов. Высказывания респондентов цитируются дословно).

- Ну очень много отчетов, конечно. Я замдиректора по воспитательной работе, поэтому сталкиваюсь каждый день. Я посчитала, в месяц делаю 14-15 отчетов. Это очень много.

3. Влияние неопределенности будущего и невозможности планировать жизнь.

- до войны мы строили какие-то планы на будущее, а сегодня мы просто действительно живем одним днем. Прожили день и сказали «слава богу». Потому что, что будет завтра уже никто не может предсказать, потому что мы уже это прожили

- Теперь мы не уверены в завтрашнем дне, потому что наша школа была обстреляна, была пробита шиферная кровля, окна повывлетали .

4. Стресс вследствие столкновения со сложными случаями в работе, к которым учитель чувствует себя недостаточно подготовленным.

- мы сталкиваемся с тем, что дети очень ранимы. Было такое, когда через нас летало, нам пришлось видеть страх в глазах детей, и надо было что-то делать, для того чтобы избежать этого. Был ребенок, который просто начинал рыдать. Начинается обстрел – у него начинается истерика

- Часть, наверно, стрессов связано с тем, что дети переживали такое, чего не переживали учителя многие. И очень сложно понять, что ребёнку сейчас надо.

5. Истошающая мобилизация и чувство незащищенности.

- Внутри состояние такое, что сил никаких нет. Кажется все, ты сейчас упадешь, заснешь где-то, ну хроническое недосыпание, хроническое переживание. И не только за себя.

- *Какое-то чувство несправедливости, незащищенности. Никому не нужны.*

6. Малорезультативность или бесполезность усилий, которые прилагает учитель.

- *Ну, когда ты объясняешь ребенку элементарное, и думаешь ну что тут такого? Я же тебе рассказал, и это ничего такого. Ну это вообще самое простое! А ребенок стоит, он не может понять, что ты от него хочешь.*

- *лишняя работа, конечно, вызывает у нас эту самую усталость, апатию и выгорание.*

7. Идеологические разногласия с родителями и учениками, относительно причин вооруженного конфликта на Востоке Украины.

- *Кто за Украину, кто за ополчение. И когда приходишь и начинаешь говорить... И начинаешь говорить о том, что вот «Небесная сотня» и так далее, а детям говорят совершенно обратное. И как вот это все связать воедино? Ну я, например,...мне с этим очень тяжело.*

Если сравнить полученные результаты с исследованием профессионального выгорания учителей в городах Житомире и Киеве, проведенным в 2019 г. И.А. Любич [6], то в городах не затронутых войной на первом месте среди причин профессионального выгорания учителя указывали общение с родителями учеников, затем сложные ученики, сложные отношения в коллективе, общение с руководством, чрезмерная и плохо организованная работа. Таки образом, лишь два фактора (сложные ученики и чрезмерная, плохо организованная работа) совпадают с теми, которые были названы учителями из Донецкой и Луганской области.

Если сравнить общие уровни профессионального выгорания учителей из 15-км. зоны (сверхвысокое – 39,4%, высокое – 41,1%, среднее – 19,5%, низкое – 0%) и тех, кто работал за 60 - 80 км. от контактной линии (сверхвысокое - 37,5%, высокое – 45%, среднее – 15%, низкое – 2,5%), то они различаются незначительно. Показатели надежности методики измерялись с помощью коэффициента альфа Кронбаха и составляют 0,769 в первой группе и 0,754 во второй и являются значимыми. В то же время общий уровень профессионального выгорания у житомирских учителей (сверхвысокое – 18,5%, высокое – 27,8%, среднее – 37%, низкое – 16,7%) и киевских учителей (сверхвысокое – 14,6%, высокое – 20,8 среднее – 35,4%, низкое – 29,2%) существенно ниже чем у учителей на Донбассе. Коэффициент надежности альфа Кронбаха составляет 0,733 в Житомире и 0,637 в Киеве, что также является значимым [6, с. 53].

