

СЕКЦІЯ «СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ ДОСЛІДЖЕННЯ»

Жогло Ольга Володимирівна, викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України, м.Черкаси

Руденко Ілона Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України, м.Черкаси

Мохнар Людмила Іванівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України, м.Черкаси

Коломоєць Аліна Миколаївна, викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України, м.Черкаси

ФАКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТА РИЗИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

Психологічна стійкість та професійна адаптивність в умовах воєнних викликів є ключовими показниками, що визначають ефективність виконання службових обов'язків рятувальників. Для наукового аналізу важливими є не лише кількісні дослідження рівня психічного стану фахівців, а й якісне розуміння механізмів адаптації до тривалих стресових навантажень. Дослідження показують, що регулярна взаємодія з екстремальними ситуаціями сприяє формуванню як захисних, так і деструктивних психофункціональних реакцій. Це відображається у показниках стабільності уваги, емоційної регуляції, когнітивної гнучкості та здатності до відновлення після професійних навантажень [3, с. 61].

Психологічна стійкість як когнітивно-емоційна структура включає здатність зберігати емоційний баланс, підтримувати адекватну самооцінку, прогнозувати наслідки дій та ефективно керувати власними реакціями в надзвичайних умовах. Вона є складним інтегративним феноменом. Формування психологічної стійкості відбувається під впливом особистісних характеристик, рівня професійної підготовки, соціального оточення та системи підтримки. Психологічна резильєнтність формується не автоматично, а є результатом тривалої взаємодії між здатністю до саморегуляції, адаптації до невизначеності та перетворення стресових чинників на джерела росту й професійної компетентності [3, с. 64]. Важливими аспектами є цілеспрямованість, досвід вирішення проблем, внутрішній контроль і позитивне мислення, що сприяють адаптивному переживанню складних подій і запобігають негативним психічним наслідкам.

У службах реагування, зокрема серед рятувальників, чинники, що сприяють розвитку психологічної стійкості, можуть співіснувати з високими ризиками професійного вигорання. Професійне вигорання розглядається як багатокomпонентний процес, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження продуктивності, і виникає внаслідок тривалого професійного стресу. Ключовими предикторами його розвитку є регулярна експозиція до критичних подій, високий рівень відповідальності та відсутність системної психологічної підтримки [2, с. 30]. У працівників екстрених служб, це проявляється через зниження мотивації, підвищену втому, обмежену здатність до емпатії та емоційне виснаження, що значно знижує ефективність взаємодії з постраждалими та колегами.

Психоемоційний стан працівників екстрених служб безпосередньо впливає на якість виконання службових завдань, фізичне здоров'я, швидкість відновлення після інцидентів, комунікативні навички та рівень ризику травматичних подій. Міжнародні дослідження показують, що

співробітники служб реагування демонструють підвищені показники посттравматичного стресового розладу, тривожних станів та депресивних симптомів у порівнянні із загальною популяцією [1, с. 78]. Тривалий вплив таких стресових факторів також може призводити до вторинної травматизації, коли реакції на чужий стрес стають джерелом психологічних труднощів для самого працівника.

Формування психологічної стійкості має системний характер і не може зводитися виключно до індивідуальної психологічної підготовки. Важливе значення мають організаційні фактори, зокрема наявність ефективної системи психологічної підтримки на робочому місці, регулярне проведення групових рефлексійних сесій, супервізій та тренінгів зі стрес-менеджменту, а також створення умов для зворотного зв'язку та взаємної підтримки між співробітниками. Соціальна підтримка в колективі відіграє ключову роль у зниженні ризику професійного вигорання, оскільки сприяє формуванню відчуття приналежності, оцінки зусиль і прийняття, що, у свою чергу, зміцнює мотивацію до професійної діяльності [4, с. 28].

Особлива увага має приділятися саморефлексивним практикам, зокрема розвитку здатності до усвідомленого спостереження власних психоемоційних реакцій, виявлення перших ознак перевантаження та своєчасного застосування корегувальних заходів. До таких заходів належать техніки релаксації, майндфулнес-практики, когнітивно-поведінкові методи самоконтролю та навчання ефективним стратегіям вирішення конфліктів. У поєднанні з регулярними фізичними навантаженнями, які також мають психонейрофізіологічний ефект (покращення настрою, зниження тривожності, підвищення рівня ендорфінів), ці практики формують комплексну основу для зміцнення психологічної стійкості [1, с. 80].

Важливим аспектом є адаптація програм підготовки та психологічної підтримки залежно від стажу служби, віку, фізичного стану та індивідуальних психологічних характеристик фахівця. Регулярний

моніторинг психічного здоров'я, що включає оцінку рівня стресу, продуктивності, якості сну та поведінкових реакцій, дозволяє своєчасно виявляти ознаки професійного вигорання. Профілактичні інтервенції можуть включати як індивідуальні консультації психолога, так і участь у групових програмах підвищення рівня стресостійкості [4, с. 29].

Організаційна культура служб реагування повинна бути орієнтована не лише на оперативну ефективність, але й на забезпечення психологічної безпеки персоналу. Це передбачає доступність професійної психологічної допомоги, систематичне обговорення психоемоційних викликів професійної діяльності, інтеграцію психосоціальних освітніх компонентів у тренувальні програми, а також поєднання фізичної підготовки з формуванням навичок психологічної саморегуляції. Реалізація такого підходу сприяє підвищенню ефективності діяльності в складних умовах та підтриманню довготривалої психічної й фізіологічної стійкості персоналу.

Підсумовуючи, психологічна стійкість фахівців служб реагування в умовах воєнних викликів формується в результаті комплексної взаємодії індивідуальних, професійних, соціальних та організаційних чинників. Професійне вигорання негативно впливає не лише на якість службової діяльності, але й на довгостроковий стан психічного та фізичного здоров'я персоналу. Науково обґрунтована система психологічної підтримки, що поєднує превентивні стратегії, психодіагностичний супровід, психокорекційну роботу та комплекс фізичних і психофізіологічних тренувань, є важливою умовою забезпечення психічної безпеки та професійної адаптивності персоналу у довгостроковій перспективі.

Список використаних джерел

1. Афанасьєва Н. Є. Психологічні особливості ідентичності рятувальників з ознаками посттравматичних стресових розладів. Вісник

Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки». Вип. 1(4). 2024. С. 74–82.

2. Березовська, Л. (2024). Взаємозв'язок емоційної стійкості та професійного вигорання офіцерів. Вісник Національного університету оборони України, 81(5), 27–35.

3. Кришталь М. А. Теоретичні підходи до формування моделі психологічної готовності пожежних-рятувальників. Вісник Національного університету оборони України. Вип.4. 2020. С. 59–67.

4. Курінна І. Психічне здоров'я майбутніх рятувальників у закладі професійно-технічної освіти ДСНС в умовах воєнного стану // Зб. наук. праць кафедри психології та соціальної роботи «Сучасні тенденції психологічної науки...». Вип. 15(І). Вінниця. 2025. С. 26–29.

Vydavatel:

Publishing house Education and Science s.r.o. IČO : 271 56 877.
Frýdlanská 15/1314 , Praha 8. MS v Praze , oddíl C, vložka 100614

Global Educational Trends: Integration of Science and Practice

**Proceedings of International Scientific and
Practical Conference**

**February 20, 2026 in American University
of Applied Sciences, New York, USA**

Signed for printing on February 23, 2026.
Format 60x90/8. Headset Times New Roman.
Mental printing. arc. 4,12. Edition online.