

В.Босько, аспірант (ORCID 0000-0003-2051-604X)

Учбово-оздоровчий центр «ДАО», Одеса

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ

Здійснюється теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання екстремальних психологів. Доводиться, що емоційне вигорання розглядається як результат хронічного стресу на робочому місці і являє собою процес послідовної втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного та психофізіологічного виснаження та зниження професійної мотивації. Обґрунтовується, що діяльність психологів, які працюють у відомствах і підрозділах сектору оборони та безпеки, стає особливо складною в умовах повномасштабної війни в Україні. Специфіка роботи зазначеної категорії екстремальних психологів пов'язана із отриманням негативної емоціогенної інформації, аналізом минулих травматичних подій клієнтів тощо. Це все прямо чи опосередковано впливає на особистість та поведінку психологів і може спричиняти їх емоційне вигорання.

Аналізуються сучасні шляхи та засоби попередження і мінімізації емоційного вигорання екстремальних психологів, серед яких створення адекватних умов їх роботи та відпочинку, підвищення соціального статусу, а також використання широкого спектру психокорекційних та психотерапевтичних методів. Профілактика синдрому емоційного вигорання має здійснюватися з урахуванням особливостей психотравмуючих факторів, та спрямовуватися на вироблення стратегії вибіркового сприйняття, усвідомлення позитивних аспектів ситуації та зниження неприємних аспектів, навчання саморегуляції в стресових станах та формування асертивності. Перспективним напрямком профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів є застосування психологічних тренінгів, які сприятимуть попередженню й виправленню певних особистісних і поведінкових відхилень, а також забезпечать особистісний і професійний розвиток психологів.

Ключові слова: екстремальні психологи, емоційне вигорання, профілактика, психокорекція, психотерапія, психологічний тренінг.

Вступ. Проблема профілактики і корекції емоційного вигорання різних фахівців була і залишається науково і практично затребуваною і особливо актуалізується сьогодні. Зазвичай, найбільш вразливими категоріями з точки зору ризику емоційного вигорання є фахівці допомагаючих професій, серед яких педагоги, лікарі, соціальні працівники а також психологи. Серед категорії психологів виділяється особлива професійна спільнота фахівців, які працюють в Національній поліції України, Збройних Силах, Державній службі України з надзвичайних ситуацій, Національній гвардії України, Державній прикордонній службі

України, Службі безпеки України та інших відомствах і підрозділах сектору оборони та безпеки. Зазначену категорію визначають як екстремальні психологи, до яких також можна віднести й цивільних психологів, діяльність яких має ознаки екстремальності, зокрема фахівців, які працюють в підрозділах медицини катастроф, приватних охоронних структурах, залучаються до оперативно-розшукових заходів та кримінальних розслідувань, проведення переговорів із терористами при захопленні заручників, реабілітації звільнених полонених тощо.

Екстремальні психологи в своїй

роботі використовують широкий спектр методів практичної психології, психотерапевтичних технік, які пов'язані з глибинним пропрацюванням минулих травматичних подій, неодноразовим згадування і повторенням пережитих негативних емоцій вивільнення емоцій, вирішення внутрішніх конфліктів, морального піднесення тощо. Тривале отримання негативної емоціогенної інформації прямо чи опосередковано (латентно) впливає на особистість та поведінку психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливо складною стала робота екстремальних психологів після початку повномасштабної військової агресії проти України з боку Російської Федерації. Надання психологічної допомоги людям постраждалим від війни виявляється надзвичайно важкою справою оскільки торкається найважливіших екзистенційних цінностей існування людини – її життя та здоров'я. Морально і психологічно енерговитратними є критичні інциденти, пов'язані із травмуванням і пораненнями людей, а також пораненнями чи загибеллю колег, друзів тощо [1].

В цих умовах ефективна робота екстремального психолога з різними категоріями людей, здійснення заходів психокорекції та психотерапії, проведення при необхідності системної психореабілітаційної роботи з ними, потребує справжньої самовіддачі психолога, що може іноді спричиняти свідоме чи несвідоме сорбування негативних психогенних переживань і станів клієнтів, впливати на поведінку і особистість самого психолога, призводити до власних психоемоційних труднощів і спричиняти емоційне вигорання.

