

Кресан О. Особливості емоційного вигорання працівників організацій в умовах війни. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* [Електронне видання] : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23 лют. 2024 року) / відп. ред. С. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. С. 145-148. URL: <https://knute.edu.ua/file/MzEyMQ==/7da6cdebef07e19b53cea263ec7c2dad.pdf>

УДК 159.942.2: 355.01

Кресан Ольга Дмитрівна

Доцент кафедри загальної та практичної психології Ніжинського державного університету імені М.Гоголя

Україна

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7982-4533>

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Після впровадження в Україні надзвичайного стану, що пов'язаний з повномасштабним вторгненням РФ в Україну, значно зросла кількість стресових ситуацій у житті кожного українця. Загалом життя в умовах війни є цілком стресогенним, оскільки до побутового стресу та вирішення складних життєвих і професійних ситуацій додається постійна тривога, страх за життя та інші екзистенційні переживання. Насамперед це стосується працівників організацій, що зайняті у виробничій та невиробничій сфері й поєднують роботу з родинними та побутовими ситуаціями й життєвими завданнями. Переживання постійного стресу є небезпечним як для фізичного, так і для психологічного здоров'я особистості. Відомо, що до **наслідків** гострого та хронічного стресу належать (рис.1):

- Емоційне та професійне вигорання.
- ПТСР – посттравматичний стресовий розлад, або посттравматичний синдром.

- Депресія.
- Психічні розлади та захворювання.
- Соматичні хвороби тощо.

Як бачимо з рис.1, до негативних наслідків стресу можемо віднести різні розлади та порушення, проте серед них важливе значення у контексті роботи організації та психологічного здоров'я її працівників має емоційне та професійне вигорання, що у психології отримало назву *синдром* емоційного / професійного вигорання.

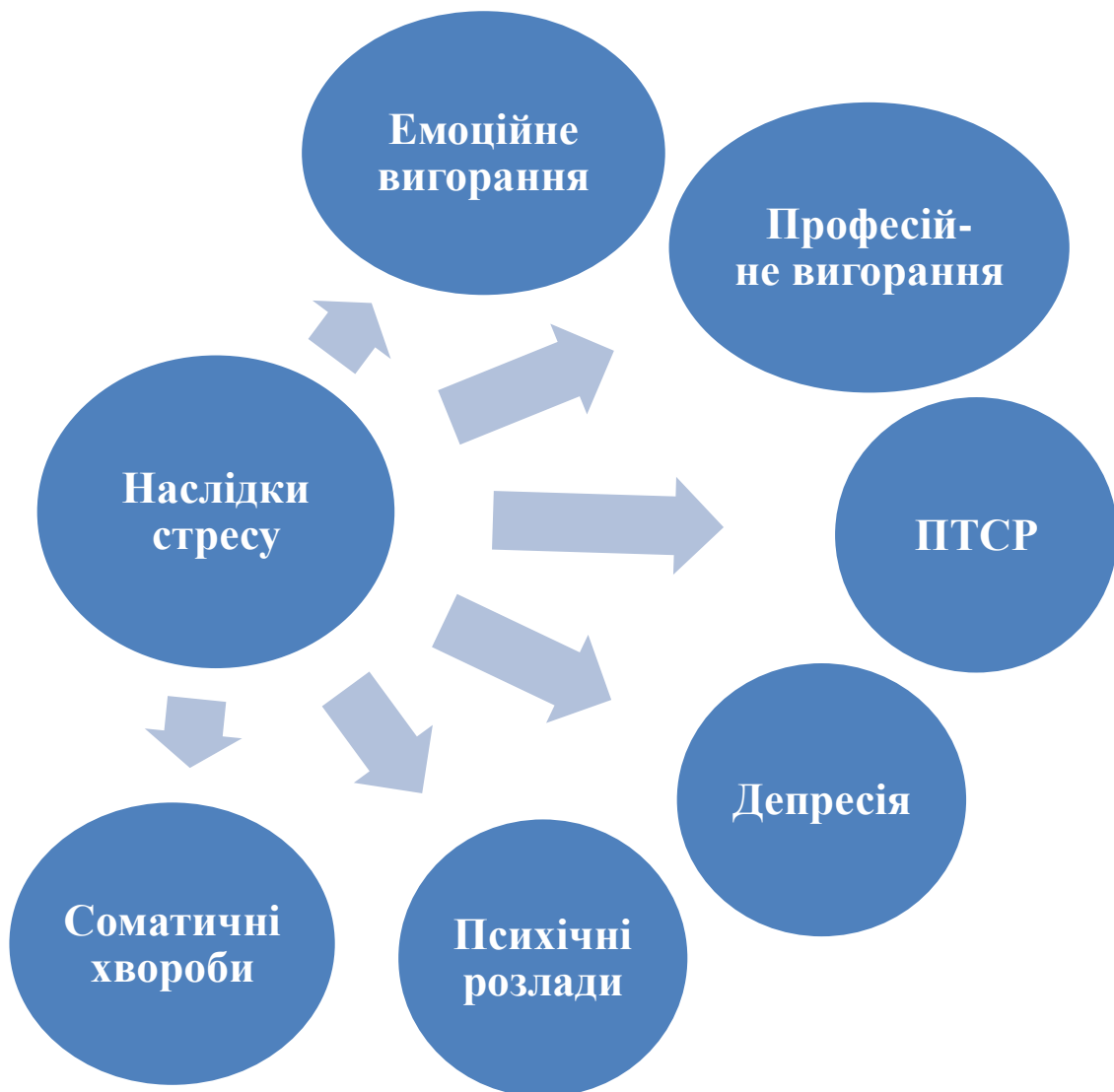


Рис.1. Негативні наслідки стресу

Поняття емоційного та професійного вигорання увійшло в науковий обіг та стало предметом психологічного дослідження після 1974 року, коли американський психіатр Н.Ж. Freudenberger вперше описав його як сильне

