

Пузирьов Є. В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Лантєв І. М.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Стаття присвячена визначенню психологічних особливостей професійного вигорання фахівців в умовах війни в Україні. Нинішній суспільний розвиток потребує від людини достатнього вияву гнучкості усіх психологічних якостей у процесі самореалізації та самоствердження в якості найвищої людської потреби, водночас свідомо не зашкоджуючи оточуючим. Актуальність дослідження проблематики професійного вигорання фахівців в умовах війни в Україні обумовлена не лише його несприятливим впливом на продуктивність праці, а й тим, що воно позначається на всій життєдіяльності людини шляхом зміни її психічного та соматичного стану, що, в свою чергу, зумовлює втрату здоров'я, виникнення психологічних проблем та змін в розвитку самої особистості.

Професійним вигоранням фахівців в умовах війни вважається стан емоційно-фізичного виснаження, виникнення якого пов'язане із тривалим впливом стресових чинників внаслідок військового конфлікту. Це явище набуває особливої актуальності для нашої держави, де медики, військові, волонтери та інші фахівці здійснюють свою діяльність в умовах безперервного стресу, невизначеності та ресурсній обмеженості. Серед головних причин професійного вигорання в умовах війни є: хронічний стрес (військові дії створюють безперервну загрозу для життя та здоров'я, що викликає хронічний стрес, що негативно відбивається на психіці кожної людини), емоційна напруга (фахівці, які працюють з результатами військових дій (медики, волонтери, психологи), наражаються на травматичні події, смерті та страждання, що обумовлює появу сильного емоційного навантаження), невизначеність та нестабільність (військові дії ведуть за собою невизначеність стосовно майбутнього, нестабільність умов праці, що посилює стрес), обмеженість ресурсів (в умовах воєнного стану неодноразово відчувається дефіцит необхідних ресурсів, що може зумовити появу вигорання), зміна робочих обов'язків (фахівці повинні оволодівати новими обов'язками, працювати з новими людьми, що може також зумовити появу перевантаження та стресу).

Встановлено, що професійне вигорання фахівців в умовах війни наділене своєрідними психологічними особливостями, які виявляються як результат хронічного стресу, надмірного навантаження та загрози, викликаних воєнним станом в нашій державі. Воно може включати три етапи: напруженість, опір та виснаження, чим позначається на фізичному та психічному здоров'ї, а також на продуктивності праці.

Ключові слова: професійне вигорання, психологічні особливості, причини та ознаки професійного вигорання, фахівці, умови війни.

Постановка проблеми. Професійному вигоранню в умовах війни притаманне посилення хронічного стресу, що, своєю чергою, зумовлює дезадаптованість фахівців до виконання своїх професійних обов'язків та потребує особливих психологічних підходів до його попередження та подолання. Серед головних психологічних особливостей професійного вигорання в умовах війни варто виокремити: посилення стресогенних чинників (військові дії обумовлюють створення екстремальних умов, які здатні суттєво підви-

щити рівень стресу, зумовлюючи при цьому більш швидке та глибоке виснаження), зміна інтенсивності діяльності (потреба в роботі в надзвичайних умовах, ненормованість робочого дня, велике навантаження та відповідальність зумовлює появу вигорання), емоційна напруга (вимушений пережиток травматичних подій, втрат, жаху та небезпеки, пов'язаних з військовими діями, значно відбиваються на емоційному стані фахівців, чим і посилюють ознаки вигорання), деперсоналізація та байдужість (відповідаючи на безперерв-

ний стрес та виснаження, фахівці можуть виявляти почуття байдужості, цинізму, відсторонятися від клієнтів чи пацієнтів, що вважається своєрідним захисним механізмом, проте знижує якість роботи), зменшення професійних досягнень (при вигоранні фахівці відчують зменшення вмотивованості, працездатності та впевненості у особистих силах, що негативно позначається на результатах їхньої роботи), фізичне та психічне виснаження (вигорання може набувати вигляду хронічної втоми, байдужості, проблем зі сном, погіршення імунітету тощо).

