

Владислав Платонов,
науковий співробітник навчально-наукової
лабораторії екстремальної та кризової психології
навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил
Національного університету цивільного захисту України,
доктор філософії з психології

ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ЯК ФАКТОР РИЗИКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ У ФАХІВЦІВ З РОЗМІНУВАННЯ (РЕЗУЛЬТАТИ ПЛОТАЖНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ)

Ефективне виконання діяльності з розмінування вимагає від фахівців розвинених професійно-важливих психологічних та психофізіологічних характеристик, а саме: стійкості до інтенсивних стресових впливів, високого рівня самоконтролю, здатності швидко ухвалювати рішення в умовах невизначеності, тривалий час зберігати увагу, вміти концентруватись на виконанні одного завдання. Робота з вибухонебезпечними предметами (далі – ВВП) супроводжується постійною загрозою для життя, що формує у фахівців даної спеціальності специфічний перелік професійних ризиків. Тривале перебування під впливом негативних чинників призводить до прояву психологічної травматизації, що в подальшому, при нехтуванні психологічними заходами, які спрямовані на зменшення впливу травматичних подій, призводить до прояву симптомів як фізичного, так і емоційного виснаження.

До травматичного досвіду в діяльності фахівців з розмінування доцільно віднести стрес-фактори, які можуть бути під час виконання діяльності, або під час передислокації фахівців в інші райони виконання робіт. Дослідження даної проблематики ґрунтовно розглянуто в роботах О. Недвиги, де визначено перелік основних страхів саперів Збройних Сил України, які виконували миротворчі місії в південному Лівані [2]. У наших попередніх роботах визначено перелік основних стрес-факторів, які негативно впливають на психологічний стан фахівців-піротехніків Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС України) [4].

Аналізуючи переліки основних страхів та стрес-факторів, варто відзначити, що для фахівців з розмінування характерними чинниками, які негативно впливають на психологічний стан є страх отримання травмування (можливість ампутації), робота з невідомими або невстановленим ВВП, а також із замаскованими ВВП та мінними пастками, потрапляння під ворожий обстріл, що наразі характерно для фахівців-піротехніків ДСНС України та фахівців демінерів організацій з гуманітарного розмінування, враховуючи, що їх діяльність не несе воєнного характеру [3].

Досвід тривалого переживання травмуючих ситуацій є одним із чинників, який має додатковий й істотний вплив на розвиток симптоматики емоційного виснаження у представників професії, які пов'язані з високим ризиком для життя. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що повторювана або інтенсивна дія травматичних подій веде до емоційного виснаження, тобто того

стану, коли людина не може відновитися через сон та відпочинок і вже має прояви хронічної втоми, втрату мотивації, поведінкові прояви байдужості, пригнічене емоційне реагування, знижену працездатності, нехтування правилами безпеки.

Не менш значну роль в розвитку симптомів емоційного виснаження займає перебування в стані постійної готовності до загроз, що активує гіперзбудливість нервової системи й стан постійного очікування, що характеризується відчуттям внутрішньої тривоги.

Тривале переживання станів підвищеної тривоги спричиняє виснаження системи стрес-реагування, що, у свою чергу, веде до емоційного виснаження – базового компонента синдрому професійного вигорання.

Науковцями, які досліджують проблему вигорання у працівників різних професій та самозайнятості, відзначено, що у робітників, які працюють в середовищі де присутні постійні травмуючі фактори, значно вищий рівень ризику проявів вигорання, аніж у тих, хто не стикається у своїй повсякденній роботі з травмуючими ситуаціями.

Варто відзначити, що працівники, які працюють в сегменті професій екстремального профілю, а це безпосередньо фахівці з розмінування, повинні мати значно вищі показники в стресостійкості, адаптації та інших професійно-важливих якостей. Окремо підкреслимо, що діяльність з розмінування є специфічною, вона потребує дотримання чітких алгоритмів та ухвалення точних рішень, які базуються на послідовності дій в роботі з ВВП, де ситуативне або емоційне прийняття рішень недоцільне і вартує як особистісної безпеки так і безпеки підрозділу або групи фахівців [5].

Фахівці, які працюють в професіях екстремального профілю, зокрема фахівці з розмінування, мають значно вищий поріг емоційної стійкості та саморегуляції, що допомагає їм впоратися із частими травмуючими ситуаціями. Характерними особливостями процесу саморегуляції у фахівців з розмінування виступає процес моделювання. Як ми вже визначали в попередніх дослідженнях, такий процес саморегуляції притаманний фахівцям тих професій, які працюють в межах чітких алгоритмів виконання робіт. Визначення їх актуального стану за допомогою психодіагностичних методик, які направлені лише на виявлення рівня травматизації, сприйнятого стресу, не дають змогу описати цілісну картину впливу травматичних факторів на психологічний стан. Для комплексного дослідження визначення впливу травматичних факторів доцільно використовувати психодіагностичні інструменти, які визначають оцінку благополуччя як суб'єктивної оцінки свого стану [4].

