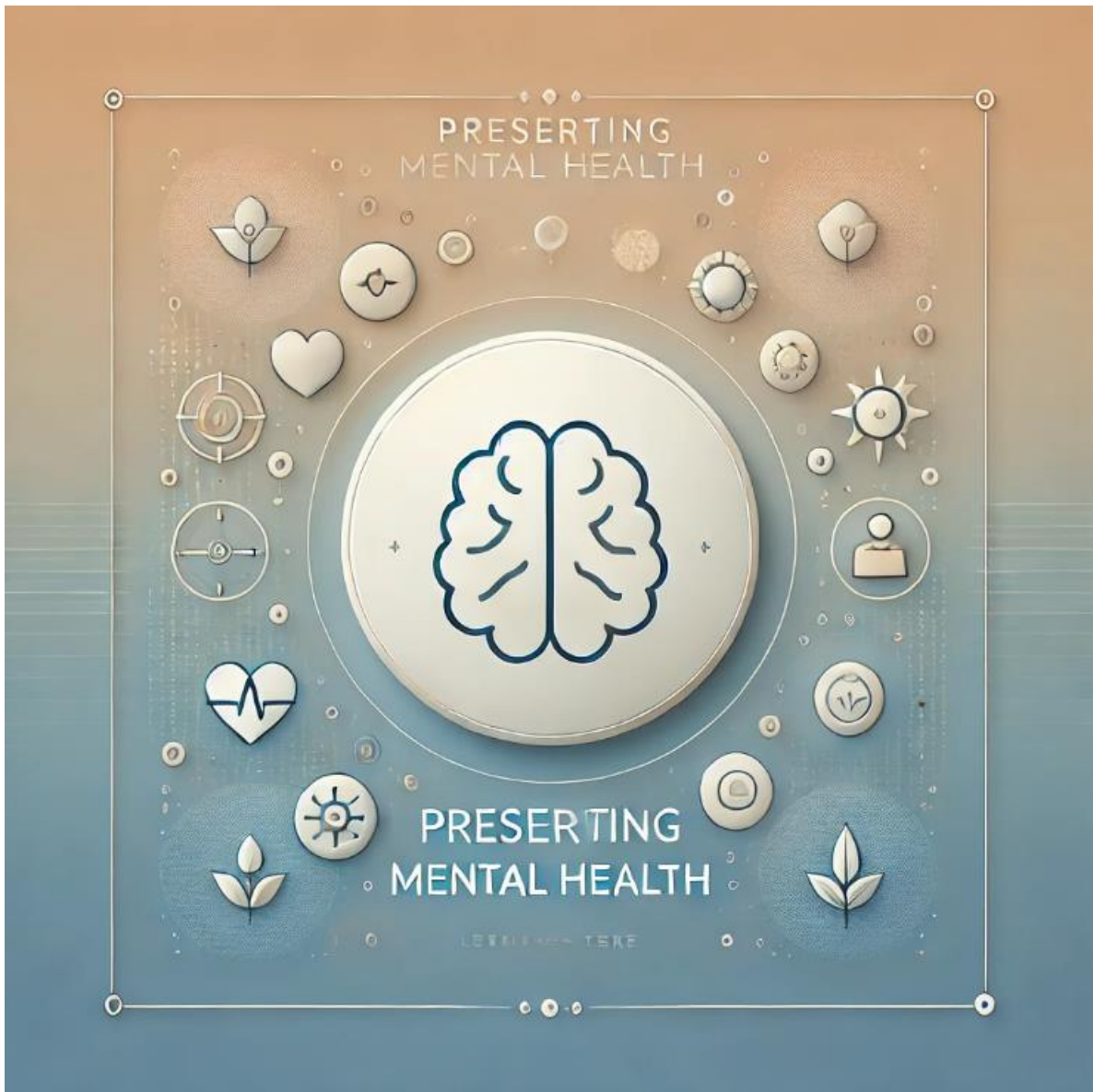


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ
- ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:
збірник наукових праць
учасників круглого столу**

КИЇВ-2024

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

З 41

Рецензенти:

Андрущенко Т.В. – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мозгова Г.П. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє: збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

