



УДК 159.94.2

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-3\(31\)-1300-1308](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-3(31)-1300-1308)

**Візнюк Інесса Миколаївна** доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, <https://orcid.org/0000-0001-6538-7742>

**Великий Ярема Богданович** кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри пожежної тактики та аварійно-рятувальних робіт, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, <https://orcid.org/0009-0002-3241-5211>

**Ільчишин Ярослав Васильович** кандидат педагогічних наук, викладач кафедри промислової безпеки та охорони праці, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-3999-196X>

**Долинний Сергій Сергійович** доктор філософії (PhD), старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, <https://orcid.org/0000-0003-3555-5818>

## **ПРЕРОГАТИВИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ АВАРІЙНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДСНС УКРАЇНИ**

**Анотація.** Пожежі, стихійні лиха та інші нещасні випадки потребують від них мобілізації усіх ресурсів фізичних та психологічних сил; прояву своєї майстерності як професіонала тощо. Стихійні лиха чи нещасні випадки створюють фабулу, при якій з'являється ймовірність людських жертв, і саме рятувальники своїми зусиллями мають перебороти ці лиха, а головне, врятувати життя людей. Попередження професійного вигорання у працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України має включати в себе низку превентивних заходів, спрямованих на виявлення передумов деформації для своєчасного їх усунення.

Враховуючи специфіку діяльності рятувальників, саме професійне вигорання є одним з найпоширеніших явищ. Зважаючи на це, пошук та опанування методів її подолання, для працівників ДСНС є завжди актуальним. Попередження професійного вигорання у працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України має включати в себе низку превентивних заходів, спрямованих на виявлення передумов деформації для своєчасного їх усунення. Головним завданням психолога у цьому випадку – підтримання професійної самооцінки рятувальників, зниження напруження та розслаблення, релаксація, особливо після тяжких випадків у практиці їх професійної діяльності.





Після проведених психокоректив рятувальники досліджуваних груп більшою мірою здатні мобілізувати себе на досягнення поставленої цілі, є організованими, завжди закінчують розпочаті справи, планують свій час; зберігають спокій у критичних ситуаціях, здатні регулювати зовнішні прояви емоцій. Єдиний показник, за яким показники схильних до вигорання рятувальників є вищими, ніж у їх колег, які не є близькими до вигорання, є почуття провини та тривожність. Результати аналізу вторинних факторів також свідчать про значне перевищення показників рятувальників, яким не загрожує вигорання над близькими до вигорання у комунікативних та регулятивних якостях. Значно вищі у першій групі лише прояви емоційних властивостей. Відмінностей за інтелектуальними показниками не виявлено.

**Ключові слова:** професійне вигорання, працівники аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України, деперсоналізація, редукація особистісних досягнень, емоційне виснаження.

**Vyzniuk Inessa Mykolaivna** Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychology and Social Work, Mykhailo Kotsyubynsky Vinnytsia State Pedagogical University, <https://orcid.org/0000-0001-6538-7742>

**Bogdanovych Velikiy Yarema** Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Fire Tactics and Emergency Rescue Work, Lviv State University of Life Safety, Lviv, <https://orcid.org/0009-0002-3241-5211>

**Ichyshyn Yaroslav Vasyliovych** Candidate of Pedagogical Sciences, lecturer at the Department of Industrial Safety and Occupational Health, Lviv State University of Life Safety, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-3999-196X>

**Dolynyny Serhii Serhiyovych** Doctor of Philosophy (PhD), senior lecturer of the Department of Psychology and Social Work, Mykhailo Kotsyubynsky Vinnytsia State Pedagogical University, <https://orcid.org/0000-0003-3555-5818>

## **PREROGATIVES OF OVERCOMING PROFESSIONAL BURNOUT OF EMPLOYEES OF EMERGENCY AND RESCUE UNITS OF THE SNES OF UKRAINE**

**Abstract.** Fires, natural disasters and other accidents require them to mobilize all their physical and psychological resources; demonstration of one's skill as a professional, etc. Natural disasters or accidents create a plot in which the possibility of human casualties appears, and it is the rescuers who must overcome these disasters with their efforts, and most importantly, save people's lives. Prevention of professional burnout among employees of emergency and rescue units of the State Emergency Service of Ukraine should include a number of preventive measures aimed at identifying the prerequisites of deformation for their timely elimination.





