ТРАВМИ ВІЙНИ: ТЕХНІКИ САМОЗЦІЛЕННЯ ДОРОСЛИХ І ДІТЕЙ (АНАЛІЗ ПРАКТИК РОБОТИ З ЕМОЦІЙНИМ ВИСНАЖЕННЯМ ВІД ПОДІЙ СЬОГОДЕННЯ)

TRAUMAS OF WAR: ADULT AND CHILD SELF-HEALING TECHNIQUES (ANALYSIS OF PRACTICES FOR DEALING WITH EMOTIONAL EXHAUSTION FROM TODAY'S EVENTS)

УДК 159.9.01:615.851 (477)
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.18

Голярдик Н.А.
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

Гевко О.І.
старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

Климків Р.І.
к.психол.н.,
викладач медичного права та медичної психології кафедри соціально-гуманітарних дисциплін
Львівська медична академія імені Андрея Крупинського

У статті йдеться про емоційне виснаження як реакцію на травматичні ситуації в дітей і дорослих під час війни, а також про професійне вигорання у фахівців, які надають допомогу постраждалим від таких подій.
Приділено увагу категорії пересічних громадян, які переживають моральне виснаження під впливом актуального інформаційного простору.
Надано визначення емоційного виснаження, досліджено його співвідношення із професійним вигоранням. Встановлено, що таке виснаження є професійним явищем і не є психіатричним захворюванням. Проведений детальний аналіз внутрішніх і зовнішніх ознак емоційного вигорання. Досліджений ґендерний аспект застосування методик самозцілення. Вивчено характер навичок, які набуваються в результаті здійснення особою конкретних дій, передбачених відповідними методиками. Аналіз способів самодопомоги враховує стадії розвитку негативної психологічної реакції на травматичні події: від гострої стресової реакції до хронічного посттравматичного стресового розладу.
Досліджено конкретні практичні кроки методики самозцілення від емоційного виснаження для вищезгаданих фахівців-практиків, які безпосередньо надають допомогу іншим особам. Здебільшого вона передбачає заходи, спрямовані на покращення професійного середовища та правильну організацію робочого часу.
Особливу увагу приділено висвітленню методики самодопомоги від психологічного виснаження для пересічних громадян, що не є фахівцями-практиками, яка заснована на зміні світогляду, веденні активного способу життя, застосуванні прийомів візуалізації.
Результати роботи доводять, що в науковій літературі питання емоційного вигорання вивчено здебільшого в контексті практичної діяльності фахівців, які безпосередньо працюють у форматі «людина – людина», – освітян, психологів, соціальних працівників, волонтерів, юристів, – оскільки вони зазнають морального виснаження під час виконання своїх професійних і громадських обов'язків. З'ясовано, що термін «емоційне виснаження» у сучасній науковій літературі еквівалентний терміну «професійне вигорання», що потребує перегляду та вдосконалення наукової термінології з урахуванням подій сьогодення.
Ключові слова: *емоційне виснаження, професійне вигорання, травматична ситуація, самодопомога, організація робочого часу.*

This article deals with emotional exhaustion as a reaction to traumatic situations in children and adults during the war, as well as emotional burnout in professionals who provide assistance to victims of such situations.
Attention is paid to the category of ordinary citizens who experience emotional exhaustion under the influence of the current information space.
The definition of emotional exhaustion is provided, its relationship with professional burnout is investigated, it is established that such exhaustion is a professional phenomenon and is not a psychiatric disease. A detailed analysis of internal and external signs of emotional burnout was carried out. The gender aspect of the application of self-healing techniques from emotional burnout was studied. The nature of skills that are acquired as a result of a person's implementation of specific actions provided for by the relevant methods is studied. During the analysis of self-help methods, the stages of development of negative psychological reaction to traumatic events are taken into account – from acute stress reaction to chronic post-traumatic stress disorder.
In the course of the work, the specific practical steps of the method of self-healing from emotional exhaustion for the above-mentioned practicing specialists from the number of persons who directly provide assistance to other persons were investigated. Such a technique involves, for the most part, organizational measures aimed at improving the professional environment and proper organization of working hours.
Special attention is paid to the coverage of self-help methods for psychological exhaustion in ordinary citizens who are not practicing specialists. This technique is based on a change in outlook, leading an active lifestyle, and using visualization techniques.
The results of the work prove that in the scientific literature the issue of emotional burnout is studied, for the most part, in the context of the practical activity of specialists who work directly in the "person-to-person" format, namely educators, psychologists, social workers, volunteers, lawyers, who experience emotional exhaustion in in the course of performing their professional and public duties. It was found that the term "emotional exhaustion" in modern scientific literature is equivalent to the term "professional burnout", which requires a revision of the terminology taking into account the events of today.
Key words: *emotional exhaustion, professional burnout, traumatic situation, self-help, organization of working time.*

