

Список джерел інформації

1. Попович М. Культура. Ілюстрована енциклопедія України. К. : Либідь, 2009.
2. Hall S. Cultural Identity and Diaspora. Contemporary Postcolonial Theory ; ed. by P. Mongia. London : Arnold, 1996.
3. Єрмаков Т.І. Індивідуальне розуміння концепту "Я" як ключова компетентність особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. Наукові студії із соціальної та політичної психології : збірник статей. К. : Міленіум, 2002. Вип. 6 (9). С. 200–207.

КОВАЛЬОВА Ірина Борисівна

к.психол.н., доц., Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків)

ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З КРИТИЧНИМИ ІНЦИДЕНТАМИ

Дослідження емоційної сфери практикуючих психологів сьогодні є надзвичайно важливим через активну їх професійну діяльність щодо надання психологічної допомоги людям, які страждають від воєнних дій та соціальної кризи в нашій державі. Психологи, що працюють з такою категорією людей, дуже часто самі потрапляють у пастку фізичного і емоційного виснаження, через величезний попит на їх послуги, так і через складність випадків, життєвих ситуацій з якими доводиться стикатися, що приводить до професійної деформації як то: до втрати емоційної рівноваги, набуття особистісної безпорадності та розвитку емоційного вигоряння.

У багатьох дослідженнях професійного становлення особистості висувається гіпотеза про те, що багаторічне виконання всякої професійної діяльності, особливо якщо вона пов'язана із стрес-факторами, призводить до утворення деформацій особистості, знижує продуктивність трудових функцій, а інколи утруднює цей процес в цілому. Розвиток професійних деформацій визначається багатьма факторами: різноспрямованими онтогенетичними змінами, віковою динамікою, важливими подіями, що відбуваються, змістом професії, соціальною середою та випадковими моментами в житті. До основних психологічних детермінант професійних деформацій відносять стереотипи профдіяльності, стагнацію професійного розвитку, надмірні захисні психологічні механізми, психофізіологічні зміни, межа професійного розвитку та акцентуації характеру. Кожна професія має свою структуру деформацій. Під критичним інцидентом ми розуміємо негативну модальність критичної події, що супроводжується значними емоційними переживаннями.

Серед вітчизняних та зарубіжних дослідників питання, що пов'язані з різними аспектами професійної деформації психологів показали, що вчені значну увагу приділяють вивченню причин та наслідків професійної деформації психологів через емоційне вигоряння та особистісну безпорадність (В. Ковальчук, Г. Макарова, К. Маслач, Х. Фрейденберг, С. Кондо, В. Бойко, А. Куфлієвський та інші).

Автор теорії «Вивченої безпорадності» (learned helplessness) Мартін Селігман визначає безпорадність як стан, коли людині здається, що зовнішні події від неї не залежать і вона нічого не може зробити, щоб їм запобігти або змінити. Відтак, індивід втрачає можливості змінити ситуацію на краще. Автор зазначає, що достатньо нетривалого часу неконтрольованості та непередбачуваності подій навколишнього світу для того, щоб вивчена безпорадність сформувалася і почала управляти поведінкою людини.

Продовжуючи розвивати ідеї синдрому вивченої безпорадності М. Селігман звернувся до особливостей когніцій, що характеризують атрибутивний стиль поведінки. Він виокремив феномен свідомого оптимізму і прийшов до висновку, що песимізм формується як наслідок вивченої безпорадності, тому що люди-песимісти час від часу потрапляли у несприятливі, складні життєві умови та не могли знайти вихід із ситуації. М. Селігман зазначав, що саме в основі песимізму закладене відчуття особистої безпорадності та неможливості впливати на хід подій, безконтрольність власного життя. Оптимісти навпаки переконані у тому, що труднощі та проблеми – тимчасове явище, вони готові і здатні знову й знову боротись із перепонами та досягати успіху [1; 2; 3]. Якщо йдеться про умови воєнного стану, то носій вивченої безпорадності може нехтувати своєю безпекою і безпекою інших, не відчувати себе гідним професіоналом здатним вирішувати серйозні завдання.

Синдром емоційного вигоряння (англ. burnout) – поняття, введене в психологію американським психіатром Г. Фройденбергером в 1974 р., а сам термін, безпосередньо, «синдром вигоряння» був запроваджений К. Маслач відповідно до трьохкомпонентної моделі «вигоряння». «Вигоряння» визначалося як синдром і включало три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізація («знеособлення» людини), а також редукацію особистих досягнень – применшення власної гідності [4;5].

Такий стан виникає у відповідь на емоційну перенапругу при роботі з людьми. Вигоряння також розуміється як професійна криза, пов'язана не тільки з міжособистісними відносинами, але і з роботою в цілому [4;5].

Отже, коли аналізуємо емоційні стани психологів які працюють з різними категоріями населення в умовах військового стану першими на що звертаємо увагу є емоційна спустошеність, небажання відчувати щось та розуміти емоції. Життя починає мати сірі кольори, відчувається небажання взагалі щось робити та про щось думати. Відчувається постійна втома від надмірної відповідальності та навантаження [5; 6].

