

Міністерство внутрішніх справ України
Львівський державний університет
внутрішніх справ

Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної реабілітації

*Збірник матеріалів
X Всеукраїнської
науково-практичної конференції
(з міжнародною участю)*

24 жовтня 2025 року

Львів

УДК 159.942.5:159.98.+316.613.5

П 86

Рекомендовано до друку

та розміщення в електронних сервісах ЛьвДУВС

Вченою радою навчально-наукового інституту управління,

психології та безпеки Львівського державного

університету внутрішніх справ

(*протокол від 13 жовтня 2025 року № 3*)

Укладач

В. С. Бліхар,

доктор філософських наук, професор,

директор навчально-наукового

інституту управління, психології та безпеки

(*Львівський державний університет внутрішніх справ*)

П 86

Психологія особистості фахівця в умовах воєнного стану та
поствоєнної реабілітації: збірник матеріалів X Всеукраїнської
науково-практичної конференції (24 жовтня 2025 року) /
уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2025. 856 с.

Вміщено тези доповідей та повідомлень матеріалів X
Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія
особистості фахівця в умовах воєнного стану та поствоєнної
реабілітації», що відбулася 24 жовтня 2025 року у Львівському дер-
жавному університеті внутрішніх справ. У публікаціях українських
учених та молодих науковців розкрито актуальні проблеми
психічного здоров'я особистості, а також задіяння й реалізації
інноваційних методів та технологій щодо його збереження в кризових
умовах сьогодення.

Опубліковано в авторській редакції.

The collection contains abstracts of articles and reports of the
materials of the X All-Ukrainian Scientific and Practical Conference
«Psychology of the personality of a specialist in conditions of martial law
and post-war rehabilitation», which will be held on October 24, 2025 at the
Lviv State University of Internal Affairs.

The publications of Ukrainian scholars and young scientists reveal
the current problems of the mental health of today's personality, as well as
the use and implementation of innovative methods and technologies for its
preservation in a crisis society.

Published in the author's editorial office.

УДК 159.942.5:159.98.+316.613.5

© Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2025

Хуторний Б. В., Адамчук Ю. Д.	
ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ	
ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ.....	773
Царюк С. В.	
КОГНІТИВНИЙ АСПЕКТ СПРИЙНЯТТЯ ПРАВОВИХ НОРМ	
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	778
Цільмак О. М.	
ЗМІСТ ОПЕРАЦІОНАЛЬНИХ ЦИФРОВИХ ВМІНЬ ПСИХОЛОГА.....	782
Цумарева Н. В.	
ПСИХОЛІГІЕНА ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИТОРАННЯ	
ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ.....	785
Чаусова Т. В., Дозорець М. В.	
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ	
ДО СПРИЙНЯТТЯ ІННОВАЦІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	789
Чечільницька Ю. Д., Коваль І. С.	
ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ	
У ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ.....	795
Чорний А., Дерев'яга Д.	
ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ	
ОСОБИСТОСТІ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ.....	800
Шайдюк О. О., Підчасов Є. В.	
НОВІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ФАХІВЦІВ-ПСИХОЛОГІВ	
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	805
Шаталова А. О.	
ПСИХОЛОГІЧНІ РИЗИКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ	
ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У КОНТЕКСТІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	809
Швець Д. В.	
ПСИХОЕМОЦІЙНА НАПРУГА	
ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	813
Шиделко А. В.	
ЕМПАТІЯ ТА ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ	
ЯК ОСНОВИ РОБОТИ ФАХІВЦЯ	
З ТРАВМОВАНИМИ КЛІЕНТАМИ.....	818

Ю. Д. Чечільницька,
курсантка 3-го курсу
факультету психології та соціального захисту
*(Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності)*

І. С. Коваль,
т.в.о. начальника факультету психології
та соціального захисту,
кандидат педагогічних наук
*(Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності)*

