

колективної ідентичності – це форма соціально-психологічної реабілітації, що дозволяє організаціям не лише виживати, а й зростати у періоди трансформацій.

#### Список використаних джерел:

1. Albert, S., Ashforth, B. E., & Dutton, J. E. Organizational identity and identification: Charting new waters and building new bridges. *Academy of Management Review*, 2000, 25(1), 13–17.
2. Ashforth, B. E., & Mael, F. Social identity theory and the organization. *Academy of Management Review*, 1989, 14(1), 20–39.
3. Denison, D. R., & Mishra, A. K. Toward a theory of organizational culture and effectiveness. *Organization Science*, 1995, 6(2), 204–223.
4. Edmondson, A. C. Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 1999, 44(2), 350–383.
5. Gabriel, Y. *Storytelling in Organizations: Facts, Fictions, and Fantasies*. Oxford University Press, 2000.
6. Schein, E. H. *Organizational Culture and Leadership* (5th ed.). Wiley, 2017.
7. Weick, K. E. *Sensemaking in Organizations*. Sage Publications, 1995.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-570-2-110>

**Лаптев І. М.,**

*аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук  
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського  
м. Київ, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

В сучасних воєнних умовах надважливе значення має запобігання професійного вигорання, інтенсифікація стресостійкого поведіння фахівців у процесі своєї діяльності, що може відбуватися не лише на громадському рівні, але й профілактично в кожному підприємстві, закладі чи установі. Заразом доволі вагомий вплив на вигорання фахівців може мати також і матеріальна стимуляція, використання якої пов'язана із посиленням мотиву вигоди. Вкрай складніше в процесі військових подій створювати сприятливі передумови для розвитку чи підтримки вправності фахівців ухвалювати правильні рішення і ухилятися водночас від небажаних помилок, які, своєю чергою, ведуть до зростання професійного вигорання. При вагомому психоемоційному

навантаженні фахівець не може бути абсолютно врівноваженим і критично розцінювати існуючі виробничі ситуації. Спроможність критично розцінювати прийняті рішення і особистий внесок в даний процес відіграє важливу роль для недопущення помилок при прийнятті оперативних рішень.

Синдром професійного вигорання виникає через постійні емоційні перевантаження, які особа переживає в ситуаціях, що мають для неї особисте значення під час спілкування з іншими. В більшості випадків його сприймають як тривалу стресову відповідь, яка з'являється через постійні робочі напруження середньої сили. Експерти розглядають це явище як деформацію особистості фахівця під впливом службових стресів. Загалом, професійне вигорання визначається як стан фізичного, емоційного та інтелектуального втомлення, особливо у професіях, пов'язаних з соціальною діяльністю [1, с. 16].

Професійне вигорання – це результат тривалого фізичного і емоційного напруження на робочому місці, що спричиняє втому, втрату мотивації та інтересу до роботи. Це може включати в себе почуття безсилля, роздратування і відчуття безпорадності. У той же час, емоційне вигорання може виникнути не тільки внаслідок роботи, а й через негаразди в особистому житті, соціальні проблеми тощо. Обидва стани мають подібні ознаки, такі як відчуття виснаження та втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення. Основні ознаки професійного вигорання включають втому, знижену енергію, відчуття виснаження, психологічне відчуження від роботи та негативне ставлення до неї, а також зменшену професійну ефективність. Важливо зазначити, що термін «синдром вигорання» використовується винятково у професійному контексті [2].

У випадку розгляду професії у форматі «людина-людина», то на даний час суттєво побільшав відсоток працівників, яким притаманне відчуття виснаженості та емоційного перевантаження, що може негативно відбиватися на продуктивності їхньої праці. Водночас на сьогоднішній день можна спостерігати не лише збільшення кількості симптомів, притаманних синдрому професійного вигорання, а й одночас збільшилася кількість професій, де відчувається загрозливий рівень виснаження. Це спричинило розуміння синдрому професійного вигорання як своєрідного захворювання, що розповсюджується переважно між соціально-комунікативними професіями.

