

Чеканська Л.М.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Сумського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність дослідження. Сучасний розвиток суспільства вимагає від особистості високого рівня прояву гнучкості фізичних, психологічних і духовних якостей у прагненні до власної самореалізації та самовираження як одних із найвищих потреб людини, при цьому свідомо не завдаючи шкоди оточуючим.

Актуальність вивчення професійного вигорання та шляхів його подолання зумовлена не тільки його негативним впливом на ефективність праці, але і тим, що воно впливає на все життя людини, змінюючи його психічне та соматичне становище, призводить до втрати здоров'я, до появи психологічних проблем та особистісних змін.

Синдром "професійного вигорання" вивчається науковцями у руслі професійного самовизначення та професійної адаптації представників різних професій. На сьогоднішній день даний феномен в найбільш загальному вигляді трактується рядом авторів як «професійне вигорання», що дозволяє розглядати це явище в аспекті особистісної деформації під впливом професійної діяльності.

Науковий інтерес викликають роботи науковців, присвячені аналізу конкретних стадій та моделей синдрому емоційного вигорання (Дж. Грінберг, Б. Перлман, Е. Хартман, Д. Дирендонк, В. Шауфелі, К. Маслач, С. Джексон, А. Пайнс, В.В. Бойко), аналізу детермінант розвитку вигорання (М.В. Борисова, Т. В. Зайчикова, В.О. Орел, Т.В. Форманюк), створення діагностичного інструментарію професійного вигорання (В.В.

Бойко, Н.Є. Водоп'янова, Дж. Грінберг, К. Маслач, А.А. Рукавішніков), розробка корекційних та профілактичних заходів даного синдрому (Д.Г. Трунов, В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушка, А.В. Фирсова, К. Лаврова, А. Левин).

Мета статті полягає у теоретико-прикладному дослідженні емоційного вигорання під час війни та розкритті методів саморегуляції особистості.

Виклад основного матеріалу. Професійне вигорання у наукових публікаціях має чимало дескрипторів (термін, який має кілька значень): психічне вигорання, емоційне вигорання, синдром емоційного вигорання, професійний стрес тощо.

Як зазначають зарубіжні та вітчизняні дослідники, фахівці, які працюють у сфері суб'єкт-суб'єктних відносин, змушені постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів (пацієнтів, вихованців), тому мимоволі стають залученими до цих переживань, через що й зазнають підвищеного емоційного напруження.

Згідно визначення ВООЗ «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Синдром розглядається як стрес-реакція на емоційно виснажливі умови роботи, відданість своїй роботі та знецінення відпочинку [3; 5].

Поняття «емоційне вигорання» ввів американський психіатр Х. Фрейденбергер в 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуючись з іншими людьми, постійно перебувають в емоційно перевантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги [2].

Особливо схильними до емоційного вигорання на роботі є люди, які працюють в сфері «людина-людина», тобто ті, чия робота пов'язана з

постійним спілкуванням. Це лікарі, педагоги, психологи, соціальні працівники, волонтери, менеджери, керівники різних сфер та інші. Необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати інших і говорити самому, стежити за важливими новинами, давати вказівки підлеглим або навпаки виконувати доручення керівництва, намагатися виправдати чиїсь очікування, перевершити конкурентів, продемонструвати хороші показники — все це призводить до того, що в якийсь момент у людини просто «сідають батарейки» [4].

Як відрізнити професійне (емоційне) вигорання від звичайного стресу?

Проблеми і стреси виникають у всіх, і зазвичай вони долаються в процесі роботи. Але з професійним вигоранням справа йде складніше. Це тривалий затяжний процес, який назріває і накопичується тривалий час, і потім виводить співробітника з робочого стану також на довгий термін. Якщо хронічний стрес, пов'язаний з роботою триває більше 3—6 місяців — це може вже говорити про емоційне вигорання.

