

*Босько В. І. аспірант, Національний
університет цивільного захисту України
<https://orcid.org/0000-0003-2051-604X>*

ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ СЕКТОРУ ОБОРОНИ ТА БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

Здійснюється теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання психологів сектору оборони та безпеки України. Обґрунтовується, що діяльність екстремальних психологів, пов'язана із отриманням негативної емоціогенної інформації, аналізом минулих травматичних подій клієнтів тощо, що прямо чи опосередковано впливає на особистість та поведінку психологів і може спричиняти їх емоційне вигорання. Наводяться результати емпіричного дослідження ознак професійного вигорання серед психологів правоохоронних органів і військових формувань. Виявлено, що більше половини досліджених екстремальних психологів мають різні ознаки емоційного професійного вигорання.

Ключові слова: емоційне вигорання; екстремальні психологи; сектор оборони та безпеки України; ознаки професійного вигорання.

Вступ. Діяльність підрозділів сектору оборони та безпеки України пов'язана із нервово-психічним напруженням, яке, залежно від інтенсивності та тривалості дії екстремальних чинників цієї діяльності, детермінує розвиток негативних змін у психіці людей. В наш час у більшості країн світу в структурі правоохоронних, військових, безпекових, рятувальних та інших відомств і підрозділів, що виконують професійні обов'язки в екстремальних і ризиконебезпечних умовах, функціонують спеціалізовані психологічні служби, які здійснюють систему заходів психологічного супроводження професійної діяльності як окремих працівників і службовців, так і підрозділу, відомства в цілому. Фахівців цих психологічних служб (відділів, секторів тощо) зазвичай об'єднують в групу екстремальних психологів, які можуть безпосередньо виконувати професійну діяльність в особливих умовах, з вітальним, травмонезбезпечним ризиком, або працюють із людьми, які готуються до роботи в таких умовах чи вже перебували в екстремальних ситуаціях.

Сьогодні екстремальні психологи в Україні – це особлива професійна спільнота психологів – професіоналів, які насамперед працюють в Збройних силах України, Національній гвардії України, Національній поліції України, Державній прикордонній службі України, Державній службі України з надзвичайних ситуацій, інших

правоохоронних і воєнізованих підрозділах і службах. Ефективна робота екстремального психолога з персоналом, зокрема учасниками бойових дій, осіб, які перебували в різних екстремальних ситуаціях, здійснення з ними заходів психокорекції та психотерапії, проведення при необхідності системної психореабілітаційної роботи, потребує справжньої самовіддачі психолога, що може 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» (СЕВ).

Слід зазначати, що проблематики емоційного вигорання, хоча і має відносно короткий період власне наукового вивчення в історичному дискурсі, останнім часом набуває актуальності і все більше привертає увагу науковців в різних галузях діяльності для аналізу особливостей та закономірностей відносин і взаємовпливів між особистістю та її професійною діяльністю.

Метою статті є проведення теоретичного аналізу та емпіричного вивчення особливостей емоційного вигорання психологів сектору оборони та безпеки України в сучасних умовах.

Теоретичне підґрунтя. Численні

емпіричні дослідження підтверджують типовість емоційного виснаження представників допомагаючих професій, що призводить до порушень у сфері спілкування та саморегуляції, здатне спричинити негативні особистісні зміни. Так проблематика емоційного вигорання серед лікарів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців досить поширена у сучасних дослідженнях [5; 7; 15; 16; 17]. Проведені також теоретичні та експериментальні дослідження психологічних умов подолання професійних деформацій практичних психологів. Так, на думку Ю. Чемодурової 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 [13]. М. Міщенко характеризує специфіку роботи практичного психолога, як таку, що сприяє високій ймовірності виникнення синдрому емоційного вигорання, завдяки впливу внутрішніх та зовнішніх чинників [9]. На підставі проведеного аналізу дослідник виявляє індивідуально-психологічні особливості, які впливають на розвиток емоційного вигорання психологів, серед яких: невміння контролювати емоційний стан, високий рівень нейротизму – емоційна нестійкість особистості, прояв акцентуованих рис характеру, особистісна витривалість, локус контролю. Емоційне вигорання проявляється на рівні особистісних властивостей, у тому числі й у вигляді негативних змін системи особистісно-професійних якостей фахівця сфери діяльності «людина–людина», таких як емоційно-моральна дезорієнтація, зниження рівня емпатії, комунікабельності, підвищення тривожності, зміни «Я-концепції» (неадекватно занижена або завищена самооцінка). При цьому наслідки емоційного вигорання не обмежуються тільки професійною сферою, а й проявляються в різних ситуаціях життєдіяльності людини, в сім'ї, у стосунках з близькими, друзями тощо [7].

