

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ДЕЗАДАПТИВНИХ НАСЛІДКІВ У ПОЖЕЖНИКІВ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

HARDINESS AS A RESOURCE FOR OVERCOMING MALADAPTIVE CONSEQUENCES AMONG FIREFIGHTERS-RESCUERS OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE

У статті представлено результати емпіричного дослідження рівня психологічної життєстійкості пожежників-рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій із різним ступенем залученості до професійної діяльності в умовах ризику.

Вибірку становили дві групи респондентів: група 1 – 92 пожежників-рятувальників Київської області, які виконують професійні обов'язки в зоні відчуження та зоні обов'язкового відселення ЧАЕС, та група 2 – 83 пожежники-рятувальники Сумської і Харківської областей, які працюють у регіонах із підвищеним рівнем небезпеки. Для діагностики використано коротку версію тесту життєстійкості (В. Олєфір, М. Кузнецов, С. Павлов).

Результати статистичного аналізу (t-критерій Стьюдента) показали, що рятувальники групи 1 мають вищий загальний рівень життєстійкості, а також більш виражені показники залученості та контролю порівняно з колегами із групи 2. Водночас відмінностей у показнику прийняття ризику між групами не виявлено, що може свідчити про універсальний характер цієї професійної якості.

Отримані дані підтверджують залежність психологічної життєстійкості від специфіки професійного середовища та рівня стресового навантаження. Практичне значення дослідження полягає у визначенні необхідності впровадження програм психологічної підтримки та розвитку життєстійкості серед рятувальників, особливо тих, хто працює в умовах підвищеної небезпеки.

Наше дослідження підкреслює актуальність проблеми психологічної дезадаптації рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій у воєнних умовах та водночас демонструє ключову роль життєстійкості як ресурсу подолання її наслідків. Отримані результати обґрунтовують необхідність подальших наукових розвідок і практичних заходів, спрямованих на підтримку та розвиток життєстійкості рятувальників. Дослідження також може стати підґрунтям для розроблення цільових тренінгових програм, що підвищуватимуть рівень адаптивності та психологічної готовності до роботи в умовах хронічного стресу.

Ключові слова: життєстійкість, пожежники-рятувальники, дезадаптація, психологічний ресурс, умови підвищеного ризику, професійне навантаження, адаптація.

ний ресурс, умови підвищеного ризику, професійне навантаження, адаптація.

The article presents the results of an empirical study of the level of psychological hardiness among firefighters-rescuers of the State Emergency Service of Ukraine with different degrees of involvement in professional activities under risk conditions.

The sample consisted of two groups of respondents: Group 1 – 92 firefighters-rescuers from the Kyiv region who perform their professional duties in the Chernobyl exclusion zone and the mandatory resettlement zone and Group 2 – 83 firefighters-rescuers from the Sumy and Kharkiv regions working in areas with an increased level of danger. To assess hardiness, the short version of the Hardiness Test developed by V. Olefir, M. Kuznetsov, and S. Pavlov was used.

The results of statistical analysis (Student's t-test) showed that Group 1 rescuers demonstrated higher overall levels of hardiness, as well as more pronounced indicators of commitment and control, compared to their colleagues from Group 2. At the same time, no significant differences were found between the groups in the risk acceptance indicator, which may indicate the universal nature of this professional quality.

The findings confirm the dependence of psychological hardiness on the specifics of the professional environment and the level of stress exposure. The practical significance of the study lies in identifying the necessity of implementing psychological support programs and hardiness development among rescuers, especially those working under conditions of increased danger.

Our research emphasizes the relevance of the problem of psychological maladaptation among SESU rescuers in wartime conditions and simultaneously demonstrates the key role of hardiness as a resource for overcoming its consequences. The obtained results justify the need for further scientific research and practical interventions aimed at supporting and developing hardiness among rescuers. The study may also serve as a basis for the development of targeted training programs to enhance the level of adaptability and psychological readiness to work under conditions of chronic stress.

Key words: hardiness, firefighters-rescuers, maladaptation, psychological resource, high-risk conditions, professional workload, adaptation.

УДК 159.9:331

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.18>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Сергієнко І.В.

