

## ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГУ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДІВ САМОПІЗНАННЯ І САМОДОПОМОГИ Н. ПЕЗЕШКІАНА

### PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF EXTREME PSYCHOLOGISTS BY MEANS OF TRAINING USING METHODS OF SELF-KNOWLEDGE AND SELF-HELP BY N. PEZESHKIAN

Здійснено теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. Обґрунтовано, що діяльність психологів, які працюють у відомствах і підрозділах сектору оборони та безпеки, потребує справжньої самовіддачі, що може іноді призводити до власних психо-емоційних труднощів і спричиняти емоційне вигорання. Проаналізовано сучасні шляхи та засоби профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів, серед яких ефективним є застосування психологічних тренінгів. Запропоновано тренінгову програму «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів із використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана». Метою зазначеного тренінгу є оволодіння системою теоретичних знань та практичних професійно-психологічних навичок і вмінь, які необхідні у роботі екстремальних психологів для профілактики та корекції емоційного вигорання. До тренінгових процедур і вправ включено «Чотири сфери якості життя Н. Пезешкіана», диференційно-аналітичний опитувальник «Актуальні здібності», дослідження мікроподій у житті психолога, медитативні вправи, метою яких є здійснення самопізнання і самодопомоги. Апробація тренінгу серед працівників психологічних служб правоохоронних органів і військових формувань підтвердила його ефективність. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що участь у тренінгу сприяє зниженню симптомів та загального показника емоційного вигорання. Психологи з рисами педантичності, обов'язковості, сумлінності, принциповості, здатністю до глибокої віри і відданості, а також із властивостями неслухняності, впертості, тренуваності і фізичної активності мають більшу здатність до оволодіння під час тренінгу засобами профілактики і корекції симптомів емоційного вигорання та різних негативних емоційних станів, викликаних впливом професійної діяльності.

**Ключові слова:** екстремальні психологи, емоційне вигорання, профілактика, психологічний тренінг, методи самопізнання і самодопомоги.

A theoretical analysis of the problem of prevention of emotional burnout of extreme psychologists is carried out. It is substantiated that the work of psychologists working in departments and units of the defense and security sector requires true self-sacrifice, which can sometimes lead to their own psycho-emotional difficulties and cause their emotional burnout. Modern ways and means of preventing emotional burnout of extreme psychologists are analyzed, among which the use of psychological training is effective. The proposed training program «Prevention of emotional burnout of extreme psychologists using the methods of self-knowledge and self-help of N. Pezeshkian». The purpose of this training is to master the system of theoretical knowledge and practical professional psychological skills and abilities that are necessary in the work of extreme psychologists for the prevention and correction of emotional burnout. The training procedures and exercises include «4 spheres of quality of life by N. Pezeshkian», the differential-analytical questionnaire «Actual Abilities», the study of micro-events in the life of a psychologist, meditative exercises, the purpose of which is self-knowledge and self-help. Approbation of the training among employees of the psychological services of law enforcement agencies and military formations confirmed its effectiveness. According to the results of the empirical study, it was found that participation in the training helps to reduce symptoms and the general indicator of emotional burnout. Psychologists with the traits of pedantry, obligation, conscientiousness, the ability for deep faith and devotion, as well as with the properties of disobedience, stubbornness and physical activity have a greater ability to master during training the means of prevention and correction of the symptoms of emotional burnout.

**Key words:** extreme psychologists, emotional burnout, prevention, psychological training, methods of self-discovery and self-help.

УДК 159.923-057.36  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.30>

**Босько В.І.**

аспірант  
Національний університет цивільного захисту України

Екстремальні психологи в Україні – це особлива професійна спільнота психологів-професіоналів, які насамперед працюють у Збройних силах України, Національній поліції, Національній гвардії України, Державній прикордонній службі України, Державній службі України з надзвичайних ситуацій, Службі безпеки України. До корпусу екстремальних психологів також входять цивільні психологи, діяльність яких має ознаки екстремальності. Зокрема, це психологи, які працюють у підрозділах медицини катастроф, залучаються до проведення переговорів із терористами у разі

захоплення заручників, під час реабілітації звільнених полонених, інших спеціальних операцій та заходів.