Сьогодні актуалізовані психологічні дослідження проблематики емоційного

вигорання серед різних фахівців ризиконебезпечних професій [1; 2; 4; 9; 11; 12; 18]. Зокрема О.А. Мірошніченко зазначає, що на прояви синдрому «професійного вигорання» у людей працюючих в екстремальних умовах суттєво впливають такі фактори, як вік, професійний стаж, стать, сімейний статус, а також наявність та кількість дітей в сім'ї, соціальний стан та ставлення до виконання своїх обов'язків [9].

Слід зазначити, що в більшості публікацій стосовно опису діяльності в особливих та екстремальних умовах, приділено увагу аналізу впливу на професійну діяльність «стресорів», «стресогенних умов», «стрес-чинників» [1; 9; 11; 8]. Проблематика впливу стресу на розвиток синдрому емоційного вигорання всебічно розглядалась в діяльності різних фахівців Державної служби з надзвичайних ситуацій України, органів внутрішніх справ тощо [2; 4]. Розгляду особливостей прояву СЕВ у військовослужбовців Державної прикордонної служби України (ДПСУ) присвячені праці О. Хайруліна, який запропонував структурно-функціональну модель психологічної профілактики професійного вигорання у військовослужбовців ДПСУ, зміст якої включає такі елементи як: моніторинг організаційного потенціалу особливостей розвитку у військовослужбовців професійного вигорання, комплекс загальних організаційних (адміністративних) заходів з персоналом ДПСУ, комплекс спеціальних заходів професійно-психологічної підготовки прикордонників, спрямований на створення у них психологічної толерантності до професійного вигорання [12].

На сьогодні вивчення феномену емоційного вигорання також здійснено в інших державних правоохоронних структурах і службах, специфіка діяльності яких часто має конфліктогенний характер, пов'язана із значним психоемоційним навантаженням, а також іноді із екстремальністю, ризиком, небезпекою. Так, М. Яроменок дослідив професійне вигорання як чинник психічного здоров'я прокурора [14]. Аналізу особливостей

емоційного вигорання психологів сектору оборони і безпеки присвячено наведене теоретико-емпіричне дослідження, яке наводиться у статті.

Методи дослідження. Для реалізації мети статті було використано методи теоретичного характеру (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація отриманої інформації, інтерпретація даних), які дозволили проаналізувати наукову літературу щодо вивчення проблеми емоційного вигорання та психологічних особливостей професійної діяльності психологів сектору оборони та безпеки. Для проведення емпіричного дослідження було використано анкетування шляхом онлайн-опитування за спеціально розробленою анкетною, що включала низку питань, об'єднанні у 10 груп (шкал), які 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) фізичний стан; 4) рівень ентузіазму на роботі; 5) наявність помилок і недоліків в роботі; 6) ставлення до змін та нововведень; 7) врівноваженість / роздратованість; 8) рівень соціальної контактності; 9) настрій та самопочуття; 10) цілі та сенс життя.

Результати і обговорення. Психологи сектору оборони і безпеки здійснюють психологічне супроводження та психологічне забезпечення відповідної діяльності екстремального профілю. Спектр діяльності зазначених психологів досить широкий, від здійснення цілеспрямованого професійно-психологічного відбору кандидатів на службу чи роботу, психологічної підготовки та розвитку персоналу, консультативно-просвітницької психологічної роботи, психологічного супроводження спеціальних, оперативних, службово-бойових та інших завдань професійної діяльності до заходів психологічної профілактики і корекції негативних емоційних станів і небажаних форм поведінки працівників, психологічної реабілітації та відновлення людей після психотравматичних подій, поранень, захворювань, психічних розладів тощо.

