

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.22>

## ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ

**Тімченко Олександр Володимирович,**

доктор психологічних наук, професор,  
головний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії  
екстремальної та кризової психології  
Науково-дослідного центру  
Національного університету цивільного захисту України  
<https://orcid.org/0000-0002-8733-8076>

**Похілько Діана Сергіївна,**

кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник,  
провідний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії  
екстремальної та кризової психології  
Науково-дослідного центру  
Національного університету цивільного захисту України  
<https://orcid.org/0000-0003-3374-8771>

*У статті йдеться про те, що одними з перших, хто надає психологічну допомогу людям, що постраждали в надзвичайній ситуації природного, техногенного або військового характеру, є екстремальні психологи, які приїжджають на місце катастрофи зі службами екстреного реагування. Саме екстремальні психологи працюють у тому самому моменті та ситуації, де й формується психологічна травма в людини.*

*З огляду на те, що щодня в різні куточки України прилітають ворожі ракети, які калічать та вбивають багато людей, у тому числі і дітей, кількість роботи в екстремальних психологів значно збільшилася.*

*У статті порушуються питання: що ж далі відбувається з екстремальними психологами? Як вони справляються з тими негативними емоціями, які на них виплескують постраждалі? Як відновлюють свій стан? Де беруть сили, щоб надалі допомагати іншим та якісно виконувати свої професійні обов'язки? Ці та ще безліч інших питань виникають, зважаючи на роботу екстремальних психологів у зоні надзвичайної ситуації.*

*Наведено, що після роботи з постраждалими в осередку надзвичайної ситуації екстремальні психологи залишаються сам на сам з отриманим досвідом, емоціями, спогадами. На сьогодні ані на законодавчому, ані на практичному рівні немає жодних заходів, які б проводилися з екстремальними психологами після виконання ними завдань у зоні надзвичайної ситуації.*

*Доведено, що вже сьогодні у екстремальних психологів є явно виражені ознаки емоційного виснаження: зниження інтелектуальної та фізичної працездатності, швидка втомлюваність, небажання спілкуватися з іншими, соціальна замкнутість, прагнення до соціальної ізоляції, агресивність та конфліктність.*

*Висловлена думка щодо доцільності створення та впровадження в практику певної процедури, спрямованої на профілактику виникнення професійного вигорання у екстремальних психологів ДСНС, які працювали в зоні надзвичайної ситуації.*

**Ключові слова:** екстремальні психологи, емоційне вигорання, професійне вигорання, психологічне здоров'я, надзвичайна ситуація.

**Timchenko Oleksandr, Pokhilko Diana. Problem issues of professional burnout prevention of extreme psychologists**

*The article states that among the first to provide psychological assistance to people affected by an emergency of a natural, man-made or military nature are extreme psychologists who arrive at the scene of a disaster with emergency response services. It is extreme psychologists*

who work at the same moment and situation where psychological trauma is formed in a person.

Taking into account the fact that every day enemy missiles arrive in different parts of Ukraine, maiming and killing many people, including children, the amount of work for extreme psychologists has increased significantly.

The article raises the question of what happens next with extreme psychologists? How do they cope with the negative emotions that the victims throw at them? How do they restore their condition? Where do you get the strength to continue helping others and perform your professional duties efficiently? These and many other questions arise when looking at the work of extreme psychologists in the emergency zone.

It is stated that after working with victims in the center of an emergency situation, extreme psychologists are left alone with the experience, emotions, and memories they have gained. To date, neither at the legislative nor at the practical level, there are no measures that would be taken with extreme psychologists after they have completed their tasks in the emergency zone.

It has been proven that even today extreme psychologists have clearly expressed signs of emotional exhaustion: reduced intellectual and physical capacity, rapid fatigue, reluctance to communicate with others, social isolation, a desire for social isolation, aggressiveness and conflict.