Considering the specifics of rescuers' activities, professional burnout is one of the most common phenomena. Considering this, the search and mastering of methods of overcoming it is always relevant for the employees of the State Emergency Service. Prevention of professional burnout among employees of emergency and rescue units of the State Emergency Service of Ukraine should include a number of preventive measures aimed at identifying the prerequisites of deformation for their timely elimination. The main task of the psychologist in this case is to maintain the professional self-esteem of the rescuers, reduce tension and relaxation, relaxation, especially after serious cases in the practice of their professional activities.

After the psychological corrections, the rescuers of the studied groups are more able to mobilize themselves to achieve the set goal, are organized, always finish the started cases, plan their time; keep calm in critical situations, able to regulate external manifestations of emotions. The only measure on which burnout-prone rescuers score higher than their non-burnout counterparts is guilt and anxiety. The results of the analysis of secondary factors also indicate a significant excess of indicators of lifeguards who are not at risk of burnout over those close to burnout in communicative and regulatory qualities. Only manifestations of emotional properties are significantly higher in the first group. No differences in intellectual indicators were found.

**Keywords:** professional burnout, employees of emergency and rescue units of the State Emergency Service of Ukraine, depersonalization, reduction of personal achievements, emotional exhaustion.

**Постановка проблеми.** Зниження ступеня власної відповідальності, втрата альтруїзму, емоційне вигорання є найпоказовішими особистісними змінами у фахівців-рятувальників, які свідчать про наявність у них професійних деформаційних змін. Проблема професійного вигорання працівників екстремального профілю є провідною в межах основних проблем психології праці, інженерної, юридичної та військової, а також психології діяльності в особливих умовах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сфері державного управління та державної служби, проблемам соціальної психології та професійної адаптації присвячували свої дослідження такі науковці, як О. Акімов, І. Кругична, І. Візнюк, Н. Гончарук, І. Кринична, Н. Липовська, Л. Пашко, С. Серьогін [1-3].

Служба у ДСНС України належить до тих видів професійної діяльності, умови й характер яких можуть чинити травмуючий вплив на психіку працівників, тому питання щодо попередження, запобігання та профілактики професійного вигорання у працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України є нагальними.





**Метою статті** є обґрунтування прерогатив подолання професійного вигорання працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України.

**Виклад основного матеріалу.** Реалізація найголовніших життєвоважливих інтересів у галузі захисту населення та територій від надзвичайних ситуацій природного, техногенного та соціального походження покликані виконувати фахівці Державної служби надзвичайних ситуацій України (ДСНС), діяльність яких завжди супроводжується надсильними стресогенними факторами [1, 3].

В екстремальних ситуаціях працівнику аварійно-рятувального підрозділу необхідно оцінити ситуацію, прийняти правильне рішення і при цьому зберегти адекватну поведінку. Ефективність професійної діяльності працівників ДСНС України значною мірою залежить від професійно важливих якостей, знань, умінь і навичок, набутих у процесі діяльності. Серед найважливіших якостей, притаманних особистості, яка постійно працює у тісній взаємодії з іншими людьми в екстремальних умовах, Т. Селюкова виділяє відповідальність, самоконтроль і організованість [1, 2].

**Професійне вигорання** – це особливий психічний стан емоційного виснаження, який характеризується втратою цікавості та інтересу до професійної діяльності. Це особливо помітно, коли людина з активного професійного стану потрапляє у пасивний. Враховуючи специфіку діяльності рятувальників, саме професійне вигорання є одним з найпоширеніших явищ. Зважаючи на це, пошук та опанування методів її подолання, для працівників ДСНС є завжди актуальним. Попередження професійного вигорання у працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України має включати в себе низку превентивних заходів, спрямованих на виявлення передумов деформації для своєчасного їх усунення [1, с. 110].

В емпіричному дослідженні взяли участь 102 рятувальники ДСНС України різного віку та з різним стажем роботи. Для вивчення показників професійного вигорання було застосовано опитувальник «Професійне вигорання» (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової), а особистісні якості рятувальників дав можливість виявити 16 Рґ – опитувальник Кеттелла («16-факторний особовий опитувальник» Р. Кеттелла, варіант А (16 ФЛ О-187, форма А)).