Загалом цей феномен також часто називають як «професійне вигорання», а розлад, пов'язаний із ним має назву - синдром емоційного вигорання. Емоційне професійне вигорання визначається як реакція організму на постійну дію професійних стресів і перевантажень. Вигорання проявляється як розумове, психоемоційне, фізичне виснаження. Спочатку людина відчуває невдоволення роботою, далі страждає від різних негативних стресогенних ситуацій, фізіологічних реакцій тощо аж до повного виснаження.

Результати. Наукове вивчення феномену емоційного вигорання розпочалося в 70-80-х роках минулого століття в США. Традиційно «першопроходцем» в дослідженні емоційного вигорання вважається американський психолог і психіатр Х. Френденбергер, який описав феномен, що спостерігав у себе і своїх колег (виснаження, втрата мотивів і відповідальності тощо). Х. Френденбергер запропонував термін «синдром вигорання» для опису розчарування, деморалізації та крайньої стомленості, які він спостерігав у медичних працівників і власне дав таку метафоричну назву цьому феномену – вигорання (burnout). Автор обґрунтував нову модель для розгляду дистресу та функціональних порушень, пов'язаних з роботою фахівців соціономічних професій [2].

П. Бриль розглядав синдром перегорання як виключно опосередкований, пов'язаний з роботою, «дисфорічний та дисфункціональний стан» людини, яка не мала раніше будь-яких психопатологічних проблем, сумлінно виконувала свої професійні обов'язки протягом тривалого часу, але при неможливості психічного відновлення

виявила психологічні труднощі, з якими не спроможна впоратись без сторонньої допомоги, або відповідних змін робочої ситуації [3].

Дж. Едельвіч і А. Бродський у своїй роботі «Вигорання: стадії розчарування в професіях допомоги», характеризували вигорання як наростаючу втрату ідеалізму, енергії та цілі, переважно у фахівців, професійна діяльність яких спрямована на надання допомоги іншим людям. [4].

Дослідники Б. Перлман та Е. Хартман виділили групи факторів, які надають певний вплив на розвиток синдрому вигорання в професіях типу «людина-людина», зокрема це 1) особистісні, 2) рольові та 3) організаційні. Особистісні фактори автори визначали такі: стать, вік, екстраверсія/інтроверсія, самоповага, авторитаризм, реактивність, рівень емпатії, мотивація, трудоголізм, ступінь задоволеності професією, поведінкова реакція на стрес, зокрема стосовно прояву переважних стратегій подолання кризових ситуацій тощо [5].

В. Пейн розрізняв вигорання у двох вимірах: як стресовий синдром, так званий «ідентифікований кластер почуттів і поведінкових реакцій», що найчастіше виявляються в стресових і фруструючих робочих ситуаціях; як психічний розлад, що часто має серйозні, клінічно значущі обмеження життєдіяльності і що може бути кінцевим результатом процесу перегорання. [6].

Стосовно рольових факторів синдрому вигорання В. Пейн разом із Б. Перлманом та Е. Хартманом сходилися у думках про зв'язок «емоційного вигорання» з почуттям значущості себе на робочому місці, з автономією, професійним просуванням, та рівнем контролю з

боку керівника. Автори виявили зв'язок між рольовою невизначеністю, рольовою конфліктністю та емоційним вигоранням. На їх думку робота в ситуації розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому «емоційного згорання», а за нерівномірного або нечіткого розподілення відповідальності в процесі роботи за власні професійні дії цей фактор різко зростає, навіть при вельми низькому робочому навантаженні. Також сприяють розвитку емоційного вигорання такі професійні ситуації, у яких спільні зусилля не узгоджені, відсутня інтеграція і координація дій, наявна конкуренція [5; 6].

