

**Максим О. В.**

*науковий співробітник*

*лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх,*

*Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України*

**Рябовол Т. А.**

*старший науковий співробітник*

*лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх*

*Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України*

## **Креативність особистості - спосіб профілактики емоційного вигорання.**

Серед негативних наслідків частих стресових ситуацій в яких перебуває населення України за роки війни проблема емоційного вигорання відійшла на другий план. Здебільшого тепер в психологічній літературі, ЗМІ та мережі інтернет підіймаються теми гострої психологічної травми, ПТСР, панічних атак, депресії серед військових та цивільних, які постраждали від війни. Варто зазначити, що емоційне вигорання може бути приховане за вище зазначеними проблемами, але воно нікуди не зникло. Як і раніше, а частіше ще й значно більше воно вражає людей, які працюють у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато та інтенсивно спілкуватись з іншими людьми, і це лікарі, вчителі, психологи, психотерапевти, соціальні працівники та інші.

Емоційне вигорання – стан фізичного, емоційного та розумового виснаження. Термін «вигорання» (burnout) запровадив ще у 1974 р. американський психіатр Х. Дж. Фрейденберг для характеристики стану здорових людей, які знаходяться в умовах інтенсивного емоційного спілкування з клієнтами під час надання професійної допомоги. Вигорання посилюється будь-якими іншими негативними обставинами: недостатня зарплатня, дефіцит визнання іншими, поганими умовами праці, перевтомою, тепер ми знаємо, що і війною, яка є суцільними негативними обставинами для життя людей.

Можна визначити основні симптоми синдрому емоційного вигорання:

- погіршення відносин з колегами та родичами;

- зростаючий негативізм у ставленні до пацієнтів (колег);
- депресивний стан, почуття втоми та спустошеності;
- підвищена стомлюваність, відчуття втоми протягом усього робочого дня
- зловживання алкоголем, нікотинном, кофеїном;
- порушення сну;
- втрата почуття гумору, постійне відчуття невдачі і провини;
- підвищена дратівливість - на роботі, і вдома ;
- утрата здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній настанові щодо роботи і життя в цілому
- раз у раз виникає неуважність, забудькуватість;
- загострена сприйнятливості до інфекційних захворювань;
- . наполегливе бажання змінити рід занять

В.В. Бойко дає таке визначення феномену: «Емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового відключення емоцій у відповідь на певний психотравмуючий вплив. Емоційне вигорання є набутим стереотипом емоційної, а частіше професійної поведінки. «Вигорання» є частково функціональним стереотипом, адже допомагає людині дозувати та економно витратити енергетичні ресурси. В той же час, він викликає і дизфункціональні наслідки, коли вигорання негативно впливає на виконання професійної діяльності та взаємини з іншими людьми. Клінічне емоційне вигорання - це стан передхвороби, та належить до стресів, пов'язаних зі складністю підтримання нормального образу життя.

У процесі емоційного вигорання вирізняють кілька стадій: напруження, резистенція, виснаження. Кожна з перелічених стадій містять певні ознаки. Серед ознак напруження: гостре переживання травмуючих ситуацій; незадоволення собою; «відчуття загнаності в глухий кут», тривога та депресія. Резистенція характеризується неадекватним вибіркоvim реагуванням, емоційно-моральною дезорієнтацією, розширенням сфери економії емоцій, редукцією професійних обов'язків. І остання стадія «виснаження» містить емоційний дефіцит, емоційну

відстороненість (деперсоналізацію), психосоматичні та психовегетативні порушення.

Найбільше ризику виникнення ЕВ схильні особи, що пред'являють непомірно високі вимоги до себе. У їхньому уявленні справжній фахівець – це зразок професійної невразливості і досконалості. Вхідні в цю категорію особистості, асоціюють свою працю з призначенням, місією, тому в них стирається грань між роботою і особистим життям. У ході досліджень було виділено ще три типи людей, яким загрожує ЕВ.

Перший тип – так званий «педантичний». Основні характеристики цього типу: сумлінність, зведена в абсолют; надмірна, хвороблива акуратність, прагнення в будь-якій справі домогтися зразкового порядку (нехай на шкоду собі). Другий тип – «демонстративний». Люди цього типу прагнуть першими у всьому, завжди бути на виду. Разом з тим їм властива висока ступінь виснаження при виконанні непомітної, рутинної роботи. Третій тип – «емотивні». «Емотики» нескінченно, протиприродно чутливі і вразливі. Їх чуйність, схильність сприймати чужий біль як власну, межує з патологією, з саморуйнуванням, і все це за явного браку сил чинити опір будь-яким несприятливим обставинами. Люди першого типу часто бувають надмірно прив'язані до минулого; в них основні симптоми перевтоми - апатія, сонливість. У другого типу перевтома виражається у надмірній дратівливості, гнівливості. На цьому тлі підвищується тиск, виникають проблеми з засипанням. У цьому випадку рекомендується випити ввечері склянку теплого молока і прийняти заспокійливу ванну або душ. Люди третього типу при стресі страждають безсонням, у них ймовірно підвищуватиметься тривожність.