Виділяють низку основних функцій, які

має виконувати штатний психолог підрозділів і служб сектору оборони і безпеки під час психологічного супроводження професійної діяльності працівників і службовців. Такими функціями є дослідницька або експертна функція, функція консультування, організаційна функція [3].

У процесі виконання своїх обов'язків, зокрема надання психологічної допомоги, екстремальний психолог «проживає» разом з клієнтом його проблемну ситуацію та, як вже зазначалось, може відчувати прояви синдрому емоційного вигорання. Існує далеко не хибна думка, що взагалі професія психолога обходиться дорого тим, хто нею займається. Тому природним наслідком витрачання психологом власних енергетичних ресурсів є емоційне вигорання, як стан, що характеризується виникненням відчуття емоційної спустошеності і втоми, викликаних специфікою професійної діяльності.

Дослідження «вигорання» фахівців допомагаючих професій виявило комплекс ситуативних чинників серед яких: 1) велика кількість клієнтів; 2) перевантаження негативного зворотного зв'язку від клієнта; 3) недолік особистісних ресурсів для того, щоб впоратись зі стресом [10]. Зазначене цілком стосується екстремальних психологів, адже у своїй діяльності вони мають справу із клієнтами – працівниками правоохоронних, військових та інших силових структур, в професійний контекст яких закладено наявність різноманітних конфліктних відносин і стресогенних ситуацій.

Спираючись на існуючі емпіричні дослідження, К. Малишева виділила три групи факторів СЕВ психолога-консультанта, зокрема: 1) індивідуальні (внутрішні); 2) організаційні (зовнішні), 3) фактори, пов'язані зі специфікою психотерапевтичних (клінічних) відносин. Наряду з такими загальноприйнятими «вимірюваннями» клінічних відносин, як емпатія, конгруентність психолога-консультанта і безумовна позитивна увага до клієнта, було обґрунтовано введення нового конструкта: тип професійної установки психолога-консультанта в клінічних відносинах [6].

Аналіз організаційних факторів емоційного підвищення психолога-консультанта показав, що визнання порушення виявляються найменшими у тих спеціалістів, які ведуть приватну практику і займаються груповою роботою. На рівні особистісних рис компенсаторною, по відношенню до вигорання, виявилася вираженість маскулітних рис у жінок-консультантів і фемінінних - у чоловіків-консультантів. Таким чином, вигоранню протидіє тенденція до “андрогінності”, вихід за межі полоролевих стереотипів. К. Малишева встановила, що вигорання не залежить від типу професійної установки (діалогічного і монологічного), а пов'язано з його структурними характеристиками. Уникнути вигорання дозволяє цільність (гомогенність) трьох компонентів установки: когнітивного, афективного і поведінкового [6].

М. Міщенко дослідили синдром емоційного вигорання у майбутніх психологів, які були долучені до практичної діяльності з елементами екстремальності. Авторка запропонувала структуру прояву симптомів СЕВ, яка включає переживання низки психотравмуючих обставин. Серед таких переживань вона визначила: незадоволення собою, неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, загнаність в клітку, тривога і депресія, редукція професійних обов'язків, розширення сфери економії емоцій, емоційний дефіцит, емоційна та особистісна відчуженість, психосоматичні і психовегетативні порушення тощо. При цьому в майбутніх психологів були наявні такі показники СЕВ: психоемоційне виснаження, професійна мотивація, особистісне віддалення, редукція професійних досягнень, деперсоналізація [8].

Особливо складною стала робота екстремальних психологів після початку повномасштабної військової агресії проти України. Надання психологічної допомоги людям постраждалим від війни виявляється надзвичайно важкою справою оскільки торкається найважливіших екзистенційних цінностей існування людини – її життя та здоров'я. 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 і, як вже зазначалось, може призводити до власних психоемоційних труднощів і спричиняти емоційне вигорання.

