

УДК: 159.923

*О. Назаров<sup>1</sup>, к.психол.н., проф., проф. каф. (ORCID 0000-0001-6205-9604)**А. Сенько<sup>2</sup>, психолог пожежно-рятувальної частини (ORCID 0009-0008-5405-4764)**<sup>1</sup>Національний університет цивільного захисту України, Харків**<sup>2</sup>Головне управління ДСНС України у Харківській області*

## СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ЇЇ ОСОБЛИВОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вивчення особливостей стресостійкості та психологічних чинників її формування у працівників ДСНС України набувають сьогодні особливої актуальності, що визначається зростанням чисельності та сили стрес-факторів, які викликають відповідні психологічні та психофізіологічні реакції на фактори впливу умов професійної діяльності під час війни.

Ми зробили припущення, що відмінності зовнішніх факторів в умовах воєнного стану, у яких здійснюють професійну діяльність працівники ДСНС з різними районами виїзду, визначають особливості переживання стресу та відповідні психологічні чинники формування у них стресостійкості.

Емпіричне дослідження особливостей стресостійкості та переживання стресу працівниками ДСНС в умовах воєнного стану, яке було проведено протягом 2022-2023 років на базі двох пожежно-рятувальних частини Головного управління ДСНС України у Харківській області, дозволило встановити, що пожежним-рятувальникам, які залучалися до ліквідації наслідків обстрілів, гасіння пожеж та виконання рятувальних робіт у зонах ведення бойових дій, властиві більш високі показники переживання стресу, а також стресостійкості і життєстійкості як здатності протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан після травмуючих подій.

Результати дослідження впроваджені у розробленій та апробованій програмі соціально-психологічного тренінгу, який спрямований на формування у пожежних-рятувальників структурних компонентів стресостійкості.

Ефективність реалізованої тренінгової програми підтверджено повторним вимірюванням показників переживання професійного стресу серед групи досліджуваних, у яких на основному етапі експериментального дослідження були виявлені занадто високі показники переживання стресу. Повторна перевірка результатів показала позитивну динаміку (статистична значущість на рівні  $p \leq 0,001$ ) у зниженні показників рівня переживання професійного стресу у працівників ДСНС України.

**Ключові слова:** професійна діяльність; професійний стрес; стресостійкість; стрес-фактори в умовах бойових дій.

**Вступ.** Вивчення особливостей стресостійкості та психологічних чинників її формування у працівників ДСНС України набувають сьогодні особливої актуальності, що визначається зростанням чисельності та сили стрес-факторів, які викликають відповідні психологічні та психофізіологічні реакції на

фактори впливу умов професійної діяльності під час війни.

Сучасні підходи вивчення специфіки стресостійкості персоналу ДСНС України не розкривають соціально-психологічні чинники, що впливають на виникнення професійної деформації у рятувальників ДСНС, та вимагають

розробку значно ефективнішої системи засобів профілактики.

Сьогодні дослідники розглядають стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, як здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я.

Вивчення феномена стресостійкості відображає всю різноманітність концептуальних основ наукових досліджень, і, відповідно, визначень цього поняття. При цьому проблема розуміння стресостійкості особистості, як важливого елемента структури особистості сучасного фахівця, передбачає поєднання особистісних характеристик і сформованої можливості протистояти ситуаціям, які викликають професійний стрес.

Джерелом стресу для працівників ДСНС України є, власне, умови їхньої професійної діяльності, а тому важливості набуває не тільки ефективність системи психологічного супроводу персоналу, а і вдосконалення системи психологічного відбору кандидатів на службу з метою виявлення осіб із високим рівнем розвитку емоційної стійкості, адже така характеристика є передумовою формування високого рівня стресостійкості рятувальників, що забезпечить ефективність їхньої діяльності в ході виконання професійних завдань у майбутньому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом у психологічній науці значно зростає зацікавленість у дослідженні проблеми стресостійкості.