Актуальність. Від початку широкомасштабного збройного вторгнення до України багато людей зазнають страждань, спричинених руйнацією житла, втратою близьких родичів, позбавленням засобів до існування, що не дає задовольнити базові потреби, зокрема необхідність безпечного буття. Такі травматичні події викликають стрес, є причиною психологічних травм, посттравматичного стресового розладу в людей різних соціаль-

них і вікових груп. Постійний дискомфорт відчувають і пересічні громадяни, які, перебуваючи в актуальному інформаційному просторі, зазнають впливу негативних, а іноді й шокуючих новин. Варто зазначити, що емоційне виснаження, окрім постраждалих унаслідок бойових дій, властиве також працівникам соціальної сфери, професійні та громадські обов'язки яких пов'язані з наданням підтримки відповідним особам. До групи ризику можна віднести освітян, психологів, соціальних працівників, волонтерів, юристів. Напрацьована протягом останнього часу практика подолання негативних наслідків від подій сьогодення показала, що одним із дієвих механізмів психологічної допомоги постраждалим є, зокрема, самодопомога.

У наукових джерелах описані лише способи самодопомоги в разі емоційного виснаження для фахівців зі згаданих вище категорій соціальної сфери, які працюють безпосередньо з людьми, проте немає такої методики для пересічних громадян і осіб, які постраждали від бойових дій. Але деякі напрацювання містяться в методичних рекомендаціях, якими послуговуються психологи у своїй практиці, волонтери та соціальні працівники, та в інших робочих матеріалах, нині не охоплених науковими дослідженнями.

Метою статті є дослідження як відображених у наукових джерелах методик самозцілення від емоційного виснаження, так і тих, що фактично розроблені фахівцями-практиками, але зафіксовані лише в робочих методичних матеріалах.

Виклад основного матеріалу. Практичні напрацювання, здобуті фахівцями-психологами під час надання допомоги особам, які страждають від емоційного виснаження, та скомпільовані на їхній основі результати дозволяють поділити рекомендації щодо методик відповідної самодопомоги на три основні групи, залежно від суб'єкта: для осіб, які безпосередньо постраждали внаслідок бойових дій; для пересічних громадян, які перебувають у негативному інформаційному просторі; для фахівців-практиків, які зазнають емоційного виснаження внаслідок виконання своїх професійних або громадських обов'язків.

Видатний англійський психолог Майкл Дрейтон визначає психологічне виснаження як відчуття знесилення, цинічності, відстороненості та безнадійності. Це синдром, який концептуалізується, як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратися. Він характеризується трьома внутрішніми ознаками, як-от:

1) відчуття виснаження;

2) підвищена психічна відстороненість від роботи, негативізм або цинізм, пов'язані з роботою;

3) зниження професійної працездатності.

М. Дрейтон також зазначає такі зовнішні ознаки емоційного професійного виснаження:

– зниження якості роботи;

– потреба більшого часу для завершення роботи (погана концентрація; тривожна необхідність багатократної переперевірки роботи);

– запізнення на робоче місце (проблеми зі сном);

– нехтування собою (погана гігієна або розпатланий вигляд);

– підвищена конфліктність;

– бажання постійної підтримки.

На думку М. Дрейтона, психологічне виснаження еквівалентне психологічному вигоранню (англ. *burnout*), яке стосується конкретно явищ у контексті професійної діяльності та не повинно застосовуватися для опису досвіду в інших сферах життя. Це не психічне захворювання, а явище, яке є прямим наслідком неблагополучного робочого місця й організаційних проблем [1].

Варто зазначити, що до психологічного виснаження схильні як чоловіки, так і жінки, що надає їм рівні права щодо застосування заходів відповідного самозахисту й отримання фахової допомоги. Українська дослідниця К. Резворович у своїй роботі «Нормативно-правові акти України як засіб забезпечення ефективного функціонування механізму ґендерної рівності в Україні» визначає механізм реалізації ґендерної рівності як систему способів і засобів, за допомогою яких забезпечуються рівні умови та можливості для дотримання принципу рівних прав людини в усіх сферах життєдіяльності без обмежень чи привілеїв за ознакою статі [2].

Статистичні дані, які вказують на поширеність посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР), залежно від статі, наведені в таблиці 1 (де 9% ДІ* – 95% довірчий інтервал; p – достовірність різниць).

