

кооперативних взаємин зі студентами. *Превентивна безпека людини в сучасних умовах : матеріали Міжвуз. круглого столу, присвяченого Всесвітньому дню охорони праці* (м. Полтава, 28 квіт. 2017 р.). Полтава, 2017. С. 26–28.

14. Стрельников В. Ю. Формування колективного суб'єкта у інтенсивному кооперативному навчанні майбутніх економістів. *Науковий вісник ПУЕТ. Серія «Економічні науки»*. 2012. № 6(51). С. 200–205.

15. Lebedyk L., Strelnikov V. Educational space of continuous education of teachers: a facilitating approach // *Educational space: post-non-classical perspectives : monograph / eds. Kamenova D. , Arkhyrova S. Varna : Varna university of management, 2023. P. 128–157.*

16. Strelnikov V. Yu., Lebedyk L.V., Hura T. V., Sysoieva S. I., Stankevych S. V., Shapovalova E. V., Avilova O. Ye. Leadership and social work in the environmental management system. *Ukrainian Journal of Ecology*. 2021. № 11(2). P. 349–351. URL : <https://www.ujecology.com/articles/leadership-and-social-work-in-the-environmental-management-system.pdf>.

Євген ЛІКАРЧУК

аспірант

Науковий керівник:

к. психол. н., проф. **Анаїт МЕЛЮАН**

*(Донбаський державний педагогічний
університет, м. Слов'янськ Донецької обл.)*

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА РИЗИК ВИНИКНЕННЯ ВІКАРНОЇ ТРАВМИ У ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

У сучасних умовах психологи, які часто стикаються у своїй роботі з людськими стражданнями та втратами, говорять про виснаження у професійній діяльності. Тому актуальним є дослідження явищ, пов'язаних із професійними ризиками для психологів, викликаних професійним вигоранням.

Мета дослідження – експериментальним шляхом виявити особливості взаємозв'язку професійного вигорання та рівня вікарної травматизації у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. Завдання дослідження: 1) здійснити аналіз теоретико-методологічних джерел із проблем професійного вигорання та вікарної травми; 2) виявити особливості прояву професійного вигорання та вікарної травми у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів.

Об'єкт дослідження – вікарна травма у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. Предмет дослідження – професійне вигорання як чинник вікарної травми у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень професійного вигорання у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів, має вплив на рівень їхньої вікарної травматизації.

Для розв'язання проблеми був застосований комплекс методів:

1) теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення теоретичних та експериментальних розробок досліджуваної проблеми; 2) психодіагностичні, що забезпечили реалізацію констатуючого експерименту: авторська анкета з визначення ознак вікарної травми; методики діагностики емоційного вигорання особистості В. Бойко та професійного вигорання – К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової; 3) статистичні: знаходження середніх величин, стандартних відхилень, процентних співвідношень, коефіцієнт лінійної кореляції К. Пірсона.

Вигорання – це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень, що може виникнути у працівників, робота яких пов'язана з людьми [1]. Вигорання пов'язують із появою в людини відчуття емоційного, фізичного виснаження, безпорадності, безнадійності, депресії, і особливо – розчарування [2, с. 104]. Професор психології К. Маслач зазначає, що вигорання є більш імовірним, коли існує невідповідність між характером роботи та характером людини, яка виконує цю роботу [3, с. 165].

За трикомпонентною моделлю перший компонент синдрому професійного вигорання – це посилення самопочуття емоційного виснаження. Другий компонент – деперсоналізація, тобто працівники реагують на постійний стрес шляхом розвитку негативних реакцій, цинічного ставлення до своїх клієнтів. Третій компонент – зменшення відчуття особистісних досягнень: працівник сприймає свою роботу негативно та відчуває незадоволення власними трудовими досягненнями [4, с. 257]. Методика діагностики професійного вигорання К. Маслач та С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової містить 22 запитання, які відповідають 3 субшкалам: 1) емоційне виснаження (максимальна сума балів – 54); 2) деперсоналізація (максимальна сума балів – 30); 3) редукція особистих досягнень (максимальна сума балів – 48).

Науковець В. Бойко зазначає, що емоційне вигорання – це механізм психологічного захисту, вироблений особистістю, у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі впливи [5, с. 235].

При проведенні методики діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко опитуваним пропонується дати відповіді на 84 запитання, кожне з яких відповідає одному з провідних симптомів вигорання, котрі, у свою чергу, належать до одного з 3 компонентів емоційного вигорання: напруження, резистенція, виснаження.