Досвід екстремальних психологів, які надавали різноманітну індивідуальну чи групову психологічну допомогу правоохоронцям, рятувальникам, військовослужбовцям 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 або військовий (службовий) обов'язок, жертвували своїм життям і заслуговують на відповідне ставлення і допомогу.

Досліджуючи проблеми професійної підготовки майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби Р. Сірко, ґрунтовно дослідила структуру, стрес-чинники діяльності та професійно-значущі якості, знання, вміння та навички сучасних психологів ДСНС [11]. Серед основних стрес-чинників в діяльності психолога ДСНС України значна частка відноситься саме на емоційне вигорання. Потужними стрес-чинниками в роботі психолога також визначені: загибель людей, робота з родичами загиблих, монотонність, великий обсяг роботи, непередбачуваність обставин, спілкування з журналістами під час надання екстреної психологічної допомоги, неможливість повноцінного відпочинку, перевантаженість додатковими обов'язками, нервово-психічна напруга тощо. Поряд із цим Р. Сірко наводить також і позитивні чинники діяльності практичного психолога, які підвищують рівень їх задоволеності

професією, зокрема це: спілкування з людьми при проведенні профілактичної роботи та наданні їм психологічної допомоги, робота в екстремальних умовах, як засіб компенсації власного страху, заняття психотерапевтичною практикою, можливість творчості при розробці психокорекційних програм і проведенні наукових досліджень [11].

Більшість екстремальних психологів, які працюють в сучасних умовах військового часу в різних військових і правоохоронних структурах, іноді мають ненормований робочий день, понаднормову роботу, пов'язану з поєднанням обов'язків або додатковим професійним навантаженням (підвищення кваліфікації, освоєння нових методів психодіагностики, психокорекції та психотерапії). Інтенсифікація професійної діяльності відбивається на психологічному стані екстремальних психологів, сприяє збільшенню психологічної напруженості втомленості та провокує емоційне виснаження. Екстремальні завдання, велика відповідальність за кінцевий результат своєї діяльності, забезпечення психологічного здоров'я персоналу змушують психологів працювати часто нехтуючи часом на відпочинок для відновлення фізичного та емоційного балансу організму, призводять до перенапруги всіх органів та систем, виникнення стану хронічного стресу та розвиток синдрому емоційного вигорання.

Наявність ознак професійного вигорання у екстремальних психологів підтверджує проведене нами емпіричне дослідження серед психологів Збройних Сил України, Національної поліції, Національної гвардії України та Державної служби України з надзвичайних ситуацій, в якому взяли участь 147 практичних психологів цих правоохоронних і воєнізованих структур з різних регіонів України. Дослідження проводилось шляхом протягом 2021-2022 років за питаннями стосовно особливостей і змісту професійної діяльності психологів за останні роки, їх особистісних психоемоційних та психофізіологічних станів, власних ставлень, поглядів сенсожиттєвих орієнтацій, продуктивності праці тощо.

За результатами дослідження встановлено, що серед досліджуваних - 18 % екстремальних психологів безпосередньо були учасниками бойових дій, де виконували обов'язки психолога за призначенням. 69 % психологів мали досвід психологічної роботи з різними категоріями комбатантів. Отже переважна більшість досліджуваних екстремальних психологів (87 %) за останні роки здійснювали заходи психологічної роботи (допомоги) комбатантам, як безпосередньо у зоні ведення бойових дій, так і після їх повернення до дому.

Серед значимих результатів дослідження виявлено, що 33 % психологів відчувають хронічну втому, пов'язуючи це зі своєю професійною діяльністю, вони зазначають, що мають нагальну потребу у відпочинку, але навіть коли на це є час, не можуть повноцінно відновитися. Більшість - 51% досліджуваних відмітили про регулярне фізичне нездужання останнім часом, втім пояснюючі це не тільки існуючою на той час пандемією на Covid-19, загостренням хронічних захворювань, застудою тощо, а й перевантаженнями на роботі, потребою іноді працювати на межі психофізичних сил. Крім цього, 25% досліджуваних зазначили про збільшення кількості помилок і вад під час виконання роботи, що зазвичай супроводжується втратою концентрації, збільшенням розсіяності і неуважності, зниженням пам'яті й уповільненням інших когнітивних здібностей.