An opinion was expressed regarding the expediency of creating and putting into practice a certain procedure aimed at preventing the occurrence of professional burnout among extreme psychologists of the State Emergency Service who worked in the emergency zone.

**Key words:** extreme psychologists, emotional burnout, professional burnout, psychological health, emergency situation.

**Постановка проблеми.** Війна, обстріли, вибухи, руйнування, пожежі, повені, смерть... Небезпека, страх, паніка, плач, істерика, ступор, крик, агресія, горе... Це не зйомки кінофільму і не сценарій нового блокбастера, це реальне життя, і це лише початок переліку того, з чим стикнулися українці після вторгнення росії на територію України.

Шок, заціпеніння, розпач, прийняття рішення, евакуація, дорога, пункти тимчасового проживання, горе, прийняття рішення, невідомість... Десь так пройшли перші місяці війни в багатьох українців. Саме в цей час всі сильно потребували допомоги, у тому числі й психологічної допомоги також. Ніхто з нас не був готовий до війни. І для кожного українця це стало справжнім випробуванням на витривалість...

Одними з перших, хто надають психологічну допомогу людям, які постраждали в надзвичайній ситуації природного, техногенного, соціального та/або військового характеру, є екстремальні психологи. Саме вони приїжджають одними з перших на місце катастрофи разом зі службами екстреного реагування. В зоні надзвичайної ситуації екстремальні психологи допомагають постраждалим впоратися з шоком та іншими негативними психічними реакціями від побаченого, втримують на собі всю хвилю негативних емоцій, контей-

нерують їх, надають психоемоційну підтримку та допомогу тим, хто її потребує.

Можна з упевненістю сказати, що саме екстремальні психологи працюють у тому самому моменті та ситуації, де й формується психологічна травма в людини. Адже від дій екстремальних психологів певною мірою залежить ступінь травмизації населення, яке волею долі опинилося в зоні надзвичайної ситуації.

За сучасними науковими поглядами С.Ю. Лебедевої, В.Є. Христенка, Н.В. Оніщенко, С.М. Миронця, Л.Ф. Шестопалової та інших прийнято вважати, що, отримавши своєчасну психологічну допомогу та потрібне піклування, постраждалий «виходить переможцем» зі складних життєвих ситуацій, маючи при цьому впевненість, що він не на одинці зі своїми проблемами [1; 2; 3; 4].

З огляду на те, що щодня в різні куточки України прилітають ворожі ракети, які калічать та вбивають багато людей, у тому числі і дітей, кількість роботи в екстремальних психологів значно збільшилася. На жаль, виїзди стали вже не поодинокі, як це було до війни, а за своєю кількістю прагнуть порівнятися з виїздами рятувальників.

Що ж далі відбувається з екстремальними психологами? Як вони справляються з тими негативними емоціями, які на них виплескують постраждалі? Як відновлюють

свій стан? Де беруть сили, щоб надалі допомагати іншим та якісно виконувати свої професійні обов'язки? Ці та ще безліч інших питань виникають, зважаючи на роботу екстремальних психологів у зоні надзвичайної ситуації.

Проведений аналіз літературних джерел дає можливість говорити, що проблема професійного вигорання досліджувалася в різних сферах професійної діяльності людини: медицині, педагогіці, роботі соціальних служб та поліції, але мало досліджена у сфері служб швидкого реагування, зокрема Державної служби з надзвичайних ситуацій і діяльності екстремальних психологів у тому ж числі.

Можна сказати, що питання відновлення екстремального психолога після роботи в зоні надзвичайної ситуації є актуальною науковою проблемою, яка потребує нових досліджень та висвітлення результатів для професійної спільноти.

**Метою дослідження** є аналіз проблеми профілактики професійного вигорання екстремальних психологів, які працюють з постраждалим населенням у зоні надзвичайної ситуації.