З метою визначення, як травматичний досвід впливає на розвиток симптоматики емоційного виснаження, нами сформовано батарею психодіагностичних методик, до якої увійшли наступні:

– «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) авторів Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, М. Kinderman, в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер [1];

- Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) авторів Cohen, Kamarck, Mermelstein, в україномовній адаптації О. Вельбрехт, Н. Тавровецької;
- Шкала Депресія-Тривога-Стрес (DASS-21) авторів (P. Lovibond та S. Lovibond) в адаптації І. Галецької, М. Кліманської, М. Перун;
- Методика «Діагностика професійного вигорання» авторів (С. Maslach, S. Jackson) в адаптації Н. Водопьянкової;
- Опитувальник «Шкала депресії» автора А. Beck (Beck's Depression Inventory, BDI) в україномовному перекладі;
- Опитувальник «Шкала активності і оптимізму» (AOS) авторів I. Shuller, A. Komunian в україномовному перекладі.

Вказані психодіагностичні методики дозволяють визначити наявність травматичного досвіду через пережиті стресові ситуації та реакції після стресових подій, а також дозволяють визначити рівень суб'єктивного благополуччя й оптимістичного погляду на життя.

На нашу думку, саме такий перелік психодіагностичних інструментів дозволить визначити наявність симптоматики емоційного виснаження та їх проявів через суб'єктивну оцінку власного благополуччя й активній та оптимістичній позиції.

Наше дослідження є пілотажем, у ньому прийняли участь 7 осіб – фахівці з розмінування різних відомств, які проходили підвищення кваліфікації на базі закладу вищої освіти. Тестування проводилось за допомогою платформи «Google-forms» в зручній для опитуваних час. Окрім психодіагностичних методик, нами було запропоновано попередню анкету із метою визначення наявності травматичного досвіду через суб'єктивну оцінку опитуваних.

Через незначну вибірку ми не можемо показати статистичне або відсоткове відношення, але за отриманими результатами простежується тенденція, що фахівці з розмінування, які мають високі оцінки з реакції на стресові події та отримали травматичний досвід, мають значно нижчі показники в суб'єктивному благополуччі та нижчі показники в оптимізмі та активності, які проявляються у перебуванні в позиції жертви. За методикою «Діагностика професійного вигорання» фахівці, які мають травматичний досвід мають вищі показники за шкалою емоційного виснаження знижуються процеси самодіагностики та зміну життєвих звичок, які проявляються у самозневажливій поведінці.

Такі результати свідчать про те, що наявність травматичного досвіду має негативний вплив на емоційний та поведінковий стан фахівців з розмінування, що в подальшому значно пригнічує їх емоційний стан та приведе до прояву негативних психічних станів через невідраговані емоції.

Таким чином, нами підтверджено, що наявність травматичного досвіду негативно впливає на психічний стан фахівців з розмінування. Для діагностики впливу травматичного досвіду доцільно застосовувати методики, які направлені на визначення проявів благополуччя та активності, де низькі показники за цими методиками можуть свідчити про прояви емоційного виснаження.

В подальшому для комплексного дослідження визначення проявів емоційного виснаження доцільно підібрати психодіагностичні методики, які

дозволяють виміряти поведінкові прояви, які притаманні стану емоційного виснаження.

Список використаних джерел

1. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (3(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

2. Недвига, О. В., 2019. Психологічне забезпечення професійної діяльності військовослужбовців-саперів в особливих умовах діяльності. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Спеціальність 19.00.09 – Психологія діяльності в особливих умовах. К.: Інститут психології Г. С. Костюка Національної академії наук. 257 с.

3. Недвига О. В. Концептуальні основи психологічного забезпечення діяльності військовослужбовців-саперів у бойових умовах. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць*. Острог : Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 115–120.

4. Оніщенко Н. В., Платонов В. М. Професіографічний аналіз діяльності піротехнічних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій: монографія. (НУЦЗУ). Х.: ФОП Панов А. М., 2024. 144 с.

5. Платонов В.М. Особливості діагностики симптомів професійного вигорання персоналу ДСНС України. *Особистість в екстремальних умовах: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 квітня 2025 р., м. Львів)*. Львів, 2025. С. 126-128.

Наталія Полудьонна,

завідувачка кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент;

Артем Філіпенко,

здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПОСТТРАВМАТИЧНІ ПОРУШЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В ПОЛОНІ

Після перебування у полоні військовослужбовці часто стикаються з глибокими змінами ментального здоров'я. І його відновлення прямо залежить від процесу адаптації до цивільного життя, що може тривати до півтора року. Психологи (як науковці, так і практики), вважають таку адаптацію складним,