

УДК 159.0.07:355/351

Н. Оніщенко, д.психол.н., проф., нач. каф. (ORCID 0000-0001-6733-2745)
Е. Михлюк, к.психол.н., доцент, заст. нач. каф. (ORCID 0000-0003-4850-3566)
О. Косолапов, к.психол. н., нач. факультету (ORCID 0009-0004-8158-6281)

К. Найпак, здобувачка вищої освіти
Національний університет цивільного захисту України

АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ ДСНС З ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЙ УКРАЇНИ

Екстремальні психологи Державної служби України з надзвичайних ситуацій відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я як рятувальників, так і цивільного населення, постраждалого від різноманітних надзвичайних ситуацій. Їх діяльність, особливо в умовах війни, супроводжується високим рівнем психічного навантаження, стресу і психофізичної напруги, що, в свою чергу, створює передумови для розвитку емоційного вигорання та виснаження.

В сучасних умовах військового конфлікту психологи ДСНС працюють у ситуаціях, де постійно присутні невизначеність, обмежений час для прийняття рішень і підвищена відповідальність за результати своєї діяльності. Це значно підвищує ризик виникнення та розвитку емоційного вигорання, що може негативно впливати як безпосередньо на фахівців, так і на якість психологічної допомоги, яку вони надають. Дана стаття містить данні про аналіз чинників, що сприяють розвитку цього синдрому серед психологів ДСНС, а також інформацію щодо вивчення можливих методів профілактики та подолання емоційного виснаження. Особлива увага приділяється впливу специфічних умов воєнного часу на психоемоційну стійкість психологів при виконанні ними своїх професійних обов'язків. Крім того, розглядаються підходи до запобігання емоційному вигоранню, включаючи психотерапевтичні методи, техніку самопомоги та спеціальні тренінги, які зберігають психічне здоров'я цих фахівців у складних умовах воєнного часу.

В цій статті підкреслюється важливість глибокого вивчення теми вигорання серед психологів ДСНС, які працюють в умовах війни; акцентується увага на необхідності розробки та впровадження ефективних методів профілактики для підтримання психоемоційної стійкості та забезпечення належного рівня професійної ефективності екстремальних психологів.

Ключові слова: психологічне відновлення; стрес; надзвичайна ситуація; профілактика емоційного вигорання.

Вступ. Актуальність розробки та впровадження програми психологічного відновлення психологів ДСНС зумовлена екстремальним характером їх професійної діяльності та значним психоемоційним навантаженням на фахівців під час виконання ними професійних завдань в умовах пролонгованої надзвичайної ситуації воєнного походження.

Сьогодні, в умовах російсько-української війни, щонайменше у кожного третього психолога ДСНС взагалі, та у всіх тих, хто виконує професійні обов'язки в регіонах, де ведуться активні бойові дії, зокрема, спостерігається високий рівень емоційного вигорання. Цей симптомокомплекс проявляється, переважно, у негативному

емоційному фоні, дефіциті емоційних, психологічних та фізичних ресурсів, ознаках дисоціативних розладів, синдромі хронічної стомлюваності, частковій або повній втраті професійної мотивації, зниженні почуття професійної задоволеності та вираженій тенденції до заниження своїх професійних досягнень і самооцінки [2; 4].

Враховуючи неможливість в сучасних умовах зменшити об'єм професійного навантаження на фахівців-психологів ДСНС, особливої актуальності набуває питання розробки та впровадження спеціальної багатокомпонентної програми, спрямованої на збереження ними власного психологічного здоров'я та профілактику синдрому емоційного вигорання, а також попередження виникнення у психологів ознак професійної деформації.

