

Н. В. Цумарєва,

доцент кафедри психології, соціології та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент
*(Донецький державний університет
внутрішніх справ, м. Кропивницький)*

ПСИХОГІЄНА ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

В умовах війни, яка триває довгий період, актуальним стало питання профілактики професійного вигорання психологів. Адже до умов хронічного стресу та пролонгованої травматизації, яких зазнають громадяни України, додається специфіка професійної діяльності психологів, яка виражається в тому, що спеціалістам даної категорії часто доводиться працювати в небезпечних умовах (особливо психологам МНС, військовим психологам, психологам-волонтерам у прифронтових зонах), отримувати вторинну травматизацію, працюючи з наслідками психологічних травм, втрат, горювання, підтримки військових, сімей військовослужбовців, наслідками різних форм насильства, в тому числі СНПК, сім'ями загиблих, зниклих безвісти, особами, які були в полоні, жили на окупованих територіях, мають травматичний бойовий досвід, тощо. В результаті дій цих чинників у психологів може сформуватися стан емоційного, психічного та фізичного виснаження, що поширюється на всі сфери життя психолога. Наслідки професійного вигорання психологів включають погіршення фізичного та психічного здоров'я (втома, головний біль, депресія, тривожність), зниження професійної ефективності (втрата здатності допомагати клієнтам, погіршення якості допомоги, цинізм, відчуття безсилля), а також негативний вплив на особисті стосунки, загальне самопочуття, ризик виникнення різних видів залежностей та психічних розладів.

Таким чином, психологи через виконання своєї професійної діяльності, надаючи допомогу іншим, самі зазнають травматичного впливу, тому даний аспект потребує детального вивчення з метою запобігання емоційному виснаженню, виробленню та удосконаленню шляхів профілактики

професійного вигорання та відтоку досвідчених спеціалістів зі сфери психології в інші. Психогігієна трудової діяльності психолога в умовах війни є життєво важливою, оскільки вона забезпечує його власну стійкість до стресу, дозволяючи ефективно допомагати військовим та цивільним у подоланні травм, адаптації до екстремальних умов та збереженні власного психічного здоров'я. Вона допомагає психологу запобігати професійному вигоранню, підтримувати мотивацію, надавати якісну психологічну підтримку та зменшувати негативні наслідки війни як для окремих індивідів так і суспільства вцілому.

Питання психогігієни професійної діяльності піднімалися в працях А. Л. Бартелса, К. Бірса, В. Ваніскова, Р. Зомера, Д. Марч, А. Мейєра, Г. М. Оппенгеїмера, С. Й. Петерсона, С. С. Реїна, Л. С. Гармаш, Ю. Гундертайло, Г. А. Дьоміна, Н. І. Коцур, О. Б. Мельничук В. В. Рибалки та ін. [1–5]. Хоча в результатах їх наукових розвідок прямо не вказано праці, які досліджували саме психогігієну психологів під час війни, проте загальні принципи психогігієни, закладені ними, актуальні і для цієї професії, наголошуючи на необхідності збереження психічного здоров'я та профілактиці професійних захворювань.

Психогігієна праці психологів – це застосування принципів психогігієни до специфічних умов праці психологів з метою створення оптимальних умов для їхньої психічної діяльності, запобігання професійним стресам та вигоранню, а також забезпечення ефективної роботи. Вона охоплює створення сприятливого психологічного клімату, формування навичок саморегуляції та профілактику психічних розладів, що безпосередньо впливає на якість надання психологічної допомоги іншим.

З метою профілактики професійного вигорання психологів, перш за все слід зупинитися на аналізі їх причин. Так, причини професійного вигорання психологів включають емоційне виснаження від роботи з травмованими клієнтами, високий рівень відповідальності, відсутність належної підтримки від керівництва та колег, нечіткі межі між роботою та особистим життям, а також особистісні фактори, як перфекціонізм і брак самоконтролю. Розглянемо їх докладно.

Чинники, пов'язані з робочим процесом включають в себе:

1. Емоційне перевантаження, тривала робота з емоційно складними клієнтами, що призводить до накопичення негативних емоцій та виснаження.

2. Високий рівень відповідальності психологів за психічне благополуччя інших, що може спричиняти стрес і перевантаження.

