

УДК 159.9

Мкртичан А.Н.¹, Коваль В.О.²

¹ студ. гр. СНз-123м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Розгляд та розвиток психологічних ресурсів для подолання стресу та вигорання у психологів під час війни є питанням вельми актуальним у сучасному світі. Військові конфлікти та кризові ситуації створюють великий тиск на психіку та емоційний стан фахівців у галузі психології, які працюють у зоні конфлікту. У таких умовах важливо мати належні знання та навички для збереження власного психічного здоров'я та ефективного надання психологічної допомоги іншим.

Варто зазначити, що робота психолога в умовах військового конфлікту є вельми складною та навантаженою емоційною напругою. Саме тому важливо мати комплексний підхід до підготовки психологів до роботи у таких умовах. Одним із основних напрямків такої підготовки є розвиток психологічних ресурсів для подолання стресу та вигорання.

«Емоційне вигорання», відоме також як «burnout», є результатом фізичного, емоційного та когнітивного виснаження внаслідок постійного спілкування з клієнтами або пацієнтами в емоційно напруженій атмосфері професійної допомоги. Воно проявляється у загальній фізичній втомі та розчаруванні в альтруїстичних професіях. Х. Масlach, провідний спеціаліст у цій галузі, вказує, що професії, що ризикують, мають високий контакт з людьми та тривале емоційне навантаження [4, с. 159]. Емоційне вигорання може поширюватися між працівниками, змушуючи їх відчувати цинізм та негативне мислення. У працівників сфери «людина-людина» спостерігаються особливості емоційного вигорання, такі як тривожність, агресія, знижене почуття компетентності та негативне сприйняття себе у професійній сфері [2, с. 160]. Психологи часто стикаються з емоційним вигоранням, яке може мати серйозні наслідки для їхнього фізичного та психічного здоров'я, а також для їхніх відносин та професійної діяльності [3, с. 95].

Під час війни психологи працюють у високо напруженому емоційному середовищі, де стикаються зі складними та травматичними ситуаціями. Подолання стресу стає критично важливим для їхнього фізичного та психічного благополуччя, а також для збереження ефективності їхньої роботи. Симптомами емоційного вигорання у психологів можуть бути:

1. Постійна втома та відчуття фізичного та емоційного виснаження.
2. Неспроможність відновитися під час відпочинку.
3. Перебої в сні, проблеми з засинанням або поверхневий сон.
4. Постійне напруження та тривога.
5. Втрата інтересу до роботи або втрата задоволення від професійної діяльності.
6. Часті зміни настрою, роздратованість, агресивність або ізольованість.
7. Погіршення якості взаємодії з клієнтами або пацієнтами.
8. Втрата емпатії та здатності співчувати.
9. Відчуття безсилля та відчуження від власної роботи або від інших людей.
10. Зниження самооцінки та віра у власні здібності.
11. Постійне відчуття стресу та невпевненість у власних діях.
12. Втрата мотивації та відчуття безнадійності щодо майбутньої професійної кар'єри [1, с. 8-9].

Перш за все, психологи повинні розвивати самопізнання та самопідтримку. Вони повинні бути свідомі свого емоційного стану і вміти вживати заходів для збереження психічного здоров'я, таких як медитація, йога або дихальні вправи. Крім того, важливо мати можливість отримати підтримку від колег та спеціалізованих організацій. Обмін досвідом та взаємна підтримка можуть допомогти психологам відчувати себе менш самотніми та зберігати віру у свої сили.

Гнучкість та пристосування є ще одними ключовими елементами в подоланні стресу. Психологи повинні бути готові змінювати свій підхід до роботи та використовувати нові техніки, щоб ефективно впливати на клієнтів у складних умовах воєнного конфлікту.

Загалом, подолання стресу під час війни вимагає комплексного підходу та зусиль з боку психологів. Шлях до збереження психічного здоров'я та ефективної роботи у воєнних умовах може бути складним, але з відповідними стратегіями та підтримкою він є досяжним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Чеканська Л. М. Емоційне вигорання під час війни та методи саморегуляції особистості / Л. М. Чеканська. – 2022. – С. 10.
2. Freudenberger H. J. Staff burn-out / H. J. Freudenberger // *Journal of Social Issues*. – 1974. – Vol. 30. – №1. – P. 159–165.
3. Freudenberger H. J. Burnout and job dissatisfaction : impacy on the family. Perspectives on work and the family / H. J. Freudenberger. – Rockville : Royal Tunbridge Wells, 1984. – P. 94–105.
4. Maslach C. Burnout, the cost of caring. Englewood Cliff. N. J. : Prentice-Hall, 1982. - 192 p.