Методологічну основу програми складає цілеспрямований процес використання сукупності психологічних, педагогічних, організаційних, медичних, рекреаційних та інших прийомів і засобів для запобігання емоційного вигорання або мінімізації його наслідків і негативного впливу на здоров'я, життя та діяльність психологів ДСНС.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Особливості діяльності в ДСНС починаються з конкретним правовим статусом цієї служби, завданнями, які покладені на особовий склад, а також вимогами до працівників служби порятунку. Специфіка їхньої професійної діяльності визначається постійним впливом цілої низки стрес-факторів, що полягають у виконанні завдань у складних умовах з обмеженою або

невизначеною інформацією, браком часу та високим рівнем відповідальності за результати [1; 2; 6; 7]. Додатково, працівники ДСНС стикаються з негативним впливом соціально-психологічних та інших чинників, які сприяють виникненню різноманітних негативних психічних станів. Це призводить до зростання психологічного навантаження, що супроводжується сильними психічними переживаннями і, в окремих випадках, може знизити готовність до виконання ними професійних завдань [2; 6]. Особливої актуальності це питання набуває, коли ми говоримо про виконання професійних завдань в умовах війни.

Сьогодні дослідження синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності стало широко розповсюдженим і продовжує тримати увагу науковців у різних сферах. Вони аналізують особливості та закономірності взаємодії між особистістю та її професійною діяльністю, а також вплив цих факторів на стан людини. Значна кількість досліджень присвячена вивченню емоційного вигорання в сфері правоохоронної діяльності (А. Костюк, С. Ларіонов, В. Медведєв, І. Приходько та ін.), екстремальної та кризової психології (О. Блінов, В. Боснюк, А. Куфлієвський, В. Лефтеров, С. Миронець, Н. Оніщенко, О. Сафін, О. Тімченко, О. Хайрулін та ін.), освітньо-педагогічної діяльності (Н. Грисенко, Ю. Жогно, Л. Карамушка, Т. Колтунович, М. Корольчук, А. Погрібна, Л. Тищук, Н. Чепелева та ін.), соціальної роботи (О. Главацька, В. Перхайло, Г. Рідкодубська, О. Романовська та ін.) [1-8].

Термін «вигорання» вперше був введений в 1974 році американським

психіатром Гербертом Дж. Фрейденбергером для опису психічного стану здорових людей, які перебувають у постійному інтенсивному спілкуванні з іншими (клієнтами, колегами) з метою надання професійної допомоги [11]. Він був першим дослідником, який опублікував наукову статтю про цей синдром, ґрунтуючись на своїх спостереженнях за волонтерами в безкоштовній клініці для наркозалежних. Фрейденбергер описував вигорання як комплекс симптомів, таких як емоційне виснаження, викликане надмірними вимогами до роботи, а також фізичні симптоми – головний біль, безсоння, швидке роздратування та обмеженість у мисленні. Він також зазначив, що працівники, які вигоріли, виглядають і діють пригнічено [11].

Емоційне вигорання – це стан повного виснаження, який є справжнім клінічним синдромом з невротичними проявами, а не просто посиленням звичайної втоми від роботи. Люди, що є «носіями» цього синдрому, демонструють поєднання психопато-логічних, психосоматичних, соматичних симптомів і ознак соціальної дезадаптації. До цих симптомів належать порушення витривалості,

пам'яті, уваги, проблеми зі сном, включаючи труднощі із засинанням і раннє пробудження, а також особистісні зміни. Можливий розвиток тривожних і депресивних розладів, залежностей від психоактивних речовин і навіть суїцидальних захворювань. Серед фізичних симптомів часто зустрічаються головний синдром, діарея, «роздратування» шлунку, тахікардія, аритмія і підвищений артеріальний тиск [1; 3; 7].

На сьогодні існують три основні підходи до визначення синдрому емоційного вигорання. Перший підхід трактує цей синдром як стан фізичного, психічного та емоційного виснаження, розглядаючи емоційне вигорання як прояв хронічної втоми. Другий підхід розглядає синдром через двовимірну модель, яка включає емоційне виснаження і деперсоналізацію. Третій підхід, найбільш поширений, був запропонований американськими дослідниками К. Маслач і С. Джексоном (див. рис. 1). Вони визначають емоційне вигорання як трикомпонентну систему, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію і зниження особистісних досягнень [4; 5].

