

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Горбач А.С.

студентка,

Національний університет «Острозька академія»

СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ УЧАСНИКІВ АТО

На сьогодні феномен професійного вигорання уже не є новим, адже його вивчають вже більше сорока років з позиції різних концептуальних моделей. Досліджена структура, складові та методи психодіагностики, психокорекції та психопрофілактики низкою науковців (В. Орел, М. Лайтер, Л. Карамушка, М. Буріш, В. Шауфелі, Г. Робертс, Т. Колтунович, О. Хайрулін та ін.), але дискусійним залишається питання патогенезу та термінології.

За Фреденберг «синдром професійного вигорання» позначає психологічний стан здорової людини, що в своїй трудовій діяльності перебуває в тісному контакті із іншими соціальними одиницями та інтенсивному емоційному навантаженні в процесі професійної допомоги. Спершу термін використовувався для визначення знемоги, виснаження, що пов'язане із відчуттям меншовартості людини для соціуму. Термін «вигорання» визначав стан фізичного виснаження, емоційного і психічного напруження, що виникає в результаті тривалої включеності в ситуацію, яка передбачає високі вимоги до особистості та її професійної кваліфікації та компетентності, наслідком чого є значні емоційні втрати у хронічних стресових ситуаціях [5].

Війна в Україні розпочалася у 2014 і триває досі, уже три роки поспіль бійці, які захищають нашу країну потребують психологічної допомоги. Вони повертаюся із своїми потребами, але кожен із них повертається іншим, адже його життя розділене чіткою смугою на «до» і «після». Людина, що зустрілася із смертю, вже не може жити як раніше і вона потребує допомоги аби продовжити життя. Бійці повертаюся із фізичними і психологічними травмами, які докорінно змінюють їх життя. Майже в усіх, хто пережив трагічні події, нетривалий час проявляються один або кілька симптомів, пов'язаних зі стресом. У багатьох випадках вони минають доволі швидко. Проте симптоми, які зберігаються протягом тривалого періоду після травматичної події, збільшують імовірність розвитку ПТСР або інших пов'язаних зі стресом психічних розладів. Фізичне ушкодження, отримане внаслідок травми, є шокним досвідом, здатним кардинально змінити життя людини і здійснити потужний вплив на психіку, посиливши симптоми психіатричних розладів.

Феномен учасника АТО з'явився у 2014, коли було розпочато військовий міжнародний конфлікт на Сході України із сторони російського агресора проти суверенітету та цілісності України як держави. З метою надання відсічі були застосовані мобілізаційні заходи.

Безперечно у військовослужбовців, що пройшли жорстку школу виживання у фронтових зонах, життя не тільки ділиться на дві частини, а несе незворотні особистісні зміни. Військовослужбовці, що перебували у зоні АТО характеризуються певними набором психологічних особистісних особливостей. Їх об'єднує спільна ідея – побудова нової краї, суверенної і незалежної. Ці ідеалістичні ідеї характеризують їх світоглядне бачення, ціннісні орієнтації, якими вони керуються у прийнятті життєво важливих рішень, у побудові сімейного статуту, виконання соціальних ролей та у побудові соціальних комунікативних мереж. На основі даних отриманих в результатів теоретичного аналізу джерел та емпіричного дослідження було створено базову схему критеріїв професійного вигорання учасників АТО.

Перший критерій – ідентифікація себе із захисником Вітчизни, що передбачає покладання на військовослужбовця надвідповідальності. Беручи на себе роль захисника своєї країни, вони покладають на себе великий багаж обов'язків, яким повинні відповідати, що супроводжується гіпер відповідальністю, яка не тільки обтяжує, але починає заважати. Під впливом внутрішньої особистісної напруги спостерігаються зміни в характері, а саме загострення акцентуації, що може межувати із психопатією.

Людина перебуває в закритій системі, яка передбачає дисципліну та особистісну відданість, що зобов'язує бути завжди на поготові, адже цього вимагають умови, в яких перебуває країна, так званий особливий стан, що робить свій відпечаток. Відчуття гіпер відповідальності, що створює внутрішню напругу, часто супроводжується тривожністю. Яка проявляється як страх не справитися із покладеними обов'язками, не виконати очікувану роль.