На рис. 1 видно, що високий рівень емоційного виснаження мають 89,3 % досліджуваних. Професійне вигорання проявляється у відчутті емоційного перенапруження та вичерпаності своїх особистісних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі, як раніше. З'являється відчуття притупленості емоцій, а в дуже тяжких проявах можливі емоційні зриви. Відповідно наші досліджувані не демонструють цих симптомів. Такі результати можна пояснити тим, що професійне вигорання у більшій мірі проявляється, якщо людина працює у системі «людина – людина», а рятувальники, хоча і спілкуються часто з постраждалими, все ж більшою мірою професійно взаємодіють з технікою.

Деперсоналізація пов'язана з виникненням байдужого, негативного й навіть цинічного ставлення до людей, яких обслуговують за родом діяльності. Контакти з ними стають безособистісними та навіть формальними; негативні установки, що виникають, можуть спочатку мати прихований характер і проявлятися у внутрішньо стриманому роздратуванні, що з плином часу виривається назовні та призводить до конфліктів. Рятувальники за цим проказником мають високий рівень (7,2 %) прояву, що характеризує у них байдуже ставлення до населення та колег по роботі. І саме з цими рятувальниками має проводитись психологічна робота, спрямована на зняття напруження та попередження більш тяжких проявів вигорання. Вибірка цих осіб склала групу А досліджуваних осіб.

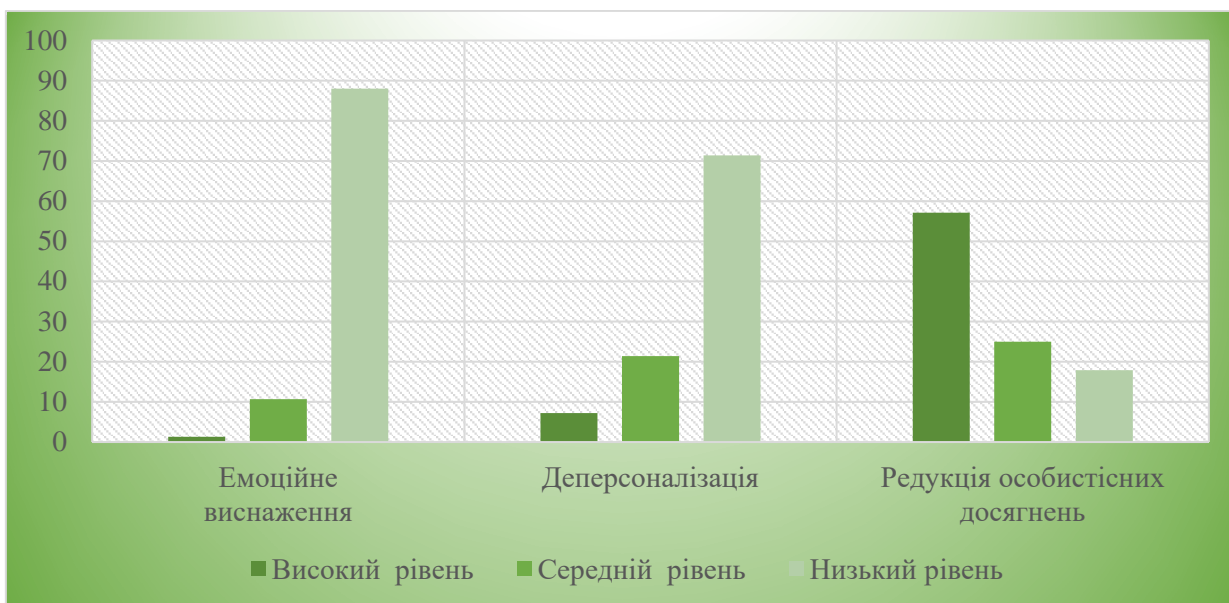


Рис. 1. Показники професійного вигорання працівників ДСНСУ (в %)

Найбільш вираженим компонентом професійного вигорання рятувальників є редукція особистісних досягнень. За цим показником переважна їх більшість (більше 80 %) схильні до зниження оцінки власної компетенції, негативного сприйняття себе як професіонала, незадоволеності собою, зменшення цінності своєї діяльності, негативного ставлення до себе як особистості. У них з'являється байдужість до роботи. Домінування цього компонента вигорання свідчить про те, що робота рятувальників значною мірою впливає на вичерпання професійних ресурсів і здібностей. Досліджуванні цього типу склали групу Б.

