

ЦІНІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС У ПОПЕРЕДЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Журавльова Н. Ю.

*науковий співробітник лабораторії
консультативної психології та психотерапії
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
м. Київ, Україна*

Гурлева Т. С.

*кандидат психологічних наук,
провідний науковий співробітник лабораторії
консультативної психології та психотерапії
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України
м. Київ, Україна*

Жахливі руйнування, людські втрати, порушення звичного устрою життя, невизначеність майбутнього, що спровоковано загарбницьким вторгненням росії в Україну, супроводжує сьогодення українців і викликає неперервне стресове напруження, може забирати багато сил, ресурсів, призводить до виснаження та вигорання. Дослідження проблеми відновлення людини у разі виникнення психологічного вигорання, пошук заходів щодо його попередження є важливим завданням психологічної науки та практики.

Феномен *психологічного вигорання* як стан і як процес фізичного й психічного виснаження через довготривале перебування в емоційно напружених, стресових ситуаціях «досліджується в психології стресових станів» і розглядається «як результат стресу» [5. с. 142], як можливий наслідок психічної травми (С.Р. Figley). Особлива увага даному феномену приділяється у психології професійної діяльності та в екзистенційній психології (Н.І. Freudenberger, С. Maslach, S. Jakson, Л. Карамушка, О. Кокун, Т. Титаренко, О. Чабан та ін.). Проблема опанування станом психологічного вигорання розглядається фахівцями у площині актуалізації психологічних ресурсів людини (А. Рожкова, А. Куріцина, О. Штепа та ін.). В психологічній науці можна зустріти такі терміни – «психологічний ресурс» особистості, «особистісний ресурс», «особистий ресурс», «психічний ресурс» людини. Осердям цих понять виступає слово «ресурс», який означає певний багаж можливостей людини,

що обумовлює її фізичний, психоемоційний, інтелектуальний, соціальний, духовний розвиток тощо. Спробуємо розібратися в наукових визначеннях поняття ресурс.

На думку науковців, *ресурсом* є все, що може привести людину до відчуття щастя, снаги, впевненості, подолання труднощів, це внутрішні сили та особистий досвід, які сприяють переходу з актуального стану до бажаного результату (Ю. Липій та ін.). *Особистісні ресурси* – це життєві опори та можливості, які є в розпорядженні людини для вирішення будь-яких життєвих завдань, пов'язаних з діяльністю, адаптацією, розвитком, ефективним реагуванням на виклики і складнощі життя (О. Штепа та ін.). Особливу увагу фахівці надають таким ресурсам особистості, як життєстійкість, стресостійкість, соціалізація, комунікація, саморегуляція, саморозвиток, самореалізація (Н. Чепелева, Т. Титаренко, О. Романчук, С. Ларіонов, О. Сашуріна, Ю. Власенко та ін.). Психологічні ресурси розглядаються також як «сукупність індивідуальних інтеріоризованих цінностей», які забезпечують особистість орієнтирами для свідомого та відповідального вибору відповідних цілей, способів реалізації своїх потреб і бажань, що «в кінцевому результаті визначає її відношення зі світом та самою собою», складають певний резерв, який дозволяє активно функціонувати, бути суб'єктом власного життя [2, с. 22]. Під час війни особливо затребуваними ресурсами виявляються навички саморегуляції психоемоційних станів, вміння утримувати внутрішню стабільність чи вертати стан рівноваги у разі його тимчасової втрати, навички самопомоги у підвищенні стресостійкості [3], «зрілість, екзистенційні смисли та цінності» [4, с. 103].

Дослідники розділяють *зовнішні і внутрішні ресурси*. Зовнішній ресурс – це енергія, яку ми черпаємо ззовні та за допомогою якої здатні відновлюватися (матеріальні цінності, соціальні статуси і зв'язки; сім'я, друзі, хобі, робота, музика, спорт, природа, їжа тощо). Внутрішній ресурс – це енергія, яку ми черпаємо у собі, він дає поштовх, енергію і внутрішню силу (Ю. Липій, А. Куріцина). Це наші сильні сторони, психічний особистісний потенціал (самоповага, самоконтроль, життєві цінності, оптимізм, бажання, віра, мотивація, характер, здібності, установки, навички тощо), все те, що допомагає людині зсередини, робить особистість незламною у ситуаціях небезпеки. Фахівці вирізняють наступні *фактори виснаження*: перевтома, тривога, переважаність, відсутність тайм-менеджменту, перфекціонізм, деструктивна самокритика тощо (Н. Жилик, А. Куріцина). На стан емоційного виснаження впливає перенасичення інформацією. Особливо це стосується нерозбірливого, некритичного споживання надто експресивної, маніпулятивної інформації, що може провокувати стани розгубленості,

тривоги, розпачу. Запобігти деструктивним впливам інфопростору можна наступним чином: обмежити час і кількість перегляду новин у ЗМІ, критично ставитися до повідомлень, розвивати мотивацію до розвитку себе як свідомого споживача медіаінформації, підвищувати власну медіаграмотність (М. Волощук, Т. Гурлева, О. Мороз).

Виснаження також може провокувати нецікава робота, коли є супротив, що поглинає енергію та ресурс, призводить до спустошення, відчуття виснаження, вигорання. Коли людина зацікавлена роботою, впевнена у доцільності своєї діяльності, розуміє свої можливості у її успішному виконанні, то затрачений енергетичний запас на її здійснення зазвичай буде компенсований радістю, задоволенням від отриманих результатів. Для попередження вигорання важливо вміти знаходити сенс у своїй конкретній справі, бачити її у позитивному ракурсі, або бути готовим за потреби змінити роботу, вид діяльності. Образно кажучи, важливо «горіти, але не вигорати», розумною мірою витрачати ресурси та вчасно їх поповнювати, примножувати, розвивати ті, що вже є, і знаходити нові.

