

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ БАТЬКІВ ТА ПЕДАГОГІВ, ЩО ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ООП В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Вовченко О.А., доктор психологічних наук, старший науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями слуху Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України

Спілкування – складний і багаторівневий процес встановлення і розвитку контактів та зв'язків між людьми. Досить часто воно включено до практичної та професійної взаємодії особистості. Інтерес вчених соціологів, психологів, філософів, педагогів до феномену спілкування настільки великий, що розгляд проблем спілкування ускладнюється відмінністю трактувань, як самого поняття «спілкування», так і знаходженням його місця в ієрархії інших соціально-психологічних феноменів, таких як взаємодія, сприйняття, взаємовідносини, корисність, шкідливість його тощо.

Інтенсивність спілкування, різноманітність його змісту, цілей, засобів є найважливішими чинниками, що визначають розвиток освітнього персоналу, батьків та дітей з особливими освітніми потребами (далі ООП). Тільки в контакті з іншими особами можливе засвоєння і розуміння себе, порівняння досвіду та реалізація природженої можливості стати представниками певної професії, соціальної групи чи, загалом, усього соціуму. Але часом довго працюючи чи займаючись однією й тією ж справою, особлива, яка пов'язана із спілкуванням, великою кількістю контактів з іншими людьми фіксується таке явище як «синдром емоційного вигорання».

У 2019 році емоційне вигорання було занесено до Міжнародного класифікатора хвороб (МКБ-11). Це говорить, в першу чергу, про те, що емоційне вигорання – не просто хронічна втома, а, в першу чергу, це проблема, якій потрібно приділяти особливу увагу. Підхід до неї може виключно комплексним та

із взаємодією із фахівцями – за допомогою коучів чи психологів на перших і середніх стадіях, останніх стадіях – психотерапевтів, лікарів.

Цю проблематику досліджували зарубіжні та вітчизняні психологи, а саме: В. Бойко, М. Буриш, Н. Водоп'янов, С. Джексон, Т. Зайчикова, Г. Діон, Н. Левицька, С. Максименко, К. Маслач, В. Орел, Г. Сельє, Т. Форманюк [1], [3]. Аналіз літератури дає підстави робити висновки про те, що методи

Діагностика та вияв синдрому професійного вигорання у представників освітніх професій та батьків, що виховують дітей з ООП, особливо у воєнний час досить складна тема та проблематика. Зокрема, говорячи про дослідження, які б вже існували щодо цієї тематики.

На даний час не існує однозначної відповіді на запитання про те, що ж є головним у виникненні професійного чи емоційного вигорання, що є основною причиною – особистісні характеристики людини чи організаційні. Синдром вигорання – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження. Зрозуміло, що за умов воєнного часу – вагомим фактором є саме війна (вбивства, окупації, сирени, переїзди родин в більш безпечні місця та ін.).

Цей синдром зазвичай розглядається як стрес-реакція у відповідь на виробничі або емоційні вимоги, тиск, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі із супутніми при цьому зневагою, недостатньою увагою до сімейного життя, відпочинку, власних потреб та інтересів власного «Я». Безперервне або прогресуюче порушення рівноваги інтересів та сторін життя особистості в бік, наприклад, роботи, неминуче призводить до «професійного вигорання». «Вигорання» є не просто результатом стресу, а наслідком некерованого стресу. Цей стан виникає внаслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки», вивільнення, «звільнення» від них. Можна зазначити, що це є своєрідним дистресом або третя стадія загального адаптаційного синдрому – стадія виснаження [2].

Серед симптомів, що виникають першими, можна вирізнити загальне почуття втоми, вороже ставлення до роботи чи домашніх, членів родини, загальне невизначене почуття занепокоєння. Сприймання роботи як такої, що постійно

ускладнюється та стає менш результативною. Людина може легко розгніватися, дратуватися, почувати себе виснаженою та бути налаштованою надзвичайно негативно щодо всіх подій.

