

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ПОСТКОВІДНИЙ ПЕРІОД ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Мороз Руслана Анатоліївна

кандидатка психол. наук

старша наукова співробітниця Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України

<https://orcid.org/0000-0001-9776-491X>

Вступ. Війна, як соціально-психологічне явище, спричинила негативний вплив на психоемоційний стан людей, зокрема працівників психологічних служб. Одного дня всі люди прокинулись під звуки сирен, і основне, що було дійсно важливим у той момент для них, – відновити відчуття безпеки. Щоб зробити це потрібно було взяти себе в руки для ухвалення складних рішень, організувати себе, інших людей, час, попіклуватись про тих, хто поруч, та багато іншого. Крім цього, треба було опанувати невимовний біль від ситуації, що склалася. По суті, це боротьба і з внутрішнім емоційним станом, і з зовнішніми подіями. А боротьба завжди вимагає ресурсу.

Виклад основного матеріалу. Ресурс і психоемоційний стан взаємопов'язані, проте про ресурси доцільно вести мову здебільшого у складних життєвих ситуаціях.

Зовнішні ресурси – це те, що допомагає людині ззовні: матеріальні блага, зв'язки, статус. Доступність моральної, емоційної допомоги (з боку середовища).

Внутрішні ресурси – залежать виключно від психологічного потенціалу особистості, а саме: характер та навички, звички, що допомагають зсередини.

Діяльність практичних психологів характеризується високим ступенем невизначеності, пов'язаної з труднощами прогнозування динаміки розвитку проблеми, емоційними реакціями самого клієнта та його рідних. Крім того, під загрозу потрапляє соціальний статус практичного психолога, що зумовлено явищем стигматизації, яка виражається в неоднозначному ставленні

вітчизняного суспільства до психологів узагалі.

Розглянемо найбільш поширені способи реагування практичних психологів на події, зумовлені війною.

Фрустрація особистісних потреб. Задоволення соціальних і духовних потреб пролонгується через вкрай високий рівень небезпеки та психотравмуючий вплив військових дій.

Втрата цінностей. На деякий час особистість втрачає розуміння тих цінностей, які були в пріоритеті до війни, змінюється соціальний статус та соціальні ролі, збільшується рівень тривоги, депресії тощо.

Нова стадія відповідальності. У зв'язку з тим, що більшість чоловіків боронять країну і ціною життя захищають від ворога, жінкам доводиться виконувати чоловічі обов'язки, брати на себе відповідальність за побут, ведення домашнього господарства, виховання дітей.

Сфера кризової допомоги, як жодна інша сфера діяльності, характеризується вираженими емоційними навантаженнями і через це є фактором ризику формування у співробітників неадаптивних реакцій на професійний стрес, які становлять «ядро» синдрому емоційного вигорання. Сформованість емоційної рефлексії допомагає використовувати будь-яку емоцію в конкретній ситуації для її максимально ефективного залагодження та розв'язання, позбутися страху, почуття вини, безпідставних проявів гніву, роздратування та образ. Варто пам'ятати, що найкраще лікування – це профілактика. Це правило має безпосереднє відношення до вигорання. Але чому ми всі забуваємо навіть про прості профілактичні заходи? Не перепрацюуйте! Однією із причин вигорання може бути банальна втома.

Синдром професійного вигорання може мати серйозні наслідки і подекуди потребувати медичного втручання. У цьому випадку рефлексія дасть зрозуміти, де ви допустилися помилки, образно кажучи, наче ручка кінопроектора, допоможе «відмотати» плівку подій назад, щоб подивитися, коли стався «збій програми».

