

## PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

# Особливості психологічної допомоги освітянам за умов емоційного вигорання у воєнний період

**Вовченко Ольга Анатоліївна<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> доктор психологічних наук, старший дослідник,  
старший науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями слуху;  
Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка  
Національної академії педагогічних наук України; Україна

**Анотація.** У публікації розкривається сутність синдрому емоційного вигорання, по-перше, як наслідок стресу, яким людина не здатна керувати і підсвідоме накопичення негативних емоцій; по-друге, як складне структурно-динамічне утворення, яке формується в процесі педагогічної діяльності та є негативним ефектом професіоналізації; по-третє, як механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій особистості у відповідь на обрані психотравмуючі впливи. Розкрито наслідки емоційного вигорання та способи комплексної психологічної допомоги особам у яких діагностовано зазначений синдром.

**Ключові слова:** синдром емоційного вигорання, психологічна травма, стрес, емоційне переживання.

Ритм життя прискорився та раптово змінився, особливо за умов війни у сучасній Україні. Стрес, неспокій та втома стали нашими постійними супутниками, а в Міжнародній класифікації хвороб у розділі «Перевтома» було додано нові діагнози. Один з них – це синдром емоційного вигорання. Хоча, варто відмітити, що як діагноз емоційне вигорання було занесено до Міжнародного класифікатора хвороб ще у 2019 році. Це говорить, в першу чергу, про те, що вигорання – не просто хронічна втома, це проблема, якій потрібно приділяти особливу увагу. Підхід може бути комплексним, з допомогою фахівців, коуча чи психолога на перших і середніх стадіях, на останніх стадіях – психотерапевта, лікарів.

У психологічній літературі все активніше обговорюються поняття стресу, стресостійкості, оскільки вони багато в чому визначають, чи виникне у людини синдром емоційного вигорання у відповідь на певну подію в житті – чи ні. Чи зможе, наприклад, та чи інша особистість протистояти інформаційним

## PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

атакам під час воєнних дій, продовжувати свою професійну діяльність, просто існувати в різних умовах (оскільки «жити», дещо невідповідний термін під час війни).

Поняття «синдром емоційного вигорання» ввів вперше в науковий обіг американський психіатр Г. Фрейденбергер у 1974 році, що трактувався як стан деморалізації, розчарування та критичного стану особистості, які науковець спостерігав та досліджував спочатку у працівників психіатричних установ [1]. Потім Г. Фрейденбергер припустив, що подібний стан характерний не лише для професії лікаря чи психіатра. Просто саме з цими професіями науковцю довелося працювати на той момент.

Емоційне вигорання – це стан наростаючого емоційного, мотиваційного, а також фізичного виснаження, яке супроводжується почуттям спустошення та безпорадності, цинічним ставленням до роботи та оточуючих людей [2]. Це захисна психологічна реакція, за якої «виключаються» прояви емоцій. Такий стан – це захист від надмірного перевантаження, який створює особистості «дозування праці» та економить енергетичні ресурси.

Емоційне вигорання характеризується трьома основними ознаками:

1. Відчуття мотиваційного та фізичного виснаження.

2. Зростання психічного дистанціювання від професійних обов'язків або почуття негативізму/цинізму до професійних обов'язків.

3. Зниження працездатності [3].

В головній групі ризику емоційного вигорання є люди, робота яких пов'язана з великою відповідальністю, сильним емоційним навантаженням («задіяністю») в процесі, постійним контактом з людьми. Це лікарі, поліцейські, пожежні, вчителі, психологи, журналісти, працівники сфери послуг та інші.

При цьому зазначимо, що «вигоріти» потенційно може кожна людина, будь-якої зайнятості, якщо, наприклад, життя має монотонний, одноманітний характер, або якщо людина сильно «вболіває» за своє діло, роботу і максимально «вкладає» свій ресурс у спільну працю але натомість не отримує певних винагород (не обов'язково матеріальних).

Вигоранню у педагогічній та психологічній сфері фахівців, зокрема тих що працюють з дітьми з особливими освітніми потребами, сприяють такі фактори:

– відкладений результат старань, коли людина не може оцінити свій внесок та ефективність у спільну роботу;

– рутинна, одноманітна робота – людині щоразу доводиться виконувати одні й ті самі дії;

## PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

- відсутність зворотного зв'язку в оцінці роботи: як похвали, так і адекватної критики, допомоги у розгляді та усуненні помилок на робочому місці;

- сильна, часом, надмірна завантаженість та відсутність нормального відпочинку, особливо у моменти, коли необхідно швидко приймати рішення та вивчати великі обсяги матеріалу, швидко адаптуватися, зокрема нині під час воєнних дій;

- відсутність належної винагороди за роботу, що буде пропорційною вкладеним особистістю зусиль: не лише матеріальної, а й моральної [4].

Чинники, які можуть призвести до вигорання можна розподілити на дві великі групи: чинники, які провокують людину на роботі та в особистому житті. Серед чинників, які можна зустріти на роботі основними є: тайм-менеджмент, хаос в управлінні, овертайми, робота у вихідні, неправильне навантаження (занадто багато обов'язків для одного), так зване «гасіння пожеж», розмите коло обов'язків, відсутність зворотного зв'язку, надмірний контроль керівника, мікроменеджмент, нечітка постановка завдань, недонесення інформації (виключно на вищих щаблях управління, певних осіб), токсичний керівник.

