

Ольга Вовченко
доктор психологічних наук, старший дослідник
Інститут спеціальної педагогіки та психології імені
Миколи Ярмаченка
НАПН України
м. Київ (Україна)

СТРАТЕГІЇ ЗАПОБІГАННЯ СТРЕСУ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯМИ ЗА УМОВ ВІЙНИ

Емоційний стрес за умов воєнних дій і одночасної роботи в освітніх закладах може гостро сприйматися фахівцем, оскільки руйнуються глибинні установки та цінності психолога, пов'язані з його професією. Емоційний стрес виникає під час реальної чи передбачуваної небезпеки, переживання приниження, провини, гніву та образи, у випадках протиріч у професійному виборі, під час конфлікту із внутрішнім «Я». Стрес психолога, пов'язаний із реальними (явними) проблемами, проявляється у підвищеній дратівливості, невмінні захиститися від комунікативної агресії, нездатності сформулювати відмову там, де це необхідно, у незнанні, невикористанні спеціальних прийомів захисту від маніпулювання, розбіжності за темпом спілкування та багато іншого.

Дослідження стресу у професійній діяльності психолога свідчать про те, що професійний стрес – це специфічний вид впливу на особистість, який, природно, впливає та/або порушує фізіологічні та психологічні особливості розвитку людини [2].

Теоретично стрес розглядається з позиції фізіологічної реакції через фізичні, хімічні та органічні чинники. Виділяються три основні стадії розвитку стресового стану особистості:

- 1) наростання напруженості;
- 2) власне стрес;
- 3) зниження внутрішньої напруги [3].

Тривалість першої стадії може бути різною. Однак психолог, як будь-яка особистість схильний «заводитись» («тригерувати») протягом двох-трьох хвилин, інша особистість накопичує внутрішню напругу протягом кількох днів, тижнів та/або місяців. Але в будь-якому випадку, стан і поведінка людини, яка потрапила в стрес, різко змінюються на «протилежний знак». Можна

спостерігати, як спокійна та стримана особистість несподівано стає роздратованою, часом, агресивною і жорстокою, а жива, рухлива і товариська особистість раптово може стати похмурою, замкнутою та загальмованою.

На першій стадії зникає психологічний контакт у діловому та міжособистісному спілкуванні, з'являється відчуження у відносинах. Фахівець перестає дивитися в очі людині, яка прийшла на консультацію, своїм близьким тощо, різко змінюється предмет розмови з предметнозмістовних моментів на особисті випадки типу «Ти сам(а) – такий (така)». І хоча на першій стадії стрес ще залишається конструктивним і може підвищити успішність професійної діяльності, все ж таки поступово у людини слабшає самоконтроль. Фахівець втрачає здатність свідомо і розважено регулювати свою власну поведінку, що впливає на спілкування із людьми, які звернулися за допомогою.

Друга стадія у розвитку стресового стану починається тоді, коли відбувається втрата ефективного та свідомого самоконтролю (повна чи часткова). Стан деструктивного стресу руйнівню діє на оточуючі умови, наприклад, реакцією перевищення чи обмеження нормального рівня діяльності. Виникнення проблеми (труднощів з її вирішенням) супроводжується напругою функцій організму, якщо проблема не вирішується, напруга зберігається або навіть наростає, розвивається стрес.

Здібності та здатність фахівця-психолога вирішувати проблему, що виникає перед ним залежить від низки факторів:

- ресурсів людини – її загальних можливостей щодо вирішення різних проблем;
- особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми;
- походження проблеми, ступеня несподіваності її виникнення;
- наявності та адекватності психологічної та фізіологічної установки на конкретну проблему;
- типу обраного реагування – захисного чи агресивного [1], [3].

Значення та розуміння цих факторів визначає вибір стратегії поведінки для запобігання стресу у психологічній діяльності та стресовий сценарій.

Стресові сценарії.

Проходить певний час і стрес може знову повторитися. У кожного психолога своя, індивідуальна форма поведінки у стресовому стані, як і свій індивідуальний сценарій стресової поведінки, що виражається у частоті та формі прояву негативних, руйнуючих емоційних реакцій.