Результати досліджень В. Бойко показують, що найбільш чутливими до емоційного вигорання, є молоді люди (у віці 19-25 років), які при зіткненні з реальною дійсністю, що не відповідає їх очікуванням, отримують емоційний шок, стрес. Професійне ж вигорання характерне більше особам старшого віку (у віці 40-50 років). Досить часто можна спостерігати як у чоловіків, так і у жінок, професійне вигорання у віці 30 років. Можливою причиною є криза 30 років, яку психологи часто називають «проблемою сенсу життя». Аналізуючи вже існуючий життєвий шлях, людина бачить, як при сформованому і зовні благополучному житті все-таки щось є недосконалим, наприклад, її особистісні уміння, знання тощо. Відбувається переоцінка цінностей і буває так, що кар'єрні досягнення в цьому віці втрачають сенс [1].

В деяких дослідженнях, зокрема, М. Микитенко охарактеризовано, взаємозв'язок сімейного стану і емоційного вигорання особистості. Більш висока схильність до вигорання характерна неодруженим особам (особливо чоловічої статі). Причому, холостяки в більшій мірі схильні до емоційного вигорання навіть у порівнянні з розведеними чоловіками. Доведено, що чоловіки більш схильні до деперсоналізації, а жінки до емоційного виснаження. Чоловіки виявилися більш чутливими до впливу таких стресових ситуацій, як необхідність демонстрації чисто чоловічих якостей (сили, відваги). Жінки є більш чутливими до стресових ситуацій, які вимагають від них співпереживання, виховательських навичок, покори. Жінка, що працює, отримує більш високі робочі навантаження (в порівнянні з чоловіками) через додаткові домашні та сімейні обов'язки [4].

Існують дані про зв'язок між рівнем освіти і емоційним вигоранням. Люди з більш високим рівнем освіти висувують до себе завищені вимоги, вважають, що не можуть реалізувати свої можливості (людина посідає не ту посаду, на яку вона могла б претендувати, або не ту, на яку вчилася) тощо [3].

Синдром емоційного вигорання характеризується певними симптомами, які людина може навіть сама продіагностувати у власній особистості: психофізичні, соціально-психологічні, поведінкові

До психофізичних належать відчуття постійної втоми не лише ввечері, а і вранці; відчуття емоційного і фізичного виснаження; зниження сприйнятливості і реактивності у зв'язку зі змінами зовнішнього середовища; загальна асенізація (слабкість, зниження активності й енергійності, погіршення біохімії крові і гормональних показників); частий безпричинний головний біль, постійні розлади шлунково-кишкового тракту; різка втрата або різке збільшення ваги; повне або часткове безсоння; постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом усього дня; задуха (віддишка) або порушення дихання за фізичного або емоційного навантаження; помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів.

Серед соціально-психологічних симптомів варто зазначити: байдужість, нудьгу, пасивність і депресію; підвищену дратівливість на незначні події; часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замкненість у собі); постійне переживання негативних емоцій, для яких немає причин; відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності; відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху; загальні негативні установки на життєві і професійні перспективи.

Поведінкові симптоми характеризуються відчуттями, що робота стає дедалі важчою і що виконувати її все важче; співробітник помітно змінює свій робочий режим (збільшує або скорочує час роботи); постійно й без необхідності бере роботу додому, але і вдома її не робить; якщо це керівник, то йому важко ухвалювати рішення; відчуття даремності, зневіра, що справи поліпшаться, зниження ентузіазму у ставленні до роботи, байдужість до її результатів; невиконання важливих, пріоритетних завдань і «заиклення» на дрібних деталях; дистанціювання від співробітників та/або клієнтів, підвищення неадекватної

критичності; зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотичних/активуючих засобів.

Підсумовуючи, варто також відмітити, що чинниками, що впливають на вигорання є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше вигорають освітяни і батьки зі слабкою нервовою системою і ті, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами нинішнього соціального стану, тобто ті, що не витримують воєнних подій.

Література

1. Бойко В. Синдром емоційного вигорання: діагностика і профілактика. Хмельницький: Кронос, 2018. 332 с.
2. Бондаревська Л. Вплив психотравмуючих подій на виникнення психічного вигорання Київ: Либідь, 2015. 159 с.
3. Водоп'янов Н. Синдром емоційного вигорання: діагностика і психологічна допомога. Львів: Гроно, 2010. 210 с.
4. Микитенко М. «Синдром згоряння»: позитивний підхід до проблеми. Київ: Олді ТМ, 2018. 245 с.