Довготривала військова агресія може призвести до емоційного вигорання. Воно може виникнути в результаті хронічного стресу, перевантаження та надмірної відповідальності. Емоційне вигорання може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я працівників, що в свою чергу може вплинути на їхню продуктивність та ефективність. Емоційний стан працівників під час військової агресії в Україні – це суміш різноманітних емоцій та відчуттів, які можуть

сягати від гордості та відповідальності до стресу, тривоги та емоційного вигорання. Справляння зі стресом та подолання його наслідків є одним з ключових чинників для забезпечення ефективності діяльності працівників у військових умовах. Стратегії можуть включати в себе різноманітні психологічні техніки: когнітивно-поведінкова терапія, техніки розслаблення, медитацію, а також регулярні фізичні вправи та збалансоване харчування. Важливо врахувати, що військова агресія впливає не лише на працівників, але і на їхні сім'ї. Стрес, з яким стикаються працівники, може мати наслідки для їхніх близьких, що може включати тривогу, страх та нестабільність [3].

Відтак, слід вважати, що професійне вигорання в умовах війни є доволі складним та багатостороннім явищем, що потребує виняткової уваги зі сторони спеціалістів з області психології та медицини. Йому притаманне підвищене емоційне знесилення, погіршення професійної ефективності, що особливо характерно для фахівців у тих галузях, де має місце високий рівень стресу та емоційного навантаження.

Основною причиною виникнення складнощів у професійній діяльності стала війна. Наразі дуже велика кількість працівників потребує підтримки та психологічної допомоги. Війна дуже сильно на нас всієї вплинула, нанесла дуже багато травм та болю. Однак, не дивлячись на всю складність життєвих випробувань, кожен працівник як кваліфікований фахівець має вдаватися до продуктивної поведінки, вміти опановувати себе в критичних ситуаціях, адже це позитивно впливає на його психічний та фізичний стан, розвиток його особистості, а це, в свою чергу, позначається на підвищенні ефективності та продуктивності виконання ним роботи. Тож, аби попередити ризики виникнення синдрому «постійної втоми», потрібно застосовувати методи психогігієни та психопрофілактики: інформаційна гігієна (фільтрування інформації); використання ментальних вправ з метою релаксації (вправи на візуалізацію, аутогенне тренування, медитативні техніки); приділяти увагу відпочинку, коли з'являється відчуття, що це необхідно; більше часу проводити в колі друзів та сім'ї, відволікаючись від роботи у вільний час; займатися особистісним розвитком та навчанням; догляд за фізичним та психічним станом здоров'я, спостереження за власними емоційними реакціями; участь у супервізійних групах; організувати зустрічі зі своїм психологом, відвідувати психологічні тренінги тощо; застосування бібліотерапії; використання хобі та творчості задля стабілізації емоційного стану [4].

Отже, на даний час важливо створити позитивну установку до виконання професійних обов'язків та цінності особистого внеску в роботу підприємства чи установи, а також позитивного бажання стосовно результату. З метою профілактики надмірного вигорання фахівців потрібно своєчасно визначити психологічні передумови його появи, через що необхідно чітко усвідомлювати основні внутрішні фактори,

які сприяють хибним діям фахівців, що визначаються їхнім професійним вигоранням чи можуть зумовити негативні наслідки. Ключовими психологічними особливостями професійного вигорання в умовах війни є: збільшення рівня стресу (війна та їхні наслідки створюють умови для постійної психологічної напруги, що може виснажувати нервову систему людини), емоційна непристосованість (фахівці відчувають емоційне виснаження, байдужість, зменшення емпатії, а також незадоволеність своєю роботою), втрата мотивації та продуктивності (безперервний стрес та виснаження зумовлюють зменшення вмотивованості, відчуття безсилля та зменшення якості реалізації професійних обов'язків), особливі стресорні чинники (загроза життю та здоров'ю, втрата близьких, дестабілізація способу життя, невизначеність майбутнього). Тому з метою запобігання та подолання вигорання в умовах війни необхідно більше відпочивати та відновлюватися, оволодівати навичками управління стресом, навчатися правильного плануванню робочого часу та встановлення пріоритетів, підтримувати власний колектив та надавати необхідну психологічну допомогу, а також вести здоровий спосіб життя тощо.

#### **Список використаних джерел:**

1. Дяченко А. В., Вольнова Л. М. Емоційне вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхи його подолання. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059010.pdf#page=133>
2. Кокурн О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: моногр. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
3. Макарова О.П. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e7e00cbd-3101-4549-a3a2-60b5316adc81/content>
4. Тараненко Р., Титаренко Ю. Синдром вигорання у військово-службовців: етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика: практ. посіб. Кропивницький : НВЦ УІАТАП, 2024. 75 с.