Переважає більшість пошуків, зокрема роботи М.С. Корольчука, В.М. Крайнюк, В.В. Вишньовського, фокусуються на дослідженні саме психологічних чинників формування стресостійкості у професіоналів, професійна діяльність яких безпосередньо пов'язана з екстремальними умовами [1; 3; 4].

Зрозуміло, що в сучасних умовах існує необхідність вивчення стресостійкості як здатності людини протистояти впливу стрес-факторів і розвитку патологічних станів. При цьому індивідуальні особливості стресостійкості визначаються як динамічні в часі, залежні від зовнішніх і внутрішніх факторів та визначаються рівнем і розвиненістю окремих функцій цілісної системи і взаємодією визначених її чотирьох структурних компонентів – особистісного, соціального, типологічного та поведінкового [3; 6].

В умовах воєнного стану, на думку О.В. Тімченка [6], під час виконання дій за призначенням пожежний-рятувальник може опинитися в умовах, коли виконання професійних обов'язків надзвичайно ускладнене високим ступенем фізичної небезпеки та цілком залежить від його спроможності та навичок обрати оптимальну лінію поведінки та дій, щоб виконати професійне завдання. Таку ситуацію можна назвати критичною, коли суб'єкт зіштовхується з неможливістю реалізувати свої цілі та завдання, задовольнити потреби або наявний конфлікт мотивів, прагнень, цінностей та ін.

При цьому у сучасній вітчизняній психологічній науці описуються чотири ключових феномени, що характеризують критичні (надзвичайні) ситуації:

стрес, фрустрація, конфлікт і криза [7]. Крім того, наявність безпосередньої загрози отримання рятувальником фізичної або моральної шкоди, опосередкованої або неопосередкованої загрози його життю, призводить до збільшення гострих негативних тривожно-депресивних емоцій. Тому сучасні реалії вимагають формування у працівників ДСНС емоційної стійкості до стресових ситуацій.

На думку В.Л. Зливкова, С.О. Лукомської, О.В. Федан, на стресостійкість особистості та наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації, її когнітивної репрезентації, а також особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові і соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості [2].

У частині досліджень стресостійкість розглядається як якість особистості, що складається із сукупності таких компонентів:

- психофізіологічного (тип та властивості центральної нервової системи);

- мотиваційного, вважаючи, що сила мотивів багато в чому визначає емоційну стійкість;

- емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстраординарних ситуацій;

- вольового, що виражається у свідомій саморегуляції дій;

- професійної підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань;

- інтелектуального - аналіз ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень щодо способів дій [2; 3; 5].

У науковій літературі також підкреслюється зв'язок між стресостійкістю та тривожністю. Багато авторів [2; 4] відзначають односпрямовану залежність ступеня вираженості тривожності та міри схильності до стресу. Тривожність детермінує всю систему відносин людини і має тісний зв'язок із властивостями нейродинамічного та темпераментного спектра, а саме зі слабкою нервовою системою, нерівноваженістю нервових процесів, сенситивністю та емоційною збудливістю. Інтерес викликає дослідження Ю.В. Шаран, за результатами якого встановлено, що високотривожні люди при виконанні діяльності в стресогенних умовах відчувають значне нервово-психічне напруження, викликане їх надмірною вимогливістю до себе [8].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях.

Таким чином, можна зробити висновок, що сьогодні формується цілісна концепція стресостійкості особистості, при цьому кожен дослідник вносить власне в розуміння стресостійкості, ґрунтуючись на результатах наукових досліджень.

Тому під поняттям стресостійкості ми розуміємо здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих

психологічних і психофізіологічних властивостей.

**Метою цієї статті** є спроба дослідження та аналізу особливостей прояву психологічних факторів формування стресостійкості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану.

Ми зробили припущення, що відмінності зовнішніх факторів в умовах воєнного стану, у яких здійснюють професійну діяльність працівники ДСНС з різними районами виїзду, визначають особливості переживання стресу та відповідні психологічні чинники формування у них стресостійкості.

**Методи та методика дослідження** включають теоретичний аналіз наукової літератури з даної проблеми, емпіричне дослідження, статистичну обробку та аналіз отриманих результатів.