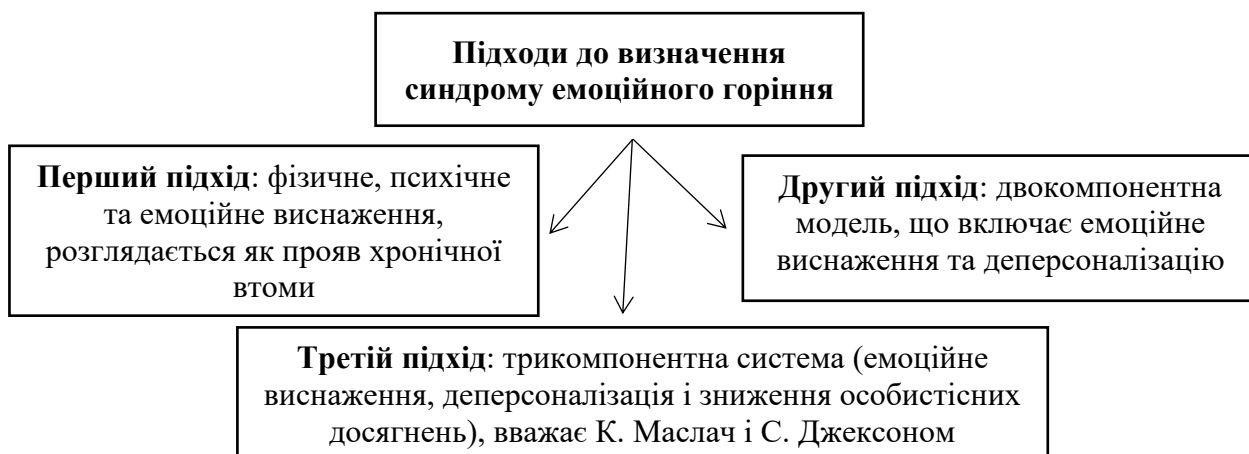


Рис. 1. Підходи до визначення синдрому емоційного вигорання

Основні симптоми емоційного вигорання можна розділити на чотири категорії: фізичні, емоційні, інтелектуальні та соціальні. У фахівців рятувальної служби, в тому числі, і у екстремальних психологів, цей синдром часто призводить до професійних деформацій, які представляють собою негативну реакцію на особливості роботи. Професійна деформація – це зміна психологічної структури особистості під впливом професійних обов'язків, що включає психологічні, психофізичні та поведінкові компоненти. Причини професійних деформацій можуть бути різноманітними та залежать як від індивідуальних особливостей людини (стресостійкість, тип темпераменту, мотивація та інше), так і від професійних особливостей (стаж, матеріальні аспекти, відносини в колективі, кар'єрне зростання та інше). Враховуючи, що робота екстремальних психологів пов'язана з наданням екстреної психологічної допомоги постраждалим від надзвичайних ситуацій, стабілізації їх психічного стану та забезпеченням їх психологічною підтримкою, виникнення та розвиток ознак професійних деформацій у психологів ДСНС є неприпустимим [1; 4].

Мета статті полягає у висвітленні результатів апробації авторської методики М. Малиновської та Н. Підкалюк з психологічного відновлення психологів ДСНС з прифронтових територій.

Методика дослідження. При визначенні шляхів профілактики синдрому емоційного вигорання серед психологів ДСНС необхідно враховувати широкий спектр можливих травмуючих факторів, що,

власне, викликають психологічне, емоційне та професійне навантаження. Це можуть бути: недотримання балансу між роботою та особистим життям, відсутність підтримки з боку колег та керівництва, а також невизнання професійних досягнень, робота з людьми, які пережили катастрофи, аварії, природні катаклізми та інші надзвичайні події.

Актуальність розробки та впровадження програми психологічного відновлення психологів ДСНС зумовлена екстремальним характером їх професійної діяльності та значним психоемоційним навантаженням фахівців під час виконання ними професійних завдань в умовах пролонгованої надзвичайної ситуації воєнного характеру. Враховуючи неможливість зменшення об'єму професійного навантаження на фахівців-психологів ДСНС, особливої актуальності набуває питання розробки та впровадження спеціальної багатокомпонентної програми, спрямованої на збереження психологами власного психологічного здоров'я та профілактики синдрому емоційного вигорання і розвитку у них професійної деформації.

Отже, метою програми, результативність якої вивчалась є – пошук та опрацювання шляхів і засобів запобігання та мінімізації негативного впливу умов професійної діяльності на психологів ДСНС та способів подолання ними наслідків травматичних подій за допомогою багатовимірної моделі BASIC PH, а також формування стресостійкості й толерантності до деформуєчих впливів професії.