Традиційно виокремлюють 5 ключових груп симптомів, які відповідають

синдрому професійного вигорання:

Фізичні симптоми (втома, фізична втома, виснаження; зміна ваги; недостатній сон, безсоння; поганий загальний стан здоров'я, зокрема, за відчуттями; утруднене дихання, задишка; нудота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння; підвищення артеріального тиску; виразки та запальні захворювання шкіри; хвороби серцево-судинної системи);

Емоційні симптоми (брак емоцій; песимізм, цинізм і черствість у роботі та особистому житті; байдужість, втома; відчуття безпорадності та безнадійності; агресивність, дратівливість; тривога, посилення ірраціонального занепокоєння, нездатність зосередитись; депресія, почуття провини; істерики, душевні страждання; втрата ідеалів, надій чи професійних перспектив; збільшення деперсоналізації своєї чи інших – люди стають безликими, як манекени; переважає почуття самотності);

Поведінкові симптоми (робочий час понад 45 годин на тиждень); під час роботи з'являється втома та бажання відпочити; байдужість до їжі; мінімальне фізичне навантаження; виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків; нещасні випадки – падіння, травми, аварії та ін.; імпульсивна емоційна поведінка);

Інтелектуальний стан (втрата інтересу до нових теорій та ідей у роботі, до альтернативних підходів у вирішенні проблем; нудьга, туга, апатія, втрата смаку та інтересу до життя; перевага стандартних шаблонів, рутини, ніж творчого підходу; цинізм чи байдужість до інновацій; відмова від участі в експериментах, які розвивають, тренінгах, освіті; формальне виконання роботи);

Соціальні симптоми (низька соціальна активність; падіння інтересу до дозвілля, захоплень; соціальні контакти обмежуються роботою; мізерні відносини на роботі та вдома; відчуття ізоляції, нерозуміння інших та іншими; відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег).

Необхідно відзначити, що перелічені симптоми є умовами, в яких синдром професійного вигорання розвивається з більшою ймовірністю, але з

безпосередніми причинами його формування. До таких причин належать конкретні обставини професійної діяльності практичного психолога, серед яких, насамперед, необхідно згадати:

- несподівані зміни у стані клієнта чи його близьких;
- необхідність внесення змін до звичного графіка життя і діяльності;
- збільшення професійних навантажень;
- етичні дилеми;
- множинні втрати;
- стигматизація.

Дослідження здійснено за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проекту «Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби» (реєстраційний номер 2021.01/0198).

Нами проведено опитування серед працівників психологічних служб України. На питання «Чи є у Вас потреба пройти супервізію/інтервізію щодо здійснення соціально-психологічної роботи в посковідний період під час війни?». Так, 44,5% (843) опитаних підтвердили, що мають таку потребу. На запитання «Чи відвідуєте супервізійні, інтервізійні чи інші підтримуючі фахові групи?». Відповіді респондентів розподілились таким чином: 60% (1137 осіб) респондентів відповіли на це запитання ствердно, 40% (759 осіб) зазначили, що не відвідують таких груп. Отже лише трохи більше половини опитаних працівників психологічної служби мають можливість отримати професійну підтримку натомість майже половина респондентів такої можливості не мають. І це в умовах, коли у суспільстві суттєво збільшився соціальний запит на соціально-психологічну підтримку населення, що обумовлює збільшення як вимог до професійної підготовки фахівців так і емоційного навантаження на них.

Наступним питанням було прохання оцінити потребу психологів щодо навчання (оволодіння) інструментами соціально-психологічної реабілітації. Для вивчення рівня зацікавленості працівників психологічної служби у навчанні

(оволодінні) інструментами соціально-психологічної реабілітації з різних напрямків опитуваним було запропоновано обрати з наданого переліку напрямки, за якими б вони хотіли пройти навчання.

Аналіз відповідей на це запитання показав, що серед респондентів є зацікавлені в оволодінні навичками з усіх напрямків.

Найбільша зацікавленість була виявлена до таких напрямків:

- навчання керування емоціями – 985 осіб/52%;
- формування позитивного мислення – 889 осіб /46,9%
- навчання керування агресивною та аутоагресивною поведінкою – 831 особа/43,8%.

Результати. Одержані результати засвідчують, що основним інструментом у подоланні професійного вигорання для психологів є розвиток навичок позитивного мислення і здатність керування емоціями. Слушною в означеному контексті є думка М. Грабе: «Для «кандидатів на вигорання» є тільки два шляхи уникнення повсякденних проблем: кризи і роздуми». Той, хто знаходиться в процесі вигорання на стадії «відчаю», переживає гостру кризу. І виникає питання, чи зможе він знову повернутися до нормального життя». Зняття психологічних механізмів стресу також сприяє мистецтво, спілкування із родиною, друзями, переключення на будь-яке інше заняття, хобі, читання художньої літератури, слухання музики (особливо класичної). Багатьом людям допомагають масаж, дихальна гімнастика, баня та водні процедури. Останнім часом популярності набирають нетрадиційні методи лікування та профілактики: фітотерапія, гомеопатія, терапія кольором, мінералами, ароматерапія. Позитивно впливає на нашу емоційну сферу перебування на природі, море, контакти із тваринами, медитації та аутотренінги.