Один фахівець (особливо недосвідчений) відчуває стрес майже кожен день, але в мінімальних дозах (не надто агресивно та суттєво, не руйнуючи стосунки з оточуючими). Інші фахівці – кілька разів на рік, але надзвичайно сильно, суттєво знижуючи самоконтроль у спілкуванні: вони можуть несподівано «вибухнути» і накричати на колег, часом і на клієнта, подати заяву щодо звільнення тощо [5].

Стресовий сценарій проявляється не тільки у частоті та формі поведінки, спілкуванні особистості. Важливою є така характеристика, як спрямованість стресової агресії психолога: на себе або на оточуючих: колег, клієнтів, рідних. Один фахівець, наприклад, звинувачує у всьому себе і прагне проаналізувати насамперед свої власні помилки. Інший звинувачує оточуючих і не здатний подивитися на себе з іншої сторони, проаналізувати те, що відбулося.

Стресовий сценарій вступає в дію майже автоматично. Достатньо незначного порушення звичного ритму та умов професійної діяльності, наприклад початок дощової погоди, болі в тілі (не постійного генезу) – ніби проти волі самої людини активується стресовий механізм і починає «розкручувати» ще більш потужну зброю всередині. Так, фахівець, входить у активний конфлікт з якоюсь дрібною, незначною причиною, яка формує більш глибокі особистісні процеси руйнування. Після цього спотворюється сприйняття співробітників, клієнтів, учнів/студентів та комунікативної ситуації. Особистість починає акцентувати увагу на деталях, надаючи їм негативного та дуже вагомого значення. У спокійному ж стані такі деталі були б не важливими для особи або нейтральними [4].

Правила саморегуляції за умов професійного стресу під час війни

Правило 1. Необхідно спостерігати за собою. Що Ви відчуваєте на першій стадії стресу? Які відчутні зміни відбуваються у вашому психологічному стані, емоціях, настрої? Скільки часу триває перша стадія Вашого стресу? Що з Вами

відбувається, коли ви втрачаєте самоконтроль?

Слід пам'ятати, що успішність побудови особистої програми захисту від професійного стресу залежить від того, наскільки точно та своєчасно Ви навчитеся помічати, що опинилися в «зоні» стресу і втрачаєте самоконтроль.

Правило 2. Необхідно шукати способи, засоби зупинити себе. На першій стадії стресу важливо «взяти перерву» та зусиллям волі перервати свої дії: зробити паузу у спілкуванні зі співробітниками, припинити консультування інших осіб.

Правило 3. Необхідно прагнути змінити свою енергію на іншу форму діяльності, зайнятися чимось іншим, що дасть можливість зняти напругу.

Якщо втрата самоконтролю відбулася на роботі, можна спробувати використати наступні дії:

- перебрати папери, документи клієнтів, полити квіти на підвіконні, заварити чай;
 - вийти в коридор і поговорити із співробітниками, які не викликають негативних емоцій на нейтральні теми (про погоду, закупівлі та ін.);
 - підійти до вікна і подивитися на вулицю (небо, дерева, сонце тощо);
 - звернути увагу на людей, що йдуть вулицею.
- Спробувати уявити, про що думають люди, що проходять повз;
- зайти до туалетної кімнати та на дві-три хвилини опустити долоні під холодну воду.

Таку «перерву» можна практикувати в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю. Важливо, щоб дія «зупинки себе» стала звичкою, була на рівні автоматизму.

Правило 4. Слід продумати, які моменти в роботі допомагають зняти напругу. Що Вас найбільше заспокоює? Чим ви займаєтесь із захопленням? І намагатися щодня мати небагато часу на заняття, які дають задоволення та радість.

Методи покращення емоційного стану

1. Методи психосаморегуляції (м'язова психорелаксація, медитація, аутотренінг, самогіпноз тощо) та фізична активність (фізичні вправи знижують занепокоєння, стан депресії, зміцнюють почуття самоповаги).