емоційне виснаження внаслідок завищених вимог людини до власних ресурсів і діяльності. Пізніше це явище активно вивчалось у психології та медицині. Найбільш відомими дослідниками емоційного та професійного вигорання в зарубіжній науці є Дж.У.Канінгем, К. Маслач, С. Джексон, Е.Наговські, С.Фінглі та ін. Серед українських учених вивченням цієї проблеми займалися Л.М. Карамушка, М. Олійник, М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, Л.І. Березовська, Т.В. Зайчикова та ін.

Синдром емоційного вигорання виникає в будь-якій діяльності, що пов'язана з інтенсивним спілкуванням і контактами з людьми. Його розвиток поступово призводить до незворотних змін особистісної структури людини, що перешкоджає успішному здійсненню її професійних обов'язків, взаємодії тощо¹. У роботі та професійній діяльності його називають професійним вигоранням, проте його наслідки розповсюджуються не лише на професійну діяльність, а й на особисте життя працівника. Відомо, що найважливішими симптомами емоційного вигорання є фізична та емоційна втома, загострення хронічних хвороб, виснаження, деперсоналізація, відсутність майбутніх цілей та сенсів у діяльності та житті². Таке виснаження зазвичай відбувається через інтенсивні перевантаження роботою у стресових ситуаціях і завжди призводить до негативних наслідків, хоча спочатку працівник не усвідомлює цього стану і вважає себе активним, працьовитим та пишається своїми досягненнями. Проте синдром має тенденцію до розвитку та ускладнення і таким чином рано чи пізно працівник, який не змінює ставлення до свого здоров'я та до роботи, може зіштовхнутися з наслідками професійного вигорання.

¹ Кресан О. Д. Психологічні аспекти емоційного вигорання викладачів ВНЗ в умовах війни // *Березневий науковий дискурс 2023 на тему: «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України»*. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції для освітян (м. Чернігів, 22 березня 2023 року). Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. 335 с. С. 269-271. URL: https://reicst.com.ua/asp/issue/view/conf_ped_03_2023/conf_ped_03_2023

² Олійник Марія. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів, 2021. 51 с. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-orientovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf>

Під час війни ситуація ускладнюється, оскільки до загальних ознак та особливостей емоційного вигорання додається також постійний страх за життя, власне і дітей, що виражається у фоновій екзистенційній тривозі, страху за майбутнє, відсутності чітких життєвих перспектив тощо. Цю гіпотезу ми вирішили перевірити емпірично і провели дослідження працівників організацій на предмет емоційного вигорання.

Для емпіричного вивчення особливостей емоційного вигорання працівників різних організацій під час війни нами був застосований *Опитувальник емоційного вигорання* (К. Маслач, С. Джексон), за допомогою якого було досліджено 163 працівники різних установ. Досліджувані мали різні професії (переважно типу «людина – людина» та «людина – техніка»), вік респондентів – від 18 до 65 років. У результаті було встановлено, що понад 40% працівників мають високий рівень емоційного вигорання і в бесіді оцінювали свій стан, як утому, виснаження, поганий настрій тощо. Близько 25% досліджуваних мають середній рівень вигорання, а близько 30% мають низький та дуже низький рівень вигорання в цілому. Дуже високий рівень емоційного вигорання у даної вибірки не був зафіксований, що можна пояснити тим, що досліджувані, можуть компенсувати свій стан за допомогою різних видів активності або механізмів психологічного захисту.

Проте ці висновки потребують подальшої перевірки, тому перспективами майбутніх досліджень у цьому напрямку є вивчення вікових особливостей професійного вигорання працівників під час війни, а також особливостей емоційного вигорання у зв'язку з конкретною професією.

Список використаних джерел

1. Кресан О. Д. Психологічні аспекти емоційного вигорання викладачів ВНЗ в умовах війни // *Березневий науковий дискурс 2023 на тему: «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України»*. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції для освітян (м. Чернігів, 22 березня 2023 року). Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. 335 с. С.

269-271.

URL:

https://reicst.com.ua/asp/issue/view/conf_ped_03_2023/conf_ped_03_2023

2. Мірошниченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. / Олена Анатоліївна Мірошниченко. Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/18802/1/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84.%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%9D%D0%9E%D0%AF%D0%91%D0%A0%D0%AC_2013.pdf
3. Олійник Марія. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів, 2021. 51 с. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf>
4. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. 724 с. URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/10096/1/%D0%92%D1%96%D0%B7%D1%96%D1%80_74.pdf