

Оксана Кононенко,
здобувач ступеня вищої освіти
магістра Харківського
національного педагогічного
університету імені Г.С. Сковороди
Науковий керівник:
професор кафедри психології
Харківського національного
педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди, доктор
психологічних наук, професор
Карина Фоменко

ЦІННІСНО-СМИСЛОВА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ОСІБ З ДОСВІДОМ ТРАВМИ

Професійна діяльність в умовах посттравматичного досвіду нерідко супроводжується глибокими особистісними трансформаціями, які стосуються не лише емоційної сфери, а й мотиваційно-ціннісного ядра особистості. Зокрема, у осіб, що пережили психотравмуючі події, актуалізуються екзистенційні питання сенсу життя, професійної ідентичності, справедливості, моральної провини або втрати контролю. У цьому контексті однією з найуразливіших психологічних зон стає мотиваційна регуляція професійної активності, що безпосередньо пов'язана з розвитком синдрому професійного вигорання.

Стан професійного вигорання, особливо у фахівців допоміжних професій, ветеранів бойових дій, медиків, волонтерів та інших осіб з підвищеним рівнем психологічного навантаження, нерідко виникає як вторинний наслідок не лише хронічного стресу, а й недостатнього опрацювання ціннісно-сміслового компоненту пережитої травми. При цьому ціннісно-сміслова дезорієнтація, втрата значущості праці, відчуття морального виснаження або марності професійних зусиль стають критичними чинниками розвитку вигорання, незалежно від зовнішніх умов праці.

Сучасна психологічна наука дедалі більше фокусується на ресурсах особистості, здатних протидіяти деструктивним наслідкам травматичного досвіду. Важливою внутрішньою передумовою адаптивної регуляції у постстресових умовах

виступає ціннісно-сміслова регуляція – здатність особистості до переосмислення подій, актуалізації значущих цінностей та формування нового суб'єктивного сенсу діяльності. Саме цей феномен набуває особливого значення як потенційний захисний механізм у профілактиці професійного вигорання в осіб із досвідом травми.

Попри зростаючий науковий інтерес до проблеми професійного вигорання, феномен ціннісно-сміслової регуляції ще недостатньо досліджений як ключовий чинник психологічної стійкості у травматизованих осіб. Відтак виникає потреба у більш глибокому аналізі механізмів, за допомогою яких внутрішня ціннісна орієнтація та сміслова інтеграція досвіду можуть сприяти збереженню професійної мотивації, емоційної стійкості та запобіганню вигоранню.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування ролі ціннісно-сміслової регуляції як чинника запобігання професійному вигоранню у осіб з досвідом травматичних подій, а також аналіз можливостей її розвитку в контексті психологічної реабілітації.

Феномен професійного вигорання є предметом активного вивчення у сучасній психології, психіатрії та організаційній науці. Вперше термін «burnout» був введений Г. Фрейденбергером у 1974 році для опису стану емоційного виснаження, який виникає внаслідок тривалої роботи з людьми в умовах інтенсивного міжособистісного контакту [7].

У подальшому концептуалізація професійного вигорання зазнала розвитку завдяки роботам К. Маслач, яка запропонувала одну з найвідоміших моделей, відому як трьохкомпонентна модель професійного вигорання. Згідно з К. Маслач та С. Джексоном, професійне вигорання складається з трьох основних компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації (або цинічного ставлення до клієнтів, колег, пацієнтів) та редукції професійних досягнень [8]. Ця модель лежить в основі найпоширенішого інструменту вимірювання вигорання – Maslach Burnout Inventory (MBI), який широко використовується у світових дослідженнях.

Окрім класичної моделі, було розроблено низку альтернативних підходів до розуміння природи вигорання. Зокрема, К. Маслач та М. Лейтер у своїй подальшій роботі акцентують увагу на дисбалансі між особистістю працівника та шістьма ключовими сферами професійного середовища:

навантаженням, контролем, винагородою, спільнотою, справедливістю та цінностями. Згідно з їхньою моделлю, саме порушення узгодженості між індивідуальними очікуваннями та реальністю праці є основним детермінантом вигорання [9].

У європейській традиції особливе місце займає модель В. Шауфелі та А. Баккера – Job Demands-Resources Model (JD-R). Ця модель виходить із припущення, що розвиток вигорання зумовлений не лише надмірними вимогами до працівника, а й недостатністю ресурсів (особистісних, організаційних, соціальних), які б допомагали з ними впоратись [5; 10]. У цьому підході професійне вигорання розглядається не стільки як індивідуальний діагноз, скільки як динамічний процес, що розгортається у взаємодії з контекстом.