Крім цього, основними чинниками, які обумовлюють появу вигорання в умовах війни є негативні умови праці (наприклад, надмірні навантаження, дефіцит ресурсів, невизначеність, брак зовнішньої підтримки), індивідуальні особливості (надмірна самокритичність, недостатня стресостійкість та саморегуляція). При цьому, важливо розпізнавати емоційне вигорання від професійного. Попри те, що вони неодноразово перетинаються, але емоційне вигорання є дещо ширшим поняттям, яке включає усі аспекти людської життєдіяльності, а професійне вигорання є специфічним терміном для професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дану проблематику досліджували такі науковці як С. Білозерська, Л. Вольнова, А. Градижна, А. Дяченко, Л. Козинко, О. Кокун, О. Макарова, Р. Тараненко, Ю. Титаренко, О. Шпортун та інші. Актуальність проведення даного дослідження пов'язана із постійним збільшенням рівня стресу в нашій державі в сучасних воєнних умовах. Незважаючи на значний масив наукових досліджень, які розкривають причини, вияви та результати синдрому «професійного вигорання», на сьогоднішній день недостатньо вивченими лишаються психологічні фактори та стратегії його подолання, що обумовлює потребу в подальшому ґрунтовному дослідженні даної проблематики.

Постановка завдання. Метою статті є визначення психологічних особливостей розвитку бізнес-комунікації в умовах сьогодення.

Виклад основного матеріалу. В сучасних воєнних умовах надважливе значення має запобігання професійного вигорання, інтенсифікація стресостійкого поведіння фахівців у процесі своєї діяльності, що може відбуватися не лише на громадському рівні, але й профілактично в кожному підприємстві, закладі чи установі. Заразом доволі вагомий вплив на вигорання фахівців може мати також і матеріальна стимуляція, використання якої пов'язана із посиленням мотиву

вигоди. Вкрай складніше в процесі військових подій створювати сприятливі передумови для розвитку чи підтримки вправності фахівців ухвалювати правильні рішення і ухилятися водночас від небажаних помилок, які, своєю чергою, ведуть до зростання професійного вигорання. При вагомому психоемоційному навантаженні фахівець не може бути абсолютно врівноваженим і критично розцінювати існуючі виробничі ситуації. Спроможність критично розцінювати прийняті рішення і особистий внесок в даний процес відіграє важливу роль для недопущення помилок при прийнятті оперативних рішень.

Синдром професійного вигорання виникає через постійні емоційні перевантаження, які особа переживає в ситуаціях, що мають для неї особисте значення під час спілкування з іншими. В більшості випадків його сприймають як тривалу стресову відповідь, яка з'являється через постійні робочі напруження середньої сили. Експерти розглядають це явище як деформацію особистості фахівця під впливом службових стресів. Загалом, професійне вигорання визначається як стан фізичного, емоційного та інтелектуального втомлення, особливо у професіях, пов'язаних з соціальною діяльністю [5, с. 16].

Професійне вигорання – це результат тривалого фізичного і емоційного напруження на робочому місці, що спричиняє втому, втрату мотивації та інтересу до роботи. Це може включати в себе почуття безсилля, роздратування і відчуття безпорадності. У той же час, емоційне вигорання може виникнути не тільки внаслідок роботи, а й через негаразди в особистому житті, соціальні проблеми тощо. Обидва стани мають подібні ознаки, такі як відчуття виснаження та втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення. Основні ознаки професійного вигорання включають втому, знижену енергію, відчуття виснаження, психологічне відчуження від роботи та негативне ставлення до неї, а також зменшену професійну ефективність. Важливо зазначити, що термін «синдром вигорання» використовується винятково у професійному контексті [8].

У випадку розгляду професії у форматі «людина-людина», то на даний час суттєво побільшав відсоток працівників, яким притаманне відчуття виснаженості та емоційного перевантаження, що може негативно відбиватися на продуктивності їхньої праці. Водночас на сьогоднішній день можна спостерігати не лише збільшення кількості симптомів, притаманних синдрому професійного вигорання, а й водночас збільшилася

кількість професій, де відчувається загрозливий рівень виснаження. Це спричинило розуміння синдрому професійного вигорання як своєрідного захворювання, що розповсюджується переважно між соціально-комунікативними професіями.