Зазначена програма є своєрідним комплексом та

складається з 5-ти денного тренінгу та супер-візійної підтримки протягом року, яка передбачає 12 супервізійних он-лайн-зустрічей на платформі zoom один раз на місяць. Середня тривалість супервізійної зустрічі складає приблизно 1.5 години.

Супервізійна підтримка психологів ДСНС в умовах воєнного часу є важливою та допомагає, з одного боку, зберігати психічне здоров'я, з іншого – забезпечувати високий рівень професійної компетентності. Це сприятиме підтримці операційної ефективності та відновленню психічного благополуччя працівників, що є критичним у контексті військових конфліктів.

Супервізійна підтримка – це процес, в якому професіонал (наприклад, психолог) отримує спеціалізоване керівництво та консультативну допомогу від досвідченого наставника або супервізора. Це сприяє розвитку професійних навичок, самосвідомості та ефективності в роботі, особливо в контексті вимогливих або травматичних ситуацій, таких як робота психолога в умовах війни. В нашому випадку, в рамках проекту, що презентується, заплановані групові супервізійні зустрічі. Групова супервізія є важливою для психологів професіоналів з декількох причин. По-перше, вона надає можливість обмінюватися досвідом та поглядами між учасниками, що сприяє розширенню знань та розвитку нових підходів до роботи. По-друге, групова супервізія дозволяє вирішувати загальні та загальносистемні питання, які можуть виникнути у колективі, покращуючи колективну динаміку та співпрацю. По-третє, цей підхід допомагає психологам розвивати

власну рефлексію та самосвідомість, що є важливими елементами професійного зростання.

Групова супервізія також ефективна в управлінні стресом та травматичними аспектами роботи та сприяє психологічній стійкості та підтримці в умовах високого навантаження.

Зміст програми. Програма складається з п'яти самостійних, але логічно взаємопов'язаних між собою, модулів та розрахована на 5 днів групової та індивідуальної роботи в офлайн режимі. Кількість учасників 15-25 осіб.

В оцінці результативності програми психологічного відновлення психологів ДСНС взяли участь 40 фахівців з прифронтових областей України. Стаж роботи випробуваних був різним, але залученість до виконання робіт в надекстремальних умовах ліквідації наслідків різноманітних НС (а це, здебільшого, були наслідки обстрілів з людськими жертвами та руйнуваннями), відповідно, і досвід надання психологічної допомоги постраждалим в таких ситуаціях, був змістовно схожий.

Результати дослідження. Для встановлення ефективності програми до та після, було проведено «вхідне» та «вихідне» тестування для порівняння отриманих результатів. Вхідна психологічна діагностика психологів (перед початком програми) дозволила отримати певні результати, які стали відображенням актуального стану досліджуваних. Вихідне тестування було спрямовано на фіксацію наявності/відсутності змін у учасників програми після її проходження.

Порівняння результатів «вхідного» та «вихідного» тестування

проводилося відносно конкретного психолога ДСНС, який брав участь у тренінгу. Для узагальнення одержаних нами даних ми наводимо показник середнього рівня

депресивних станів. За методикою диференціальної діагностики депресивних станів у психологів спостерігались наступні результати (рис. 2).

