

УДК 159.9

Савенкова М. І.

студ. гр. СН-112 НУ «Запорізька політехніка»

ПРАКТИЧНІ ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У РОБОТІ З ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ

В умовах воєнного стану діяльність фахівців соціальної сфери, будь якої постійної взаємодії з людьми супроводжується підвищеним рівнем стресу, емоційного напруження та регулярною взаємодією з травматичним досвідом

клієнтів. Це значно підвищує ризик розвитку емоційного вигорання, яке проявляється через виснаження, як емоційне так і фізичне, деперсоналізацію та зниження професійної ефективності.

Саморегуляція розглядається як здатність особистості свідомо керувати власними емоціями, поведінкою та психофізіологічними станами. Відповідно до теорії самоефективності А. Бандури, ключову роль у процесі саморегуляції відіграє віра особистості у власну здатність контролювати події та впливати на результати діяльності [1]. Високий рівень самоефективності сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій, тоді як її зниження може призводити до формування емоційного виснаження та професійного вигорання.

Сучасні дослідження підкреслюють, що емоційне вигорання є результатом тривалого впливу хронічного стресу у професіях типу «людина - людина» та потребує системного підходу до профілактики [2]. Одним із ключових напрямів такої профілактики є розвиток навичок саморегуляції.

Дихальні техніки є одним із найбільш доступних і ефективних інструментів саморегуляції під час емоційного вигорання, оскільки вони безпосередньо впливають на фізіологічні процеси організму, зокрема на роботу нервової системи. У стані хронічного стресу та виснаження дихання стає поверхневим і прискореним, що підтримує напруження та тривожність.

Однією з базових технік є дихання за схемою «4 - 6»: повільний вдих на 4 рахунки та більш тривалий видих на 6 рахунків. Подовжений видих сприяє заспокоєнню організму, зниженню частоти серцебиття та зменшенню рівня тривоги. Цю техніку доцільно використовувати в моменти гострого напруження або між робочими завданнями для швидкого відновлення ресурсу.

Ефективною також є техніка діафрагмального (черевного) дихання, яка передбачає глибокий вдих із залученням діафрагми: під час вдиху живіт розширюється, а під час видиху повільно втягується. Таке дихання сприяє кращому насиченню організму киснем, зменшенню м'язового напруження та стабілізації емоційного стану. Ще однією корисною практикою є «квадратне дихання», що включає чотири рівні фази: вдих - затримка - видих - затримка (наприклад, по 4 рахунки кожна). Ця техніка допомагає відновити концентрацію, знизити рівень стресу та повернути відчуття контролю над власним станом [5].

Техніки заземлення є також важливим інструментом саморегуляції, особливо у станах емоційного виснаження, тривоги та перевантаження, характерних для емоційного вигорання. Їх основна мета полягає у поверненні уваги людини до «тут і тепер», відновленні контакту з реальністю та зниженні інтенсивності негативних емоційних переживань [4].

Однією з найбільш поширених є техніка «5-4-3-2-1», яка передбачає послідовне фокусування на сенсорному досвіді: необхідно назвати 5 речей, які людина бачить, 4 - які може відчутти дотиком, 3 - які чує, 2 - які відчуває запахом, і 1 - яку може відчутти на смак або яка викликає приємну асоціацію. Ефективними є також техніки тілесного заземлення, що передбачають фокусування на фізичних відчуттях: відчуття опори стопами об підлогу, контакт із поверхнею стільця, напруження та розслаблення м'язів. Такі вправи допомагають «повернутися» в тіло, зменшити внутрішню напругу та відновити відчуття стабільності.

Доцільним є також застосування вербального заземлення, коли людина проговорює собі факти про поточну ситуацію (наприклад: «Я зараз на роботі, я в безпеці, я виконую свою роботу»). Це допомагає структурувати мислення та знизити рівень тривоги.

Самоспівчуття як ресурс саморегуляції передбачає доброзичливе та підтримувальне ставлення до себе у ситуаціях емоційного виснаження, помилок або професійного перевантаження. На практиці воно використовується як коротка внутрішня техніка стабілізації стану.

Спочатку важливо усвідомити свій стан без самокритики, просто відмітити: «я втомлена», «мені зараз важко». Далі відбувається нормалізація переживань, коли людина нагадує собі, що такі реакції є типовими в умовах стресу та складної професійної діяльності. Наступний крок - підтримувальний внутрішній діалог, коли замість критики використовується м'яке звернення до себе: «це складний момент, але я справляюсь», «я можу подбати про себе». Це знижує внутрішню напругу та рівень тривожності. Завершальним етапом є невелика дія турботи про себе: пауза, дихальна вправа або коротке переключення уваги. Таким чином, самоспівчуття виступає простою, але ефективною технікою саморегуляції, що допомагає зменшити ризик емоційного вигорання та підтримати психологічний ресурс фахівця [3].

Практичне значення застосування технік саморегуляції у професійній діяльності соціальних працівників полягає в їх здатності забезпечувати комплексну підтримку психологічного стану фахівця в умовах підвищеного емоційного навантаження. Систематичне використання таких технік сприяє зниженню рівня стресу та емоційного напруження, що виникають у процесі роботи з клієнтами, особливо в ситуаціях, пов'язаних із кризовими або травматичними подіями. Опанування навичок саморегуляції дозволяє фахівцям більш усвідомлено ставитися до власних емоційних реакцій, своєчасно їх розпізнавати та коригувати, що, у свою чергу, позитивно впливає на загальний психоемоційний стан.

Крім того, регулярне застосування технік саморегуляції сприяє розвитку психологічної стійкості, що є ключовою умовою ефективної професійної

діяльності у сфері допоміжних професій. Здатність зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні стани та адаптуватися до складних умов праці безпосередньо пов'язана з підвищенням рівня самоефективності фахівця, що підтверджується сучасними психологічними дослідженнями. У цьому контексті саморегуляція виступає не лише як засіб подолання стресу, а й як важливий ресурс особистісного та професійного розвитку.

Отже, саморегуляція є важливим психологічним ресурсом у профілактиці емоційного вигорання фахівців соціальної сфери, професійна діяльність яких в умовах воєнного стану супроводжується підвищеним емоційним навантаженням, стресом та постійною взаємодією з травматичним досвідом інших. Розвиток навичок саморегуляції не лише мінімізує ризики емоційного виснаження, а й виступає чинником підтримки професійної ефективності, збереження психічного здоров'я та сталого особистісного розвитку фахівця. Таким чином, інтеграція практик саморегуляції у професійну діяльність соціальних працівників є необхідною умовою забезпечення їхнього психологічного благополуччя та ефективного виконання професійних обов'язків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p.
2. Christina Maslach, Michael P. Leiter Burnout at Work: A Psychological Perspective. New York : Psychology Press, 2014. 174 p.
3. Крістін Нефф Співчуття до себе. Київ : Наш формат, 2020. 304 с.
4. Посібник самодопомоги : вправи для роботи з кризовими станами. Київ, 2022.
5. Саморегуляція та перша психологічна допомога : практичний посібник для освітян. Вінниця : ВСПУ, 2023.