Найбільш вражаючі данні виявлені стосовно суттєвого скорочення останнім часом соціально-комунікативних контактів у психологів, яких виявилось аж 53 %. У них відмічається зменшення кількості спілкування з поточним соціальним колом, відсутність нових знайомств та навмисна відмова від придбання нових, навіть корисних та перспективних, знайомств. У 27 % досліджуваних психологів відмічена переважання песимістичних настроїв та поява байдужості до багатьох сфер професійного та особистого життя. 14% респондентів-психологів засвідчили про втрату, або нерозуміння сенсу всього, що відбувається, розчарування у своїй професії,

бажання повністю змінити напрямок діяльності.

Таким чином, аналіз та узагальнення отриманих даних, засвідчив, що більше половини (51%) досліджених екстремальних психологів виявили різні ознаки емоційного професійного вигорання, що виражається у хронічній втомі, частих фізичних нездужаннях внаслідок значних перевантажень на роботі, зниженні рівня ефективності та безпомилковості в роботі, скороченні соціально-комунікативних контактів, прояві песимістичних настроїв і байдужості, а також втраті сенсу життя і професійної діяльності. Слід зазначити, що майже чверть (23%) досліджуваних психологів сектору оборони і безпеки, виявили виражені ознаки синдрому емоційного вигорання і потребують психологічної допомоги та професійного психологічного втручання. До того ж, виявлено, що більшість з досліджуваних рідко використовують процедури запобіжного психічного самозбереження та відновлення як на рівні індивідуальної рефлексії, так і на рівні групових дебрифінгів для психологів, психотерапевтичних сеансів, тренінгів тощо.

Висновки. Підсумовуючі проведеній теоретичний та емпіричний аналіз проблеми емоційного вигорання психологів сектору оборони і безпеки, слід зазначити, що проблематика емоційного вигорання сьогодні досить поширена у сучасних дослідженнях діяльності лікарів, соціальних працівників, педагогів та інших фахівців допоміжних професій, в тому числі психологів. Науковці характеризують емоційне вигорання як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, почуття внутрішньої емоційної порожнечі, що безпосередньо пов'язані із роботою.

Фахівці психологічних служб сектору оборони і безпеки виконують професійну діяльність в особливих умовах, з вітальним, травмонебезпечним ризиком, або працюють із людьми, які готуються до роботи в таких умовах чи вже перебували в екстремальних ситуаціях. Більшість екстремальних психологів, які працюють в сучасних умовах військового часу в різних військових і

правоохоронних структурах, іноді мають ненормований робочий день, понаднормову роботу, пов'язану з поєднанням обов'язків або додатковим професійним навантаженням. Інтенсифікація професійної діяльності відбивається на психологічному стані екстремальних психологів, сприяє збільшенню психологічної напруженості втомленості та провокує емоційне виснаження.

Проведене нами емпіричне дослідження ознак професійного вигорання серед психологів Збройних Сил України, Національної поліції, Національної гвардії України та Державної служби України з надзвичайних ситуацій, виявило, що більше половини досліджених екстремальних психологів мають різні ознаки емоційного професійного вигорання, що виражається у хронічній втомі, частих фізичних нездужаннях внаслідок значних перевантажень на роботі, зниженні рівня ефективності та безпомилковості в роботі, скороченні соціально-комунікативних контактів, прояві песимістичних настроїв і байдужості, а також втраті сенсу життя і професійної діяльності. Встановлено, що ефективна робота екстремального психолога з персоналом, зокрема учасниками бойових дій та особами, які перебували в різних екстремальних ситуаціях, здійснення з ними заходів психокорекції та психотерапії, проведення при необхідності системної психореабілітаційної роботи, потребує справжньої самовіддачі психолога, що може іноді спричиняти свідоме чи несвідоме сорбування негативних психогенних переживань і станів комбатантів, впливати на поведінку і особистість самого психолога, призводити до власних психоемоційних труднощів і спричиняти емоційне вигорання.

