

робота. Найбільш розповсюджені у психологічній науці дослідження професійних аспектів емоційного вигорання. До найбільш поширених симптомів емоційного вигорання Г. Нікіфоров відносить: почуття емоційного виснаження, неможливість працювати з повною віддачею сил, дегуманізація як тенденція до цинічності і негативізму щодо залежних осіб (пацієнта, клієнта, підлеглого, учня), негативне самосприйняття тощо. На думку М. Грабе, емоційне вигорання проявляється у вигляді підвищеної активності на початку діяльності, відчутної втомлюваності, пошуку винуватих, депресії або агресії та різного роду психосоматичних реакцій, відчаю. Ці симптоми є універсальними, вони проявляються в осіб, які перебувають у різних соціальних ситуаціях, але особливого значення набуває їх вивчення у батьків, які виховують дітей із комплексними порушеннями розвитку, оскільки роботу можна поміняти, взяти відпустку, а батьківство є категорією постійною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрейко Б. В. Психологічна допомога батькам дітей з порушенням розвитку. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). С. 58–64.
2. Статистичні дані. Міністерство освіти і науки України – МОН. URL: mon.gov.ua/statistichni-dani (дата звернення: 28.10.2024).
3. Шевчук В. В. Наукові засади дослідження емоційного вигорання батьків дітей із комплексними порушеннями розвитку. *Проблеми сучасної психології*. 2020, № 1(17). С. 190–199.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Герасимова О. Ю.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
aleksandra.pashe@gmail.com*

В умовах воєнного стану, що характеризуються підвищеним рівнем загрози, невизначеністю та психологічним напруженням, особлива увага приділяється стресостійкості працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Ця категорія фахівців виконує критично важливі завдання, пов'язані зі збереженням життя та майна громадян, ліквідацією наслідків надзвичайних ситуацій та забезпеченням безпеки в умовах, які часто пов'язані з підвищеним ризиком для життя.

Особливості професійної діяльності працівників ДСНС під час війни супроводжуються значними психологічними та фізіологічними навантаженнями. Постійний контакт із травматичними подіями,

висока відповідальність за безпеку інших, необхідність оперативного реагування в екстремальних ситуаціях є факторами, які можуть спричиняти емоційне вигорання, зниження продуктивності та підвищення ризику психологічних розладів.

Водночас саме стресостійкість є ключовою складовою, що дозволяє працівникам ДСНС ефективно виконувати свої обов'язки, залишаючись психологічно стабільними та здатними до адаптації в умовах підвищеного навантаження. Розуміння психологічних механізмів формування стресостійкості та розробка програм підтримки, адаптованих до сучасних викликів, є важливим завданням науковців та практиків.

Дослідження стресостійкості останнім часом викликає значний інтерес у психологічній науці, особливо у контексті професійної діяльності в екстремальних умовах. А. Боднар і Н. Макаренко вивчають стресостійкість як інтегративну властивість особистості, тоді як Л. Картенсен, В. Мозговий та О. Полякова акцентують увагу на вікових особливостях її становлення.

Н. Бамбурак досліджує роль саморегуляції та активізації внутрішнього потенціалу у подоланні стресу, а Є. Кузнєцова, Н. Родіна та Т. Ткачук підкреслюють значення копінг-стратегій для адаптації в стресових умовах. Науковці М. Корольчук, В. Крайнюк та В. Розов зосереджуються на вивченні психологічних чинників стресостійкості у професіоналів, чия діяльність пов'язана з екстремальними умовами, зокрема у працівників ДСНС, що є вкрай важливим у контексті воєнного стану.

У сучасному суспільстві дослідження стресостійкості як здатності людини ефективно протистояти впливу стресових факторів набуває особливого значення. Ця якість дозволяє не лише уникати розвитку патологічних станів, але й зберігати працездатність і здоров'я в умовах підвищеного емоційного чи фізичного напруження. Проте визначення поняття «стресостійкість» є багатовимірним і потребує системного підходу. Дослідники наголошують на двох основних аспектах цього феномена. Перший пов'язаний із природженими характеристиками, тобто генетичною здатністю організму протистояти впливу негативних факторів, другий – із розвитком цієї здатності протягом життя під впливом середовищних умов [3].

Взаємозв'язок між природженими й набутими характеристиками стресостійкості відзначається як ключовий у її розумінні. Генетично закладені здібності можуть змінюватися в процесі онтогенезу: прогресувати або залишатися на одному рівні залежно від умов середовища [4, с. 212-215]. Це підкреслює важливість як природних ресурсів організму, так і виховання,

навчання й соціального середовища в формуванні здатності до протидії стресу.

Стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що включає сукупність когнітивних, емоційних, інтелектуальних і особистісних компонентів. Вона забезпечує високу працездатність і стабільність навіть у складних професійних умовах. Згідно з дослідженнями, ця властивість може проявлятися як індивідуальний симптомокомплекс із певною структурною організацією, яка формується в процесі життя і може мати відхилення в патологічних станах. Типовими ознаками недостатньої стійкості до стресу є низька диференціація когнітивних процесів, знижена адаптивність і біполярність структури поведінкових реакцій [5, с. 22].

Відповідно до системного підходу, стресостійкість є багаторівневою системою, яка об'єднує фізіологічні, психологічні й соціальні елементи. Ця властивість особистості є важливим інструментом адаптації, який забезпечує гармонійне функціонування когнітивних і емоційних процесів у відповідь на зовнішні виклики [4, с. 219]. Усе це підкреслює необхідність подальшого вивчення стресостійкості, особливо в контексті професійної діяльності в умовах високого ризику й напруги, таких як робота працівників ДСНС.

Індивідуальні відмінності у рівні стресостійкості є результатом взаємодії якісних і кількісних характеристик, які формують цю складну властивість особистості. Вчені відзначають, що стресостійкість є багатограним психологічним феноменом, який включає такі аспекти, як тривожність, агресивність, рівень суб'єктивного контролю та мотиваційні орієнтації особистості [8, с. 11]. Ця властивість не лише визначає здатність людини справлятися зі складними ситуаціями, але й тісно пов'язана з її емоційним станом, когнітивними процесами та міжособистісними взаємодіями. В умовах війни, коли працівники ДСНС стикаються із постійним ризиком, необхідність розуміння механізмів формування та підтримання стресостійкості стає особливо важливою.

На думку дослідників, стресостійкість слід розглядати у контексті її формування протягом життя. Вона є динамічною властивістю, яка змінюється під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, таких як соціальне оточення, індивідуальний досвід і типові способи поведінки у стресових ситуаціях [2, с. 133]. Основними компонентами стресостійкості є індивідуальні особливості особистості, суспільні впливи, тип прийняття рішень та поведінкові стратегії. Для фахівців, які працюють у надзвичайних умовах, таких як рятувальники ДСНС, особливо важливо усвідомлювати свої проблеми та знаходити ефективні способи їх вирішення. Самосвідомість у цьому контексті відіграє ключову роль, оскільки

дозволяє адекватно оцінювати ситуацію та мобілізувати необхідні ресурси [6, с. 178].

Вчені підкреслюють, що здатність протистояти стресу залежить не лише від об'єктивних характеристик стресової ситуації, але й від суб'єктивного її сприйняття, типу особистості, когнітивних механізмів подолання стресу та соціальної підтримки [1, с. 244]. Наприклад, у воєнний час працівники ДСНС стикаються з екстремальними умовами, які вимагають не лише фізичної витривалості, але й високої психологічної стійкості. Їх здатність адаптуватися до складних обставин значною мірою залежить від наявності внутрішніх (особистісні риси, емоційна стабільність) і зовнішніх ресурсів (соціальна підтримка, професійне навчання).

Підтримання стресостійкості передбачає пошук і використання ресурсів, які сприяють адаптації до стресових умов. Такі ресурси включають як внутрішні змінні (здатність до саморегуляції, емоційну стійкість), так і зовнішні фактори (підтримка з боку колег, сім'ї та суспільства). У контексті війни ці ресурси стають критично важливими для забезпечення стабільності емоційного стану та ефективності виконання професійних обов'язків працівниками ДСНС.

Таким чином, стресостійкість є складною властивістю особистості, що формується під впливом багатьох факторів. У сучасних умовах війни її значення для професійної діяльності, зокрема в екстремальних ситуаціях, таких як робота рятувальників, важко переоцінити. Вивчення стресостійкості дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки працівників, які стикаються із серйозними професійними та особистісними викликами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вишньовський В. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2021. Вип. 2(25). С. 241–246.
2. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра псих. наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 511 с.
3. Корольчук В. М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf (дата звернення 08.11.2024).
4. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
5. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). Київ: НАВС, 2019. 54 с.
6. Наулочник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
7. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / [М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко та ін.] ; за ред. М. С. Корольчука. Київ: Інкос, 2002. 272 с.
8. Самара О. Є. Психологічні особливості стратегій стресодолаючої поведінки у співробітників МНС: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01; Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса, 2010. 18 с.