Отже, напрацьовані методики самозцілення від психологічного виснаження можуть застосовуватися як чоловіками, так і жінками, без урахування ознак статі, оскільки мають універсалиний характер і засновані на психології особистості як такої. Водночас С.М. Стоннінгтон фокусується на специфіці подолання психологічного виснаження саме в жінок-лікарів, беручи за основу особливості жіночої психіки та психологічні особливості лікарської професії [3].

Аналіз методик самодопомоги враховує стадії розвитку негативної психологічної реакції на травматичні події, які наведені на рисунку 1.

Методиками самодопомоги в разі емоційного виснаження можна послуговуватися лише на стадіях до розвитку гострого або хронічного посттравматичного стресового розладу.

У результаті застосування методик самозцілення від психологічного вигорання набуваються відповідні навички. Для їх характеристики доцільно взяти за основу напрацювання української науковиці А. Бойко, яка у своїй роботі "Innovative Development of Non-Formal Education in Ukraine: Definition of Soft Skills" визначає «софт скіллз» як некогнітивні навички, що включають критичне мислення, міжособові відносини, внутрішньоособові та громадські навички, медіа-й інформаційну грамотність [4]. Отже, уміння, які набуваються особою в результаті застосування методик самозцілення від емоційного виснаження, належать до категорії «софт-скіллз».

У характеристиці стану психологічного виснаження, який виникає у пересічних громадян під час війни, можна виділити такі його основні ознаки:

– зосередженість на похмурих сторонах життя;

– надлишкову увагу до новин;

– малорухомий спосіб життя;

– звуження кола спілкування, «занурення в себе»;

– саможаління;

– постійну психологічну напругу;

– поганий сон;

– низький рівень гігієни, нехтування зовнішнім виглядом узагалі.

Для подолання цього негативного стану існують рекомендації у вигляді відповідних практичних кроків, які дозволяють нормалізувати власне психологічне самопочуття без допомоги психологів або інших фахівців. До них, зокрема, належать:

1. Зміщення фокуса уваги на світ, який нас оточує (регулярна концентрація на красі природи, спостереження за природними явищами: вітром, течією ріки, дощем тощо). Вітчизняна психологиня Т. Верба до практичних дій у рамках цієї рекомендації відносить також зосередження на поточних подіях, на тому, що людина бачить та чує саме тут і зараз. Варто зазначити, що для її дотримання доцільні регулярні прогулянки просто неба, зокрема й за містом або в лісі чи парку.

2. Спортивні тренування (ранкова зарядка, легкі пробіжки, вправи на турніку тощо).

3. Отримання нових позитивних вражень через подорожі як місцевими локаціями, так і іншими місцевостями України й іноземних країн.

4. Цікаве хобі.

5. Спілкування з рідними та близькими, їхня підтримка, висловлення ними свого позитивного ставлення.

6. Водні процедури.

7. Зосередження на позитивних сторонах

Таблиця 1

Відмінність у симптомах ПТСР між чоловіками та жінками, згідно з обстеженням за допомогою шкали PCL-5

Показник	Стать	Середня	95 % ДІ*	p
Симптоми інтрузії (запитання 1—5)	чоловіча	4,03	2,88—5,17	0,360
	жіноча	4,97	3,32—6,61	
	загалом	4,31	3,38—5,24	–
Уникнення (запитання 6, 7)	чоловіча	1,35	0,90—1,79	0,139
	жіноча	1,97	1,23—2,70	
	загалом	1,53	1,15—1,91	–
Негативні думки та емоції (запитання 8—14)	чоловіча	4,67	3,07—6,28	0,181
	жіноча	4,67	3,07—6,28	
	загалом	5,24	3,96—6,52	–
Надмірна реактивність (запитання 15—20)	чоловіча	4,61	3,41—5,82	0,490
	жіноча	5,34	3,70—6,99	
	загалом	4,83	3,87—5,80	–
Загалом	чоловіча	14,72	10,58—18,85	0,251
	жіноча	18,90	13,34—24,45	
	загалом	15,98	12,67—19,27	–

Джерело: https://uvnpn.com.ua/upload/iblock/77c/77c643e2c9087260508345602ed40467.pdf (дата заернення: 20.03.2023)