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Професійна діяльність посідає вагоме місце в житті людини, виступаючи одним із провідних чинників, що визначають формування її індивідуально-психологічних характеристик. Тривалий вплив професійного стресу зумовлює поступове виникнення синдрому професійного вигорання, який не виникає раптово, а розгортається поетапно внаслідок накопичення специфічних ознак деструктивного стресового впливу, характерного для діяльності у складних і напружених умовах. Найбільш уразливими до цього явища є представники ризиконебезпечних професій, зокрема рятувальники, працівники правоохоронних органів та прикордонної служби, для яких небезпечні та екстремальні умови роботи справляють суттєвий негативний вплив як на психічний стан, так і на результативність професійної діяльності. Водночас сучасні наукові дослідження здебільшого акцентують увагу на проблематиці професійного вигорання серед медичних працівників і педагогів, що зумовлює недостатню вивченість даного феномену в інших категоріях ризиконебезпечних професій [4].

Ризиконебезпечні професії охоплюють ті види професійної діяльності, виконання яких супроводжується значним ризиком для здоров'я або життя працівника. Цей ризик зазвичай зумовлений впливом специфічних небезпечних факторів, які проявляються безпосередньо на робочому місці або під час виконання завдань. Список таких професій доволі різноманітний і включає військовослужбовців, поліцейських,

рятувальників, лікарів, гірників, співробітників хімічної промисловості тощо. Крім того, до ризиконебезпечних професій часто зараховують деякі спеціальності у сферах будівництва, транспорту та сільського господарства [6].

Професійне вигорання є досить розповсюдженим явищем серед працівників багатьох сфер, особливо тих, чия робота вимагає активної та постійної взаємодії з людьми. Цей стан, що визначається терміном «вигорання» (англійське слово *burnout* – згорання, виснаження), набуває особливого значення у контексті високих емоційних та фізичних навантажень. Завдяки дослідженням американського науковця Х. Дж. Фрейденбергера, які були опубліковані у 1974 році, він описав цей термін як психологічний стан, що виникає у спеціалістів, котрі працювали з пацієнтами кризових центрів і психіатричних клінік [3].

У цьому контексті заслуговує на увагу трактування К. Чернісса, який визначав професійне вигорання як форму відчуження, що розвивається під впливом робочих стресових факторів. У тому самому напрямі розвиває думку К. Маслач, яка описувала це явище як феномен, який впливає на професійну ідентичність і поведінку працівників, супроводжується зниженням інтересу до роботи та формуванням негативного ставлення до клієнтів.

Цікаво зазначили С. Премлінга та С. Ауробаха, що професійне вигорання є реакцією на довготривалі професійні стреси середньої інтенсивності. Водночас С. Мейер окреслював цей стан як ситуацію, коли працівник не очікує винагороди за свою роботу, а навпаки – передбачає покарання через недостатню мотивацію, контрольованість результатів чи недостатню компетентність. Інша група дослідників трактує професійне вигорання як результат фізичного, емоційного та психічного виснаження. Зокрема, А. Пайнс і Е. Аронсон формують свої підходи у такому ж контексті вони, описують цей стан як наслідок тривалого перебування у ситуаціях із високими емоційними вимогами. У свою чергу, В. Дулак наголошує, що емоційне вигорання є синдромом, який формується під впливом постійних стресових факторів і призводить до фізичної, інтелектуальної та психічної перевагою [3].

Зазначається також різниця між професійним вигоранням і синдромом хронічної втоми, описаним С. Хобфоллом

та А. Широмом. Останній характеризується тривалим фізичним виснаженням через неможливість відповідати вимогам середовища. На відміну від нього, професійне вигорання має значний емоційний компонент, який головним чином виникає під час взаємодії з людьми й вирішення їхніх проблем у межах професійної діяльності. Унікальний підхід до трактування явища запропонував В. Бойко: він розглядає професійне вигорання як своєрідний механізм психологічного захисту, при якому особистість частково або повністю виключає емоції у відповідь на психотравмуючі фактори [3].

Заслугує на увагу думка психологині Л. Юрєвої, яка пов'язує синдром професійного вигорання його із розвитком суїцидальної поведінки. Деякі дослідники вважають, що цей синдром може призводити до виникнення професійних захворювань, руйнівних змін особистості, які формуються під впливом професійної діяльності та хронічного стресу. Частина науковців пов'язує професійне вигорання з неправильними професійними очікуваннями, надмірним захопленням роботою та прагненням працювати без належного відпочинку. Також зазначається, що брак умов для особистості та професійної самореалізації значною мірою сприяє розвитку цього стану у фахівців. Сучасні дослідження свідчать про те, що для успішної професійної самореалізації представників ризиконебезпечних професій необхідні відповідні умови та певні особистісні якості [2].