**Результати дослідження.** Розглянемо зовнішні умови праці екстремального психолога, які можуть впливати на виникнення стресового стану у фахівця і, як наслідок, розвинення професійного вигорання:

– *по-перше*, в екстремального психолога, який працює з постраждалим населенням у зоні надзвичайної ситуації, немає певного чіткого графіка роботи. Ніколи не можна передбачити, де і коли відбудеться якась надзвичайна подія і необхідно буде їхати на виклик. Так само дуже складно розрахувати свій час, працюючи в зоні надзвичайної ситуації (інколи значна кількість постраждалих потребує більшої кількості фахівців; негативні стани, наче хвилі, змінюються в постраждалого і фахівець не має можливості залишити його в такому стані наодинці тощо);

– *по-друге*, не завжди є можливість розташуватися в окремому приміщенні і перебувати з постраждалим наодинці, створивши безпечний та спокійний простір. Інколи доводиться працювати на відкритому просторі серед інших постраждалих, свідків, фахівців рятувальної, медичної

служби тощо. Не завжди є можливість зручно розташувати постраждалого, часто треба працювати стоячи, навприсядки або сидячи просто на землі. Такі умови додають зайвого емоційного напруження;

– *по-третє*, кількість постраждалих, з якими доводиться працювати екстремальному психологу, ніяк не залежить від його особистого вибору. Екстремальний психолог надає допомогу в зоні надзвичайної ситуації всім, хто її потребує, і зазвичай до категорії постраждалих додаються ще випадкові свідки, спостерігачі, журналісти, рідні та знайомі постраждалих, зівачи тощо;

– *по-четверте*, екстремальні психологи в зоні надзвичайної ситуації працюють лише з негативними емоціями, які, наче сніжний ком, змінюють одна одну. Метафорично роботу в зоні надзвичайної ситуації можна порівняти із зануренням під воду, з можливістю лише час від часу зробити ковток повітря. Позитивним результатом (тим самим ковтком повітря в роботі екстремального психолога) можна вважати заспокоєння постраждалого, його спроби та прагнення самостійно утримувати під контролем свій емоційний стан;

– *по-п'яте*, відсутність запиту від постраждалого. Здебільшого екстремальному психологу необхідно спочатку довести постраждалому, що він потребує допомоги, особливо коли дії постраждалого є небезпечними для нього самого та оточуючих.

Все це (і не тільки це) завдає додаткового навантаження на психіку та емоційний стан екстремальних психологів та з часом може призводити до фізичного та емоційного виснаження, а згодом і до емоційного та професійного вигорання.

Як зазначає С.Ю. Лебедева, на плечі психологів ДСНС, які працюють в осередку лиха, «падає» неосяжна хвиля горя та людського болю. Але, на жаль, ніхто не хоче звертати увагу на те, з якими складнощами доводиться стикатись екстремальним психологам. Зазвичай ніхто і не замислюється над тим, скільки разів вони, екстремальні психологи, змушують себе ковтати власні сльози від усього побаченого та почутого, скільки ночей після ліквідації надзвичайної ситуації вони не сплять [5].

Так, для врівноваження та збереження психологічної гармонії в особистості активізується робота механізмів психологічного захисту, яка, з одного боку, захищає особистість, а з іншого – може призводити до розвитку професійного вигорання та професійної деформації [5].

У своїх працях О.А. Мірошниченко зазначає, що розвитку синдрому «професійного вигорання» передуює період підвищеної активності, коли фахівець повністю занурений у роботу, забуває про власні потреби; потім настає перша ознака – емоційне виснаження [6]. Емоційне виснаження виражається у емоційному перенапруженні, у відчутті спустошеності, вичерпаності, у відчутті втоми, що не минає після нічного сну. Після періоду відпочинку (вихідні, відпустка) такі прояви зменшуються, проте після повернення в колишню робочу ситуації поновлюються. Фахівець відчуває, що більше не може віддаватися роботі, як раніше [6].

Саме про це й говорять екстремальні психологи: «Останній рік був дуже складний, не завжди виходило відпочити від однієї надзвичайної ситуації, як треба було вже їхати на іншу. І так день у день».