ад'юнкт докторантури, ад'юнктури
Національний університет цивільного
захисту України
ORCID ID: 0009-0008-4130-2992

Вступ. Професійна діяльність рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) відзначається високим рівнем психоемоційного напруження та постійною загрозою для життя і здоров'я. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах воєнних дій, коли рятувальники ДСНС, поряд із виконанням службових завдань, змушені діяти у прифронтових зонах

під впливом бойових чинників. За таких обставин різко зростає ризик розвитку дезадаптивних реакцій, що проявляються у зниженні психологічної адаптації, професійному вигоранні, тривожних і депресивних симптомах.

Останніми роками у психології розширився ресурсний підхід, що бере свій початок з гуманістичної психології. У його центрі – вивчення кон-

структивного потенціалу особистості, що забезпечує можливість протистояти складним життєвим ситуаціям. Саме тому особливого значення набуває дослідження життєстійкості як ресурсу адаптації в умовах суспільних трансформацій і умовах невизначеності [1, с. 36].

Одним із ключових ресурсів подолання наслідків хронічного стресу та збереження професійної ефективності вважається психологічна життєстійкість. Це інтегральна характеристика особистості, що відображає здатність людини зберігати внутрішній баланс, контролювати власні дії та сприймати труднощі як можливості для розвитку. Сучасні дослідження підтверджують її захисну роль у протидії дезадаптації, особливо у професіях із високим рівнем ризику.

Попри значну кількість робіт, присвячених впливу стресових факторів на психіку працівників екстремальних професій, питання основних відмінностей життєстійкості рятувальників близьких до бойових дій і віддалених підрозділів залишається не досить розкритим. Це зумовлює необхідність емпіричного вивчення психологічних ресурсів, що можуть сприяти подоланню дезадаптивних наслідків служби, а також визначення особливостей життєстійкості в умовах сьогодення.

Життєстійкість особистості можна визначити як здатність ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам і труднощам, зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог і прагненням до гармонійного життя. У складних умовах людина, спираючись на внутрішні та зовнішні ресурси, знаходить власний шлях до відновлення балансу [2].

Концепцію життєстійкості вперше запропонував С. Мадді, який визначив її як особливе особистісне утворення, що відображає психологічну живучість і ефективність, зумовлену мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [3].

Водночас лишається відкритим питання диференціації профілів життєстійкості в межах однієї професії. Попередні дослідження здебільшого порівнюють рятувальників із представниками інших професій або із загальною вибіркою населення, рідше – усередині системи (наприклад, прифронтові та тилові підрозділи). Отже, сучасний стан наукової проблеми визначає:

- наявність переконливих доказів захисної ролі життєстійкості для психічного здоров'я пожежників-рятувальників;

- потребу у внутрішньо-професійних порівняннях з урахуванням умов служби (близьких до зони бойових дій / віддалених від зони підрозділів);

- методологічну доцільність використання валідизованих українських інструментів для вимірювання життєстійкості. Це й визначає наукову нішу дослідження та його практичну значущість для організації психологічного забезпечення в системі ДСНС України.

Мета дослідження – визначити особливості психологічної життєстійкості пожежників-рятувальників ДСНС України в різних умовах служби, визна-

чити її роль як ресурсу подолання дезадаптивних наслідків професійної діяльності у воєнний час.

Виклад основного матеріалу. Сучасна реальність створює численні травмувальні ситуації, серед яких війна є гіперекстремальним фактором, що виходить за межі «нормального людського досвіду». Для рятувальників ДСНС навантаження часто перевищують людські можливості, що руйнує звичні моделі поведінки та провокує дезадаптивні наслідки [4].

Дезадаптація в цьому контексті постає як збій у механізмах психічного пристосування за хронічного стресу, що проявляється у зниженні працездатності, тривожності й емоційній нестабільності [5, с. 62]. Дезадаптація розглядається як процес зниження здатності людини до пристосування до умов життєдіяльності загалом або до окремих специфічних ситуацій. Вона може мати прихований характер і залишатися малопомітною для оточення, проте призводить до суттєвих внутрішніх труднощів і негативних наслідків для особистості. У більш виражених формах дезадаптація проявляється як повна неспроможність ефективно функціонувати чи пристосовуватися до конкретних умов [6, с. 18].