2. Робота та особисті досягнення (зниження рівня домагань, зменшення кількості та відповідальності прийнятих

рішень, реалізація своїх найрізноманітніших здібностей).

3. Спілкування із тваринами (собаками, кішками, рибами, папугами та ін.), знижує артеріальний тиск, нормалізує серцебиття, проходить роздратування та нервова напруга.

4. Адаптогени (рослини, які містять речовини, що мають антистресову дію на рівні клітинного обміну). Адаптогени діють досить ефективно, приймати їх треба згідно з рекомендаціями або порадами лікаря, що додаються: родіола рожева (золотий корінь); настоянка женьшеню; левзея сафроловидна; елеутерокок).

5. Екологічна ситуація навколо себе (очищення повітря, чиста вода, правильне харчування, здоровий спосіб життя, очищення організму).

6. Сміх, навіть за умов війни, надає великий терапевтичний ефект. Лікування у психологів, часом, починається з простої посмішки. Сміх відключає вироблення стресових речовин.

7. Наближення доквілля до природного (вдома і на роботі повинні бути кімнатні рослини, акваріум; спокійні фарби меблів і стін; хороше, не дратуюче освітлення).

8. Сон (скорочення або подовження сну вказує на збій у роботі організму).

9. Спілкування (не потрібно нехтувати спілкуванням, доброзичливими стосунками з друзями чи/та сусідами за умов воєнних дій, оскільки це допомагає формувати позитивні емоції, які в цей період надзвичайно необхідні).

10. Хобі (інтереси, що допомагають почуватися щасливим).

Підкреслимо, що під час війни загострилась проблема комунікативної агресії. Тобто психолог, який занадто довго працює в своїй сфері – схильний до емоційного вигорання і без супроводу часто не розуміє своєї агресивності, зміни жорсткості поведінки, провокативності у висловах та активно бореться там, де в цьому немає жодної потреби. Так, фахівець створює напружені ситуації в своїй підсвідомості та серед оточуючих формує так зване «напружене поле», в якому погано йому самому та іншим людям.

Зважаючи на вище означене, фахівцю необхідно пам'ятати про екологічне ставлення до себе та до тих, кому він надає психологічну допомогу. Оскільки «емоційно хворий, виснажений» фахівець не зможе поділитися знаннями, бути переконливим чи хоча б просто дієздатним. Важливо, коли психолог відчуває, що

щось не так – не думати, що це здається і можна витримати. Це не здається. Психолог є звичайною людиною, яка схильна до емоційного вигорання, стресу, депресій і страхів. Тому кожному фахівцеві варто бути екологічними до себе і роботи, яку він виконує за умов невідомості, невизначеності, а часом і небезпеки.

Література

1. Луценко І. Ефективний психолого-педагогічний супровід учня з особливими освітніми потребами. Заступник директора школи. 2016. № 1. С. 45-54.
2. Bavolar J. Thinking styles, perceived stress and life satisfaction. *Studia Psychologica*. 2017. №59.(4). P. 233-242.
3. Dammann G. Posttraumatic stress disorder – challenging a mechanistic neuropsychological and monocausal etiological model. *Ukrainian herald of psychoneurology*. 2019. Vol. 23.P.3(84). P. 8–15.
4. Rounner O., Oustawanni M. Treatment of massive trauma due to war. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2021. Vol. 3. P. 321-330.
5. Salkovskis S. Resistance to psycho-emotional stress as a problem of biosecurity. *Perspectives and innovations of science*. 2022. №6. P. 15-17.

Олеся Гірчук

старший викладач

Національний авіаційний університет

м. Київ (Україна)

РОЛЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Враховуючи сьогоднішні, вимоги сучасного ринку праці, кожна людина усе більше замислюється над питанням самореалізації в усіх сферах життя, збереженні професійного ресурсу, ефективності. Наш час насичений викликами, динамічними змінами, надзвичайними ситуаціями. І ці динамічні зміни потребують як адаптаційних можливостей людини так і ресурсності.