Після роботи з постраждалими в осередку надзвичайної ситуації екстремальні психологи залишаються сам на сам з отриманим досвідом, емоціями, спогадами. На сьогодні не існує жодних заходів, які б проводилися з екстремальними психологами після виконання ними завдань у зоні надзвичайної ситуації.

Проведене дослідження серед психологів ДСНС дозволяє говорити, що на сьогодні вже є наявність емоційного виснаження у всіх досліджуваних на різних рівнях сформованості. У більшості екстремальних психологів чітко реєструється стадія «напруження» та «резистенції». Для цієї стадії є характерними такі ознаки, як: спрощення у виконанні своїх професійних обов'язків, часткова втрата інтересу до роботи та служби, підвищена критичність до себе, погіршення самопочуття тощо.

У незначній кількості психологів простежується стадія «виснаження». Для цієї стадії характерними ознаками є: неконтрольовані сплески емоцій, що змінюються апатичністю, постійне виправдовування

своїх вчинків, психосоматичні розлади, нестійкість настрою, конфліктність тощо.

Крім того, екстремальні психологи зазначили, що почали помічати за собою й такі прояви, як: зниження інтелектуальної та фізичної працездатності, швидка втомлюваність, небажання спілкуватися з іншими, соціальна замкнутість, прагнення до соціальної ізоляції, агресивність та конфліктність.

#### **Аналіз результатів дослідження.**

Аналізуючи отримані дані, можна стверджувати, що ознаки емоційного та професійного вигорання вже на сьогодні реєструються в екстремальних психологів ДСНС.

На жаль, на сьогодні ні на законодавчому рівні, ані на практичному не існує певного комплексу психологічної реабілітації чи відновлення самих екстремальних психологів [4; 5].

Ще 10 років тому С.Ю. Лебедева пропонувала створити комплексний підхід до питання збереження психологічного здоров'я екстремальних психологів ДСНС, який складався б із системи заходів медико-психологічного супроводження, таких як:

- медичний огляд (медичний відбір) кандидатів на посади психологів ДСНС з урахуванням функціональних резервів їхнього організму;

- професійний психологічний відбір (соціально-психологічне вивчення, психологічне дослідження та оцінка професійно важливих психологічних якостей та фізіологічних резервів організму) психологів ДСНС з урахуванням їхньої діяльності в екстремальних ситуаціях; комплектування мобільної групи з урахуванням психологічної сумісності та індивідуально-психологічних особливостей особистості;

- медико-психологічну підготовку психологів ДСНС (формування стресостійності, здібності протистояти психотравмуючому впливу екстремальних факторів, вмінню спілкуватися та надавати психологічну допомогу постраждалим, навчання саморегуляції та психокорекції свого стану, вміння надавати первинну медичну допомогу);

- медико-психологічне забезпечення діяльності психологів ДСНС безпосередньо у зонах стихійних лих та надзвичайних

ситуацій (зусиллями спеціалізованих груп – цивільних психологів, психофізіологів);

- моніторинг стану здоров'я, завчасне виявлення та профілактика донозологічних порушень;

- моніторинг психічного стану, психологічна корекція та цілеспрямована медико-психологічна реабілітація психологів ДСНС після участі у ліквідації надзвичайних ситуацій;

- профілактика синдрому посттравматичних стресових порушень (PTSD) та відновлення професійної працездатності;

- проведення комплексу реабілітаційних заходів [5].

Головне призначення цих заходів – забезпечення високої працездатності та професійного довголіття, збереження здоров'я психологів ДСНС, що надалі дозволить зберігати психологічне та психічне здоров'я різноманітних верств насе-

лення, яке волею долі опинилося в зоні надзвичайної ситуації.