Важливим супутнім явищем є професійне вигорання, яке, за умов постійних ризиків і невизначеності, значно обмежує адаптаційний потенціал рятувальників. Ю.В. Ільченко виокремлює три рівні дезадаптації – від ситуативних реакцій до стійких порушень адаптаційних функцій організму, що в перспективі може призводити до психосоматичних захворювань [3]. Отже, наукові дані підтверджують: екстремальні умови служби сприяють розвитку психосоціальної дезадаптації, вигорання є її типовим проявом, а наявність психологічних ресурсів виступає ключовою умовою збереження психічного здоров'я та професійної ефективності [7, с. 53].

У цьому контексті особливого значення набуває феномен життєстійкості (hardiness), уперше описаний С. Мадді та С. Кобейс у 1980-х рр. У закордонних джерелах він тлумачиться як «витривалість», «стійкість» і визначається як інтегральна особистісна риса, що дозволяє зберігати внутрішній баланс і гармонію у кризових обставинах [3].

Життєстійкість трактується не як пасивне пристосування, а як активне перетворення обставин, що ґрунтується на цінностях і моральних орієнтирах. Вона дозволяє перетворювати труднощі на нові можливості, підвищує стрес-опору й сприяє особистісному зростанню. Класична модель С. Мадді включає три складники: commitment (залученість), що формує відчуття сенсу життя; control (контроль), який забезпечує віру в можливість впливати на події; challenge (виклик), що дозволяє розглядати труднощі як шлях до розвитку [10, с. 59].

Життєстійкість як психологічний феномен привертає увагу дослідників завдяки своїй важливій ролі в подоланні труднощів і адаптації до стресо-

вих ситуацій. Вітчизняна та зарубіжна психологічна наука розробила різні підходи до розуміння та визначення цього поняття, що зумовлено як теоретичними традиціями, так і соціокультурними особливостями.

У вітчизняній українській психології життєстійкість часто розглядається через призму особистісного зростання, здатності до саморегуляції та подолання криз. Зокрема, дослідники наголошують на значенні соціальних зв'язків, підтримки та виховання в адаптації до життєвих труднощів. Важливими аспектами є взаємодія із соціальним середовищем і здатність індивіда мобілізувати внутрішні ресурси [9, с. 32].

Сучасні дослідження підкреслюють, що працівники екстремальних професій із високим рівнем життєстійкості частіше зберігають емоційну стабільність, рідше стикаються із проявами депресії та вигорання, а також демонструють вищі показники професійної результативності [9].

У професійному контексті діяльності рятувальників життєстійкість виступає стабілізаційним фактором, що протидіє розвитку дезадаптивних реакцій і сприяє формуванню конструктивних моделей поведінки у кризових ситуаціях. За даними сучасних робіт, саме життєстійкість є предиктором успішної адаптації до воєнних умов служби та збереження психологічного благополуччя рятувальників [11].

Під час виконання дій за призначенням пожежника-рятувальника 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 стикається з неможливістю реалізувати свої цілі та завдання, задовольнити потреби або наявний конфлікт мотивів, прагнень, цінностей та іншого [12, с. 44].

Отже, феномен життєстійкості можна розглядати як ключовий особистісний ресурс подолання дезадаптації та професійного вигорання. Він забезпечує баланс між внутрішніми можливостями особистості та зовнішніми вимогами служби, що особливо важливо для працівників ДСНС України, які діють у прифронтових регіонах. Практичне значення вивчення цього феномену полягає у створенні програм психологічної підтримки та тренінгів розвитку життєстійкості, які можуть істотно підвищити ефективність та безпеку їхньої професійної діяльності [13].

Таким чином, життєстійкість варто розглядати як складний особистісний феномен, що поєднує здатність протистояти труднощам, адаптуватися до змін і підтримувати стійку мотивацію до розвитку. Вона є частиною ширших концептів, як-от життєздатність, психологічна адаптація, особистісна стійкість, однак має чітко визначені характеристики, що відрізняють її від суміжних понять. Зокрема, якщо життєздатність передбачає здат-

ність людини до розвитку та розширення власних можливостей, то життєстійкість забезпечує стабільність і збереження особистісної рівноваги під впливом стресових чинників. Вона є важливим психологічним ресурсом, що дозволяє людині ефективно долати труднощі, досягати життєвих цілей і підтримувати високу якість життя [14, с. 74].

