

8. Harrer M., Adam S. H., Baumeister H. et al. Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 2019. Vol. 28(2). e1759. DOI: 10.1002/mpr.1759

9. Kessler R. C., Amminger G. P., Aguilar-Gaxiola S. et al. Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*. 2007. Vol. 20(4). P. 359-364. DOI: 10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c

10. Lipson S. K., Lattie E. G., Eisenberg D. Increased rates of mental health service utilization by U.S. college students: 10-year population-level trends (2007-2017). *Psychiatric Services*. 2018. Vol. 70(1). P. 60-63. DOI: 10.1176/appi.ps.201800332

11. Parsons T. *The social system*. Psychology Press, 1991. 575 p.

12. World Health Organization. *Mental health of adolescents*. Geneva: WHO, 2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата звернення: 15.11.2025).

Анна Шетоха,

здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти

Науковий керівник:

Неля Вовк,

доцентка кафедри психології діяльності в особливих умовах

Національного університету цивільного захисту України,

кандидат педагогічних наук, доцент

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРОТЕХНІКІВ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану в Україні проблема професійного вигорання та психологічного благополуччя фахівців екстремального профілю набуває особливої гостроти. В умовах повномасштабної війни навантаження на спеціалістів з розмінування та знешкодження вибухонебезпечних предметів зросло багаторазово, що актуалізує необхідність вивчення психологічних особливостей їхньої професійної діяльності та розробки ефективних методів психологічної підтримки.

Цю проблематику досліджували зарубіжні та вітчизняні психологи, а саме: М. Буриш, Г. Діон, К. Маслач, С. Джексон, Г. Сельє, В. Бойко, Г. Ложкін, Н. Левицька, В. Орел, С. Максименко. Але описовий та епізодичний характер цих досліджень не дозволяє цілісно розкрити зміст цього феномена [1, с. 399; 5, с. 503].

Концепція професійного вигорання була вперше запропонована Гербертом Фрейденбергером у 1974 році для опису стану емоційного виснаження у працівників соціальної сфери. Подальший розвиток ця концепція отримала в роботах Крістіни Маслач, яка визначила професійне вигорання як

психологічний синдром, що включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Емоційне виснаження характеризується відчуттям спустошеності, втратою енергії та хронічною втомою. Деперсоналізація проявляється у цинічному ставленні до роботи та людей, з якими доводиться працювати. Редукція особистих досягнень включає негативну оцінку власної компетентності та продуктивності. Маслач підкреслювала, що вигорання виникає як наслідок хронічного професійного стресу та найчастіше спостерігається у представників допомагаючих професій [1, с.402; 4; 5 с. 507].

Професійна діяльність піротехніків характеризується роботою в екстремальних умовах з високим рівнем психоемоційного навантаження. Специфіка цієї професії включає постійну загрозу життю і здоров'ю, високу фізичну і психічну напругу, ненормований робочий час, необхідність утримувати увагу та концентрацію протягом тривалого часу, роботу з наслідками надзвичайних ситуацій. Кожна операція з розмінування вимагає абсолютної точності, оскільки навіть незначна помилка може мати фатальні наслідки як для самого фахівця, так і для оточуючих. Така специфічність професійної діяльності створює передумови для формування хронічного стресу та розвитку синдрому професійного вигорання.

Воєнний стан вносить додаткові стресогенні фактори в професійну діяльність піротехніків ДСНС. До традиційних чинників професійного стресу додаються: різке збільшення обсягів роботи через масове замінування територій, підвищення інтенсивності та тривалості робочих змін, необхідність працювати з різноманітними типами боєприпасів та вибухових пристроїв, робота в активній зоні можливих бойових дій, постійна загроза повторних обстрілів під час виконання завдань. Психологічний тиск посилюється через масштаби руйнувань, необхідність працювати на об'єктах з людськими жертвами, обмежені можливості для відпочинку та відновлення. Тривалість воєнного стану призводить до накопичення втоми та виснаження психологічних ресурсів [4; 7].

Згідно з теоретичною моделлю К. Маслач, професійне вигорання розвивається поступово, проходячи через декілька стадій. На початковому етапі спостерігається емоційне виснаження, яке проявляється у відчутті втоми навіть після відпочинку, зниженні емоційного тону, труднощах у концентрації уваги. На наступному етапі розвивається деперсоналізація, що включає формальне ставлення до професійних обов'язків, емоційну холодність, цинізм. Завершальною стадією є редукція особистих досягнень, коли людина починає сумніватися у власній компетентності, відчуває незадоволеність професійною діяльністю, втрачає мотивацію до роботи [1, с. 415]. У представників екстремальних професій ці прояви можуть супроводжуватися соматичними симптомами, порушеннями сну, підвищеною дратівливістю та труднощами в міжособистісних стосунках.

Теоретичний аналіз літератури свідчить про тісний негативний зв'язок між професійним вигоранням та психологічним благополуччям [8]. Концепція психологічного благополуччя розроблялася в руслі позитивної психології та

гуманістичного підходу. Керол Ріфф запропонувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка включає шість основних компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління оточенням, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. Психологічне благополуччя відображає міру реалізації особистісного потенціалу людини, її здатність функціонувати ефективно навіть в складних життєвих обставинах. Для представників екстремальних професій високий рівень психологічного благополуччя є важливим ресурсом, який дозволяє зберігати професійну ефективність та особисте здоров'я в умовах хронічного стресу [3, с. 1074; 6, с. 24;].

Отже, розвиток синдрому вигорання супроводжується зниженням рівня психологічного благополуччя за всіма його компонентами. Емоційне виснаження призводить до зниження здатності підтримувати позитивні стосунки з іншими, деперсоналізація негативно впливає на самоприйняття та відчуття осмисленості життя, редуція особистих досягнень знижує відчуття компетентності в управлінні оточенням [1, с. 163; 3, с. 1075; 4]. Водночас високий рівень психологічного благополуччя може виступати протективним чинником, що знижує ризик розвитку професійного вигорання. Особистісне зростання, чіткі життєві цілі, розвинена автономія допомагають людині зберігати психологічну стійкість навіть в екстремальних умовах професійної діяльності [6, с. 25].

Список використаних джерел

1. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397-422.
2. Freudenberger H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30(1). P. 159-165.
3. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069-1081.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
5. Demerouti E., Bakker A. B., Nachreiner F., Schaufeli W. B. The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*. 2001. Vol. 86(3). P. 499-512.
6. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). P. 20-28.
7. Денисенко Ю. М. Специфіка переживання професійного стресу у рятувальників в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*. Запорізький національний університет. 2024.
8. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни: колективна монографія / за ред. О. М. Кокуна. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023.