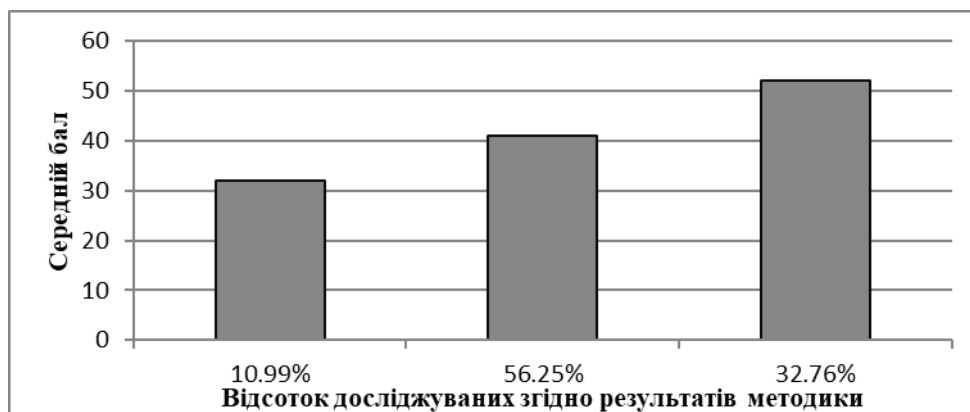


Рис. 2. Середній рівень депресивних станів у фахівців, які брали участь у вхідному тестуванні (n=40)

Отримані дані свідчать, про те, що у 10.99% досліджуваних середній рівень депресивних станів складає 32.25 балів, у 56.25% досліджуваних середній рівень складає 41.44 балів, а у 32.76% досліджуваних - 52.28 балів. Таким чином у 10.99% та 56.25% досліджуваних діагностується стан без депресії, у 32.76% - легка депресія ситуативного чи невротичного генезу.

Саме одразу після вхідного тестування було розпочато проведення п'ятиденної тренінгової програми або програми психологічного відновлення.

На наступному етапі – наприкінці п'ятого дня програми відновлення, було проведено дослідження наявності/відсутності ознак тривоги та депресії у психологів з прифронтових областей. Результати показали, що в абсолютній більшості опитаних депресивних ознак зафіксовано не було (все в межах норми). Виключенням стали 4 випадки, коли було отримано показники вище порогу оцінки

субклінічних ознак депресії. При цьому, ознаки тривожних станів у психологів були помічені в більшій кількості випадків та були зосереджені на середньому або помірному рівнях (субклінічна вираженість). Дані результати дозволяють припустити, що почуття тривоги, яке є майже постійним «супутником» випро-буваних, може бути наслідком постійного перебування психологів в умовах впливу на них вітальної загрози – очікування обстрілів, очікування вибухів, очікування викликів на виїзд, усвідомлення вірогідності потрапити під повторний обстріл. Крім того, таку картину може провокувати і сама специфіка діяльності психологів, а саме надання психологічної допомоги тим людям, які всі, без виключення, є травмованими та демонструють переважно негативні психічні стани. Про це свідчать результати «вихідного» тестування (рис. 3).

Отримані результати після проведеного психологічного

тренінгу, свідчать, що у 85.25% складає 31.64, а у 14.75% досліджуваних середній рівень досліджуваних 41.10.

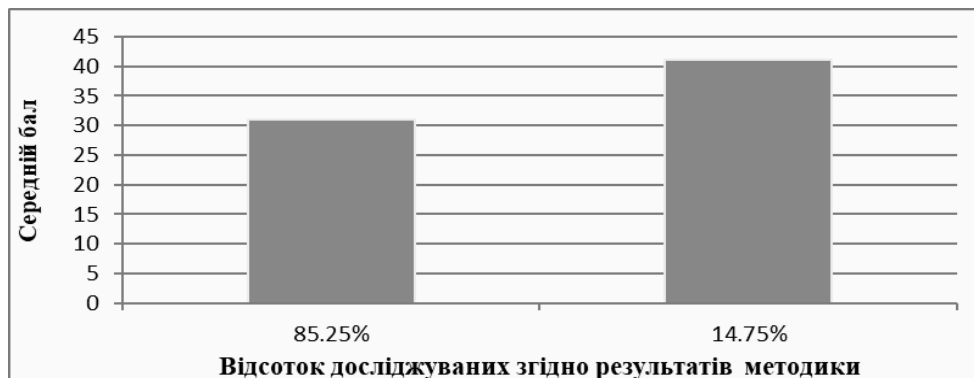


Рис. 3. Середній рівень депресивних станів у фахівців, які брали участь у «вихідному» тестуванні (n=40)

Можна дійти висновку, що тренінгова програма відновлення суттєво покращила стан учасників.