Екстремальні психологи сьогодні здійснюють заходи психокорекції, психотерапії та психореабілітації з різними категоріями персоналу правоохоронних і військових структур, у тому числі з учасниками бойових дій, пораненими, звільненими з полону тощо. У цих умовах робота психологів потребує справжньої самовіддачі, що може іноді призводити до власних психоемоційних труднощів і спричиняти їх емоційне вигорання. Загалом цей

феномен також часто називають «професійне вигорання», а розлад, пов'язаний із ним, має назву «синдром емоційного вигорання». Сьогодні синдром емоційного вигорання є досить поширеним явищем, притаманним фахівцям будь-яких професій. Проте є види діяльності, фахівці яких найбільш піддаються емоційному вигоранню і виснаженню, зокрема це допоміжні професії, такі як лікар, психолог, соціальний працівник, менеджер, педагог та інші фахівці, які працюють у сфері «людина – людина».

Метою статті є теоретичний та емпіричний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів шляхом тренінгу з використанням методів самопізнання і самопомогі Н. Пезешкіана.

Проблеми профілактики і корекції синдрому емоційного вигорання розглядалися науковцями і практиками від моменту перших досліджень синдрому емоційного вигорання. Ще К. Маслач давала таке вражаюче, але точне формулювання: «Згорання – це плата за співчуття». Вона радила не брати на себе чужих проблем, не розчинятися в чужому «Я», приділяти більше уваги своєму внутрішньому світу, не ставати рабом своїх обов'язків [1]. Проте вигорання не обмежується професійною сферою та стресогенним характером діяльності людини. Утрата людиною відчуття сенсу своєї професійної діяльності, знецінення зусиль та втрата віри в сенс життя переживаються як внутрішньоособистісний конфлікт.

Розглядаючи профілактику емоційного вигорання, зарубіжні автори 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 [2; 3].

Також 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 Балината (cognitive behavioral therapy). На відміну від традиційного клінічного розбору чи консиліуму 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 осіб зустрічається кілька разів на місяць (тривалість зустрічі – 1,5–2 години) протягом кількох років [4; 5].

Для запобігання емоційному вигоранню практикуючих психологів Р. Кочюнас реко-

мендує застосовувати продумані зобов'язання, тобто не брати на себе відповідальність за клієнта, учитися не поспішати і давати собі достатньо часу для досягнення позитивних результатів у роботі та житті, читати не лише професійну, а й іншу літературу для свого задоволення, без орієнтації на будь-яку користь, брати участь у семінарах, конференціях, у роботі професійного співтовариства тощо, що створює можливість обміну досвідом, знайомства з новими людьми, обговорення власних проблем та досягнення професійного плану [6].

Серед вітчизняних психологічних дослідників слід виділити С. Арефнію, яка ґрунтовно дослідила психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади. В основу моделі психологічної профілактики та корекції професійного вигорання авторки покладено концептуальне положення про максимальне саморозкриття особистості під час досягнення нею вершин професійної майстерності, підпорядкованість завдань професійної підготовки завданням досягнення людиною самореалізації засобами вибраної нею професії [7].

М. Міщенко визначає такі психологічні чинники запобігання формуванню синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів, як низька тривожність, відкритість у спілкуванні, впевненість у собі, екстравертованість, задоволеність роботою, розслабленість, пластичність. Ефективним засобом профілактики синдрому емоційного вигорання, на його думку, є підвищення рівня емоційної стійкості людини під час її професійного становлення [8].

В авторській моделі психологічної профілактики професійного вигорання І. Ющенко і С. Молчанової психологічна робота відбувається в таких основних напрямках: 1) усвідомлення суті професійного вигорання та його наслідків; 2) удосконалення вмінь та навичок емоційної та поведінкової саморегуляції; 3) розвиток особистісної і професійної самоідентичності. Серед базових методик запропонованої авторами тренінгової роботи застосовуються сюжетні та рольові ігри, метод незавершених речень, виконання творчих завдань та їх представлення у вигляді схем та малюнків, метод «мозкового штурму», дискусійні методи, рефлексія заняття та анкетування [9].