3. Недостатня підтримка, відсутність підтримки з боку колег, керівництва, сім'ї, а також невизнання професійних досягнень, що викликає відчуття ізоляції.

4. Нечіткі робочі межі, відсутність чітких кордонів між роботою та особистим життям, що призводить до браку часу на відпочинок та відновлення сил.

5. Низька автономія над своїм робочим процесом, завданнями чи розкладом, який може раптово змінитися призводять до відчуття втрати контролю над власним життям.

6. Монотонність праці, нецікаві, рутинні завдання, що призводять до втрати інтересу до роботи та мотивації.

Чинники, пов'язані з особистістю самого психолога:

1. Перфекціонізм, прагнення до ідеального результату в усьому, що може призводити до надмірних вимог до себе.

2. Високий самоконтроль, схильність придушувати негативні емоції, що може спричинити внутрішнє напруження.

3. Тривожність та депресія пов'язані з недосяжністю ідеальних стандартів.

Організаційні та соціальні чинники:

1. Негативний соціально-психологічний клімат на робочому місці, конфлікти з колегами або керівництвом, а також токсична атмосфера в колективі.

2. Розчарування через невідповідність реальних результатів роботи очікуванням.

3. Конфлікт між особистими цінностями психолога та цінностями організації, в якій він працює, установи чи компанії.

Ключовими аспектами психогігієни праці психологів є:

1. Встановлення комфортних умов праці, які сприяють концентрації, саморегуляції та запобіганню емоційному перевантаженню.

2. Профілактика емоційного вигорання, розробка механізмів для зниження рівня стресу.

3. Розвиток навичок саморегуляції, формування вмінь керувати своїми емоціями та станами, щоб підтримувати психічну рівновагу та ефективність у роботі.

4. Забезпечення професійного розвитку, підтримка постійного вдосконалення навичок, супервізія та можливості

для обміну досвідом для збереження професійної компетентності та запобігання вигоранню.

5. Доступні послуги з психологічної допомоги для самих психологів, проходження особистості психотерапії, щоб вони могли звертатися за підтримкою у складних ситуаціях (звернення на телефони гарячих ліній підтримки чи використання спеціалізованих онлайн-платформ, ретрити для психологів).

6. Усвідомлення та встановлення чітких меж між робочим та особистим часом для запобігання виснаженню, розвиток навичок вчасно сказати «ні», якщо це шкодить психічному здоров'ю, визначення пріоритетів.

7. Щоденна турбота про власне фізичне та психічне здоров'я через самостійні техніки (дихальні вправи, релаксація, медитація, усвідомлення сенсу), активне спілкування та допомога від інших, пошук зон контролю.

Таким чином, психогігієна психолога в умовах війни є не тільки професійним обов'язком, але й важливим елементом забезпечення стійкості як самого психолога, так і тих, кому він допомагає.

Список використаних джерел

1. Гундертайло Ю. Практики психогігієни як частина здорового способу життя особистості під час війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 12 (26). С. 151–161. URL: <https://doi.org/10.33120/porp-Vol26-Year2022-102> (дата звернення 08.08.2025).

2. Дьоміна Г. А., Мельничук О. Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2021. Том 32 (71). № 4. С. 28–34.

3. Bartels A. L., Peterson S. J., & Reina C. S. Understanding well-being at work: Development and validation of the eudaimonic workplace well-being scale. *PLoS ONE*. 2019. № 14 (4). P. 1–21. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215957> (дата звернення 08.08.2025).

4. March D., Oppenheimer G. M. Social disorder and diagnostic order: The US mental hygiene movement, the midtown Manhattan study and the development of psychiatric epidemiology in the 20th century. *International Journal of Epidemiology*. 2014. № 43 (1). P. 29–42. URL: <https://doi.org/10.1093/ije/dyu117> (дата звернення 08.08.2025).

5. Vaníčková R. Psychology of health and mental hygiene: Psychosocial risks, consequences and possibilities of work stress prevention. *Problems and Perspectives in Management*. 2021. № 19 (1). P. 68–77. Retrieved from URL: [https://doi.org/10.21511/ppm.19\(1\).2021.06](https://doi.org/10.21511/ppm.19(1).2021.06) (дата звернення 08.08.2025).