За методикою САН (самопочуття, активність, настрій) у більшості випробуваних спостерігались переважно середні та високі показники шкали «настрій» у «вхідному» тестуванні. При цьому показники шкал «самопочуття» та «активність» здебільшого знаходились в діапазоні середнього та низького рівнів. Подібні результати дозволяють припустити, що поточний актуальний стан психологів перед початком програми міг бути свідченням прояву у них певних ознак астенії та виснаження, які, в аспекті оцінки загальної ситуації, могли бути

компенсовані за рахунок професійно-важливих якостей психологів та їх індивідуально-типологічних особливостей. Отримані показники є динамічними – в залежності від наростання втомленості співвідношення між зазначеними шкалами може змінюватись за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Підтвердженням цього припущення є і той факт, що при дослідженні непрямих (проективних) маркерів самооцінки власного стану, психологи в переважній кількості демонструють малоактивні, нерішучі, інтернальні, «соціально бажані» риси (див. табл. 1).

Табл. 1. Рівень самопочуття, активності, настрою у психологів ДСНС, які брали участь у тренінгу («вхідне» та «вихідне» тестування) (n=40)

Шкала	Вхід./Вих. тестування	К-ть учасників	Середнє значення	t	p-value	Розмір ефекту за Дж. Коеном
Шкала С	Вхід. тест	40	43,2500	1,935	0,068	6,35672
	Вихід. тест		40,5000			6,48572
Шкала А	Вхід. тест		42,3500	-2,818	0,011	6,03150
	Вихід. тест		46,1500			6,15389
Шкала Н	Вхід. тест		40,0500	-3,100	0,006	6,63642

Табл. 1. (Продовження)

	<i>Вихід. тест</i>		44,6500			6,77110
--	--------------------	--	---------	--	--	---------

Вихідний контроль за даною методикою показав поліпшення ситуації в сторону стабілізації рівноваги в результатах – підвищення загальногрупових показників за шкалою самопочуття. Також було помічено несуттєве підвищення рівня шкали «активності» (різкого та сильного скачка за цією шкалою очікувати в таких умовах не слід, адже набуті під час тренінгу інсайти мають бути повністю усвідомлені та засвоєні). Припускаємо, що у випадку додаткового заміру даних шкал в цій групі психологів, є висока вірогідність зростання показника «активності».

Додаткове опитування психологів показало, що більше третини з них відмічають у себе порушення сну та харчової поведінки, наявність роздратованості та пригніченого настрою. Крім того, майже всі опитані відмітили, що їх підсилює знання про те, що вони потрібні іншим, а їх професійна діяльність приносить користь. Зазначимо, в якості ресурсів відмічались тільки родина та хобі. В собі опитувані ресурсу не бачили.

Результати вихідного контролю показали, що в групі психологів, які взяли участь в програмі відновлення, було відмічено зниження загально групового рівня тривожності. Абсолютного зникнення цього почуття досягти було неможливо через часткову включеність учасників програми в свою професійну діяльність (телефонні дзвінки від керівництва та колег, моніторинг стрічок новин, взаємні обговорення професійних випадків на супервізійних зустрічах тощо). Поряд з цим, по завершенню програми, психологами було вказано на певну

позитивну динаміку в налагодженні режиму сну та відпочинку. Головне, на чому також вони зосередили свою увагу при самооцінці свого стану після програми підтримки – це отримання нових знання щодо самих себе та набуття можливості поновлювати внутрішні ресурси шляхом отриманих знань щодо фізичного та психологічного відновлення.

Висновки. Вивчення результативності тренінгової програми з психологічного відновлення психологів ДСНС показало зменшення рівня емоційного виснаження, зниження рівня хронічного стресу та покращення здатності контролювати емоції в складних робочих ситуаціях, поліпшення можливості оцінювати свою роль та внесок у роботу у учасників цієї програми. Це, в свою чергу, сприяло зменшенню у психологів відчуття марності зусиль та підвищило мотивацію до подальшої професійної діяльності.