Травматична подія	Гостра стресова реакція	Гострий стресовий розлад	Гострий ПТСР	Хронічний ПТСР
	перші хвилини та 3-4 дні після травматичної події	**до 4 тижнів** після травматичної події	**від 1 до 3 місяців** після травматичної події	**від 1 року** після травматичної події
Симптоми	• нервове тремтіння; • ступор; • гіперзбудження; • істерика; • плач; • роздратування; • уникнення розповідей і спогадів про подію; • розповідь про подію, наче вона ще триває	• агресія; • апатія, сум, плаксивість; • дисоціація (нечуттєвість щодо свого тіла та емоцій); • повторне переживання – «флешбеки» (відчуття, ніби подія знову відбувається в реальному часі); • нічні жахи; • порушення сну; • втрата або посилення апетиту; • різкі зміни настрою	• спогади, відчуття та реакції такі самі сильні, як і під час події; • флешбеки, нічні кошмари; • емоційне оніміння або уникнення; • загострення хронічних хвороб; • ангедонія (зниження або втрата здатності отримувати задоволення); • деструктивна поведінка – вживання психоактивних речовин	• симптоми такі самі, як при гострому ПТСР; • амнезія, порушення пам'яті; спогади, що травмують; • суїцидальна поведінка; • асоціальна поведінка; • галюцинації
Вираження симптомів	Симптоми **можуть згаснути** самостійно. Якщо симптоми не зникають, вони переходять у наступну стадію, стають більш вираженими.	Симптоми можуть згаснути самостійно, **але краще звернутися по психологічну допомогу.** Якщо симптоми не зникають, вони переходять у наступну стадію, стають більш вираженими.	Симптоми самостійно не згаснуть, **потрібно звернутися по психіатричну допомогу.** Без отримання допомоги симптоми переходять у наступну стадію, стають більш вираженими.	Без отримання належної комплексної терапії якість життя значно погіршується, можуть розвиватися інші розлади психіки.

Рис. 1. Стадії розвитку негативної психологічної реакції на травматичні події

Джерело: https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/traumatic-events-psychological-support-and-self-care-toolkit (дата звернення: 20.03.2023)

життя, відмова від саможаління (до цієї рекомендації належить вправа «10 вдячностей», коли людина щовечора перелічує 10 подій чи фактів, які трапилися протягом дня, за які вона, на її думку, повинна подякувати).

8. Візуалізація (чітке уявлення бажаної цілі, її формулювання в теперішньому часі, визначення практичних кроків для досягнення своїх мрій).

9. Відмова від надлишкової вимогливості до себе, розумне потурання своїм слабкостям (максимальне використання можливостей покращити своє життя, наприклад носіння гарного одягу, використання красивого посуду тощо).

10. Звернення по допомогу до спеціаліста (психолога, психотерапевта, психіатра), якщо інші рекомендації не подіяли, і людина продовжує відчувати стрес, тривожність, проблеми зі сном, депресію [5].

У процесі вивчення методик самозцілення від емоційного виснаження, спричиненого негативними подіями сьогодення в дітей, установлено, що такі методики, хоч і різняться залежно від вікової категорії (немовляти, діти молодшого шкільного віку, підлітки), проте мають спільні риси, а саме: активне залучення батьків, з якими в дітей має бути сформований стійкий емоційний зв'язок. У результаті дослідження цих методик варто зазначити, що основна увага приділяється забезпеченню доброго психологічного самопочуття дорослих членів родини, за посередництвом якого здійснюється позитивний емоційний вплив на дітей [6].

Якщо характеризувати методики самозцілення від морального виснаження, які можуть застосовуватися працівниками соціальної сфери, що контактують безпосередньо з людьми у своїй діяльності та, відповідно, переживають професійне вигорання, можна виділити основні рекомендації, напрацьовані протягом останніх десятиріч. Наявні наукові джерела містять в основному спільні погляди на кроки, які, на думку науковців, можуть допомогти фахівцям подоланти емоційне виснаження.

Закордонні психологи М. Дрейтон [1], С.М. Стоннінгтон [3], Б.М. Смоллвуд [7], Д. Малешич [8], Р. Дживні, Д.Р. Вільямс [9] рекомендують фахівцям, які відчувають цинізм, безнадію, безпорадність, відстороненість, тривогу, сприймати вигорання як виснаження енергії – фізичної, емоційної, розумової та духовної – і намагатися підвищити її рівень шляхом відповідних практичних дій.

Фізична енергія:

– встановити чіткі межі робочого часу;

– регулярні перерви належної тривалості;

– фізичні вправи протягом таких перерв;

– повноцінне харчування.

Емоційна енергія:

– збільшення співвідношення між позитивними та негативними взаємодіями в бік перших;

– фокусування на успіхах, а не на проблемах;

– позитив і вдячність.

Розумова енергія:

– організація робочого дня у формі блоків часу (приблизно 90 хвилин), присвячених зосередженій роботі з мінімальними відволіканнями, що чергуються з перервами.