Пожежі, стихійні лиха та інші нещасні випадки потребують від них мобілізації усіх ресурсів фізичних та психологічних сил; прояву своєї майстерності як професіонала тощо. Стихійні лиха чи нещасні випадки створюють фабулу, при якій з'являється ймовірність людських жертв, і саме рятувальники своїми зусиллями мають перебороти ці лиха, а головне,



врятувати життя людей. Головним завданням психолога у цьому випадку – підтримання професійної самооцінки рятувальників, зниження напруження та розслаблення, релаксація, особливо після тяжких випадків у практиці їх професійної діяльності.

Саме з метою надання практичної допомоги рятувальникам у протистоянні психологічним проблемам у професійній діяльності психологи Головного управління ДСНС України, м. Львові з 25 по 28 серпня проводили онлайн-заняття на платформі ZOOM для особового складу усіх досліджуваних пожежно-рятувальних підрозділів львівського гарнізону на тему: «Профілактика професійного вигорання». У ході заняття психологи ознайомили слухачів з поняттям «професійного вигорання», основними аспектами, профілактикою та методами подолання даного синдрому.

Пріоритетними напрямками цього заходу були попередження професійного вигорання працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України шляхом використання відновлювально-реабілітаційних, організаційно-адміністративних та психолого-педагогічних методів, які спрямовані на:

- 1) формування позитивної самооцінки й усвідомлення унікальності особистості кожної людини;
- 2) підтримку особистої позиції, яка ґрунтується на переконаннях і цінностях особистості;
- 3) створення правил роботи в підрозділах, що забезпечить ефективність взаємодії;
- 4) актуалізації особистого розуміння працівником поняття “професійного вигорання” як чинника негативних змін особистості, що виникають внаслідок впливу умов професійної діяльності як для себе самого, так і для інших співробітників;
- 5) розуміння професійного вигорання службовця на різних етапах його життя для з’ясування причин її виникнення та поглиблення;
- 6) усвідомлення відповідальності працівника за наслідки прийнятих рішень;
- 7) вироблення готовності до активної життєвої позиції; активізації відчуття особистості;
- 8) розвиток креативності та подолання стереотипів мислення працівників;
- 9) розвиток навичок групової взаємодії;
- 10) розвиток навичок щодо аналізу інформації;
- 11) усвідомленню зв’язку між причинами та проявами;
- 12) розвиток комунікативних навичок і створення позитивного клімату в аварійно-рятувальному підрозділі;
- 13) емоційної релаксації працівників;
- 14) визначення їх життєвих цінностей тощо.

Після проведених психокоректив встановлено (рис. 2), що рятувальники з низькою вірогідністю виникнення вигорання характеризуються вільним ставленням до моральних норм та правил, невиразним почуттям відповідальності. Але при цьому вони є відкритими, проникливими, емоційно пластичними, вміють контролювати свою поведінку та психічний стан, впевнені у собі. Цим досліджуваним властиві стриманість та розсудливість, встановлення соціальних контактів та прийняття моральних норм та правил. Такі «нормативні результати» ми пов'язуємо в тому числі й із невеликим ступенем прояву симптомів професійного вигорання.