Для реалізації завдань дослідження використовувались такі методики: аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість), тест життєстійкості С. Мадді, методика «Восьмифакторний особистісний опитувальник» Ч.Спілбергера (адаптація О. Радюк), тест на професійний стрес Т.Д. Азарних та І.М. Тиртишнікова, методика «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н.Карлетона (адаптація Г. Громової).

Базою для проведення дослідження нами обрано особовий склад двох державних пожежно-рятувальних частин Головного управління ДСНС України у Харківській області, які дислокуються у різних районах регіону. Персонал однієї частини залучався до ліквідації наслідків обстрілів, гасіння пожеж та виконання рятувальних робіт у зонах ведення бойових дій, а персонал

іншого підрозділу не мав такого досвіду. Дослідження було проведено протягом 2022-2023 років з метою порівняння особливостей стресостійкості пожежно-рятувальників, які працювали в зоні бойових дій, та тих досліджуваних, які такого досвіду не мали.

**Результати.** Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми дозволив зробити висновки, що стресостійкість є універсальною якістю особистості, яка характеризується здатністю витримувати стресові фактори протягом певного періоду часу.

Стресостійкість та професійний стрес працівників ДСНС - це багатомірний феномен, що обумовлений стрес-факторами різного походження і виражається у фізіологічних та психологічних реакціях персоналу на конкретну ситуацію професійної діяльності.

Інтенсивний та напружений ритм професійної діяльності в умовах воєнного стану призводить до збільшення гострих негативних тривожно-депресивних емоцій. Тому сучасні реалії вимагають формування емоційної стійкості до стресових ситуацій.

Крім того, методи управління стресом умовно можна розділити на загальні (психогігієнічні), оперативні (невідкладні) та попереджувальні.

На основі проведеного емпіричного дослідження особливостей стресостійкості та переживання стресу працівниками ДСНС в умовах воєнного стану нами встановлено наступне:

- опитувані, які мають досвід виїзду в зони бойових дій, характеризуються вираженістю депресії як реактивного емоційного стану особистості, а також агресії, що встановлено за допомогою методики

«Восьмифакторний особистісний опитувальник Спілбергера»;

- опитувані без досвіду виїзду до зони бойових дій характеризуються меншим контролем та життєстійкістю ніж ті, хто такий досвід має;

- за показниками стресостійкості, професійного стресу, а також включеності та прийняття ризику, інтолерантності до невизначеності статистично достовірних відмінностей не встановлено.

Вищевикладене свідчить про те, що особи, які мають досвід виїзду до зони бойових дій характеризуються як такі, що можуть проявляти гнів, ненависть, агресивність тут та зараз (вираженість реактивного емоційного стану), проживати депресивні епізоди, апатичність. До того ж, вони більш схильні до переживання переконань у тому, що власне контроль дозволяє впливати на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Тобто, серед опитуваних з досвідом виїзду до небезпечних районів відмічається розвиненість компоненту життєстійкості «Контроль», що дає можливість характеризувати їх як таких осіб, що можуть самі обирати власну діяльність та свій шлях.

Крім того, слід зазначити, що саме ті, хто залучався до місць ліквідації наслідків повномасштабного вторгнення агресора на території нашої країни, характеризуються вищим рівнем життєстійкості як системи упереджень про себе, світ та відносини з ним, на яких базується стресостійкість та ефективне подолання стресових ситуацій.

Таким чином, за результатами дослідження встановлено, що

працівникам ДСНС, які залучалися до ліквідації наслідків обстрілів, до виконання окремих робіт на місцях у зоні бойових дій, властиві більш високі показники переживання стресу та стресостійкості, а також життєстійкості як вміння протистояти стресу, відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан після травмуючих подій.

**Обговорення результатів.** Результати попереднього експериментального дослідження впроваджені у розробленій та апробованій програмі соціально-психологічного тренінгу.