Загалом одним із найефективніших психологічних методів профілактики та усунення емоційного вигорання у сучасних умовах вважаються психологічні тренінги, які, з огляду на методичну універсальність, практичну спрямованість і доступність, поширюються сьогодні для розвитку, психокорекції та психотерапії

особистості і груп. Тренінги сьогодні стають не лише складовою частиною особистісного і професійного вдосконалення людей, а й засобом виправлення певних особистісних і поведінкових вад, зцілення від різних психологічних розладів. Тренінгові технології є дієвими та визнаними у світі форматами і методами підготовки персоналу в різних галузях професійної діяльності, оптимізації та інтенсифікації самої діяльності і організаційному розвитку в цілому. Форсоване інтерактивне навчання під час тренінгу дає змогу за короткий термін засвоїти великий обсяг інформації та закріпити отримані знання й уміння на практиці [10].

Для профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів нами розроблено тренінгову програму «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів із використанням методів самопізнання і самопомоги Н. Пезешкіана». Метою тренінгу є оволодіння системою теоретичних знань та практичних професійно-психологічних навичок і вмінь, які необхідні у роботі екстремальних психологів для профілактики та корекції емоційного вигорання.

Основні завдання тренінгу:

1. Розвиток навичок самодіагностики розпізнавання найменших змін свого фізичного і емоційного стану.

2. Розвиток уміння проводити аналіз причин, унаслідок яких відбулася зміна стану, з використанням технік та інструментів позитивної психотерапії.

3. Навчання основним методам аналізу свого життєвого балансу за допомогою методу позитивної психотерапії.

4. Розвиток уміння самостійно конструктивно долати стреси і труднощі, що виникають, – навчання самопомоги.

5. Розвиток свідомої зацікавленості до самоспостереження і самопізнання як у роботі, так і в повсякденному житті.

Концептуальною ідеєю запропонованого тренінгу є те, що основним інструментом роботи психолога є його власна особистість. Для ефективної роботи важливо, щоб цей інструмент був у бездоганному стані.

У позитивній психотерапії Н. Пезешкіана розроблено модель, яка дає змогу виявити рівень стресостійкості людини в екстремальній ситуації, а також виявити і структурувати причини порушень, що витікають із життєвої ситуації, сім'ї, субкультури і культури. Зміст конфлікту відтворює його топографію. Цей конфлікт має складники, які проявляються в особливостях особистості й які виникають у процесі міжособистісної взаємодії. Незважаючи на неповторність кожної окремої людини, усі люди під час вирішення своїх проблем удаються до типових форм реагування на конфлікт [11]. Дослідження Н. Пезешкіана

привели до формулювання «чотирьох сфер вирішення конфлікту» через: 1) тіло (за допомогою відчуттів); 2) діяльність (за допомогою свідомості); 3) контакти (за допомогою традиції); 4) фантазію (за допомогою інтуїції) [12].

За концепцією позитивної психотерапії Н. Пезешкіана здоровий не той, у кого немає проблем, а той, хто знає, як їх вирішувати. Здоровий той, хто намагається рівномірно розподілити свою енергію по чотирьох сферах, які характеризують якість життя. Це означає, що важливо, щоб людина присвятила 25% своєї енергії своїм фізичним потребам, 25% енергії спрямувала б на свою діяльність, чи то професійний труд, чи то домашня робота, 25% – на міжособистісні контакти і ще 25% віддала б інтуїції, питанням про майбутнє, про сенс життя і духовним питанням [11].

Структурно тренінг «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів із використанням методів самопізнання і самопомоги Н. Пезешкіана» складається з восьми півторагодинних блоків. Доцільно організувати його проведення безперервно протягом двох днів – по чотири блоки на день. Завдання і вправи, запропоновані програмою даного тренінгу, базуються на трьох принципах позитивної психотерапії Н. Пезешкіана: принцип Надії, принцип Балансу, принцип Самопомоги, а також на теорії актуальних здібностей і впливу розвитку здібностей людини на її комунікативність і стресостійкість [11–13].