Проведене дослідження об'єктивує необхідність удосконалення методів профілактики і корекції синдрому «вигорання» у психологів сектору оборони і безпеки, зумовлює подальшу розробку шляхів щодо запобігання емоційному вигоранню, зменшення його наслідків і негативного впливу на діяльність, життя і здоров'я екстремальних психологів.

Список використаних джерел

1. Блінов, О. А. (2019) Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком. 700 с.
2. Костюк, А. В. (2011) Психологічні особливості емоційного вигорання оперативних психологів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Одеса. 21 с.
3. Курило, В. І., Корсун, С. І., & Шушковський, Г. В. (2020) Правове регулювання психологічного супроводу діяльності працівників екстремального профілю. Інтернаука. Серія: Юридичні науки.. № 1. Режим доступу: <https://www.inter-nauka.com/archive/archive-of-issues-pravo> , DOI: 10.25313/2520-2308-2020-1-5593
4. Куфлієвський, А. С. (2006) Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому «вигорання» серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Ун-т цивіл. захисту України. X. 149 с.
5. Лотоцька-Голуб, Л. Л. (2016) Соціально-психологічні чинники резистентності до емоційного вигорання у професійній діяльності лікарів. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.07. Київ. 258 с.
6. Малишева, К. О. (2003) Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 «Медична психологія». К. 16 с.
7. Матвієнко, Л. І., & Загребельна, Я. О. (2014) Чинники емоційного вигорання у представників соціономічних професій. Ринок праці та зайнятість населення. № 2 (39). С. 30–35.
8. Міщенко, М. С. (2016) Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві». 236 с.
9. Мірошніченко, О. А. (2015) Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 156 с.
10. Пов'якель, Н., & Федоренко А. (2011) Профілактика професійної дезадаптації психологів-практиків. К. : Шкільний світ. 128 с.
11. Сірко, Р. І. (2017) Професійна підготовка майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби до діяльності в екстремальних умовах : монографія. Львів: «ГАЛИЧ-ПРЕС». 482 с.
12. Хайрулін, О. М. (2015) Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія [за наук. ред. А. В. Фурмана]. Тернопіль : ТНЕУ. 219 с.
13. Чемодурова, Ю. М. (2019) Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, Киев. 21 с.
14. Яроменок, М. А. (2017) Професійне вигорання як чинник психічного здоров'я прокурора. Юридична психологія. № 2 (21). С. 185-195.
15. Biletskyi, P. S. (2019) Socio-psychological conditions of saving professional health of medical industry professionals / P.S. Biletskyi // Virtus : Scientific Journal. Series : Philosophy. Psychology. Pedagogy. Issue 39. Canada : Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», P. 36 – 40.
16. Lefterov, V. O., Timchenko, O. V., Tsilmak, O. M., & Ignatieva, I. I. (2020) Simulation and psychological trainings as methods of preventing emotional burnout in doctors. World of Medicine and Biology. №2(72). С. 85-89 URL: <https://womab.com.ua/smb-2020-02/8456> (DOI 10.26724/2079-8334-2020-2-72-85-89).
17. Lloyd, C., King, R., & Chenoweth, L. (2002) Social work, stress and burnout: A review. Journal of Mental Health. V. 11. P. 255–256.
18. Timchenko, O., Onishchenko, N., Perelygina, L., Prykhodko, I., Lefterov, V., & Ivanchenko, A. (2022). Ukrainian rescuers in local armed conflict conditions: how does it affect the psyche? Minerva Psychiatry. June; 63(2), P. 159-170. DOI: 10.23736/S2724-6612.21.02242-9.