В результаті проходження психологічного тренінгу відбулось поліпшення загального емоційного фону учасників програми, відновились їх психологічні ресурси та зросли показники самопочуття, змінився фон настрою. Також тренінг посприяв розвитку стійкості до негативних впливів професійного середовища, допоміг формувати стратегії подолання емоційних навантажень і підвищив здатність відновлюватися після травмуючих ситуацій. Участь у програмі сприяла зменшенню прихованої агресії на соціум та обставини, оптимізації надмірних прагнень до досконалості та максимального виснаження в

роботі, поліпшенню навичок зберігання власного психологічного ресурсу, вирішенню проблем за допомогою творчого підходу, вмінню здійснювати профілактику та корекції негативних емоційних станів і особистісних деструкцій, викликаних впливом професійної діяльності. Загалом, програма психологічного відновлення продемонструвала свою ефективність як інструмент профілактики психічних станів і емоційного вигорання серед психологів. Але, слід зауважити, що змістовна частина цієї програми буде додатково наповнюватись та вдосконалюватись, щоб максимально підвищити її результативність в аспекті задоволення всіх актуальних запитів від психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій щодо їх психологічного відновлення після виконання професійних завдань в умовах війни.

Література

1. Босько В. Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів засобами тренінгу з використанням методів самопізнання і самопомоги Н. Пезешкіана. Науковий журнал з соціології та психології Габітус. Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 175-180.
2. Грисенко Н.В. Особистісні детермінанти запобігання емоційного вигорання педагога в аспекті досліджень позитивної психології: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» К., 2011. 20 с.
3. Кризова психологія: Навч. посіб. : 2-е вид. / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня». 2013. 380 с.
4. Куфлієвський А., Селюкова Т., Рогоза Я. Особливості синдрому емоційного «вигорання» у працівників підрозділів ДСНС. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (30 березня 2017 р., м. Харків, Україна). Харків: ХНУВС, 2017. 240 с. С. 199-200.
5. Льошенко О., Кондратева В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Т. 10, 2021. С 105-112.
6. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія / Н. В. Оніщенко; Держ. служба України з надзв. ситуацій, Нац. ун-т цивіл. захисту України. Харків : Право, 2014. 583 с.
7. Тараненко Р.К., Титаренко Ю.Л. Синдром вигорання у військовослужбовців: етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика/ Практичний посібник – Кропивницький: 2024. С. 4.
8. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії "емоційне вигорання" / В. В. Шевчук // Габітус. 2020. Вип. 17. С. 141-145.
9. Тімченко О.В. Установка на життя як фактор збереження фізичного та психічного здоров'я в умовах екзистенціальної загрози / О.В. Тімченко, Н.В. Оніщенко // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна № 981. Серія «Психологія». Випуск 47. – Х.: Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, 2011. С. 173-177.

10. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка - К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
11. Freundberger H.J. Staff burnout. *Social Sciencs.* 1974. P. 159–166.

N. Onishchenko, Doctor of Psychology, Professor, Head of the department

E. Muhlyk, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Deputy Head

O. Kosolapov, Ph.D. in Psychology, Head of the Faculty

K. Naypak, student

National University of Civil Protection of Ukraine

TESTING OF THE PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL RECOVERY AND PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF PSYCHOLOGISTS OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE FROM THE FRONT-LINE TERRITORIES OF UKRAINE

Extreme psychologists of the State Emergency Service of Ukraine play a key role in supporting the mental health of both rescuers and the civilian population affected by various emergencies. Their activities, especially in wartime, are accompanied by a high level of mental strain, stress and psychophysical tension, which, in turn, creates the prerequisites for the development of emotional burnout and exhaustion.

In modern conditions of military conflict, psychologists of the State Emergency Service of Ukraine work in situations where uncertainty is constantly present, limited time for decision-making and increased responsibility for the results of their activities. This significantly increases the risk of the occurrence and development of emotional burnout, which can negatively affect both directly the specialists and the quality of psychological assistance they provide. This article contains data on the analysis of factors contributing to the development of this syndrome among psychologists of the State Emergency Service of Ukraine, as well as information on the study of possible methods of prevention and overcoming emotional exhaustion. Special attention is paid to the influence of specific wartime conditions on the psycho-emotional stability of psychologists in the performance of their professional duties. In addition, approaches to preventing emotional burnout are considered, including psychotherapeutic methods, self-help techniques and special trainings that preserve the mental health of these specialists in difficult wartime conditions.