У трифакторній моделі, запропонованій С. Джексоном і К. Маслач, виникнення синдрому вигорання пояснюється за допомогою трьох основних складових: емоційного виснаження, деперсоналізації і зниження особистих досягнень. Ці автори описують вигорання як тривимірний конструкт, де емоційне виснаження пов'язане з фізичним та емоційним виснаженням, деперсоналізація – зі зменшенням самооцінки щодо професійних досягнень [9].

Таким чином, люди, які схильні до розвитку синдрому емоційного вигорання, можуть бути охарактеризовані як емоційно холодні або мають виражену емоційну лабільність. Вони можуть мати проблеми з організацією свого робочого часу та професійних дій, що призводить до нерівномірності і неспроможності розподілу навантаження. Працівники зі недостатньою стійкістю нервової системи та індивідуальними особливостями, які не відповідають вимогам професій, що передбачають багато взаємодії з людьми, вигорають швидше. Варто наголосити, що синдром емоційного в психосоматичному здоров'ї та змінює психологічні характеристики особистості [1].

Довготривала військова агресія може призвести до емоційного вигорання. Воно може виникнути в результаті хронічного стресу, перевантаження та надмірної відповідальності. Емоційне вигорання може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я працівників, що в свою чергу може вплинути на їхню продуктивність та ефективність. Емоційний стан працівників під час військової агресії в Україні – це суміш різноманітних емоцій та відчуттів, які можуть сягати від гордості та відповідальності до стресу, тривоги та емоційного вигорання. Справляння зі стресом та подолання його наслідків є одним з ключових чинників для забезпечення ефективності діяльності працівників у військових умовах. Стратегії можуть включати в себе різноманітні психологічні техніки: когнітивно-поведінкова терапія, техніки розслаблення, медитацію, а також регулярні фізичні вправи та збалансоване харчування. Важливо врахувати, що військова агресія впливає не лише на працівників, але і на їхні сім'ї. Стрес, з яким стикаються працівники, може мати наслідки для їхніх близьких, що може включати тривогу, страх та нестабільність [6].

Відтак, слід вважати, що професійне вигорання в умовах війни є доволі складним та багатостороннім явищем, що потребує виняткової уваги зі сторони спеціалістів з області психології та медицини. Йому притаманне підвищене емоційне знесилення, погіршення професійної ефективності, що особливо характерно для фахівців у тих галузях, де має місце високий рівень стресу та емоційного навантаження.

Професійне вигорання під час війни може розвинути у будь-якої людини. Особливо, професійне вигорання дуже часто трапляється у тих, хто працює з великою кількістю людей та змушений багато спілкуватись, працювати без відпочинку, в ритмі все зробити та все встигнути. Розвиток цього синдрому характерний для професій, де домінує турбота про людей (соціальні працівники, лікарі, медичні сестри, учителі та ін.). В групі ризику вразливі люди, а також ті, у кого сильно розвинута емпатія. Виснаження також загрожує і тим, хто не дотримується інформаційних потоків, новин, що надходить. Синдром професійного вигорання відмічається у людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Професійне вигорання під час війни розвивається поступово, як і емоційне вигорання на роботі. Тому інколи в такому стані людина може підтримувати досить нормальний рівень життя, а інколи допомога їй необхідна терміново. Спочатку відмічається пік активності, а потім різкий спад, байдужість, апатія, емоційна втома або виснаження. Постійне відчуття неспокою, швидка втомлюваність, труднощі у концентрації уваги, дратівливість, напруження у м'язах, труднощі у контролі почуттів, проблеми зі сном (людині важко заснути, а зранку вона відчуває себе невиспаною та змученою) можуть свідчити про генералізований тривожний розлад [7].