К. Маслач визначав синдром емоційного вигорання як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, почуття внутрішньої емоційної порожнечі, які безпосередньо викликані роботою і зазвичай виявляються у професіях соціальної сфери [7]. На підставі факторного аналізу, К. Маслач виділив основні складові синдрому перегорання, серед яких деперсоналізація, емоційна виснаженість та редукція професійних досягнень. Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до праці та об'єктів своєї праці, що, зокрема, проявляється у бездушному, негуманному ставленні до людей. Емоційне виснаження, у розумінні К. Маслач, виникає на тлі стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням і проявляється, як почуття емоційної спустошеності та втоми. Редукція професійних досягнень передбачає виникнення у працівників почуття невпевненості та некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення безуспішності своєї роботи [7].

Сучасні вітчизняні дослідження емоційного вигорання присвячені вивченню чинників, особливостей прояву, профілактики і корекції цього феномену в різноманітних галузях діяльності. Так, зокрема професійне вигорання працівників Державної податкової служби України ґрунтовно дослідила Грубі Т.В., яка пов'язала емоційне, розумове та фізичне виснаження податківців із довготривалим залученням їх до некерованої стресової ситуації під час емоційно насичених контактів у професійній діяльності. Емпіричним шляхом авторка виявила середній і високий рівні професійного вигорання більше ніж у половини досліджуваних працівників Державної податкової служби України. Значна кількість податківців виявилися схильними до редукції особистих досягнень, зниження робочої продуктивності та уникнення обов'язків, які вимагають емоційних витрат. За даними Грубі Т.В., у досліджуваних спостерігається схильність до емоційного виснаження та деперсоналізації, а вагому роль у проявах синдрому професійного вигорання податківців відіграє порушення балансу між внеском у роботу і результатом. Це обумовлює спроби згортання працівниками своїх професійних обов'язків, формує цинічне ставлення до інших людей та емоційне виснаження. Значущими особистісними чинниками професійного вигорання податківців виявлено рівень нейротизму, трудоголізму, недоліки саморегуляції та самоменеджменту [8].

Лотоцька-Голуб Л.Л. у своєму дослідженні визначила природу, зміст та основні чинники соціально-психологічних механізмів, які лежать в основі емоційного вигорання лікарів і суттєво впливають на продуктивність

їх професійної діяльності [9]. Явище резистентності до емоційного вигорання, на думку Лотоцької-Голуб Л.Л., варто розглядати на трьох рівнях:

1) на рівні особистісних і соціальних ресурсів, які має фахівець (його уявлення про особисті уміння, навички, здібності, власну ефективність у розв'язанні професійних задач) та його спроможності надавати практичну й емоційну підтримку оточуючим у екстремальній ситуації або перевантаженні;

2) на рівні прояву специфічних поведінкових і когнітивних стратегій, які використовуються для управління умовами професійної діяльності, професійним навантаженням та функціональними реакціями на взаємодію цих факторів;

3) протидія перевтомленню відбувається завдяки прояву індивідуальних стилів поведінки (індивідуальні копінг-стратегії) [9].

В контексті аналізу проблеми профілактики емоційного вигорання психологів, заслуговує на увагу теоретичне та експериментальне дослідження психологічних умов подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти, яке провела Ю.М. Чемодурова [10]. На думку авторки, траєкторія професіогенезу психолога визначається певними психологічними новоутвореннями різних його етапів і криз, серед яких є професійні деформації особистості, що визначаються як зміни особистісних якостей професіонала під впливом професійної діяльності. Це призводять до «викривлення» психологічної моделі діяльності у вигляді порушення раніше засвоєних способів дії, виникнення стереотипів професійного поведіння,

психологічних бар'єрів у засвоєнні нових професійних технологій. Серед ознак професійних деформацій в особистісній сфері психолога, Ю.М. Чемодурова визначає виникнення психічних бар'єрів у вигляді інтенсивних емоційних переживань негативного характеру, що є результатом емоційного (психічного) вигорання [10].