References

1. Blinov, O. A. (2019) Boiova psykhychna travma [Combat mental trauma]: monohrafiia. Kyiv : Talkom. 700 s. (in Ukrainian)
2. Kostyuk, A. V. (2011) Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia operatyvnykh psykholohiv [Psychological features of emotional burnout of operational psychologists] : avtoref. dys. na zdobytta stypenia kand. psykhol. nayk : spets. 19.00.01 «Zahalna psykholohiia; istoriia psykholohii». Odesa. 21 s. (in Ukrainian)
3. Kurylo, V. I., Korsun, S. I., & Shushkovskiy, H. V. (2020) Pravove rehuliuвання psykholohichnoho suprovodu diialnosti pratsivnykiv ekstremalnoho profilu [Legal regulation of psychological support of the activities of extreme profile employees]. Internauka. Serii: Yurydychni nauky.. № 1. Rezhym dostupu: <https://www.inter-nauka.com/archive/archive-of-issues-pravo> , DOI: 10.25313/2520-2308-2020-1-5593 (in Ukrainian)

4. Kufliievskiy, A. S. (2006) Sotsialno-psykholohichni determinanty rozvytku syndromu «vyhorannia» sered pratsivnykiv pozhezhno-riatuvalnykh pidrozdiliv MNS Ukrainy [Socio-psychological determinants of the development of the "burnout" syndrome among employees of fire and rescue units of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine] : dys... kand. psykhol. nauk: 19.00.09. Un-t tsyvil. zakhystu Ukrainy. Kh. 149 s. (in Ukrainian)
5. Lototska-Holub, L. L. (2016) Sotsialno-psykholohichni chynnyky rezystentnosti do emotsiinoho vyhorannia u profesiinii diialnosti likariv [Socio-psychological factors of resistance to emotional burnout in the professional activity of doctors]. Dysertatsiia na zdobuttia naukovooho stupenia kandydata psykholohichnykh nauk: 19.00.07 Kyiv. 258 s. (in Ukrainian)
6. Malysheva, K. O. (2003) Syndrom emotsiinoho vyhorannia psykholoha-konsyltanta: psykholohichni chynnyky, profilaktyka ta korektsiia [Emotional burnout syndrome of a consultant psychologist: psychological factors, prevention and correction]: avtoref. dys. na zdobuttia stypenia kand. psykhol. nayk : spets. 19.00.04 «Medychna psykholohiia». K. 16 s. (in Ukrainian)
7. Matviienko, L. I., & Zahrebelna, Ya. O. (2014) Chynnyky emotsiinoho vyhorannia u predstavnykiv sotsionomichnykh profesii [Factors of emotional burnout among representatives of socio-economic professions]. Rynok pratsi ta zainiatist naseleння. № 2 (39). S. 30–35. (in Ukrainian)
8. Mishchenko, M. S. (2016) Psykholohichni chynnyky zapobihannia syndromu emotsiinoho vyhorannia u maibutnikh praktychnykh psykholohiv [Psychological factors of prevention of emotional burnout syndrome in future practical psychologists] : monohrafiia. Uman : VPTs «Vizavi». 236 s. (in Ukrainian)
9. Miroshnychenko, O. A. (2015) Profilaktyka syndromu «profesiinoho vyhorannia» u pratsiuiuchykh v ekstremalnykh umovakh [Prevention of "professional burnout" syndrome in workers in extreme conditions]: Navchalno-metodychnyi posibnyk. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. 156 s.
10. Poviakel, N., & Fedorenko A. (2011) Profilaktyka profesiinoi dezadaptatsii psykholohiv-praktykiv [Prevention of professional maladaptation of practicing psychologists]. K. : Shkilnyi svit. 128 s. (in Ukrainian)
11. Sirko, R. I. (2017) Profesiina pidhotovka maibutnikh psykholohiv operatyvno-riatuvalnoi sluzhby do diialnosti v ekstremalnykh umovakh [Professional training of future psychologists of the operational rescue service for activities in extreme conditions]: monohrafiia. Lviv: «HALYCh-PRES». 482 s. (in Ukrainian)
12. Khairulin, O. M. (2015) Psykholohiia profesiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtiv [Psychology of professional burnout of military personnel]: monohrafiia [za nauk. red. A. V. Furmana]. Ternopil : TNEU. 219 s. (in Ukrainian)
13. Chemodurova, Yu. M. (2019) Psykholohichni umovy podolannia profesiinykh deformatsii praktychnykh psykholohiv u systemi pisliadyplomnoi osvity [Psychological conditions for overcoming professional deformations of practical psychologists in the postgraduate education system]: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.07. Natsyonalnyi pedahohycheskyi unyversytet ymeny M.P. Drahomanova, Kyev. 21 s. (in Ukrainian)
14. Iaromenok, M. A. (2017) Profesiine vyhorannia yak chynnyk psykhiichnoho zdorovia prokurora [Professional burnout as a factor in the prosecutor's mental health]. Yurydychna psykholohiia. № 2 (21). S. 185-195. (in Ukrainian).
15. Biletskyi, P. S. (2019) Socio-psychological conditions of saving professional health of medical industry professionals / P.S. Biletskyi // Virtus : Scientific Journal. Series : Philosophy. Psychology. Pedagogy. Issue 39. Canada : Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers»,. P. 36 – 40.
16. Lefterov, V. O., Timchenko, O. V., Tsilmak, O. M., & Ignatieva, I. I. (2020) Simulation and psychological trainings as methods of preventing emotional burnout in doctors. World of Medicine and Biology. №2(72). С. 85-89 URL: <https://womab.com.ua/smb-2020-02/8456> (DOI 10.26724/2079-8334-2020-2-72-85-89).
17. Lloyd, C., King, R., & Chenoweth, L. (2002) Social work, stress and burnout: A review. Journal of Mental Health. V. 11. P. 255–256.
18. Timchenko, O., Onishchenko, N., Perelygina, L., Prykhodko, I., Lefterov, V., & Ivanchenko, A. (2022). Ukrainian rescuers in local armed conflict conditions: how does it affect the psyche? Minerva Psychiatriy. June;63(2), P. 159-170. DOI: 10.23736/S2724-6612.21.02242-9.