Серед процедур і вправ, які застосовуються у запропонованому тренінгу, можна виділити такі: тест «Чотири сфери якості життя Н. Пезешкіана»; диференційно-аналітичний опитувальник «Актуальні здібності» (ДАО); дослідження мікроподій у житті психолога; виявлення та діагностика концепцій, якими користується психолог у повсякденному житті; медитативні вправи, метою яких є здійснення самопізнання і самопомоги, у тому числі розвиток і поглиблення вміння своєчасно аналізувати і за необхідності коригувати свій емоційний стан, та ін.

Перша апробація тренінгу «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів із використанням методів самопізнання і самопомоги Н. Пезешкіана» відбулася у вересні 2022 р. на базі Міжнародного гуманітарного університету м. Одеса (<http://surl.li/exgns>). Участь у тренінгу взяли 25 осіб, серед яких – керівники і працівники психологічних служб підрозділів і управлінь Національної поліції України, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Державної прикордонної служби України Одеського регіону, а також психологи Національної гвардії України з Києва, Львова, Дніпра, Харкова та Миколаєва.

Для проведення емпіричного дослідження ефективності проведеного тренінгу застосовувалася авторська анкета, яка включала низку питань, об'єднаних у 10 груп (шкал), що можуть сигналізувати про певні вади в поведінці й особистості людини і є основними сферами прояву емоційного вигорання. Зокрема, це такі групи питань: 1) відчуття бадьорості/втомленості; 2) рівень працездатності; 3) ставлення до змін та нововведень; 4) рівень ентузіазму на роботі; 5) наявність помилок і недоліків у роботі; 6) фізичний стан; 7) рівень соціальної контактності; 8) врівноваженість/роздратованість; 9) настроїв та самопочуття; 10) цілі та сенс життя. Психодіагностичне дослідження проводилося з використанням методик «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка [13] та «Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF)» [14].

Емпіричне дослідження проводилося із зазначеними методиками в три етапи: до тренінгу, відразу після тренінгу та через три місяці після участі в тренінгу. За результатами дослідження встановлено, що до тренінгу більше ніж половина (52%) досліджених екстремальних психологів мала різні ознаки емоційного професійного вигорання, що виражається у зниженні рівня ефективності та безпомилковості в роботі, хронічній втомі, частих фізичних нездужаннях унаслідок значних перевантажень на роботі, прояві песимістичних настроїв і байдужості, скороченні соціально-комунікативних контактів та втраті сенсу життя і професійної діяльності.

Тестування за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка виявило у досліджуваних підвищені показники за фазою «Напруження», що свідчить про відчуття емоційної виснаженості і втоми внаслідок власної професійної діяльності. Зокрема, діагностовано такі сформовані симптоми, як «незадоволеність собою» та «тривога і депресія», що свідчить про розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої. За фазою «Резистенція» у екстремальних психологів виявлено підвищені показники симптомів «розширення сфери економії емоцій» та «редукція професійних обов'язків». Це засвідчило про їх емоційну замкненість, відчуження, бажання припинити будь-які комунікації, а також прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків. Симптом «емоційно-моральна дезорієнтація» констатовано на стадії формування. За третьою фазою «Виснаження» сформованими виявилися симптоми «емоційний дефіцит» та «емоційне відчуження», що свідчить про розвиток у досліджуваних емоційної нечуттєвості на тлі перевиснаження, мінімізацію емоційного внеску у роботу, автома-

тизм, спустошення людини під час виконання професійних обов'язків, а також створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях. На стадії формування у цій фазі виявлено симптоми «особистісне відчуження (деперсоналізація)» та «психосоматичні та психовегетативні порушення». Підсумковий показник синдрому емоційного вигорання також має високий рівень. Кореляція отриманих результатів із показниками «Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії» засвідчила, що найбільш піддаються емоційному вигоранню досліджувані з підвищеними показниками за шкалами «Акуратність», «Завзятість – діяльність», «Чесність – прямота», «Тіло – відчуття», «Діяльність», а також із низкими показниками за шкалами «Терпіння», «Фантазії – майбутнє».