Слід зазначити, що у 2019 році Всесвітня організація охорони здоров'я офіційно визнала синдром емоційного вигорання як хворобу. Зазначена хвороба увійшла в нову редакцію класифікаційного списку Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), який вступив у силу з 1 січня 2022 року. За визначенням МКХ-11 вигорання – це синдром, який концептуалізується як результат хронічного стресу на робочому місці, що не вдалося успішно подолати. Він характеризується такими трьома вимірами як 1) відчуття спустошення або виснаження енергії; 2) підвищена психічна віддаленість від роботи, або почуття негативізму чи цинізму, пов'язані з роботою; і 3) відчуття неефективності та невиконання, тобто низької продуктивності в роботі. Зазначено, що вигорання відноситься саме до явищ у професійному контексті і не повинно застосовуватися для опису досвіду в інших сферах життя [11].

Досвід екстремальних психологів, які надавали різноманітну індивідуальну чи групову психологічну допомогу правоохоронцям, військовослужбовцям, рятувальникам та іншим категоріям фахівців свідчить, що, на жаль, повністю позбавитись негативного впливу стресогенних ситуацій, з якими доводиться працювати психологам, вдається

далеко не всім. В професійному середовищі екстремальних психологів існує негласне етичне правило повної викладки під час здійснення психологічної роботи аж до самопожертви, адже люди з якими вони працюють виконували свій громадянській і військовий обов'язок, жертвували своїм життям і заслуговують на відповідне ставлення і допомогу.

Виходячи з наведеного виникає закономірне питання, які є способи та методи запобігання емоційному вигоранню, корекції або зменшення його наслідків і негативного впливу на діяльність, життя і здоров'я людини? Загалом серед сучасних шляхів і методів попередження та подолання емоційного вигорання фахівців визначають психологічні, медичні, соціальні, економічні, моральні, фізичні, духовні, культурні, рекреаційні тощо. Провідними психологічними методами профілактики та усунення емоційного вигорання в сучасних умовах вважаються психокорекція, психотерапія психологічний тренінг.

Проблеми профілактики синдрому емоційного вигорання певною мірою також розглядаються в останніх наукових дослідженнях. Ще К. Маслач, який дав таке вражаюче, але точне формулювання: «Згорання – це плата за співчуття», радив не брати на себе чужих проблем, не розчинятися в чужому «я», приділяти більше уваги своєму внутрішньому світу, не ставати рабом своїх обов'язків [7]. Проте, вигорання не обмежується професійною сферою та стресогенним характером діяльності людини. Втрата людиною відчуття сенсу своєї професійної діяльності, знецінення зусиль та втрата віри в сенс життя переживається, як внутрішньо особистісний конфлікт.

Для мінімізації синдрому емоційного (професійного) вигорання фахівців допоміжних професій сьогодні пропонуються, крім створення адекватних умов роботи та відпочинку працівників, підвищення їх соціального статусу, різні психокорекційні та психотерапевтичні методи. Зокрема, М.С. Міщенко, визначає такі психологічні чинники запобігання формуванню синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів, як низька тривожність, відкритість у спілкуванні, впевненість в собі, задоволеність роботою, екстравертованість, пластичність, розслабленість. На його думку, ефективним засобом профілактики синдрому емоційного вигорання є підвищення рівня емоційної стійкості і саморегуляції людини на етапі її професійного становлення. Для запобігання та подолання емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів автором запропоновано програму психокорекції синдрому емоційного вигорання, що включає в себе теоретичний (знання проблеми емоційного вигорання, симптомів і шляхів подолання) та практичний (створення й аналіз проблемних ситуацій, вирішення ситуаційних задач) блоки [12].

Т.А. Вежновець і В.Д. Парій довели, що профілактика синдрому емоційного вигорання має здійснюватися з урахуванням особливостей психотравмуючих факторів залежно від типу трудової мотивації [13]. Н.Є. Водоп'янова пропонує для профілактики емоційного вигорання метод подолання синдрому через психосинтез, створення адекватних умов роботи та, головне, підвищення соціального статусу фахівця [14].