Духовна енергія:

– усвідомлення того, як і чому виконувана робота має значення, за допомогою отримання відгуків від клієнтів і кінцевих користувачів;

– розуміння своєї посади (чим чіткіші границі робочої ролі, тим менший ризик вигорання);

– добре розуміння меж своєї відповідальності;

– знання основного завдання організації, де працює відповідний суб'єкт.

Висновки проведеного дослідження. Аналіз результатів проведеного дослідження виявив, що реакція людини на травматичні події може розвиватися від гострої до хронічного посттравматичного стресового розладу. Причому застосування методик самодопомоги в разі емоційного виснаження можливе лише до розвитку гострого ПТСР.

До категорій осіб, які можуть зазнавати емоційного виснаження, також належать, окрім пересічних громадян і тих, хто безпосередньо постраждали внаслідок бойових дій, фахівці, професійні та громадські обов'язки яких пов'язані з наданням відповідної допомоги зазначеним особам (лікарі, освітяни, юристи, співробітники волонтерських організацій, соціальні працівники). Розроблені методики самодопомоги в разі емоційного виснаження для останніх мають організаційний характер і базуються на правильній організації робочого процесу, тоді як для пересічних громадян вони базуються на позитивізації власного складу мислення, застосуванні візуалізації, веденні активного та здорового способу життя.

У процесі дослідження встановлено, що наукова термінологія фактично ототожнює емоційне виснаження та професійне вигорання. З огляду на актуальність заявленої проблеми в умовах сьогодення, подальші наукові розвідки можна спрямувати на виявлення закономірностей і механізмів негативного впливу травматичних ситуацій на пересічних громадян, пошук і фіксацію наукових термінів, здатних розмежувати поняття емоційного виснаження та професійного вигорання.

Окрім того, одним із перспективних напрямів наукових пошуків, пов'язаних із цією проблемою, убачається вдосконалення методик самозцілення для дітей різних вікових груп.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Drayton M. Anti-burnout: How to create a psychologically safe and high-performance organisation. Oxfordshire : Taylor and Francis, 2021. 120 p. URL: https://ereader.perlego.com/1/book/2061241/9 (дата звернення: 19.03.2023).

2. Резворович К. Нормативно-правові акти України як засіб забезпечення ефективного функціонування механізму ґендерної рівності в Україні. URL: https://visnik.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2021/09/21_2_ua/HB_2-2021_23.10.21-125-130.pdf (дата звернення: 20.03.2023).

3. Stonnington C.M. Burnout in women physicians: Prevention, treatment, and management. Berlin : Springer Nature, 2020. 644 p. URL: https://discovered.ed.ac.uk/discovery/fulldisplay?vid=44UOE_INST:44UOE_VU2&tab=Everything&docid=alma9924423305202466&lang=en&context=L (дата звернення: 21.03.2023).

4. Boiko A. Innovative Development of Non-Formal Education in Ukraine: Definition of Soft Skills. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді :* збірник наукових праць. Київ : Інститут проблем виховання НАПН України. 2021. Вип. 25. С. 22–33. DOI: 10.32405/2308-3778-2021-25-1-22-33.

5. Верба Т. 10 порад, які допоможуть впоратися зі стресом під час війни. URL: https://www.bdo.ua/uk-ua/blog-2/consulting/june-2022/10-tips-to-help-you-cope-with-stress-during-the-war (дата звернення: 20.03.2023).

6. Травматичні події: психологічна підтримка та самодопомога. Довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням / Н. Несенюк та ін. Київ : Рада Європи, 2022. URL: https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/traumatic-events-psychological-support-and-self-care-toolkit (дата звернення: 21.03.2023).

7. Smallwood B.M. Productivity through wellness for live entertainment and theatre technicians: Increasing productivity, avoiding burnout, and maximizing the value of an hour. Oxfordshire : Taylor and Francis, 2020. 156 p. URL: https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781003000877/productivity-wellness-live-entertainment-theatre-technicians-brian-macinnis-smallwood (дата звернення: 19.03.2023).

8. Malesic J. The End of Burnout: Why Work Drains Us and How to Build Better Lives. Oxfordshire: Taylor and Francis, 2022. 288 p. URL: https://www.ucpress.edu/book/9780520391529/the-end-of-burnout (дата звернення: 19.03.2023).

9. Jevne R., Williams D.R. When dreams don't work: Professional caregivers and burnout. Oxfordshire : Taylor and Francis, 2020. 200 p. URL: https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315231143/dreams-work-ronna-jevne-donna-reilly-williams (дата звернення: 20.03.2023).