Основною причиною виникнення складнощів у професійній діяльності стала війна. Наразі дуже велика кількість працівників потребує підтримки та психологічної допомоги. Війна дуже сильно на нас всіх вплинула, нанесла дуже багато травм та болю. Однак, не дивлячись на всю складність життєвих випробувань, кожен працівник як кваліфікований фахівець має вдаватися до продуктивної поведінки, вміти опановувати себе в критичних ситуаціях, адже це позитивно впливає на його психічний та фізичний стан, розвиток його особистості, а це, в свою чергу, позначається на підвищенні ефективності та продуктивності виконання ним роботи. Тож, аби попередити

ризика виникнення синдрому «постійної втоми», потрібно застосовувати методи психогігієни та психопрофілактики:

- інформаційна гігієна (фільтрування інформації);
- використання ментальних вправ з метою релаксації (вправи на візуалізацію, аутогенне тренування, медитативні техніки);
- приділяти увагу відпочинку, коли з'являється відчуття, що це необхідно;
- більше часу проводити в колі друзів та сім'ї, відволікаючись від роботи у вільний час;
- займатися особистісним розвитком та навчанням;
- догляд за фізичним та психічним станом здоров'я, спостереження за власними емоційними реакціями; участь у супервізійних групах;
- організовувати зустрічі зі своїм психологом, відвідувати психологічні тренінги тощо;
- застосування бібліотерапії;
- використання хобі та творчості задля стабілізації емоційного стану [3].

Факторами професійного вигорання, наприклад у працівників охоронних організацій, можуть бути: по-перше, детальна правова регламентація діяльності співробітників, яка означає необхідність керуватися заздалегідь запропонованими правилами (наприклад, службовими інструкціями, наказами і т.д.). По-друге, підвищена відповідальність за характер і результати своєї діяльності. Усвідомлення професіоналом важливості прийнятих ним рішень і врахування можливих негативних наслідків цих рішень викликають у нього стан напруги і тривоги. По-третє, психічні та фізичні перевантаження, викликані нестабільним графіком роботи, відсутністю повноцінного сну, різкими коливаннями активності або, навпаки, монотонністю діяльності і тривалими чергуваннями, а також роботою в незручній або надурочний час. В таких умовах праці організм не встигає адаптуватися до швидко змінюваних умов несення служби, що знижує продуктивність діяльності і підвищує ймовірність травм і пригод. По-четверте, організаційний фактор, в якій однією з причин вигорання є наявність невизначених рольових обов'язків і відсутність точних посадових інструкцій. Нечіткий перелік службових функцій ставить співробітників у вразливу позицію. Несприятливий морально-психологічний клімат у колективі [2]. Отже, все вище наведене може суттєво позначатися на психологічному і фізичному стані фахівців, адже безперервна тривожність та напруженість, пов'язана зі

специфічними особливостями діяльності та політично-економічним становищем зумовлюють розвиток внутрішнього порушення емоційного стану особистості.

Психологами розроблено рекомендації щодо шляхів подолання професійного вигорання працівника. Ними запропоновано такі способи дій:

1) вивчити свої потреби, зрозуміти власні цілі та уявити образ свого майбутнього, віднайти сенс того, чим саме людина займається;

2) здійснити перехід у сферу діяльності, яка є близькою до виконуваної. Це дозволить застосувати набуті знання, уміння та навички (працівник робить так звану горизонтальну кар'єру);

3) не залишаючи даного виду діяльності, зробити її інструментом для досягнення більш глобальних ідей;

4) працівник, залишаючись у тій же ситуації, має зробити акценти не на тому, що добре знає, уміє та засвоїв, а на тому, що є для нього проблемою. Так можна віднайти новий сенс у старій професії, а її перетворення в інструмент саморозвитку стає профілактикою вигорання [4].

Отже, на даний час важливо створити позитивну установку до виконання професійних обов'язків та цінності особистого внеску в роботу підприємства чи установи, а також позитивного бажання стосовно результату. З метою профілактики надмірного вигорання фахівців потрібно своєчасно визначити психологічні передумови його появи, через що необхідно чітко усвідомлювати основні внутрішні фактори, які сприяють хибним діям фахівців, що визначаються їхнім професійним вигоранням чи можуть зумовити негативні наслідки.