Программа профилактики выгорания состояла из трехдневного тренинга и девятимесячной послетренинговой практической работы под еженедельной супервизией тренера, и была разработана доктором психологических наук В.А. Чернобровкиной. В ноябре 2019 г. через месяц после прохождения учителями тренинга по профилактике выгорания во время встречи учителей с супервизором

мы повторно собрали ответы участников реабилитационной программы на опросник профессионального стресса. 53,1% учителей из Луганской области указали средний уровень выгорания и лишь 21,8% высокий. Сверхвысокий уровень не указал никто. Также 49,5% % учителей из Донецкой области указали средний уровень выгорания и лишь 19,8% высокий. Сверхвысокий уровень указали 2% (1 респондент). Последующие 7 месяцев участники выполняли рекомендации по профилактике профессионального выгорания, раз в месяц они встречались с супервизором и еженедельно общались с ним по телефону. В мае 2019 года было проведено очередной замер уровня профессионального выгорания, который показал некоторое увеличение общего уровня профессионального выгорания (см. Таблицу 1) по сравнению со вторым замером.

Таблица 1.

Сравнение результатов исследования профессионального выгорания учителей в Донецкой и Луганской областях до, во время и после прохождения программы профилактики выгорания

		Август 2018, N 81	Ноябрь 2018, N 101	Май 2019, N 59
		Уровни выгорания	%	%
Общий уровень профессионального выгорания	Низкий	1,2	28,8	27,1
	Средний	17,2	49,5	28,8
	Высокий	43,2	19,8	37,7
	Сверхвысокий	38,2	2	6,8
Альфа Кронбаха		0,769	0,774	0,797

Также участники программы поделились своими впечатлениями. По их мнению, они чувствуют изменения в себе, стали более близкими с другими участниками программы, часто используют выражение “мы стали как одна семья”. Учителя отметили, что проходят большое количество тренингов по психосоциальной поддержке детей, минной безопасности и других, но впервые приняли участие в тренинге, где учат заботиться о себе. Было отмечено следующие изменения: более позитивный взгляд на мир, научились признавать и обсуждать свои чувства, делиться ими, научились оказывать поддержку коллегам и друзьям, стали планировать близкое и отдаленное будущее, большее время стали уделять себе и своим увлечениям, около трети педагогов начали заниматься делами приносящими им радость (спорт, рисование, путешествия). Многие используют освоенные на тренинге техники преодоления головной боли, бессоницы, уменьшения мышечного напряжения. Как наиболее полезные были названы приёмы “заземления”, проработки тревоги и страхов, планирования позитивных активностей, преодоления интрузивных воспоминаний. Трудности возникли с умением сказать “нет” администрации, отстаиванием своих границ, использованием тайм менеджмента.

Обсуждение и выводы. Полученные данные свидетельствуют в пользу определяющего значения социального контекста в развитии чувства профессионального выгорания и его профилактики. При этом основную роль играет социальное самочувствие (оценка социального благополучия/неблагополучия, удовлетворенность потребностей в признании достижений, большом доверии и меньшей регламентации деятельности учителя, защищенности, самоэффективности, ресурсообеспеченности, определенности будущего), а не количество и величина стрессов в жизни вне школы. Учителя, работающие в прифронтовой зоне, прошли через драматические и ранящие психику события (у многих это отразилось на состоянии здоровья), но это не увеличило их уровень профессионального выгорания сравнительно с учителями Донбасса, работающими на безопасном расстоянии от боевых действий и имеющими такое же социальное самочувствие. Поэтому влияние программы профилактики выгорания нельзя оценить без учета тех изменений социального самочувствия, которые сопровождали её участников. Сюда относится восприятие учителями тренинга, и послетренингового сопровождения, как конгруэнтной ожиданиям формы социальной поддержки, удовлетворяющей их потребности в повышении защищенности, самоэффективности и ресурсообеспеченности. Участие в 9-месячной программе частично структурировало представление учителей о будущем и позволило вернуться к его планированию. Улучшение социального самочувствия, наряду с овладением комплексом приёмов снижения стресса и интенсификации послестрессового восстановления, по нашему мнению, объясняет резкое снижение показателей профессионального выгорания в начале программы и подтверждает данные о влиянии уверенности в самоэффективности на интегральный показатель выгорания [2, с.28; 7, р.250]. Затем “вау-эффект” от участия в тренинге и от изменения социального самочувствия несколько ослабел, тем не менее продолжающаяся работа по профилактике профессионального выгорания под руководством супервизора, образование “сети” участников программы, общающихся между собой и тем оказывающих психологическую поддержку друг другу, позволила удержать профессиональное выгорание учителей из 15-км зоны на уровне более низком чем выгорание учителей г. Житомира и лишь немногим более высоким чем в г. Киеве. Исследование продемонстрировало важность и возможности активизации интрасубъективных ресурсов устойчивости к выгоранию, вместе с тем эффективная профилактика выгорания требует, по нашему мнению, также большей административной поддержки деятельности учителя, что предполагает изменение в отношении к учителю на всех уровнях управления образованием, в частности, меньшей регламентации деятельности учителя, большом доверии и учете его мнения в процессе планировании воспитательных мероприятий.