Мета програми: формування та розвиток стресостійкості у працівників ДСНС через усвідомлення власної життєвої позиції, формування ефективної комунікації та опанування навичками самоконтролю емоцій та поведінки.

Завданнями програми визначено:

- інформування рятувальників щодо психологічного трактування понять «стрес», «стресогенний фактор» та прийомів подолання стресу;

- формування позитивного образу «Я», позитивної самооцінки та усвідомлюваної світоглядної позиції;

- проведення психологічної корекції певних особистісних якостей та зниження ситуативної та особистісної тривожності;

- розвиток у працівників почуття власної значущості, як чинника формування стресостійкості та здатності долати складні життєві ситуації.

Методами роботи обрані індивідуальні та групові бесіди, лекції та соціально-психологічних тренінги.

Програма передбачає проходження п'яти блоків, а саме:

- лекційно-інформативний блок програми має на меті сформувати у рятувальників загальне уявлення щодо наукового трактування поняття стресу, ознайомлення з можливими стресогенними факторами, з їх впливом на організм особистості, виявлення прийомів подолання стресу та технік розвитку стресостійкості;

- другий та третій блоки передбачають формування у рятувальників позитивного образу «Я» та розвиток позитивної самооцінки;

- четвертий блок передбачає роботу щодо зниження ситуативної та особистісної тривожності рятувальників;

- п'ятий блок має за мету розвиток почуття власної значущості, що сприяє здатності особистості вирішувати складні життєві ситуації.

Ефективність реалізованої тренінгової програми підтверджено повторним вимірювання показників переживання професійного стресу (за допомогою тесту на професійний стрес Т.Д. Азарних та І.М. Тиртишнікова) серед групи досліджуваних, у яких на основному етапі експериментального дослідження були виявлені занадто високі показники переживання стресу. Повторна перевірка результатів показала позитивну динаміку (статистична значущість на рівні  $p \leq 0,001$ ) у зниженні показників рівня переживання професійного стресу у працівників ДСНС України.

**Висновки.** Таким чином, дослідження дозволило нам отримати певні результати, які розкривають особливості стресостійкості та психологічні чинники її формування у працівників ДСНС України в умовах воєнного стану, що надало можливість розробити та реалізувати

програму соціально-психологічного тренінгу, яка виявилася дієвою та показала свою результативність.

Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення можливості застосування результатів роботи щодо формування стресостійкості у рятувальників ДСНС у системі професійного відбору та психологічного супроводу працівників оперативно-рятувальних підрозділів ДСНС України.

### Література

1. Вишньовський В.В., Чайківський А.М. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС / В.В. Вишньовський, А.М. Чайківський // Соціально-економічні проблеми і держава. - 2021. - Вип. 2 (25). С. 241-246.)

2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ.: Педагогічна думка, 2016. 219с.

3. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості / В.М. Корольчук // Проблеми екстремальної та кризової психології, 2010. Випуск 7. С. 210-218.

4. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія / В.М. Крайнюк. Київ.: «НікаЦентр», 2007. 432 с.

5. Овсяннікова Я.О. Формування стресостійкості рятувальників з використанням інноваційних технологій / Я.О. Овсяннікова // Проблеми екстремальної та кризової психології, 2007. Випуск 3. С. 87-93.

6. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників

органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) Автореф. дис. ...д-ра. психол. наук (19.00.06) / О.В. Тімченко. Харків, 2003. 35с.

7. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка - Київ.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

8. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти

стресостійкості особистості / Ю.В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агентство», 2007. - Вип. 7. С. 143–148.

*O. Nazarov<sup>1</sup>, PhD., professor, professor of the department*

*A. Senko<sup>2</sup>, psychologist of the fire and rescue department*

*<sup>1</sup>National University of Civil Defense of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

*<sup>2</sup>Main department of the State Emergency Service of Ukraine in Kharkiv region (Ukraine)*

## **STRESS RESISTANCE AND ITS FEATURES AMONG EMPLOYEES OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE UNDER MARTIAL LAW**

The study of the features of stress resistance and the psychological factors of its formation among the employees of the State Emergency Service (SES) of Ukraine are becoming especially relevant today, which is determined by the increase in the number and strength of stress factors that cause appropriate psychological and psychophysiological reactions to the factors affecting the conditions of professional activity during the war.