Вчені Т. Титаренко, М. Дворник, В. Климчук виділяють такі аспекти вікарної травми: 1) вікарна травма – зміни у внутрішньому досвіді надавача

послуг як результат емпатії до осіб, які пережили травму; 2) вторинний травматичний стрес – виникнення почуття страху внаслідок прослуховування історій про травматичні події, пережиті іншими людьми; 3) втома співчуття – виснаження через переживання безнадії та відчуття безрезультатності роботи, що зменшує емпатію та співчуття [6, с. 187]. «Перевтома часто лежить в основі втоми від співчуття і її двоюрідної сестри: вікарної травми», – зазначає Urdang. Вікарна травма впливає на зміну ідей, переконань та адаптації у психотерапевта [7, с. 136].

Дослідження проводилося серед психологів кризових служб та практичних психологів м. Дніпро, м. Кривий Ріг, м. Кам'янське, м. Київ, м. Ірпінь. У ньому взяли участь 35 психологів, які працюють в умовах військових конфліктів.

За методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко у даному дослідженні було виявлено тенденції формування першої та другої стадій професійного вигорання. Згідно з отриманими даними зазначимо, що незначна частка психологів має показники формування напруги 30%, але є категорія, що має показники сформованої напруги 10%. Стадія резистенції синдрому професійного вигорання сформувалася у 30%, вона ще формується у 50% психологів, тим часом як у 20% психологів ця стадія не має ознак формування. Стадія виснаження має ознаки сформованості у 10% психологів, формується – також у 10% опитаних психологів.

За методикою діагностики професійного вигорання К. Маслач та С. Джексон виявлено, що 40% психологів мають високі рівні емоційного виснаження та деперсоналізації. Аналіз свідчить, що 40% психологів мають високий рівень емоційного виснаження, 40% – середній, 20% – низький. Високий рівень показника деперсоналізації було виявлено у 40% психологів, середній – у 20% психологів та відповідно у 40% – низький. Редукція особистих досягнень має високий рівень у 30% психологів.

Таким чином 80% психологів, які працюють в умовах військового конфлікту, мають високий та середній рівні емоційного виснаження, а 60% – високий та середній рівні деперсоналізації, причому 40% із них мають високі показники як емоційного виснаження, так і деперсоналізації.

За підсумками результатів опитування за допомогою авторської анкети з визначення ознак вікарної травми від опрацювання травматичного досвіду клієнтів було виявлено, що 20% психологів мають високий рівень ознак вікарної травми, 30% – середній, 50% – низький. Це означає, що половина психологів у досліджуваній вибірці мають ознаки вікарної травми.

З метою з'ясування особливостей зв'язку між рівнем професійного вигорання та рівнем вікарної травматизації психологів, які працюють в умовах військового конфлікту, було проведено кореляційний аналіз та обчислено коефіцієнт лінійної кореляції К. Пірсона (r_{xy}). Як висновок можна констатувати: прямий кореляційний зв'язок існує між такими параметрами, як рівень професійного вигорання та рівень ознак вікарної травми – за

методикою дослідження В. Бойко ($r_{xy} = 0,68$; при $p \leq 0,01$) та за методикою К. Маслач, С. Джексон ($r_{xy} = 0,53$; при $p \leq 0,01$). Це означає, що чим вище рівень професійного вигорання психологів, тим вірогіднішим є ризик отримання вікарної травми при опрацюванні травматичного досвіду клієнтів.

З метою подолання професійного вигорання та зменшення ризику вікарної травматизації у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів, планується розробити програму психологічної корекції професійного вигорання та програму психокорекції вікарної травми.

Список використаних джерел

1. Професійне вигорання у медичних працівників: причини, симптоми, ризики. *КНП «Центр первинної медико-санітарної допомоги №7» Миколаївської міської ради.* URL : <https://cpmsd7.lic.org.ua/novyny/profesijne-vygorannya-u-medychnyh-pratsivnykiv-rychynu-symptomu-ryzyku/>.
2. Романовська О. В. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» в соціальних працівників. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право.* 2011. № 3(11). С. 103–107.
3. Maslach Ch., Leiter M. P. *The Truth About Burnout. How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It.* Published by Jossey-Bass. A Wiley Imprint. 989 Market Street, San Francisco, CA 94103-1741. 2008. 202 p.
4. Lloyd C., King R., Chenoweth L. Social work, stress and burnout: a review. *Journal of Mental Health.* 2002. № 11. Issue 3. P. 255–265.
5. Бохонкова Ю. О., Рябуха В. О. Розвиток синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої професійної освіти та його деструктивний вплив на особистість майбутнього фахівця. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 9-10 квіт. 2018 р.).* Дніпро, 2018. С. 231–236.
6. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : *практ. посібник ; за наук. ред. Т. М. Титаренко.* Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
7. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2018. С. 124–151.