Спочатку симптом вигорання проявляється у підвищеній втомлюваності й сонливості, зниженні концентрації уваги, погіршенні пам'яті. У діяльності це призводить до дрібних помилок, неуважності, легкої напруженості.

На другому етапі з'являються психосоматичні симптоми у вигляді безсоння, хронічного головного болю, гастриту, проблем з тиском та ін. Людина майже завжди роздратована, стає замкнутою і нетовариською, може грубити клієнтам і конфліктувати з колегами, у неї пропадає мотивація і зацікавленість в роботі, з'являється ухиляння від роботи.

На третьому й останньому етапі людина стає апатичною, впадає в глибоку депресію, у неї повністю пропадає інтерес до роботи і життя в цілому, немає цілей на майбутнє, вона не бачить сенсу й цінності життя [1].

Причини, які викликають емоційне вигорання:

- відсутність поваги серед колег або з боку керівництва, конфлікти всередині колективу;

- пресинг з боку начальства;
- неадекватні (нездійсненні) вимоги керівництва, незрозуміла система покарань і оцінки праці;
- несправедлива система оплати праці;
- складний графік роботи, підвищене навантаження, відсутність часу для перепочинку;
- стреси, пов'язані з щоденними обов'язками;
- страх втратити роботу (наприклад, через вік) й підвищена конкуренція;
- внутрішній конфлікт, пов'язаний з роботою (наприклад, неможливість збалансувати роботу і сім'ю, невідповідний робочий графік, неможливість змиритися з інтенсивним навантаженням);
- монотонна робота;
- тривалий час роботи на одному місці та відсутність перспектив;
- нерозуміння сенсу своєї роботи (людина не бачить, що її робота комусь потрібна).

Також дуже важливо звернути увагу на внутрішні причини, які призводять до емоційного вигорання. Це зазвичай пов'язано з особливостями характеру й темпераменту, але також часто зі звичками й ставленням до життя й роботи, які при бажанні можна змінити:

- зайва замкнутість, невміння виражати й проживати негативні емоції. Якщо людина накопичує негативні емоції й переживання, не ділиться ними з іншими або не дає їм вихід в іншій прийнятній формі, це призводить до постійного емоційного напруження і стресу;
- висока самокритичність, невпевненість в собі, низька самооцінка, надмірна емоційність й нестабільність, постійне невдоволення собою;
- слабкі комунікативні навички, невміння спілкуватися й вирішувати конфлікти;

- наявність внутрішніх конфліктів (наприклад, небажання займатися обраною діяльністю, вимушена робота, що йде в розріз з особистими цілями, бажаннями й цінностями);
- загальне песимістичне ставлення до життя, звичка думати про себе, людей та події в негативному ключі й невміння бачити позитивні сторони.

Методи саморегуляції особистості [2; 3; 4; 5]:

1. Негативним емоціям потрібно давати вихід — регулярно «випускати пар» й скидати напругу після роботи. Наприклад, через активні фізичні заняття — спорт, боротьба, плавання або танці; як варіант — активне прибирання у будинку. Як результат — знизиться фізичне напруження та відбудуться зміни всередині організму, буквально на хімічному рівні — знизиться кількість гормонів стресу й натомість зросте кількість гормонів радості — серотоніну й ендорфінів. При регулярних фізичних навантаженнях організм буде відновлюватися емоційно та фізично.

2. Знайдіть свій спосіб безпечно звільнитися від негативних думок й переживань, особливо це актуально й важливо в період війни, який проживають наші співвітчизники, зокрема, наші колеги та підопічні — ділитися з друзями або близькими людьми, обговорювати робочі ситуації з колегами або консультації з психологом щодо питань, які вас турбують, а ви не можете самостійно їх вирішити. Це особливо важливо тим людям, кому потрібно почути зворотній зв'язок, отримати пораду або розібратися в якому-небудь питанні, про яке не вистачає знань або особистого досвіду.