It is assumed that the difference in external factors in the conditions of martial law, in which the SES employees from different regions of departure carry out their professional activities, determine the specifics of experiencing stress and the corresponding psychological factors of the formation of stress resistance in them.

An empirical study of the features of stress resistance and stress experienced by the SES employees in the conditions of martial law, which was conducted during 2022-2023 on the basis of two fire and rescue units of the Main Directorate of the State Emergency Service of Ukraine in Kharkiv region, made it possible to claim that the firefighters and rescuers who were involved with liquidating the consequences of the shelling, extinguishing fires and performing rescue work in combat zones, are characterized by higher rates of experienced stress, as well as stress resistance and vitality as the ability to resist stress, restore oneself, one's mental, physical and emotional state after traumatic events.

The results of the study are implemented in the developed and tested social-psychological training program, which is aimed at the formation of structural components of stress resistance in fire-rescuers.

The effectiveness of the implemented training program has been confirmed by the repeated measurement of indicators of experiencing professional stress in the group studied, where too high indicators of experiencing stress have been found at the main stage of the experimental study. Re-examination of the results has shown a positive trend (statistical significance at the level of  $p \leq 0.001$ ) in reducing indicators of the level of professional stress experienced by the SES employees.

**Keywords:** professional activity; professional stress; stress resistance; stress factors in combat conditions.

**References**

1. Vyshn'ovs'kyy, V.V., Chaykivs'kyy A.M. Stresostiykist' yak rysa osobystosti profesionala DSNS / V.V. Vyshn'ovs'kyy, A.M. Chaykivs'kyy // Sotsial'no-ekonomichni problemy i derzhava. - 2021. - Vyp. 2 (25). S. 241-246.)
2. Zlyvko V.L., Lukoms'ka S.O., Fedan O.V. Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttyevykh sytuatsiyakh. Kyiv.: Pedahohichna dumka, 2016. 219 s.
3. Korol'chuk V.M. Obruntuvannya orhanizatsiynoyi modeli doslidzhennya stresostiykosti osobystosti / V.M. Korol'chuk // Problemy ekstremal'noyi ta kryzovoyi psykholohiyi, 2010. Vypusk 7. S. 210-218.
4. Kraynyuk V.M. Psykholohiya stresostiykosti osobystosti: Monohrafiya / V.M. Kraynyuk. Kyiv.: «NikaTsentr», 2007. 432 s.
5. Ovsyannikova YA.O. Formuvannya stresostiykosti ryatival'nykiv z vykorystanniam innovatsiynykh tekhnolohiy / YA.O. Ovsyannikova // Problemy ekstremal'noyi ta kryzovoyi psykholohiyi, 2007. Vypusk 3. S. 87-93.
6. Timchenko O.V. Profesiynnyy stres pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav Ukrayiny (kontseptualizatsiya, prohnozuvannya, diahnostyka ta korektsiya) Avtoref. dys. ...d-ra. psykhol. nauk (19.00.06) / O.V. Timchenko. Kharkiv, 2003. 35s.
7. Ekstremal'na psykholohiya: Pidruchnyk / Za zah. red. prof. O.V. Timchenka - K.: TOV «Avhust Treyd», 2007. 502 s.
8. Sharan YU.V. Psykhofiziologichni determinanty stresostiykosti osobystosti / YU.V. Sharan // Aktual'ni problemy psykholohiyi. Tom V: Psykhofiziologiya. Psykholohiya pratsi. Eksperymental'na psykholohiya: zb. nauk. prats' Instytutu psykholohiyi im. H. S. Kostyuka APN Ukrayiny / za red. S.D. Maksymenka. - K.: DP «Informatsiyno analitychne ahent'stvo», 2007. - Vyp. 7. S. 143-148.

Надійшла до редколегії: 11.10.2023

Прийнята до друку: 20.10.2023