Список використаних джерел

1. Вальдман А.В. Психофізіологічна регуляція емоційного стресу. *Актуальні проблеми стресу*. Кишинів, 1996, С.34-43.
2. Дьоміна Г.А., Мельничук О.Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки Таврійського національного університету (ТНУ) імені В. І. Вернадського. Серія Психологія*. 2021. Том 32 (71), № 4. С. 28-34.
3. Дьоміна Г. А. Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни. *Science and practice, actual problems, innovations: Proceedings of the XXVIII International Scientific and Practical Conference*, July 19 – 22, 2022, Milan, Italy. 2022. Рр. 228-230. Том 32 (71) № 4, 2021, С. 28-34.
4. Сельє Г. Стрес без дистресу. М. 1982, 321 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2006, 256 с.

*Кікоть Катерина Олександрівна,
студентка 3 курсу бакалаврату,
освітня програма «Психологічне консультування»,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Вольнова Леся Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я,
УДУ імені Михайла Драгоманова*

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГА-РЕАБІЛІТОЛОГА

Актуальність проблеми. Професійне вигорання є однією з найбільш актуальних проблем сучасного суспільства, особливо серед фахівців, які працюють у сфері допомоги іншим, включаючи психологів-реабілітологів. Постійний контакт з людьми, що переживають фізичні та психологічні труднощі, високий рівень емоційної залученості та інтенсивне робоче навантаження можуть призводити до емоційного виснаження. Вигорання є не просто особистісною проблемою фахівця, а й серйозним соціальним викликом, оскільки воно знижує якість допомоги, яку отримують пацієнти.

Згідно з дослідженнями, близько 30-50% фахівців, які працюють у сфері охорони здоров'я та психології, в тій чи іншій мірі стикаються з симптомами

вигорання. Особливо вразливими є ті, чия професія пов'язана з регулярним емоційним контактом з клієнтами, як у випадку з психологами-реабілітологами. Робота з людьми, які потребують відновлення після травм або тривалих хвороб, вимагає не лише професійних навичок, але й глибокого емоційного включення.

Професійне вигорання психолога-реабілітолога впливає не тільки на особисте здоров'я спеціаліста, але й на загальний стан його професійної діяльності. Тривалий стрес та виснаження можуть призводити до депресивних станів, зниження мотивації, втрати інтересу до роботи, що безпосередньо впливає на ефективність терапії. Крім того, проблеми вигорання впливають на соціальне та емоційне життя фахівця, оскільки конфлікти на роботі можуть поширюватись на особисте життя.

Ступінь розроблення проблеми. Проблема професійного вигорання вперше була досліджена у 1970-х роках американським психологом Гербертом Фрейденбергером, який визначив цей стан як емоційне виснаження та втрату мотивації внаслідок стресових умов праці. Фрейденбергер розглядав вигорання як наслідок тривалої психічної перевантаженості, особливо у професіях, пов'язаних з допомогою людям. На його думку, симптоми вигорання включають емоційну втому, цинічне ставлення до роботи та зниження особистих досягнень [2].

Інша відома дослідниця цієї теми, Крістіна Маслач, розробила «Опитувальник вигорання» (Maslach Burnout Inventory, MBI), який є одним з найвідоміших інструментів для вимірювання рівня вигорання, основними складовими якого визначаються:

- емоційне виснаження, що виникає в результаті інтенсивного робочого навантаження;
- деперсоналізація — негативне ставлення до клієнтів або пацієнтів, прояв цинізму;
- зниження відчуття особистих досягнень — відчуття, що робота не приносить очікуваного результату або що її значимість зменшується [5].

Більш сучасні дослідники, як-от, Глорія Кун, Річард Голдберг та Скотт Комптон стверджують, що професійне вигорання особливо поширене у тих фахівців, які відчувають постійну напругу через невизначеність результатів своєї роботи, тобто у ситуаціях, де клієнти не завжди показують позитивну динаміку [4]. Тому автори акцентують увагу на важливості підтримки фахівців з боку колег і керівництва, оскільки це допомагає зменшити емоційне навантаження.