**Висновки.** На жаль, проблема професійного вигорання ще мало досліджена у сфері служб швидкого реагування, зокрема Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

На сьогодні у екстремальних психологів ДСНС ми спостерігаємо явно виражені ознаки емоційного виснаження: зниження інтелектуальної та фізичної працездатності, швидку втомлюваність, небажання спілкуватися з іншими, соціальну замкнутість, прагнення до соціальної ізоляції, агресивність та конфліктність тощо.

На нашу думку, доцільною є розробка певного алгоритму, спрямованого на профілактику виникнення професійного вигорання серед екстремальних психологів ДСНС після виконання ними складних завдань у зоні надзвичайної ситуації.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Білера Н.В. Основні напрями профілактики синдрому професійного вигорання у військовослужбовців. *Медицина третього тисячоліття* : матеріали міжвузівської конференції молодих вчених та студентів, Харків : ХНМУ, 22–24 січня 2018 р. С. 285.

2. Екстремальна психологія : підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

3. Кризова психологія : навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

4. Куфлієвський А.С., Селюкова Т.В., Рогоза Я.Р. Особливості синдрому емоційного «вигорання» у працівників підрозділів ДСНС України. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1877/1/%D0%98%D0%B7%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D1%87%D1%8C%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B%20%D0%B8%D0%B7%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%2030.03.2017%20%20%281%29.pdf> (дата звернення: 21.07.2023).

5. Лебедєва С.Ю. Концепція та напрями медико-психологічного супроводу психологів ДСНС України. 2013. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3682/1/%D0%9B%D1%94%D0%B1%D1%94%D0%B4%D1%94%D0%B2%D0%B0%20%D0%A1.%D0%AE.pdf>. (дата звернення: 23.07.2023).

6. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах : навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

#### REFERENCES:

1. Bilera, N.V. (2018). Osnovni napriamy profilaktyky syndromu profesiinoho vyhorannia u viiskovosluzhbovtziv [The main areas of prevention of professional burnout syndrome in military personnel]. *Medytsyna tretoho tysiacholittia: materialy mizhvuzivskoi konferentsii molodykh vchenykh ta studentiv*. P. 285. Kharkiv: KhNMU [in Ukrainian].

2. Timchenko, O.V. (2007). Ekstremalna psykhohihiia: pidruchnyk [Extreme psychology]. Kyiv: TOV «Avhust Treid» [in Ukrainian].

3. Timchenko, O.V. (2010). Kryzova psykhohihiia: Navchalnyi posibnyk [Crisis psychology]. Kharkiv: NUTZU [in Ukrainian].

4. Kufliievskiy, A.S., Seliukova, T.V., Rohoza, Ya.R. (2017). Osoblyvosti syndromu emotsiinoho «vyhorannia» u pratsivnykiv pidrozdiliv DSNS Ukrainy [*Peculiarities of the syndrome of emotional «burnout» among employees of units of the State Emergency Service of Ukraine*]. Osobystist, suspilstvo, zakon: psykholohichni problemy ta shliakhy yikh rozviazannia. Retrieved from: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1877/1/%D0%98%D0%B7%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D1%87%D1%8C%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B%20%D0%B8%D0%B7%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%2030.03.2017%20%20%281%29.pdf> [in Ukrainian].

5. Liebiedieva, S.Iu. (2013). Kontsepsiia ta napriamy medyko-psykholohichnoho suprovodu psykholohiv DSNS Ukrainy [*The concept and directions of medical and psychological support of psychologists of the State Emergency Service of Ukraine*]. Problemy ekstremalnoi ta kryzhovoi psykholohii. Retrieved from: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3682/1/%D0%9B%D1%94%D0%B1%D1%94%D0%B4%D1%94%D0%B2%D0%B0%20%D0%A1.%D0%AE.pdf> [in Ukrainian].

6. Miroshnychenko, O.A. (2015). Profilaktyka syndromu «profesiinoho vyhorannia» u pratsiuiuchykh v ekstremalnykh umovakh: navchalno-metodychnyi posibnyk [*Prevention of "professional burnout" syndrome in workers in extreme conditions*]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].