

Емоційне вигорання у жінок під час вимушеної еміграції по причині війни

Ірина Рафальська,

магістрантка кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: rafalskaio@krok.edu.ua

Олена Никоненко,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: nikonenkoev@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0002-0794-7905

Дослідження емоційного вигорання жінок, які були вимушені емігрувати до інших країн по причині війни, має велику значущість у сучасному світі. Через військові дії мільйони жінок з різних країн опиняються в небезпечних для життя умовах і вимушені залишати свої держави. В 2022 році через військову агресію Російської Федерації в Україні тема еміграції стала актуальною і для нашого суспільства. Відповідно до розрахунків експертів, станом на кінець січня 2024 року за кордоном по причині війни перебуває 4,9 млн українців. Переважну більшість становлять жінки (найбільша частка - віком 35-44 років) та діти. Найбільше українських біженців знайшли притулок в країнах Європи.

В нових умовах при постійних емоційних навантаженнях жінки часто стикаються з вигоранням – це специфічний синдром виснаження, коли рівень стресу значно перевищує здатність особистості справлятися з ними. При цьому виникають такі стани як, виснаження, деперсоналізації та зниження продуктивності.

Проблему емоційного вигорання досліджували як зарубіжні вчені (К. Маслач, Ф. Гуссеноедер, Е. Бодендік, І. Конрад Хуссеноедер), так і представники вітчизняної психології (М. Коць, Т. Грубі, О. Хайруліна і А. Фурмана, О. Цвігун, В. Шевчук, К. Хаврова, Л. П'янківська та ін.). Міграція стала предметом вивчення таких вітчизняних дослідників як Д. Александров, Н. Рингач, О. Блинова, О. Верхогляд, М. Слюсаревський та ін.. Поодинокі дослідження з'являються по проблемі емоційного вигорання саме у вимушених мігрантів (М. Луск, С. Терразас). Слід зазначити, що на сьогодні вивчення, що присвячені протіканню емоційного стресу, емоційного вигорання саме у українців-біженців знаходяться на початковому етапі.

Також ведуться дослідження з особливостей переживань людини під час війни - А. Агаєва, В. Климчук, О. Кокун, К. Макгонігал тощо.

Виокремлюють внутрішні та зовнішні чинники [1; 5], що впливають на адаптацію емігрантів до нового місця проживання та соціокультурного середовища. Так, до основних внутрішніх чинників належать: мотивація або її відсутність для переїзду, страх умов проживання, що спонукає людину до переселення, індивідуальний рівень адаптивного потенціалу, ставлення до ситуацій невизначеності та тип локусу контролю. Серед зовнішніх чинників

можна виділити: рівень схожості чи відмінності нових умов проживання у порівнянні зі звичайним середовищем, культурно-соціальні відмінності країни, що приймає біженців, наявність та рівень підтримки місцевих та їх загальне ставлення до біженців, наявність вакансій для працевлаштування.

Виходячи спостережень, за кордоном майже всі українські біженці стикаються з відчуттям втрати рідного міста та звичного способу життя, з відчуттям того, що вони недоречні, чужі та «бездомні», зі страхом за себе та своїх близьких, з відсутністю перспектив, з невпевненістю у майбутньому, з почуттям самотності та провини, з почуттям нікчемності [2].

Термін «емоційне вигорання» вперше був введений американським психіатром Джорджем Фреденбергом у 1974 році. Він описав феномен, що спостерігав у себе і своїх колег (виснаження, втрата мотивації і відповідальності) і назвав його метафорою «вигорання». Він визначив його, як особливий психічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги [3].

Сьогодні більшість дослідників вважають загальноприйнятим розуміння вигорання, яке запропоноване Х. Маслач (1984). Згідно з цим визначенням під психічним вигоранням розуміється стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що проявляється в професіях соціальної сфери. Цей синдром включає три основних складових: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень [4;6].

Нині в наукових дослідженнях використовуються різні варіанти перекладу англійського терміна «burnout»: «професійне вигорання», «емоційне вигорання», «емоційне згорання», «психоемоційне вигорання», «синдром згорання», «психічне вигорання», «психологічне вигорання особистості», «психологічне вигорання» та «вигорання душі» [8].

Перелигіна Л. досліджувала емоційне вигорання разом з життестійкістю, як ключові поняття у контексті впливу війни на психічне здоров'я. Життестійкість визначається як здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин та долати їх. Емоційне вигорання, натомість, описує стан виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу. [7].

Вчена О. Чиханцова вважає, що життестійкість характеризує ступінь сформованості в особистості здатності витримувати ситуацію гострого або хронічного стресу, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. На її думку, сприйняття людиною змін, які з нею відбуваються, надають змогу скористатися внутрішніми ресурсами, зберігаючи внутрішню збалансованість [3].

Розуміння чинників, що впливають на стан емоційного вигорання, може допомогти у розробці ефективних психосоціальних програм та заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я жінок-емігранток, які постраждали від війни. Профілактика емоційного вигорання – це важливе завдання, яке стоїть перед людьми, що пережили еміграцію.

Список використаних джерел

1. Гурт А., Василькевич Я. Особливості соціальнопсихологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2029. № 11. С. 78-83.
2. Лич О., Олійник А. Особливості емоційного вигорання в українських біженців в Нідерландах. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. Яковицької, С. Горбенко. Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2024. С. 171 - 177.*
3. Наумова В. Феномен емоційного вигорання. *Освіта дорослих: енциклопедичний словник / за ред. В.Г.Кременя, Ю.В.Ковбасюка; [упоряд.: Н.Г.Протасова, Ю.О.Молчанова, Т.В.Куренна; ред.рада: В.Г.Кремень, Ю.В.Ковбасюк, Н.Г.Протасова та ін.]; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України [та ін.]. К.: Основа, 2014. С.443.*
4. Maslach, C. *Burnout: A multidimensional perspective. Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Shaufeli, C. Maslach and T. Marek. Washington D.C : Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.*
5. Никоненко О. Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету "КРОК". 2023. № 3(71). С. 159-168.*
6. Слюсаревський М. Блинова О. *Психологія міграції : навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : ТОВ "мекс ЛТД", 2013. 244 с.*
7. Швалб А., Перелигіна Л. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у різних категорій вимушених переселенців в умовах війни *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану : матеріали ХХ всеукраїнської науково-практичної конференції, 14-15 травня 2024 року: Зб. матеріалів // За ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. (електронне наукове видання). С.104-107.*
8. Шевчук В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 123–130.