Литература

1. **Водопьянова Н.Е.** Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек – человек»//Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова., М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. СПб., 2001, с. 278 – 282.
2. **Водопьянова Н.Е.,** Густелева А.Н. Воспринимаемая самоэффективность и ресурсообеспеченность как факторы, препятствующие профессиональному выгоранию.- Вестник ТвГУ, серия «Педагогика и психология, 2013, вып. 13, с.23 -30.
3. **Водопьянова Н.,** Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008, – 258 с.
4. **Куприянова И. Е., Дашиева Б. А., Карауш И. С.** Качество жизни и психическое здоровье педагогов, работающих в различных системах образования (общее, коррекционное, инклюзивное). – Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2013. 11 (139), с. 87 – 93.
5. **Луценко Ю.А.** Профілактика професійного вигорання у надавачів психосоціальних послуг населенню, що постраждало внаслідок військових дій на сході України.//Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені **А.С. Макаренка**. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С 473– 476.
6. **Любіч І.А.** Професійне вигорання у вчителів, які працюють у зоні військового конфлікту і за його межами. Магістерська робота. К., 2019.- 90 с.
7. **Girnyk A.** Explorative study of psychosocial stress factors that cause professional burnout among teachers, who leave near the front-line zone in the East of Ukraine / Girnyk Andriy, Donets Yulia, Bogdanov Sergiy, Solovyova Victoriya, Romanenko Lyudmyla // MHGC Proceedings, Rome, Italy. — 2018. — P. 18—22.
8. **Day C., Stobart G., Sammons P., Kington A., Gu Q., Smees R., Mujtaba T.** Variations in Teachers' Work, Lives and Effectiveness. Final report for the VITAE project. – 2006. - 280 p.

REASONS FOR BURNOUT AND POSSIBILITIES FOR REHABILITATION FOR EDUCATORS IN THE MILITARY CONFLICT ZONE IN THE EAST OF UKRAINE

Girnyk A., Bogdanov S., Donets Y., Chernobrovkina V. (NU "Kyiv-Mohyla Academy", Kyiv, Ukraine)

Romanenko L. (Center for Social Rehabilitation of Children with Disabilities "Leleka", Popasna, Ukraine),

Soloviyova V. (Center for Psycho-Social Rehabilitation of NaUKMA Pokrovsk, Ukraine)

The paper examines the main reasons for burnout among the educators who work close to the contact line (0-15 km) between the Ukrainian Army and the separatist detachments, as well as the results of the rehabilitation for the teachers. The research was carried out in three stages and relied on the individual interviews, focus group interviews, and professional stress questionnaire. The same high burnout level among the educators who work in the contact zone and those who work at the 60 km. distance from the zone of military operations was revealed. The study established considerable emotional burnout level reduction and depersonalization of teachers after the emotional burnout coping training and subsequent nine month practical classes. The significant role in burnout overcoming was played by the change of teachers' sense of social well-being.

Keywords: *mental health, mental stress, burnout, sense of social well-being, teacher training.*