Шляхи самозбереження на персональному рівні:

Сформулюйте причини. Спробуйте сформулювати, з чим пов'язане ваше вигорання і коли воно почалося. Що запустило процес? Занадто інтенсивне навантаження? Багато контактів з людьми? Складні взаємовідносини на роботі?

Поговоріть з колегою або керівником. Поговоріть з кимось із колег або

керівником про те, що існує така проблема. Обговоріть з чим пов'язане ваше вигорання, спробуйте домовитися про зниження навантаження. Обговоріть, кому можна передати ваші функції, щоб у вас з'явився час на відпочинок.

Вигорати не соромно. Цей стан не пов'язаний з вашою компетентністю. Ви працюєте в зоні ризику.

Організуйте відпочинок. Якщо вдасться, організуйте собі відпочинок. Вам зараз дійсно потрібно почати відновлювати ресурси.

Поміркуйте, що ще забирає ресурси. Подумайте, що ще, крім робочих процесів, забирає у вас енергію. Спробуйте позбутися від усього не обов'язкового. Зараз не час допомагати інших, а час допомагати собі.

Подумайте про свої захоплення. Поміркуйте, чи є у вас хобі. Якщо ви все закинули, поступово поверніть у своє життя заняття, які не пов'язані з роботою. Не робіть різких кроків. Оскільки ресурсів мало, то й відновлення має відбуватися поступово.

Сплануйте роботу в полегшеному режимі. Сплануйте вашу подальшу роботу в «лайтовому» режимі. Можливо, декілька місяців вам буде необхідно виконувати лише одну діяльність, замість трьох. Навіть якщо це передбачає зниження заробітної плати – іноді це розумний хід.

Пам'ятайте: якщо ви вигоріли через поточний обсяг роботи або інтенсивність – це значить, що зараз для вас таке навантаження надмірне.

Знайдіть психолога, супервізора або наставника, який буде допомагати вам відстежувати ваш стан в подальшому. Якщо у вас не виходить почати робити перші кроки, то, швидше за все, вам потрібна допомога психолога.

Висновки. Отже, значна роль у боротьбі з професійним вигоранням належить, передусім, самому практичному психологу. Одним із способів оберігання від вигорання працівників є обмін професійною інформацією з представниками інших служб і систем. Співпраця дає відчуття ширшого світу, ніж той, який існує всередині окремого колективу. Для цього існують курси підвищення кваліфікації, різні професійні неформальні об'єднання, практикуми, семінари, конференції, де зустрічаються досвідчені люди з різних

сфер, із якими можна поговорити, в тому числі й на абстрактні теми.

Американський психолог Р. Неборо сказав: «Господи, дай мені терпіння прийняти те, що я не в змозі змінити. Дай мені сили змінити те, що я можу змінити. І дай мені мудрість навчитися відрізнити одне від одного!».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мороз Р. А. Клінічна супервізія та інтерв'ї психологів під час воєнних дій в Україні. *International scientific conference «Research activities and achievements in pedagogy and psychology»: conference proceedings (April 5–6, 2023. Czestochowa, the Republic of Poland). Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. 188 pages. Сс. 23-26. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-312-5-5>.*

2. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017. 188 с. <https://lib.iitta.gov.ua/707672/1/panok2017.pdf>

3. Панок В. Г. Теоретико-методологічні питання постковідної соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу в умовах війни. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 26-28 жовтня 2023 р. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 68–69. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10156872>*

4. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посіб. / заг. ред. К. Б. Левченко, В. Г., Панок, І. М. Трубавіна. К: Агенство «Україна», 2015. 176 с.

5. Herbert J. Freudemberger [en] Staff burn-out (англ.). *Journal of Social Issues* [en]. 1974. Vol. 30, no. 1. P. 159-165. ISSN0022-4537