О.А. Мірошніченко

запропонував прийоми профілактики для профілактики синдрому професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах. Сутність цих прийомів полягає у виробленні стратегії вибіркового сприйняття, усвідомленні позитивних аспектів ситуації та зниження неприємних аспектів, навчанні використовувати гумор як буфер між стресовою ситуацією та людиною, формуванні асертивності та поведінки за типом Б (не виявляти ворожості, прагнення до постійного змагання, поспіху тощо) [15].

За кордоном для вирішення проблем емоційного вигорання розробляються спеціальні програми групової психотерапії (тренінги), вважаючи найбільш ефективним способом боротьби з емоційним вигоранням когнітивно-поведінкову психотерапію за методом Балінта (cognitive behavioral therapy) [16]. На відміну від традиційного клінічного розбору чи консилиуму акцент у роботі балінтівської групи робиться на різних особливостях терапевтичних взаємин, на реакціях, труднощах, невдачах, які консультанти чи психотерапевти самі виносять на обговорення. Група фахівців чисельністю 8-12 чоловік зустрічається кілька разів на місяць (тривалість зустрічі 1,5-2 години) протягом кількох років.

Також зарубіжні автори, розглядаючи профілактику емоційного вигорання, пропонують схему трьох R – Recognize (визнання), Reverse (зворотний розвиток), Resilience (стійкість). Визнання включає стеження за попереджувальними знаками вигорання, зворотний розвиток – управління стресом і вміння знаходити підтримку, а стійкість передбачає протистояння стресу, дбаючи про свій фізичний та емоційний стан [16].

Ефективним напрямком профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів є застосування психологічних тренінгів, які з огляду на методичну універсальність, практичну спрямованість і доступність сьогодні стають не тільки складовою особистісного і професійного удосконалення людей, а й засобом виправлення певних особистісних і поведінкових вад, зцілення від різних психологічних розладів. Форсоване інтерактивне навчання під час тренінгу дозволяє за короткий термін засвоїти великий обсяг інформації та закріпити отримані знання й уміння на практиці. Слід зазначити, що інтенсивний розвиток людини і групи під час тренінгу відбувається за рахунок прояву групових феноменів, що мають синергетичну природу, використання спеціальних процедур, тренерських технік, різнопланових методів і прийомів, що по суті є маніпулятивними, забезпечують трансляцію тренінгових конструктів та створюють своєрідне психологічне середовище для розширення самосвідомості людини, активізації її творчого потенціалу та позитивної особистісної трансформації. Головною умовою тренінгових маніпуляцій є їх конструктивізм та дотримання етичних принципів тренінгу, головний з яких є принцип «не нашкодь» [17].

Висновки. Отже, теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання дозволив визначити, що більшість зарубіжних і вітчизняних дослідників сходяться на думці, що емоційне вигорання являє собою процес послідовної втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного та психофізіологічного виснаження, зниження інтересу і задоволення

виконанням роботи, особистісної відстороненості та розглядається як результат хронічного стресу на робочому місці. Синдром емоційного вигорання характеризується вираженим поєднанням симптомів порушення у психічній, соматичній та соціальній сферах життя, є патологічним станом, пов'язаним із перевтомою, виснаженням життєвих сил.

Специфіка діяльності екстремального психолога зумовлює виникнення різноманітних труднощів, пов'язаних із отриманням негативної емоціогенної інформації, аналізом минулих травматичних подій тощо. Враховуючі, що професійна діяльність психолога передбачає високий рівень емпатичності, негативні емоції прямо чи опосередковано впливають на особистість та поведінку психологів і можуть спричиняти їх емоційне вигорання.

Сучасними шляхами і методами попередження та подолання емоційного вигорання фахівців визначають психологічні, медичні, соціальні, економічні, моральні, фізичні, духовні, культурні, рекреаційні тощо. Для мінімізації емоційного вигорання екстремальних психологів пропонуються створення адекватних умов їх роботи та відпочинку, підвищення соціального статусу, а також використання широкого спектру психокорекційних та психотерапевтичних методів. Профілактика синдрому емоційного вигорання має здійснюватися з урахуванням особливостей психотравмуючих факторів, та спрямовуватися на вироблення стратегії вибіркового сприйняття, усвідомлення позитивних аспектів ситуації та зниження неприємних аспектів, навчання саморегуляції в стресових станах та формування асертивності.