Мета роботи – дослідити прояви професійної деформації практичних психологів на рівні особистісної безпорадності та емоційного вигоряння, що тривалий час працюють з клієнтами, в житті яких відбувалися критичні інциденти.

Для вирішення мети нашої роботи було проведено опитування та опрацьовано наступні методики: опитування психологів за авторською анкетой, методика емоційного вигоряння В.В. Бойко; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової; «Самооцінка емоційних станів» Уессмана-Рікса, оптимізм-песимізм М. Селігмана. Респондентами стали 37 практичних психологів, які працюють в Україні під час військового стану на територіях

наближених до кордонів з рф. Практичні психологи обиралися рандомно за згодою, віком 45-65 років. Опитування проводилося в дистанційному форматі із збереженням конфіденційності, з подальшим індивідуальним обговоренням отриманих результатів.

Результати тестування за методикою М. Селігмана, варіант ASQ показали, що песимістами виявилися 54 % респондентів, натомість оптимістами 46 %. У песимістів здебільшого помірно низкий рівень надії, при благоприємних обставинах помірно песимістичні, при неблагоприємних – песимізм проявляється сильніше, здебільшого інтрапунітивний тип реагування на події. У оптимістів здебільшого помірно високий рівень надії, успіхи приписують собі, невдачі – збігу обставин, екстрапунітивний тип реагування.

У психологів може формуватися та проявлятися байдужість у стосунках з клієнтами, також може проявлятися не гуманність у життєвих позиціях та робочих моментах. Таке ставлення може призвести до того, що психологи, в процесі консультацій, роботи з людьми, можуть проявляти холодність, відстороненість, небажання допомогти, відноситися до клієнтів як до неживих об'єктів, що їх оточують [6; 7].

Це призводить до конфліктів та втрати віри у свої можливості як фахівця і може стати причиною зміни життєвого сценарію та повної відмови від професійної діяльності в обраній сфері чи у форматі праці в умовах військового стану з постраждалими, що мають критичний інцидент у своєму житті.

Проведене нами пілотне дослідження показало характерну психоемоційну особливість практичних психологів, що тривалий час працюють з людьми, які потрапляли або мали досвід критичних інтендантів, як то прояви особистісної безпорадності та емоційного вигоряння, які в свою чергу мають власні певні ознаки і характеристики, рівні вираження. В структуру професійної деформації практичних психологів входять особистісна безпорадність і синдром емоційного вигоряння, які в свою чергу мають багато загальних ознак, однак ототожнювати їх не можна.

– Емоційне вигоряння процес більш тривалий у часі в порівнянні з особистісною безпорадністю і важче піддається психологічній реабілітації.

– Серед практичних психологів, що взяли участь у дослідженні більша частка 54% песимісти. Люди, що беруть особистісну відповідальність за свої дії та події в житті, що може провокувати професійну деформацію на рівні особистісної безпорадності і вигоряння.

Подальше занурення у проблему професійної деформації допоможіть більш детально підходити до розробки психокорекційних і реабілітаційних програм по відновленню професійних психологів, що працюють з критичними інцидентами.

Список джерел інформації

1. The optimistic child: Proven program to safeguard children from depression and build lifelong resilience. M. Seligman, K. Reivich, L. Jaycox, J. Gillham. New York : Harper Perennial, 1996. 336 p.

2. Helplessness: on depression, development, and death. Seligman, Martin E.P. New York : W.H. Freeman, 1992. 250 p.

3. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Martin E.P. Seligman. New York : Knopf Doubleday Publishing Group, 2006. 336 p.

4. Christina Maslach, Wilmar B. Schaufeli, Michael P. Leiter. Job Burnout. Annual Review of Psychology. 2001. № 02. P. 397–422.

5. Синдром емоційного вигорання. URL : https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B2%D1%8B%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5

6. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. С. 782–791.

7. Райкова Є. Ю. Терапія та профілактика професійного вигорання у представників допомагаючих професій. Молодий учений. 2011. № 5(28). С. 92–97.

КУРНИЦЬКА Анастасія Василівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна (Україна, м. Харків)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИСНАЖЕННЯ ЛЮДЕЙ

В УМОВАХ ВІЙНИ

Втома не означає слабкість. Це просто сигнал, що ти занадто довго був сильним.

Емілі Нагоскі, «Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle».

Психологічне виснаження в умовах війни – це стан емоційного, когнітивного та фізичного виснаження, що виникає через тривалий стрес, невизначеність і постійне відчуття загрози [1]. Даний стан значно впливає на загальне функціонування особистості та її здатність адаптуватися до нових реалій. Відтак нашим завданням є вивчення причин, наслідків та способів допомоги за для нормалізації стану.

До переліку основних причин, що впливають на психологічне виснаження людей в умовах війни належить:

– тривала дія стресових факторів: бойові дії, втрата близьких, руйнування житла;

– невизначеність майбутнього, нестача ресурсів для адаптації;

– соціальна ізоляція та вимушене переселення;

– перевантаження інформацією, травматичний контент у медіа.

Важливо також перерахувати стани, котрі з великою ймовірністю виникають у людей від психологічного виснаження. Серед основних виділяють наступні:

– емоційна виснаженість: апатія, підвищена тривожність, дратівливість;