Висновки. Професійне вигорання фахівців в умовах війни наділене своєрідними психологічними особливостями, які виявляються як результат хронічного стресу, надмірного навантаження та загрози, викликаних воєнним станом в нашій державі. Воно може включати три етапи: напруженість, опір та виснаження, чим позначається на фізичному та психічному здоров'ї, а також на продуктивності праці. Ключовими психологічними особливостями професійного вигорання в умовах війни є: збільшення рівня стресу (війна та їхні наслідки створюють умови для постійної психологічної напруги, що може виснажувати нервову систему людини), емоційна непристосованість (фахівці відчувають емоційне виснаження, байдужість, зменшення емпатії, а також незадоволеність своєю роботою), втрата мотивації та продуктивності (безперервний стрес та

виснаження зумовлюють зменшення вмотивованості, відчуття безсилля та зменшення якості реалізації професійних обов'язків), особливі стресорні чинники (загроза життю та здоров'ю, втрата близьких, дестабілізація способу життя, невизначеність майбутнього). Тому з метою запобігання та подолання вигорання в умовах війни

необхідно більше відпочивати та відновлюватися, оволодівати навичками управління стресом, навчатися правильному плануванню робочого часу та встановлення пріоритетів, підтримувати власний колектив та надавати необхідну психологічну допомогу, а також вести здоровий спосіб життя тощо.

Список літератури:

1. Білозерська С. Особливості емоційного вигорання волонтерів в умовах війни. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6501/1/27_10_2023.pdf.
2. Градижна А.М., Шпортун О.М. Особливості професійного вигорання працівників правоохоронних органів. URL: <https://surl.li/bxjjjn>
3. Дяченко А.В., Вольнова Л.М. Емоційне вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхи його подолання. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059010.pdf#page=133>.
4. Козинко Л.Л. Професійне вигорання хореографів в умовах військового стану. URL: <https://surl.cc/vfelfr>
5. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: моногр. Київ: Міленіум. 2004. 265 с.
6. Макарова О.П. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні. URL: <https://surl.li/rrasiv>
7. Офіційний сайт Південного міжрегіонального управління Державної служби з питань праці. URL: <https://surl.cc/moeprk>
8. Тараненко Р., Титаренко Ю. Синдром вигорання у військовослужбовців: етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика: практ. посіб. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2024. 75 с.
9. Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.

Puzyrov Ye. V., Laptiev I. M. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT OF SPECIALISTS IN WAR CONDITIONS IN UKRAINE

The article is devoted to determining the psychological features of professional burnout of specialists in war conditions in Ukraine. Current social development requires a person to sufficiently demonstrate the flexibility of all psychological qualities in the process of self-realization and self-affirmation as the highest human need, while not knowingly harming others. The relevance of studying the issues of professional burnout of specialists in war conditions in Ukraine is due not only to its adverse impact on labor productivity, but also to the fact that it affects the entire life of a person by changing his mental and somatic state, which, in turn, causes loss of health, the emergence of psychological problems and changes in the development of the personality itself.

Professional burnout of specialists in wartime is considered a state of emotional and physical exhaustion, the occurrence of which is associated with the prolonged impact of stress factors as a result of a military conflict. This phenomenon is of particular relevance for our country, where doctors, military personnel, volunteers and other specialists carry out their activities in conditions of continuous stress, uncertainty and resource limitations. Among the main causes of professional burnout in wartime are: chronic stress (military actions create a continuous threat to life and health, which causes chronic stress, which negatively affects the psyche of every person), emotional stress (professionals who work with the results of military actions (doctors, volunteers, psychologists) are exposed to traumatic events, death and suffering, which causes a strong emotional burden), uncertainty and instability (military actions lead to uncertainty about the future, instability of working conditions, which increases stress), limited resources (in martial law, there is a repeated shortage of necessary resources, which can lead to burnout), change in work duties (professionals must master new duties, work with new people, which can also lead to overload and stress).

It has been established that professional burnout of specialists in wartime conditions is endowed with peculiar psychological features, which manifest themselves as a result of chronic stress, excessive workload and threat caused by martial law in our country. It can include three stages: tension, resistance and exhaustion, which affects physical and mental health, as well as labor productivity.

Key words: professional burnout, psychological characteristics, causes and signs of professional burnout, specialists, war conditions.