This article emphasizes the importance of in-depth study of the topic of burnout among psychologists of the State Emergency Service of Ukraine working in wartime; attention is focused on the need to develop and implement effective prevention methods to maintain psycho-emotional stability and ensure the proper level of professional effectiveness of extreme psychologists.

Keywords: psychological recovery; stress; emergency situation; prevention of emotional burnout.

References

1. Bosko, V. (2023). Profilyaktyka emotsiinoho vyhorannia ekstremalnykh psykholohiv zasobamy treninhu z vykorystanniam metodiv samopiznannia i samodopomohy N.

Pezeshkiana [Prevention of emotional burnout of extreme psychologists through training using self-knowledge and self-help methods by N. Pezeshkian]. *Naukovyi zhurnal z sotsiologii ta psykholohii Habitus.*

Vydavnychi Dim "Helvetyka", 175–180. [In Ukrainian].

2. Hrysenko, N. V. (2011). Osobystisni determinanty zapobihannia emotsiinoho vyhorannia pedahoha v aspekty doslidzhen pozytyvnoi psykholohii: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psihol. nauk: spets. 19.00.07 "Pedagogichna ta vikova psykholohiia" [Personal determinants of preventing teacher burnout in the context of positive psychology research: Abstract of PhD dissertation. Specialization 19.00.07 "Pedagogical and age psychology"]. Kyiv. [In Ukrainian].

3. Kryzova psykholohiia: Navchalnyi posibnyk: 2-e vyd. [Crisis Psychology: Textbook: 2nd ed.]. (2013). O. V. Timchenko (Ed.). Kharkiv: NUTsZU, KP "Miska Drukarnia". [In Ukrainian].

4. Kufliievskiy, A., Seliukova, T., & Rohoza, Ya. (2017). Osoblyvosti syndromu emotsiinoho "vyhorannia" u pratsivnykiv pidrozdiliv DSNS [Features of emotional "burnout" syndrome in SES unit workers]. Osobystist, suspilstvo, zakon: Psykholohichni problemy ta shliakhy yikh vyrishennia: Zbirnyk tez dopovidei mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, prysviachenoj pamiaty prof. S. P. Bocharovoi (March 30, 2017, Kharkiv, Ukraine). Kharkiv: KhNUVS, 199–200. [In Ukrainian].

5. Loshenko, O., & Kondrateva, V. (2021). Diahnostyka, profilyaktyka, korektsiia syndromu "emotsiinoho vyhorannia" [Diagnosis, prevention, and correction of "emotional burnout" syndrome]. Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii psykholohichni nauky, 10, 105–112. [In Ukrainian].

6. Onyshchenko, N. V. (2014). Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychnoi situatsii: Teoretychni ta prykladni aspekty [Emergency psychological assistance to victims in emergencies: Theoretical and applied aspects]. Kharkiv: Pravo. [In Ukrainian].

7. Taranenko, R. K., & Tytarenko, Yu. L. (2024). Syndrom vyhorannia u viiskovosluzhbovtziv: Etiolohiia, oznaky, psykhdiahnostyka, korektsiia, profilyaktyka [Burnout syndrome in military personnel: Etiology, symptoms, psychodiagnostics, correction, prevention]. Kropyvnytskyi. [In Ukrainian].

8. Shevchuk, V. V. (2020). Suchasni pidkhody do vyznachennia katehorii "emotsiine vyhorannia" [Modern approaches to defining the category of "emotional burnout"]. Habitus, (17), 141–145. [In Ukrainian].

9. Timchenko, O. V., & Onyshchenko, N. V. (2011). Ustanovka na zhyttia yak faktor zberezhennia fizychnoho ta psykholohichnoho zdorovia v umovakh ekzystentsiinoi zahrozy [Life attitude as a factor in maintaining physical and psychological health under existential threat]. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Serii "Psykholohiia", (47), 173–177. [In Ukrainian].

10. Ekstremalna psykholohiia: Pidruchnyk [Extreme Psychology: Textbook]. (2007). O. V. Timchenko (Ed.). Kyiv: TOV "Avhust Treid". [In Ukrainian].

11. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. Social Sciences, 30, 159–166. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>. [In English].

Надійшла до редколегії: 07.10.2024

Прийнята до друку: 29.10.2024