Другий – стан внутрішньої тривожності, що підсилює налаштування до суїцидальної активності. Тривожний стан, що супроводжує військовослужбовця, який перебуває у зоні АТО є передумовою депресії, що часто є передумовою суїцидальних думок та вчинків. Для учасників АТО характерна схильність до суїцидальних настроїв від незнання, тобто неможливості ідентифікувати свій стан та свої відчуття, що підвищує рівень особистісної напруги.

Третій – основний механізм захисту-раціоналізація. Для військовослужбовців, що перебували у зоні АТО характерний механізм захисту психіки – раціоналізація, тобто на певному моменті служби у прифронтових та фронтових зонах людина приймає рішення не відчутти, а контролювати свої дії виключно розумом. Людина не висловлює свої емоції, не проявляє їх, а лише внутрішньо ідентифікую, але вважає за потрібне приховувати їх, адже показуючи свій емоційний стан, стаєш більш відкритим, а отже проявляє слабкість свого характеру, яка заважає бути сильним та хоробрим в очах побратимів.

Четвертий – перфекціонізм – характерна риса представників військовослужбовців, що перебували у зоні АТО, тому у зв'язку із дисциплінарними заборонами та обов'язками, вони схильні відточувати свої дії до певної ідеальності, застрягаючи на тонкошах техніки. Їхні дії не обумовлені певною ціллю, окрім ідеалістичної побудови нового порядку в країні, яку захищають. Зазвичай, вони не думають про майбутнє, про життя після війни,

після ротації. Адже в пріоритеті події теперішнього, адже кожного дня він знаходиться на межі із смертю, втрачає свої братів по духу.

П'ятий – знецінення себе, зниження самооцінки, відчуття внутрішньої загнаності. Умови, що складають у фронтових та прифронтових зонах перетворюють у загнану тваринку, що не здатна планувати, розвиватися, диференціювати та оцінювати свої можливості, вибудовувати стратегії. Поведінка людини зводиться до виконання наказів, які чергуються між сном і неспанням, обідом і несенням служби на певному посту. Мислення перебуває на елементарній стадії, тобто пошук способу задоволення своїх основних фізіологічних потреб, що підтримується інстинктом самозбереження.

За результатами досліджень, деструктивні властивості, що притаманні учасникам АТО схожі із особливостями «вигорілих» респондентів інших вибірок, наприклад вихователів дошкільних закладів: напруженість, емоційна лабільність, виснаженість, агресивність, поява психосоматичних захворювань, зниження активності та включеності у професійну діяльність, що супроводжується зниженням професійної компетентності, порушення адекватності емоційного реагування, не здатність до емпатії та рефлексії, зниження самооцінки, руйнування соціальних зв'язків, що зумовлює зниження комунікативних навичок, зниження рівня мотивації, вмотивованість на невдачу, втрата професійного інтересу та зацікавленості у розвитку, перекладання своєї відповідальності на інших.

Отже, узагальнення аналітичного огляду теоретичного дослідження сприяє виявленню таких чинників професійного вигорання, характерних для учасників АТО: висока відповідальність перед народом та державою, яку захищаєш; щоденний дисбаланс між затраченою енергією та внутрішніми ресурсами, що сприяє перевантаженню організму та порушує психічне здоров'я; широке коло обов'язків; рольові конфлікти; дисциплінарний контроль з боку вище поставленого керівництва, невизначеність та невідповідність психогігієнічних норм.

Список використаних джерел:

1. Бабанов С.А. Профессиональные факторы и стресс : синдром эмоционального выгорания / С.А. Бабанов / Здоров'я України. – 2010. – № 7 (236). – С. 53–54.
2. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб. : Питер, 1999. – 105 с.
3. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: тендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.
4. Колтунович Т.А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Т.А. Колтунович. – Івано-Франківськ, 2016.
5. Freudenberger H.J. Staff burn-out / H.J. Freudenberger // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30. – P. 159–165.