На додаток до моделей, що підкреслюють роль зовнішнього середовища, у дослідженнях останніх років зростає увага до особистісних ресурсів, які можуть виконувати роль буфера у процесі вигорання. Зокрема, вивчається вплив психологічної стійкості, емоційного інтелекту, смислотиттєвих орієнтацій та ціннісно-сислової регуляції. Низка досліджень показує, що здатність особистості знаходити сенс у роботі, зберігати внутрішню узгодженість і діяти згідно з глибинними цінностями значно знижує ризик вигорання навіть у контексті високих навантажень або травматичного досвіду [1].

Таким чином, сучасне уявлення про професійне вигорання поступово зміщується від фокусування на симптомах до глибшого розуміння структурних, мотиваційних і ціннісних чинників, що його детермінують або, навпаки, стримують. У цьому контексті важливим напрямом досліджень стає аналіз ціннісно-сислової регуляції як інтегративного ресурсу, що може відігравати ключову роль у збереженні професійної мотивації та запобіганні емоційному виснаженню.

Особи, які зазнали психологічної травматизації внаслідок критичних життєвих подій (бойові дії, катастрофи, втрати, насильство тощо), стикаються з глибокими змінами у внутрішній ціннісно-сислової структурі. Пережитий досвід не лише порушує емоційний гомеостаз, а й підважує базові переконання про себе, інших і світ, спричиняючи так звану «екзистенційну дезорієнтацію» (В. Франкл). У таких умовах професійна діяльність втрачає свою суб'єктивну значущість, а

руйнація сенсових орієнтирів створює сприятливий ґрунт для розвитку професійного вигорання.

Ціннісно-смилова регуляція у цьому контексті виступає інтегративним внутрішнім механізмом, який забезпечує збереження та відновлення мотиваційної цілісності особистості, її здатності орієнтуватися в діяльності, приймати етичні рішення, витримувати моральні дилеми та продовжувати функціонування у професійній сфері навіть після досвіду травми.

У концепції В. Франкла сенс виступає фундаментальним мотиваційним чинником, що здатний підтримувати особистість у найекстремальніших умовах існування. В. Франкл підкреслює, що усвідомлення власної місії, значущості професійної ролі та вищої мети діяльності є потужним захистом від психологічного краху навіть у станах страждання [6].

Сучасні дослідження підтверджують, що особи з високим рівнем осмисленості життя та збереженою системою ціннісних орієнтирів демонструють вищу стійкість до стресових навантажень, нижчий ризик вигорання, меншу емоційну ригідність та кращу адаптацію в умовах професійної кризи [2; 3; 4].

Ціннісно-смилова регуляція включає низку ключових психологічних механізмів, які мають потенціал протистояння вигоранню:

- збереження/відновлення смислу професійної діяльності, що дозволяє людині побачити власну роль у ширшому екзистенційному контексті (служіння, допомога, відновлення, передача досвіду);

- інтерналізація цінностей, що підтримують моральну узгодженість особистості (гідність, справедливість, відповідальність), та знижують внутрішній конфлікт після травми;

- рефлексивне осмислення минулого досвіду, що дає змогу інтегрувати його в життєву історію без витіснення чи уникання;

- формування нових смисложиттєвих установок, що відкривають перспективу майбутнього, сприяючи динамізації мотиваційного поля;

- етична саморегуляція – здатність приймати рішення відповідно до внутрішніх переконань навіть у ситуаціях моральної невизначеності.

Одним із найбільш ефективних напрямів активізації внутрішніх ресурсів, зокрема механізмів ціннісно-смилової

регуляції підтримки є арттерапія, яка створює умови для безпечного символічного вираження досвіду, інтеграції травматичних переживань і реконструкції смислової структури особистості.

Арттерапія є формою психотерапії, що використовує художню (візуальну, музичну, тілесну, словесну тощо) діяльність як засіб самовираження, осмислення та трансформації внутрішнього досвіду. Її ефективність у роботі з наслідками травми пояснюється тим, що вона залучає невербальні рівні переживань, які часто недоступні для усвідомлення або когнітивної обробки, особливо у разі глибоких моральних або екзистенційних конфліктів.