Зважаючи на стрімке поширення проблеми в умовах війни для спеціалістів, які працюють з людьми вкрай необхідна профілактика «вигорання». Серед способів профілактики зазначимо такі:

1. Визначення короткострокових і довгострокових цілей. Перше не тільки забезпечує зворотний зв'язок, що свідчить про те, що лідер знаходиться на правильному шляху, а ще й підвищує довгострокову мотивацію. Досягнення короткострокових цілей - успіх, який підвищує ступінь самовиховання. До

планування робочого року дуже важливо включити цілі, що приносять задоволення.

2. Спілкування. В колективах, де керівники та співробітники мають можливість проаналізувати свої почуття та поділитися ними з іншими, знайти розумне рішення проблеми, ймовірність «вигорання» значно знижується або цей процес менш виражений.

3. Використання «тайм-аутів». Для забезпечення психічного і фізичного благополуччя дуже важливі «тайм-аути» для перезавантаження та відпочинку від роботи і інших навантажень. Працівники будь-якої сфери мають відпустку, відпочивають під час свят і у вихідні дні, під час канікул. У наш складний час стала поширеною практика відміни канікул, що є доволі значним негативним чинником психічної всіх учасників навчального процесу, які до того ж постійно перебувають під дією стресу .

4. Оволодіння вміннями та навичками саморегуляції. Оволодіння такими психологічними вміннями та навичками, як релаксація, постановка особистих цілей та оволодіння позитивною внутрішньою мовою, сприяє зниженню рівня стресу, допомагає збалансувати професійну діяльність і особисте життя та сприятиме запобіганню «вигорання».

5. Важливим способом профілактики виснаження є також можливість спілкування з людьми, які забезпечать соціальну підтримку і, таким чином, допоможуть зберегти позитивну точку зору стосовно ваших дій.

6. Контроль емоцій, які виникають після завершення наміченої роботи. Тому що завершення роботи не завжди усуває сильні психологічні почуття, особливо, якщо робота не принесла очікуваних результатів. Емоції часто посилюються і виливаються в сварки з колегами і підлеглими чи навпаки, в депресію, яка призводить до «вигорання».

7. Підтримка хорошої спортивної форми. Між тілом і розумом існує тісний взаємозв'язок. Хронічний стрес впливає на організм людини, тому дуже важливо підтримувати гарну спортивну форму за допомогою фізичних вправ і раціональної дієти. що допоможе вам залишитися стійким фізично і психічно.

8. Креативність, творчість, натхнення – це повна протилежність емоційному виснаженню та вигоранню. Саме їх наявність наповнює людину енергією, додає сил та смислів для подальшого життя і роботи. Творча сфера найперша потерпає під час вигорання, адже стереотипи знищують креативність мислення та спонтанність поведінки. Тому для профілактики вигорання необхідно всіляко підтримувати дану здатність, навіть, на побутовому рівні і тут у нагоді стане прийняття себе та дозвіл самому собі права на помилку. Цих якостей, як правило позбавлені перфекціоністи та інші представники групи ризику, про яких йшлося раніше.

На думку О.І. Бабіч, можливість виникнення емоційного вигорання знижується в залежності від наявності таких особистих ресурсів, як осмислення життя, високий рівень суб'єктивного контролю, адекватна самооцінка, усвідомлення позитивних і негативних сторін своєї особистості, наявність «внутрішньої підтримки», природність і безпосередність поведінки, міжособистісна чутливість і гнучкість поведінки у взаєминах з оточуючими, здатність жити «тут і зараз», свобода і відповідальність, реалістичне і цілісне розуміння навколишнього світу і людської природи. В якості базових ресурсів протидії вигорання є самоактуалізація, осмисленість життя та інтернальність (здатність приймати відповідальність за своє життя на себе) особистість.

Щоб уникнути синдрому емоційного вигорання:

- намагайтеся розраховувати, обдуманно розподіляти всі свої навантаження;
- вчитися переключатися з одного виду діяльності на інший;
- простіше ставитесь до конфліктів на роботі, шукайте позитив у житті, наповнюйте себе вдячністю, творчістю, красою і не чекайте вдячності від інших;
- давайте тільки стільки, щоб це не створювало дефіциту у вашій душі та відчуття втрати;
- як не дивно це звучить – не намагайтеся завжди і в усьому бути кращими;
- творіть та шукайте тих, хто підтримуватиме вас у цьому

- пам'ятайте: робота - всього лише частина життя.

З огляду на вплив особистісних характеристик на розвиток синдрому емоційного вигорання, бачиться перспективним використання особистісно - орієнтованих методик з метою зменшення професійного стресу, профілактики та лікування синдрому емоційного вигорання.

#### Література:

1. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2009. 249 с.
2. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки». 2017. № 1 (13). С. 118–125.