Варто також звернути увагу на такі фактори як токсичні чи деструктивні відносини, низька самооцінка, перфекціонізм, невміння тримати work-life balance, нерозуміння своїх емоцій, відсутність контролю, невміння керувати ними, нереальні цілі, що визначені соціумом, друзями, батьками, медіа, психологічні ігри, маніпуляції (оскільки багато енергії йде на комунікацію з токсичними людьми), ритм життя загнаної особистості: «дім - робота - дім», невміння переключатися, відпочивати, відсутність або недостатність яскравих вражень у житті, синдром «донора» (людина з цим синдромом намагається догодити всім довкола, уважна до потреб близьких, нікого не напружує і «зігріває» кожного - позиція рятувальника по трикутнику Карпмана [5], особистість, яка хоче «приносити добро» людям), бажання тримати постійний контроль над усім, що відбувається.

Емоційне вигорання характеризується п'ятьма стадіями:

1. Особистість задоволена своєю роботою та результатами виконання завдань, ставиться до всього з ентузіазмом. Але поступово робота або спілкування з дітьми приносить дедалі менше задоволення, енергії стає дедалі менше.

2. З'являються апатія, втома, сон стає не таким міцним і тривалим. Якщо у особистості немає додаткової мотивації до роботи, то інтерес зникає. З ним знижується залишки продуктивності. На цьому етапі можливі порушення дисципліни на роботі, не виконання певних професійних обов'язків або їх

## PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

уникнення. Якщо на цьому етапі з'являється мотивація, то особистість підживлюється внутрішнім ресурсом та працю. Але тут починається вплив на фізіологічний стан і страждає здоров'я, (з'являється так звана психосоматика) [6].

3. Якщо особистість працює більше за норму і у вона давно не мала відпочинку, або ніхто не допомагав з домашньою роботою – вона починає хворіти, зникають сили щось робити. Також з'являється апатія, але серед основних емоцій переважають агресивність, дратівливість, пригніченість. Постійно здається, що немає часу.

4. На цій стадії, зазвичай, загострюються хронічні захворювання. Можна частково чи повністю втратити працездатність.

5. Психологічні та фізичні проблеми загострюються ще більше. З'являється багато проблем, а можливість працювати стає великою проблемою та тягарем [7].

Важливо також підкреслити п'ять категорій можливих наслідків емоційного вигорання:

- суб'єктивні – занепокоєння, агресія, депресія, втома, погіршення настрою, низька самооцінка;
- поведінкові – схильність до нещасних випадків, алкоголізм, токсикоманія, емоційні спалахи, надмірне споживання їжі, куріння, імпульсивна поведінка;
- пізнавальні – порушення функцій уваги, зниження розумової діяльності;
- фізіологічні – збільшення рівня глюкози у крові, підвищення артеріального тиску, розширення зіниць, змінне відчуття спекотності тіла на холод;
- організаційні – абсентеїзм, низька продуктивність, незадоволеність роботою, зниження організаційної старанності та лояльності.

З емоційним вигоранням найефективніше боротися разом із фахівцем (психологом, психотерапевтом). У самостійній ж боротьбі психологи рекомендують діяти таким чином:

1. Зменшити навантаження. Якщо багато справ на роботі чи побуті, також обдумати, з ким їх можливо розділити. Людині знадобиться час та ресурси для боротьби, пошуку внутрішніх ресурсів.

2. Зменшити рівень відповідальності. Наприклад, можна попросити близьких доглянути дітей, а колег підстрахувати на роботі. Важливо, щоб відповідальність за те, що відбувається, не лежала лише на одній людині, зокрема на тій, що бориться з емоційним вигоранням, особливо якщо це відповідальність за інших людей.

3. Зосередитись на собі. Навчитися розслаблятися: читати

## PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

про техніки розслаблення і підібрати відповідні для себе. Основне – дочекатися, коли спаде втома та байдужість.

4. Розібратися: що у житті важливо, а що – ні. Проаналізувати, що пригнічує та викликає почуття безглуздості та непотрібності роботи, від яких емоцій людина відсторонилася, чому відбулися ті чи інші ситуації. Але не брати завжди одній особі всю провину на себе і казати, що у всьому винна виключно вона.

5. Подумати, як можна вплинути на ситуацію. Насамперед потрібно закрити базові фізичні потреби, потребу у безпеці. Тут все дуже індивідуально: комусь треба буде вирішити, як збільшити дохід, комусь змінити місце роботи (та ж професія, але інакша установа), а хтось усвідомить, що хоче працювати в іншій сфері.

Складність і підступність синдрому емоційного вигорання полягає в тому, що його не відразу можна діагностувати, особливо на першій та другій стадії, оскільки емоційний та фізичний дискомфорт відчувається не одразу. Відмітимо, що ризик такого стану значно підвищується на третій – четвертий рік роботи, коли вже відсутня новизна, знижується мотивація, підвищуються власні вимоги, а також вимоги оточуючих до співробітника.

### References:

- [1] Freudenberger H. Staff Burn-Out. The Society for the Psychological Study of Social Issues. 1974. Volume 30. Issue 1. P. 159-165.
- [2] Л. Карамушка Технології роботи організаційних психологів : навчальний посібник К. : Фірма «ІНКОС». 2005. 366 с. URL : <http://www.info-library.com.ua/books-book-148.html>
- [3] О. Киселиця, А. Богданюк, Л. Гуліна, Р. Свекла. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89–92.
- [4] Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання: методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / підготовлені Балакіревою К.; Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». Київ. 2018. 45 с.
- [5] Психологічна профілактика синдрому «Емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. URL : <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>
- [6] Корольчук М. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, НікаЦентр, 2004. 400 с.
- [7] Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. URL : <https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobivvporatisa-z-sindromom>