Перспективним напрямком профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів є застосування психологічних тренінгів, які сприятимуть попередженню й виправленню певних особистісних і поведінкових вад, зціленню від різних психологічних розладів, а також забезпечать особистісний і професійний розвиток психологів.

Література

1. Лефтеров В.О., Тімченко О.В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: монографія. Донецьк: ДІВС МВС України, 2002. 324 с.
2. Freudenberger, H.J. Staff burnout // J. of Social Issues. 1974. №. 30. P.159–165.
3. Brill P.L. The need for an operational definition of burnout // Family & Community Health. 1984. №.6. P. 12–24.
4. Edelwich J., Brodsky A. Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions. Human Sciences Press, NY, 1980. P. 46–49.
5. Perlman B., Hartman E. A. «Burnout»: summary and future and research // J. Human relations. 1982. Vol. 14. № 5. P. 153–161.
6. Paine W.S. The burnout syndrome. The Burnout syndrome: Current research, theory, interventions. In: J.W. Jones (Ed). London: House Press, 1982. P. 1-29.
7. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective. In: Professional burnout: Recent developments in the theory and research [Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach and T. Marek] Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.
8. Грубі Т.В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної податкової служби України [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2012. - 20 с.
9. Лотоцька-Голуб Л.Л. Соціально-психологічні чинники резистентності до емоційного вигорання у професійній діяльності лікарів. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.07 Київ. 2016. 258 с.
10. Чемодурова Ю.М. Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти. [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ. 2019. - 21 с.
11. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11 MMS). URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> (дата звернення: 10.05.2022).
12. Міщенко М.С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 236 с.
13. Вежновець Т.А., Парій В.Д. Синдром емоційного вигорання в медичних працівників хірургічних відділень із позиції кадрового менеджменту. Україна. Здоров'я нації [Интернет]. 2016. (1-2): 41-47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn_2016_1-2_11 (дата звернення: 05.06.2022).
14. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
15. Мірошниченко О.А.

Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

16. Smith M., Segal J., Robinson L. Burnout Prevention and Treatment. HelpGuide, 2020. URL: [https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm#:~:text=Even%20though%](https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm#:~:text=Even%20though%20it%20may%20be,10%2Dminute%20bursts%20of%20activity)

20it%20may%20be,10%2Dminute%20bursts%20of%20activity (дата звернення: 29.05.2022).

17. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: У 2-х т. Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮІ, 2008. 242 с.

*V.Bosko, Postgraduate Student
Educational and health center "DAO", Odessa*

THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF EXTREME PSYCHOLOGISTS

A theoretical analysis of the problem of emotional burnout of extreme psychologists is carried out. It is proven that emotional burnout is considered as a result of chronic stress at the workplace and is a process of consistent loss of emotional, cognitive and physical energy, which manifests itself in symptoms of emotional and psychophysiological exhaustion and a decrease in professional motivation. It is substantiated that the activities of psychologists working in departments and units of the defense and security sector become especially difficult in the conditions of a full-scale war in Ukraine. The specificity of the work of this category of extreme psychologists is related to receiving negative emotional information, analysis of past traumatic events of clients, etc. All this directly or indirectly affects the personality and behavior of psychologists and can cause their emotional burnout. Modern ways and means of preventing and minimizing the emotional burnout of extreme psychologists are analyzed, including creating adequate conditions for their work and rest, increasing their social status, as well as using a wide range of psychocorrective and psychotherapeutic methods. Prevention of emotional burnout syndrome should be carried out by taking into account the characteristics of psycho-traumatic factors, it also should be aimed to develop a strategy of selective perception, awareness of positive aspects of the situation and reduction of unpleasant aspects, learning self-regulation in stressful situations and forming assertiveness. A promising direction for the prevention of emotional burnout of extreme psychologists is the use of psychological trainings, which will contribute to the prevention and correction of certain personal and behavioral deviations, as well as ensure the personal and professional development of psychologists.