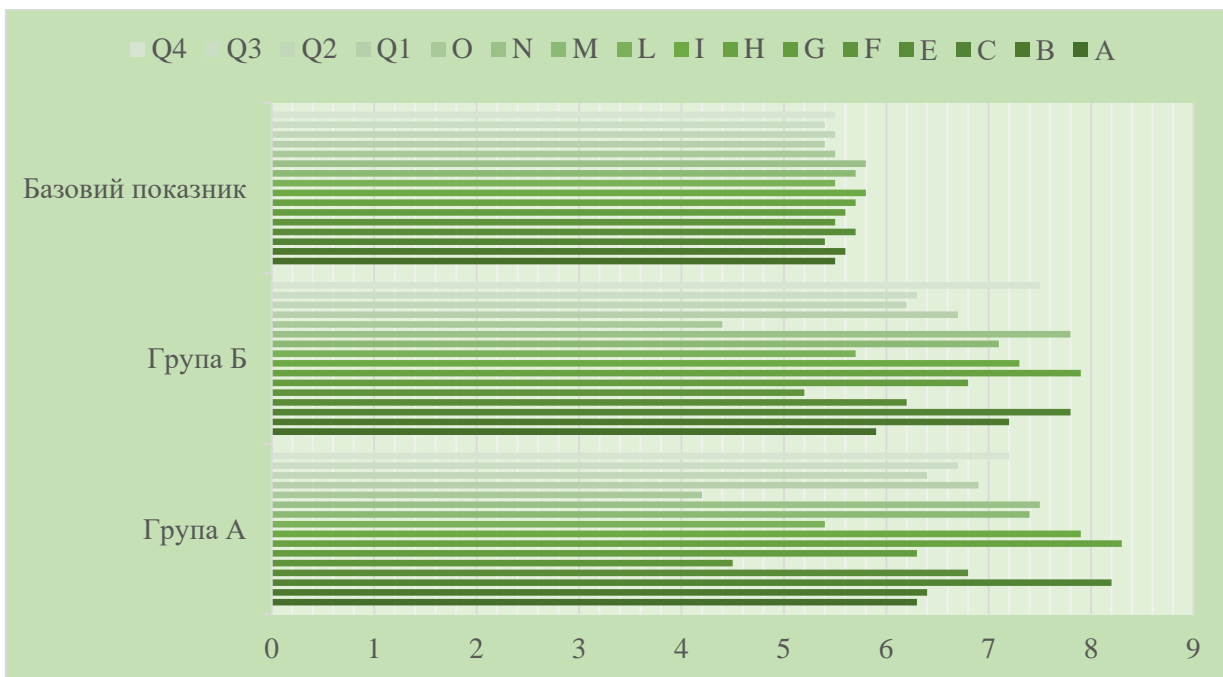


Рис. 2. результати за 16 ФЛ О-187, форма А

Порівняння показників вторинних факторів за тестом Кеттелла показало, що існують суттєві відмінності між групами у комунікативних, емоційних та регулятивних проявах. Так, суттєво вищими ( $p = 0,05$ ) у рятувальників групи А є емоційні показники. Це означає, що рятувальники, близькі до професійного вигорання, сприймають світ перш за все емоційно. У них висока чутливість, емоції виникають швидко, з будь-якого, навіть незначного приводу. Спектр емоційних переживань є різноманітним: від захоплення, задоволення до страху, тривоги та депресії. Вони схильні до фіксації на неприємних сторонах подій, що заважає пошуку виходу із проблемної ситуації і може сприяти виникненню професійного вигорання. Натомість показники за комунікативними та регулятивними якостями є суттєво вищими (на рівні  $p = 0,05$ ) у рятувальників групи Б. Це проявляється в їх більшому прагненні до спілкування, вищій комунікативній компетентності та соціальній проникливості, нижчій конфліктності.



Аналіз результатів проведеного дослідження також дозволив виявити суттєві відмінності у показниках груп з різним ступенем прояву професійного вигорання. Показники емоційної стійкості (С), дипломатичності (N), самоконтролю (Q3) та напруженості (Q4), є значно вищими у групі досліджуваних, не схильних до вигорання. Значно вищими показники цієї групи також за факторами F (безтурботність), А (товариськість), Н (сміливість), Q1 (гнучкість) та Q2 (незалежність). Єдиний показник, за яким показники схильних до вигорання рятувальників є вищими, ніж у їх колег, які не є близькими до вигорання, – фактор О (почуття провини та тривожність). Результати аналізу вторинних факторів також свідчать про значне перевищення показників рятувальників, яким не загрожує вигорання над близькими до вигорання у комунікативних та регулятивних якостях. Значно вищі у першій групі лише прояви емоційних властивостей.

Крім того, такі рятувальники обох груп більшою мірою здатні мобілізувати себе на досягнення поставленої цілі, є організованими, завжди закінчують розпочаті справи, планують свій час; зберігають спокій у критичних ситуаціях, здатні регулювати зовнішні прояви емоцій. Відмінностей за інтелектуальними показниками не виявлено.