Summary

Bosko V. I. graduate student National
University of Civil Defense of Ukraine

**THEORETICAL AND EMPIRICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF EMOTIONAL
BURNOUT OF PSYCHOLOGISTS IN THE DEFENSE AND SECURITY SECTOR OF UKRAINE**

Introduction. *A theoretical analysis of the problem of emotional burnout of psychologists in the defense and security sector of Ukraine is carried out. It is substantiated that the activities of extreme psychologists who work in law enforcement, paramilitary departments and units are related to receiving negative emotional information, analyzing past traumatic events of clients, conducting psychological correction and psychotherapy with them. All this requires real dedication of psychologists, directly or indirectly affects their personality and behavior and can cause emotional burnout. The experience of extreme psychologists who provided a variety of individual or group psychological assistance to law enforcement officers, rescuers, military personnel and other categories of specialists shows that, unfortunately, not everyone is able to completely get rid of the negative impact of stressful situations with which psychologists have to work.*

Purpose. *Conducting a theoretical analysis and empirical study of the features of emotional burnout of psychologists in the defense and security sector of Ukraine in modern conditions.*

Methods. *Theoretical methods were used (analysis, comparison, generalization, systematization of the received information, data interpretation) and empirical methods, in particular, surveying through an online survey based on a specially developed questionnaire.*

Originality. *The results of an empirical study of signs of professional burnout among psychologists of the Armed Forces of Ukraine, the National Police, the National Guard of Ukraine, and the State Emergency Service of Ukraine are presented. It was found that more than half of the studied extreme psychologists have various signs of emotional professional burnout, which is expressed in chronic fatigue, frequent physical ailments due to significant overloads at work, a decrease in the level of efficiency and accuracy in work, a reduction in social and communicative contacts, the manifestation of pessimistic attitudes and indifference, as well as the loss of the meaning of life and professional activity.*

Conclusion. *The conducted research objectifies the need to improve the methods of prevention and correction of the "burnout" syndrome among psychologists in the defense and security sector, and leads to the further development of ways to prevent emotional burnout, reduce its consequences and negative impact on the activity, life and health of extreme psychologists.*

Keywords: *emotional burnout; extreme psychologists; defense and security sector of Ukraine; signs of professional burnout.*

Received/Поступила: 16.05.23.