Саме тому ми розглядаємо життєстійкість як фундаментальний ресурс протидії дезадаптації, збереження психічного благополуччя та підтримання професійної результативності пожежників-рятувальників, особливо в умовах воєнного середовища. Вона пов'язана не лише з індивідуальною здатністю до регуляції стресу, також із ширшими факторами – соціальною підтримкою, культурними цінностями та практиками самозбереження. Життєстійкість як ресурс адаптації рятувальників має багатовимірний характер: вона проявляється у здатності протистояти стресу, готовності до особистісного зростання та використанні труднощів як можливостей для розвитку [8].

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 176 респондентів, яких було розподілено на дві групи.

Група 1 включала 92 пожежників-рятувальників Київської області, які виконують професійні обов'язки в зоні відчуження та зоні обов'язкового відселення Чорнобильської атомної електростанції. Через специфіку їхніх завдань цю категорію було віднесено до рятувальників, що працюють у відносно стабільних умовах, оскільки вони не залучаються безпосередньо до ліквідації надзвичайних ситуацій у районах, наближених до зони бойових дій. Їхня діяльність характеризується постійним місцем дислокації та відсутністю участі в аварійно-рятувальних роботах, безпосередньо пов'язаних із бойовими діями.

Група 2 – 83 пожежники-рятувальники Сумської та Харківської областей, які безпосередньо виконували професійні обов'язки в зонах підвищеного ризику. Вони брали участь у ліквідації надзвичайних ситуацій і працювали в умовах постійної загрози, пов'язаної з бойовими діями, що дозволяє віднести їх до категорії рятувальників, які діють в умовах високого стресового навантаження.

Стаж служби всіх респондентів становив не менше шести років, що дає підстави вважати вибірку досить репрезентативною для аналізу особливостей професійної діяльності рятувальників у різних умовах ризику та навантаження.

Для збору емпіричних даних і визначення рівня психологічної життєстійкості респондентам було запропоновано пройти коротку версію тесту життєстійкості (В. Олефір, М. Кузнєцов, С. Павлов). Дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів і забезпеченням конфіденційності, на основі інформованої згоди учасників.

Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням методів математичної статистики, зокрема t-критерію Стьюдента для

незалежних вибірок. Аналіз даних проводився за допомогою пакета програм SPSS 23.0.

Порівняльний аналіз показників життєстійкості пожежників-рятувальників із різним рівнем залученості (**група 1** – $n^1 = 92$ особи, **група 2** – $n^2 = 83$ особи) виявив низку статистично значущих відмінностей (табл. 1).

Загальний рівень життєстійкості виявився вищим у пожежників-рятувальників групи 1 (пожежники-рятувальники, які виконують професійні обов'язки в умовах стабільнішого середовища) ($M = 40,97$; $SD = 3,92$), ніж у їхніх колег із групи 2 (пожежники-рятувальники, які працюють у регіонах з підвищеним рівнем ризику) ($M = 38,27$; $SD = 3,87$). Встановлена різниця є статистично значущою ($t = -4,58$; $p < 0,001$) із середнім розміром ефекту за d-Коеном ($d = -0,69$). Це свідчить про те, що виконання професійних завдань у стабільніших умовах пов'язане з вищим рівнем психологічної життєстійкості. Подібна тенденція простежується і в показниках залученості, які були суттєво вищими у представників групи 1 ($M = 13,96$; $SD = 2,25$) порівняно із групою 2 ($M = 12,10$; $SD = 2,17$) ($t = -5,55$; $p < 0,001$; $d = -0,84$). Величина розміру ефекту свідчить про сильний вплив умов професійної діяльності на цей компонент життєстійкості. Також було зафіксовано статистично значущі відмінності в показниках контролю: у групи 1 (рятувальники в умовах стабільнішого середовища) середнє значення становило $M = 13,95$ ($SD = 2,24$), тоді як у групи 2 (рятувальники в регіонах підвищеного ризику) $M = 12,65$ ($SD = 2,09$) ($t = -3,94$; $p < 0,001$; $d = -0,60$). Це свідчить про те, що відчуття впливу на ситуацію і контроль над обставинами є більш вираженими в рятувальників, діяльність яких не пов'язана із прямою загрозою бойових дій.