Як слушно підкреслює американська психологиня Х. Маслач явище професійного вигорання через призму синдрому емоційного та фізичного виснаження. Вона визначає професійне вигорання як стійке емоційне виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу на роботі. Х. Маслач також зазначає, що цей синдром може сформуватися, якщо працівник не відповідає вимогам своєї посади. Сучасні дослідники, такі як В. Криволапчук, І. Моцонелізе та І. Слюсар, розробили власний підхід до визначення симптомів професійного вигорання, виділяючи кілька ключових категорій: фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальні та соціальні. Емоційне вигорання слід розглядати як комплекс симптомів, який відображає стан психологічного і фізичного виснаження. Воно впливає на зниження працездатності та уповільнює особистісний

розвиток. До основних проявів синдрому професійного вигорання належать хронічна втома, конфліктність, дратівливість, надмірне хвилювання, відчуття дистанціювання від колег, зменшення мотивації до роботи та зростаюче незадоволення професійною діяльністю [2].

Привертають до себе увагу сучасні українські науковці О. Вавринів та Р. Яремко які зазначили, що професійне вигорання є складним і динамічним процесом, який негативно впливає як на особистість, так і на її професійну активність. Вони зазначають, що вигорання може проявлятися з відтермінуванням у часі після виникнення певних симптомів. До основних ознак професійного вигорання відносять хронічну втомлюваність, дратівливість, надмірне хвилювання, емоційну дистанцію від колег, конфліктність, емоційне виснаження, зниження мотивації до роботи та загальному незадоволенню власною роботою [2].

Професійне вигорання виникає як відповідь на тривалий стрес, пов'язаний із необхідністю постійного мобілізування особистих ресурсів у процесі виконання професійних обов'язків. Така ситуація часто передбачає надмірну відданість роботі, що нерідко спричиняє ігнорування сімейних стосунків та недостатній час для відпочинку [1].

Таким чином, професійне вигорання у представників ризиконебезпечних професій слід розглядати як складний багатовимірний феномен, що формується під впливом тривалого психоемоційного навантаження, високого рівня професійної відповідальності та систематичного перебування в екстремальних умовах діяльності. Його ключові прояви охоплюють емоційне виснаження, редукцію мотиваційної складової, зниження інтересу до виконання професійних обов'язків і порушення психофізіологічної рівноваги. Ефективна протидія вигоранню передбачає поєднання індивідуальних стратегій стресостійкості з цілеспрямованими організаційними заходами, серед яких – надання психологічної підтримки, оптимізація робочого навантаження та створення умов для відновлення особистісних ресурсів. Своечасна профілактика та комплексна система підтримки не лише мінімізують ризики

деструктивних наслідків, але й підвищують результативність професійної діяльності, зміцнюють психічне здоров'я та сприяють гармонізації міжособистісної взаємодії у колективі.

Список використаних джерел

1. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні».
2. Вавринів О. С., Яремко Р. Я. Особливості професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій. *Науковий вісник ДДУВС*. 2022. № 2. С. 10–16.
3. Ковровський Ю. Г. Психологічні чинники професійного вигорання у персоналу оперативно-рятувальної служби Державної служби України з надзвичайних ситуацій: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2016. 260 с.
4. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки : навчальний посібник. Львів : Вид-во ДДУБЖД, 2024. 504 с.
5. Назаровець Т. І. Теоретичний аналіз проблеми професійного вигорання особистості. *Наукові записки ДДУБЖД. Серія: Педагогіка і психологія*. 2023. Вип. 2. С. 47–50.
6. Нечитайло І. С. Деякі показники стану психічного здоров'я представників ризиконебезпечних професій в умовах війни (на прикладі працівників ДСНС і поліцейських). *Психологія праці*. 2025. Вип. 73. С. 43–52.