Після участі досліджуваних у тренінгу в них спостерігається зниження показників за всіма фазами формування вигорання. Зокрема, достовірні відмінності виявлено за симптомами «тривога і депресія» (на рівні  $p \leq 0,01$ ), «емоційно-моральна дезорієнтація» (на рівні  $p \leq 0,05$ ) і «психосоматичні та психовегетативні порушення» (на рівні  $p \leq 0,01$ ). Також значно зменшився підсумковий показник емоційного вигорання (на рівні  $p \leq 0,05$ ). Після тренінгу значне зменшення симптомів емоційного вигорання відбувається у досліджуваних, у яких більш виражені такі шкали опитувальника WIPPF: «Акуратність», «Обов'язковість, точність, сумлінність», «Віра, релігія, церква», а також низькі показники за шкалами «Слухняність», «Тіло – відчуття». Це свідчить, що екстремальні психологи з рисами педантичності, обов'язковості, сумлінності, принциповості і безпомилковості, здатністю до глибокої віри і відданості, а також із властивостями неслухняності, впертості, тренуваності і фізичної активності мають більшу здатність до навчання під час тренінгу засобом профілактики і корекції симптомів емоційного вигорання.

Таким чином, аналіз результатів тренінгу засвідчив, що в результаті його проходження учасники здобули і практично апробували знання, вміння і навички, які можуть застосовувати в практичній діяльності, зокрема теоретичні основи та прикладні методи діагностики емоційного стану засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана; розширення уявлень про можливості застосування методів самопізнання та індивідуальної самопомоги у підготовці психологів до виконання складних видів діяльності; типові причини проблем та ознаки емоційного вигорання, що можуть виникати у психологів після психологічної роботи з фахівцями екстремальних видів діяльності, та можливі шляхи їх подолання. Психологи почали цілісно та об'єктивно сприймати дійсність, застосовувати прийоми

і методи самопізнання, знаходити справжні причини втрати емоційної рівноваги та проводити діагностику власного повсякденного життя на предмет збалансованості з метою профілактики емоційного вигорання, розвинути актуальні здібності, необхідні для конструктивного вирішення проблем як у роботі, так і у власному житті.

Результати апробації тренінгу «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів із використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана» засвідчили про його сприяння зниженню загального показника і симптомів емоційного вигорання в екстремальних психологів, навчання їх здійснювати профілактику і корекції негативних емоційних станів і особистісних деструкцій, викликаних впливом професійної діяльності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Maslach C. Professional burnout: recent developments in Theory and Research. USA : Series in applied psychology, 1993. 293 p.
2. Smith M. Burnout Prevention and Treatment. Help Guide, 2020. URL: <http://surl.li/hgjfh>
3. Professional burnout : Recent developments in theory and research / Ed. by Wilmar B. Schaufeli, Christina Maslach, Tadeusz Marek. Washington DC :Taylor & Francis, 1993. 292 p.
4. Garavan T.N. Training, Development, Education and Learning: Different or Same? *Journal of European Industrial Training*. 1997. Vol. 21. № 2. P. 39–50.
5. Campbell C.P. Training Course/Program Evaluation: Principles and Practices. *Journal of European Industrial Training*. 1998. Vol. 22. № 8. P. 323–344.
6. Kočiūnas R. *Psichologinis Konsultavimas*. Vilnius : Lumen, 1995. 192 p.
7. Арефнія С.В. Психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.10. Київ, 2018. 22 с.
8. Міщенко М.С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : Візаві, 2016. 236 с.
9. Ющенко І.М., Молчанова С.В. Профілактика професійного вигорання у фахівців ІТ-сфери засобами активного соціального-психологічного навчання. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2020. Т. 31(70). № 4. С. 158–164.
10. Лефтеров В.О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності засобами психологічного тренінгу. *Психологія і суспільство*. 2012. № 2. С. 91–107.
11. Peseshkian, Nossran (2016): Positive Psychotherapy of Everyday Life. Author House UK. 204 p.
12. Радченко О. Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект. URL: <http://surl.li/hhfld>
13. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойка). URL: <http://surl.li/ddatg>
14. Peseshkian, Nossran (2016): Positive Family Therapy. Author House UK. 344 p.