Для інтроверта хороший спосіб виписувати свої переживання в щоденник. Можна писати вірші, малювати шаржі або просто розмальовувати аркуші паперу кольоровими плямами, виражаючи негативні емоції. Можна покричати на стадіоні або в лісі, побити тарілки з непотрібного сервізу, або побити боксерську грушу. Будь-який з цих способів може стати корисним засобом для емоційного відновлення. Сенс в тому, щоб якимось найбільш

сприятливим для вас та екологічним способом виразити накопичені емоції, виплеснути їх й звільнитися від внутрішньої напруги.

Це не скасовує необхідності вирішення проблемних ситуацій, якщо вони вимагають активних дій. Але після такого «сеансу емоційного звільнення» й наведення порядку в думках, ви відчуєте полегшення та зможете проаналізувати свої дії з ясною головою.

3. Для відновлення енергетичних ресурсів необхідно обов'язково висипатися — спати потрібну конкретно вам кількість годин, й подбати про поліпшення якості сну. Друге — це проводити час на свіжому повітрі. Брак кисню відразу ж позначається на занепаді сил. Третє — навчитися розслаблятися, особливо перед сном. Якщо ви засинаєте насилу долаючи плутанину думок у голові, або після перегляду десятка інформаційних передач, ви не зможете повноцінно відновитися вночі. Тут допоможуть будь-які способи релаксації — масаж, теплий душ, медитація, дихальні техніки або йогівські вправи.

4. Брати паузи в роботі та планувати відпустки, хоча б короткі. У проміжках між відпустками хоча б раз на місяць присвячувати один або два вихідних дні своєму відновленню та максимальному відпочинку від поточних справ й роботи.

5. Ставити цілі на перспективу і найближче майбутнє. Це дає мотивацію до роботи й розуміння, заради чого ви власне працюєте. А регулярне відстеження своїх досягнень і прогресу допомагає підтримувати впевненість в собі, оптимізм і бажання діяти.

6. Уміння радіти. Це одна з найважливіших навичок — мати свої способи наповнюватися позитивними емоціями кожний день. Робити те, що приносить вам радість та задоволення. Навіть якщо спочатку це будуть 10 хвилин перед сном. Ви будете засипати в гарному настрої й відчувати себе краще. З таких маленьких звичок з часом складається спосіб життя. Далі — виховайте в собі звичку помічати хороше в своєму житті, радійте всьому, що бачите позитивного, й найголовніше — відзначаєте та святкуєте свої успіхи.

Навіть невеликі перемоги потрібно вміти святкувати. Це буде надавати вам нових сил для руху вперед й в цілому сприйняття життя стане позитивним.

7. Самовдосконалення та професійний розвиток — один з основних способів профілактики професійного вигорання. Курси підвищення кваліфікації, тренінги, конференції, зокрема, обмін досвідом з колегами розширюють кругозір, генерують нові думки та ідеї, дають відчуття більшої причетності й потрібності, підвищують самооцінку та професіоналізм, відкривають нові горизонти й цілі. Живучи в потоці постійного розвитку, людині інколи буде фіксуватися на стресі, її світ стає набагато ширшим та цікавішим.

Висновки. Отже, головна рекомендація щодо емоційного вигорання — це вміння підтримувати баланс всіх сил свого організму (психофізіологічний рівень), а також всіх сфер свого життя. А стреси просто показують, де цей баланс порушений й куди варто скерувати свою увагу та своєчасно приймати конструктивні рішення щодо збереження свого психологічного здоров'я.

Література

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2004. 474 с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С Синдром выгорания: диагностика и профилактика: 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
3. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання // *Психолог*. 2013. № 8. С. 24–25.
4. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: методичні рекомендації. Київ – Рівне, 2003. 24 с.
Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К.: Міленіум, 2006. 368 с.
5. Чеканська Л. М. Особливості психологічної профілактики професійного вигорання у педагогів. *Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка:*

матеріали VII Міжнар. наук.-прак. конф., 10 грудня 2020 р., м. Суми: у 2 ч. –
Суми: ФОП Цьома С.П., 2020. Ч. 2. С. 211–217.