У випадку професійного вигорання, зумовленого травматичним досвідом, арттерапевтична робота дозволяє:

- символічно репрезентувати травматичний досвід – безпечним способом відтворити, побачити й визнати пережите;

- здійснити переосмислення ціннісної системи, візуалізуючи її кризи, трансформації та нові акценти, ідентифікувати втрати смислу, а також нові джерела натхнення та ціннісної опори;

- формувати нову ідентичність через інтеграцію травми у життєвий наратив та активізацію мотиваційної сфери;

- відновлювати суб'єктність – творення образів та їх інтерпретація повертає особі відчуття контролю, вибору та здатності впливати на своє життя, що особливо важливо після досвіду безпорадності чи морального паралічу, властивих травматизації;

Загалом, арттерапія виявляється не просто методом емоційного розвантаження, а глибоким екзистенційно орієнтованим інструментом, здатним відновити смисложиттєву цілісність, активізувати мотивацію та зменшити ризики професійного вигорання в осіб, які перенесли психологічну травму. У цьому контексті вона є ефективним напрямом комплексної психосоціальної підтримки та може бути інтегрована у програми реабілітації, супервізії та розвитку професійної стійкості.

Таким чином, у результаті теоретичного обґрунтування ролі ціннісно-смислової регуляції як чинника запобігання професійному вигоранню у осіб з досвідом травматичних подій дозволяє дійти таких висновків:

1. Професійне вигорання у осіб з досвідом психотравмуючих подій має складну психологічну природу, у

якій поєднуються емоційне виснаження, втрата смислу професійної діяльності та деформація мотиваційно-ціннісної сфери. Особливої вразливості набувають фахівці допоміжних професій, військові, медики та волонтери, для яких характерні підвищені моральні навантаження та ризик моральної дезінтеграції.

2. Окрім зовнішніх організаційних чинників професійного вигорання, ключову роль у його виникненні відіграють внутрішні ресурси особистості. Одним із таких ресурсів є ціннісно-смілова регуляція – здатність особистості зберігати моральну узгодженість, переосмислювати життєві події та підтримувати суб'єктивну значущість професійної діяльності.

3. Ціннісно-смілова регуляція виступає чинником посттравматичної адаптації, оскільки забезпечує етичну орієнтацію, мотиваційну цілісність, смислову реконструкцію життєвої ситуації та відновлення професійної ідентичності. Саме ці механізми є противагою до розвитку синдрому професійного вигорання.

4. Арттерапія є ефективним засобом розвитку ціннісно-смілової регуляції, оскільки створює умови для символічного вираження травматичного досвіду, реконструкції внутрішньої системи цінностей, формування нової ідентичності та актуалізації смисложиттєвих орієнтирів.

Отримані теоретичні узагальнення свідчать про доцільність практичної реалізації арттерапевтичних підходів у програмах психологічної реабілітації осіб із досвідом травми з метою профілактики професійного вигорання. Розвиток ціннісно-смілової регуляції має стати пріоритетним напрямом у забезпеченні професійної стійкості та збереженні особистісного ресурсу фахівців.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2015. 254 с.

2. Попова О. С. Роль осмисленості життя та смисложиттєвих орієнтацій в самореалізації особистості. *Міжнародний науковий журнал*. 2016. № 9. С. 43–47.

3. Тітова Т. Є., Красильна К. О. Особливості ціннісно-смілової регуляції підлітків. *Психологія і особистість*. 2017. № 1. С. 155–163.

4. Філенко І. О. Специфіка ціннісно-сміслової регуляції процесів соціально-психологічної адаптації. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 565–581.
5. Bakker A. B., Demerouti E. The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*. 2007. Vol. 22(3). P. 309–328.
6. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston : Beacon Press, 2006. 165 p.
7. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30(1). P. 159–165.
8. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. *Maslach Burnout Inventory Manual*. 3rd ed. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1996. 88 p.
9. Maslach C., Leiter M. P. The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco : Jossey-Bass, 1997. 272 p.
10. Schaufeli W. B., Taris T. W. A critical review of the Job Demands-Resources Model: Implications for improving work and health. Bridging Occupational, *Organizational and Public Health*. Springer, 2014. P. 43–68.

Олександра Крисанова,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
експертно-криміналістичного
інституту Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

доцент кафедри юридичної
психології Національної академії
внутрішніх справ, доктор
філософії в галузі педагогіки

Тетяна Сняткова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ КЕРІВНИКІВ

Висока інтенсивність життя, масштабні соціально-політичні та економічні зміни, що відбуваються в Україні в умовах війни чинять негативний вплив на працездатності кожного громадянина. Більшість керівників працюють у напруженій, емоційно виснажливій атмосфері, яка вимагає безперервної уваги та контролю за роботою команди й