Сучасна практична психологія пропонує певні підходи, практики, методики, які допомагають людині відновити власний психоемоційний стан, віднайти втрачені ресурси (З. Кісарчук, Л. Сердюк, В. Москаленко, В. Панок, Т. Яценко та ін.). Ми акцентуємо увагу на тому, що навіть у умовах війни значна кількість людей має можливість керувати своїм навантаженням і не допускати вигорання, хоча для певних професійних категорій (військові на передовій, рятівники, лікарі та ін.) і умов їх праці це дуже непросто. Вигорання, яке відбувається в певних часових рамках і виняткових умовах, можна назвати *ситуативним, зовнішньо спровокованим, вимушеним*, і в подальшому ресурси організму та психіки підлягатимуть відновленню й поповненню. Взагалі людині бажано вчасно помічати сигнали втоми та адекватно реагувати на них, знати свої ресурси, вміти керувати ними та розвивати, розуміти і враховувати ризики виникнення вигорання і фактори успішного їм протистояння. Важливо не переобтяжуватися і не витрачати свої ресурси на зайву і неекологічну для себе діяльність. Такій «енергозбалансованій стратегії» можна вчитися, аналізуючи досвід свого життя в різних умовах, усвідомлювати власні реальні та потенційні ресурси, рівномірно їх розподіляти, задовольняючи тим самим всі аспекти свого існування: фізичне здоров'я, психологічну рівновагу, емоційну наповненість, духовну перспективу розвитку, емоційний інтелект і багато чого іншого.

Підкреслимо: життєдіяльність людини значною мірою визначається її *ціннісно-смісловою сферою*, яка спрямовує енергію у русло досягнення пріоритетних для людини смислів існування. Породжена

війною екзистенційна криза, яку відчуває значна кількість співвітчизників, вимагає нового осмислення життєвих орієнтирів. З екзистенційно-гуманістичної точки зору людина живе справжнім життям, якщо відповідальна за реалізацію своїх можливостей, шукає сутнісного, прагне щось важливе і справжнє вчинити у своєму житті, воліє не «животіти» чи нидіти життям, а «бути» [1, с. 97]. На нашу думку, найбільш енергозберігаючою є направленість на дотримання вищих цінностей і смислів, завдячуючи яким людина усвідомлює висхідний рух свого розвитку та вдосконалення свого буття. Натомість, орієнтація лише, скажімо, на фізичне виживання (що має місце в часи воєнної агресії), особливо, якщо вона набуває формату довгострокової життєвої перспективи, імовірно обмежуватиме розвиток духовних ресурсів особистості. Людину надихає, дає їй справжні сили і енергію, коли вона проявляє і дієво захищає, бореться за такі буттєві цінності, як життя, гідність, свобода, справедливість, людяність, милосердя, коли вона активно допомагає іншим. Психологічне вигорання людей, які керуються вищими цінностями, за нашими спостереженнями, менш інтенсивне; і навпаки, ті, хто переймаються, наприклад, проблемами споживання, не маючи вищих мотивів свого існування, більш ризикують зневіритися і духовно занепаститися у випадку зниження матеріального рівня життя, важких економічних випробувань. Зауважимо, що у кожної людини є своя унікальна комбінація ресурсів як для розвитку власної особистості і свого середовища, так і для боротьби з несприятливими, загрозливими для її життя і здоров'я обставинами. Резервуар можливостей, усвідомлений людиною, узгоджений із її ціннісно-смісловою сферою, апробований у досвіді та підкріпленій навичками керувати власним життям, у тому числі вмінням знаходити баланс між життєвим навантаженням та піклуванням про власне самопочуття, фізичне, психоемоційне здоров'я, творчу самореалізацію в соціумі, є базисом для попередження психологічного вигорання, знесилення, знекровлення особистості.

Література:

1. Гурлева Т. С. Високий смисл життя як цінність і чинник формування стратегій психологічної допомоги у вирішенні людиною екзистенційних проблем. *Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості* : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Кіровоград, 2012. С. 94–118. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/7328/>
2. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2020. Т. 31(70). № 4. С. 22–27.

3. Журавльова Н. Ю. Розвиток стресостійкості у дружин ветеранів війни для подолання проявів вторинної травматизації. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР* : зб. тез доп. наук.-практ. конф., (Київ – Біла Церква, 30 верес. – 1 жовт. 2023). Київ – Біла Церква, 2023. С. 99–103. URI: <http://lib.iitta.gov.ua/737200/>

4. Мотков С. О. Особливості ціннісно-смыслові сфери особистості з травмуючим досвідом. *Psychological journal*. 2019. Vol. 5. No 4. С. 103–120. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.4>

5. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус*. Вип. 17. 2020. С. 141–145. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.25>

ПРОФЕСІЙНЕ І ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ВИКЛАДАЧІВ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ І ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ

Землякова О. О.

*кандидат філологічних наук, доцент
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
м. Харків, Україна*

Шахматова О. В.

*старший викладач
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
м. Харків, Україна*

Професійне і емоційне вигорання викладачів англійської мови вищих навчальних закладів стає серйозною проблемою, особливо під час нинішньої кризової ситуації в країні. Викладачі, які працюють в таких умовах, стикаються зі специфічними труднощами та викликами, які можуть вести до стресу та вигорання.

Професійне вигорання може виникнути внаслідок перевантаженості та перевищення навантаження на роботу. Викладачі часто мають велику кількість обов'язків, включаючи викладання, оцінювання, дослідження та адміністративну роботу. Емоційне вигорання пов'язане