

в умовах сучасних світових викликів: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 25 лют. 2022 р.) / МВС України, Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, Навч.-наук. ін-т права та іновац. освіти. Дніпро, 2022. С. 506–510.

3. Новікова, Ж. М. Дослідження провідних механізмів психологічного захисту і рівня здатності до самоуправління у студентів під час дистанційного навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. № 4. С. 102–107. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.20>

Діана Брусова

ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Тема емоційного вигорання психологів в контексті воєнних подій, набуває особливої актуальності з огляду на поточні глобальні політичні та економічні обставини. Ми є свідками трагічних подій, що розгортаються не лише в межах нашої країни, але й за її межами, включаючи війни, зростання терористичних актів, загрозу економічної кризи, техногенні та гуманітарні катастрофи. Такі екстремальні умови мають деструктивний вплив на психічне та фізичне здоров'я людей. Психологи, як і будь-які інші люди, піддаються впливу сучасних викликів, особливо враховуючи їхню роботу з надання психологічної підтримки особам, що зіткнулися з кризовими ситуаціями через негативний вплив зовнішнього середовища. Ця взаємодія зі складними життєвими обставинами клієнтів у поєднанні з поточними світовими подіями може спричинити у спеціалістів розвиток синдрому емоційного вигорання.

Проблема емоційного вигорання знайшла своє відображення у працях таких зарубіжних вчених: К. Маслач, С. Джексон, Б. Перлман, Х. Фрейденбергер, Е. Хартман та ін. В українській науці питаннями емоційного вигорання займалися: Н. Булатевич, В. Бойко, Н. Грисенко, Л. Карамушка, Н. Лазарев, М. Міщенко, О. Романовська, Т. Форманюк та ін.

Емоційне вигорання становить значну загрозу, адже воно охоплює всі аспекти життя особи та може швидко розвиватись без належної профілактичної інтервенції та корекції. Особливо виразно синдром вигорання виявляється у сфері, де необхідні взаємодії між людьми, з психологічною професією як найбільш вразливою в цьому контексті. Недавні дослідження виявили, що професійне та емоційне вигорання веде до серйозних негативних наслідків, впливаючи не лише на роботу спеціаліста, але й на особисте життя, у тому числі на сімейні та особистісні відносини, провокуючи конфлікти не тільки на роботі, але й вдома. Більше

того, наслідки вигорання відчуються не тільки на індивідуальному рівні, але й впливають на ефективність всієї організації загалом [1].

У дослідженнях, які зосереджені на вивченні синдрому емоційного вигорання (СЕВ), значну увагу приділяють аналізу факторів, що сприяють його появі. Багато дослідників класифікують ці фактори на дві категорії: внутрішні та зовнішні. Існує три ключові групи чинників, які вважаються основними у формуванні СЕВ: це особистісні, рольові та організаційні чинники. Іншим значущим чинником, який сприяє виникненню синдрому емоційного вигорання, є робота з особливо складними категоріями людей, з якими фахівець взаємодіє (такими як тяжко хворі, конфліктні клієнти, проблемні підлітки та інші). Така взаємодія ставить психологів в групу підвищеного ризику щодо розвитку цього синдрому [2; 3].

Корекція емоційного вигорання у майбутніх психологів вимагає комплексного підходу, який поєднує різноманітні методи і техніки. Основною метою цих інтервенцій є зменшення рівня стресу, підвищення емоційного благополуччя та розвиток професійних навичок, що допомагають ефективно керувати робочим навантаженням і міжособистісними взаємодіями. Ось декілька підходів та методів, які можуть бути використані для корекції емоційного вигорання:

1. Когнітивно-поведінкові інтервенції: 1) когнітивна переструктуризація (навчання майбутніх психологів ідентифікуванню та коригуванню нерациональних думок та переконань, які можуть сприяти вигоранню); 2) навички стрес-менеджменту (розробка та використання стратегій для ефективного управління стресом, включаючи тайм-менеджмент та розв'язання проблем).

2. Емоційна освіта: 1) розвиток емоційного інтелекту (навчання майбутніх психологів розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також розуміти емоції інших); 2) майндфулнес та медитаційні практики (застосування методів майндфулнесу для покращення уважності та присутності в моменті, зниження стресу і підвищення емоційного благополуччя).

3. Групові інтервенції: 1) підтримуючі групи (створення групових сесій, де майбутні психологи можуть ділитися досвідом, обговорювати виклики та шукати спільні рішення); 2) групова терапія (застосування групової терапії для розвитку взаємопідтримки, емпатії та міжособистісного навчання).

4. Розвиток професійних навичок: 1) навчання навичкам комунікації (вдосконалення навичок ефективного спілкування та активного слухання); 2) супервізія та менторство (забезпечення регулярної супервізії та менторської підтримки для обговорення професійних викликів і знаходження шляхів їх вирішення).

5. Самооцінка та самодопомога: 1) розвиток самоаналітичних навичок (навчання здобувачів методам самооцінки та саморефлексії для

ідентифікації ознак вигорання та визначення власних потреб у допомозі); 2) техніки самопомоги (використання методик самопомоги, наприклад, ведення щоденника, саморелаксація, хобі, які сприяють зниженню стресу та підвищенню рівня особистісного задоволення); 3) розвиток стратегій самозбереження (навчання майбутніх психологів важливості балансу між роботою та особистим життям, усвідомлення та реалізація власних потреб у відпочинку, хобі та соціальних контактах); 4) самомотивація та позитивне мислення (розвиток навичок самомотивації та позитивного ставлення до навчання та майбутньої професійної діяльності); 5) використання онлайн-ресурсів для самопомоги (залучення здобувачів до використання онлайн-платформ і додатків для самопомоги, медитації, майндфулнесу, які можуть допомогти у впорядкуванні думок та емоцій).

Отже, характерною рисою роботи майбутніх психологів є інтенсивний емоційний тиск, обумовлений численними стресовими ситуаціями, які є неодмінною частиною їхньої професійної діяльності. Це суттєво позначається на психологічному та фізичному здоров'ї. Тому, подальші напрями дослідження полягають у детальному вивченні феномену емоційного вигорання серед майбутніх психологів, зокрема у контексті воєнних умов, виявити психологічні чинники, що впливають на виникнення вигорання.

Список використаних джерел

1. Дьоміна Г. А., Мельничук О. Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Т. 32(71), № 4. 2021. С. 28–34. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.4/05>
2. Коняєва Л., Гурович О. Особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Вип. 3(56). С. 10–18.
3. Романовська О. В., Набільська Є. М. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» в соціальних працівників. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2011. Вип. 3(11). С. 103–107. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.2>

Володимир Будзінський

ОСОБЛИВОСТІ АНТИКРИЗОВОГО УПРАВЛІННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ГОСПОДАРЮВАННЯ

Кризові ситуації є невід'ємною проблемою функціонування підприємств в сучасних умовах господарювання. Стан кризи відбиває протиріччя функціонування і розвитку підприємства та вирішує його