Ейпріл Кедінг, Христина Суглеріс, Корінн Рід, Міхіель Ф. ван Врисвейк вказують на те, що професійне вигорання може бути пов'язане з недостатністю

ресурсів для відновлення [3]. Вони стверджують, що фахівцям потрібно не тільки уникати перевантажень, але й активно шукати способи відновлення сил через хобі, відпочинок та саморозвиток.

Виклад основного матеріалу. Вважаємо, що професійне вигорання є природним наслідком постійного емоційного напруження, особливо коли робота пов'язана з допомогою людям. Психологи-реабілітологи через характер своєї роботи постійно взаємодіють з травматичними історіями клієнтів, що не може не залишати емоційного відбитку. Однією з головних проблем є відсутність адекватних умов для емоційного відновлення фахівців. Часом психологи-реабілітологи настільки занурюються у роботу, що не приділяють достатньо уваги своїм особистим потребам.

Можна також зробити припущення, що значущою причиною вигорання є високі очікування суспільства та клієнтів щодо результатів терапії. Коли психолог не може допомогти клієнту досягти бажаного результату, виникає почуття провини або некомпетентності, що підсилює вигорання. Щоб запобігти цьому, необхідно розвивати навички особистої стресостійкості, усвідомлювати свої межі та приймати, що не всі ситуації піддаються швидкому вирішенню.

Завдяки розвитку технік релаксації, таких як медитація, регулярне фізичне навантаження або просто якісний відпочинок, фахівці можуть значно покращити своє самопочуття і знизити ризики вигорання. Крім того, важливою є підтримка з боку колег та участь у супервізіях, де можна ділитися своїми труднощами та отримувати професійні поради.

Висновки. Професійне вигорання психолога-реабілітолога є серйозною проблемою, що потребує уваги як з боку самого фахівця, так і з боку керівництва та професійного середовища. Це явище впливає не тільки на самого спеціаліста, але й на якість його роботи з пацієнтами. Сучасні дослідження показують, що основними причинами вигорання є постійний стрес, емоційне виснаження та відсутність належної підтримки.

Запобігання вигоранню можливе через розвиток навичок саморегуляції, встановлення здорових меж між роботою та особистим життям, регулярну супервізію та застосування практик релаксації. Важливо розуміти, що психологи, як і будь-які інші люди, мають право на відпочинок та емоційне відновлення, що є запорукою їхньої ефективної професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Войтенко О. В. Професійне благополуччя академічних працівників: теоретичний аналіз проблеми. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2023. Випуск 5, С.72-76. DOI

<https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.12>

2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

3. Kaeding A., Sougleris C., Reid C., Vreeswijk van M. F. Professional Burnout, Early Maladaptive Schemas, and Physical Health in Clinical and Counselling Psychology Trainees. *Journal of Clinical Psychology* May 2017 73(2). DOI:10.1002/jclp.22485

4. Kuhn G., Goldberg R., Compton S. Tolerance for Uncertainty, Burnout, and Satisfaction With the Career of Emergency Medicine. *Annals of Emergency Medicine*, 2009, Volume 54, Issue 1, P. 106-113. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0196064408021185>

5. Maslach C. Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*. 2003. V. 12(5). P. 189–192.

*Кобевко Наталія Володимирівна,
студентка 2 курсу магістратури,
освітня програма «Психологія»
УДУ імені Михайла Драгоманова*

*Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Ставицька Світлана Олексіївна,*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИГОРАННЯ У СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІВ

Актуальність проблеми. В умовах повномасштабної війни в Україні психологи стикаються з особливо важкими умовами професійної діяльності. Статистичні дані про психічне здоров'я українців свідчать, що психологічна підтримка буде необхідна близько 15 мільйонам наших співвітчизників, з них 3-4 мільйонам буде необхідне медикаментозне лікування. Також, у зв'язку з великою кількістю внутрішньо-переміщених осіб, які втратили близьких, власне житло, пережили психологічні, фізичні травми та продовжують жити в умовах постійного стресу і тривоги затребуваність «допомагаючи» професій стрімко зростає. До групи цих професій належить і професія психолога.