Key words: extreme psychologists, emotional burnout, prevention, psychocorrection, psychotherapy, psychological training.

References

1. Lefterov V.O., Timchenko O.V. Psykholohichni determinanty zahybeli ta poranen pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav: monohrafiia. Donetsk: DIVS MVS Ukrainy, 2002. 324 s.

2. Freudenberger, H.J. Staff burnout // J. of Social Issues. 1974. №. 30.

P.159–165.

3. Brill P.L. The need for an operational definition of burnout // Family&Community Health. 1984. №.6. P. 12–24.

4. Edelwich J., Brodsky A. Burn-out: Stages of dillusionment in the helping professions. Human Sciences Press, NY, 1980. P. 46–49.

5. Perlman B., Hartman E. A. «Burnout»: summary and future and research // J. Human relations. 1982. Vol. 14. № 5. P. 153–161.
6. Paine W.S. The burnout syndrome. The Burnout syndrome: Current research, theory, interventions. In: J.W. Jones (Ed). London: House Press, 1982. P. 1-29.
7. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective. In: Professional burnout: Recent developments in the theory and research [Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach and T. Marek] Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.
8. Hrubí T.V. Psykholohichni chynnyky profesiinoho vyhorannia pratsivnykiv derzhavnoi podatkovoi sluzhby Ukrainy [Tekst] : avtoref. dys. ... kand. psychol. nauk : 19.00.10. Nats. akad. ped. nauk Ukrainy, In-t psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. K., 2012. - 20 s.
9. Lototska-Holub L.L. Sotsialno-psykholohichni chynnyky rezystentnosti do emotsiinoho vyhorannia u profesiinii diialnosti likariv. Dysertatsiia na zdobuttia naukovoho stupenia kandydata psykholohichnykh nauk: 19.00.07, Kyiv. 2016. 258 s.
10. Chemodurova Yu.M. Psykholohichni umovy podolannia profesiinykh deformatsii praktychnykh psykholohiv u systemi pisliadyplomnoi osvity. [Tekst] : avtoref. dys. ... kand. psychol. nauk : 19.00.07. Natsionalnyi pedahohichniy universytet imeni M.P. Drahomanova, Kyiv. 2019. - 21 s. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11 MMS). URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> (data zvernennia: 10.05.2022)
11. Mishchenko M.S. Psykholohichni chynnyky zapobihannia syndromu emotsiinoho vyhorannia u maibutnikh praktychnykh psykholohiv: monohrafiia. Uman : VPTs «Vizavi», 2016. 236 s.
12. Vezhnovets T.A., Parii V.D. Syndrom emotsiinoho vyhorannia v medychnykh pratsivnykiv khirurhichnykh viddilen iz pozytsii kadrovoho menedzhmentu. Ukraina. Zdorovia natsii [Ynternet]; 2016; (1-2): 41-47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn_2016_1-2_11 (data zvernennia: 05.06.2022)
13. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vigoraniya: diagnostika i profilaktika. 2-e izd. SPb. : Piter, 2009. 336 s.
14. Miroschnychenko O.A. Profilaktyka syndromu «profesiinoho vyhorannia» u pratsiuiuchykh v ekstremalnykh umovakh: Navchalno-metodychnyi posibnyk. Zhytomyr : Vydvo ZhDU im. I. Franka, 2015. 156 s.
15. Smith M., Segal J., Robinson L. Burnout Prevention and Treatment. HelpGuide, 2020. URL: <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm#:~:text=Even%20though%20it%20may%20be,10%2Dminute%20bursts%20of%20activity> (data zvernennia: 29.05.2022).
16. Lefterov V.O. Psykholohichni treninhovi tekhnolohii v orhanakh vnutrishnykh sprav: monohrafiia: U 2-kh t. T. I: Metodolohiia psykhotreninhu ta yoho vykorystannia u profesiino-psykholohichnomu rozvytku personalu, zadiianoho v ekstremalnykh vydakh diialnosti. Donetsk: DIuI, 2008. 242 s.

Надійшла до редколегії: 18.07.2022
Прийнята до друку: 22.07.2022