Кореляційний аналіз дозволив також ще раз підтвердити наявність тісного кореляційного зв'язку між показниками вигорання та групами особистісних якостей (на рівні  $p \leq 0,001$  та  $p \leq 0,01$ ). Показано, що чим вищими є показники комунікативних та регулятивних якостей особистості рятувальника, тим меншими виявляються у нього показники вигорання. І навпаки, високі результати у групі емоційних якостей прямо корелюють із показниками такої професійної деформації.

Отриманий в результаті коефіцієнт детермінації  $R=0,421$  означає, що 42,1 % дисперсності показників вигорання можна достовірно пояснити впливом трьох основних груп особистісних якостей (комунікативні, емоційні та регулятивні). При цьому виявлено найбільший «внесок» у формування синдрому професійного вигорання низької здатності до регуляції та саморегуляції.

**Висновок.** Таким чином, професійна діяльність працівників аварійно-рятувальних підрозділів справляє деформуєчі впливи на особистість працівника порівняно з непрофесійними видами діяльності та призводить до невідповідних, але закономірних розбіжностей у фахових типах особистості.

Виявлено суттєві відмінності у показниках груп із різним ступенем прояву професійного вигорання. Показники емоційної стійкості, дипломатичності, самоконтролю та напруженості є значно вищими у групі досліджуваних, не схильних до вигорання. Єдиний показник, за яким показники схильних до вигорання рятувальників є вищими, ніж у їх колег, які не є близькими до вигорання, – почуття провини та тривожність. Результати аналізу вторинних факторів також свідчать про значне





перевищення показників рятувальників, яким не загрожує вигорання, над близькими до вигорання у комунікативних та регулятивних якостях. Значно вищими у першій групі лише прояви емоційних властивостей.

Подолання професійного вигорання рятувальників, підвищення відчуття в них ефекту керування стресом, має стати одним з напрямів діяльності установ і органів, в яких працюють працівники цієї професії.

#### **Література:**

1. Krynychna I. P., Akimov O. O. Impact of external and internal factors on formation of psychological preparedness for own activity of public servants. *European philosophical and historical discourse: mizhnarodny journal*. Czech republic, Prague, 2016. Volume 2, Issue 1. P. 107–112.

2. Візнюк І.М. Професійне вигорання як чинник зародження і розвитку іпохондричних розладів особистості. *Професійна педагогіка* : зб. наук. праць : Вип. 17. Інст-т проф-тех. Освіти НАПН України; [Ред. кол.: В.О. Радкевич (голова) та ін.]. ЖККГВ «Полісся» ЖОР., 2018. С.115–122.

3. Наказ ДСНС України “Про затвердження Порядку організації внутрішньої, гарнізонної та караульної служб в органах управління і підрозділах Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту Державної служби України з надзвичайних ситуацій” від 07.10.2014 р. № 1032. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1563-14>

#### **References:**

1. Krynychna I. P., Akimov O. O. (2016). Impact of external and internal factors on formation of psychological preparedness for own activity of public servants. *European philosophical and historical discourse*, 2. (1), 107–112 [in English].

2. Vizniuk, I.M. (2018) Profesiine vyhorannia yak chynnyk zarodzhennia i rozvytku ipokhondrychnykh rozladiv osobystosti [Professional burnout as a factor in the origin and development of hypochondriac personality disorders]. *Profesiina pedahohika - Professional pedagogy*, 115–122 [in Ukrainian].

3. Nakaz DSNS Ukraïni “Pro zatverdzhennja Porjadku organizacii vnutrishn'oi, garnizonnoi ta karaul'noi sluzhby v organah upravlinnja i pidrozdilakh Operativno-rjatuval'noi sluzhby civil'nogo zahistu Derzhavnoi sluzhby Ukraïni z nadzvichajnih situacij” [Order of The State Emergency Service of Ukraine No 1032 of 07.10.2014. “On the approval of the Order of the organization of internal, garrison and guard services in the management bodies and units of the operational and rescue civil protection service of The State Emergency Service of Ukraine”]. (n.d). [zakon2.rada.gov.ua](http://zakon2.rada.gov.ua) Retrieved from <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1563-14> [in Ukrainian].