За показниками прийняття ризику відмінностей між групами не виявили ($t = 1,04$; $p = 0,301$; $d = 0,16$). Це може свідчити про те, що готовність діяти в небезпечних умовах є професійною характеристикою рятувальників загалом і меншою мірою залежить від специфіки їхнього службового середовища. Отримані відмінності можна пояснити специфікою професійного середовища рятувальників. Працівники, що виконують професійні обов'язки в регіонах із підвищеним рівнем бойової небезпеки, постійно перебувають під впливом інтенсивного стресового навантаження. Воно зумовлене безпосередньою загрозою життю, необхідністю ухвалювати швидкі

рішення в умовах невизначеності, а також тривалим впливом психотравмувальних факторів. Такі обставини закономірно призводять до зниження відчуття контролю над ситуацією та суб'єктивної залученості у професійну діяльність, що, своєю чергою, відбивається на загальному рівні життєстійкості.

Натомість рятувальники із групи 1, хоча й виконують обов'язки у складних умовах (наприклад, у зоні відчуження ЧАЕС), функціонують у відносно стабільному та передбачуваному середовищі. Це сприяє збереженню відчуття особистісного контролю, підтриманню високої суб'єктивної залученості до професійної діяльності та вищого рівня життєстійкості загалом. Водночас відсутність статистично значущих відмінностей у показнику прийняття ризику між групами свідчить про його професійну уніфікованість: готовність діяти в небезпечних умовах є базовою характеристикою рятувальників незалежно від специфіки їхньої діяльності, незалежно від територіального розташування та рівня загроз.

Висновки. У процесі проведеного дослідження встановлено, що пожежники-рятувальники групи 1 демонструють вищий загальний рівень життєстійкості порівняно із представниками групи 2. Це підтверджує значний вплив умов професійної діяльності на психологічну стійкість особистості.

Показники залученості та контролю виявилися суттєво вищими в рятувальників групи 1, що свідчить про більш виражене відчуття особистісного впливу на ситуацію та готовність активно включатися у професійну діяльність у відносно стабільних умовах. Водночас рівень прийняття ризику статистично не відрізнявся між групами, що можна розглядати як відображення професійної специфіки рятувальної діяльності: готовність діяти в небезпечних умовах є універсальною характеристикою для представників цієї професії незалежно від середовища виконання обов'язків.

Отже, результати дослідження підтверджують, що життєстійкість рятувальників істотно залежить від рівня стресового навантаження та специфіки середовища, у якому здійснюється професійна діяльність. Умови підвищеної небезпеки та невизначеності, характерні для групи 2, мають негативний вплив на окремі компоненти життєстійкості,

Таблиця 1
Показники життєстійкості пожежників-рятувальників з різним рівнем залученості. ($n_1 = 92$; $n_2 = 83$)

Змінні	Група 1 M1 (SD1)	Група 2 M2 (SD2)	t	p	d Коена
Життєстійкість	40,97 (3,92)	38,27 (3,87)	-4,58	<0,001	-0,69
Залученість	13,96 (2,25)	12,10 (2,17)	-5,55	<0,001	-0,84
Контроль	13,95 (2,24)	12,65 (2,09)	-3,94	<0,001	-0,60
Прийняття ризику	13,12 (2,23)	13,48 (2,39)	1,04	<0,301	0,16

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; d – індекс розміру ефекту d-Коена.

тоді як більш стабільні умови служби сприяють її збереженню та розвитку.

Практичне значення отриманих результатів полягає в необхідності розроблення та впровадження програм психологічної підтримки й тренінгів розвитку життєстійкості, спрямованих насамперед на рятувальників, які виконують службові обов'язки в умовах підвищеного ризику. Такі заходи мають на меті збереження їхнього психологічного здоров'я, зниження рівня дезадаптації та підвищення професійної ефективності.

Наше дослідження підкреслює актуальність проблеми психологічної дезадаптації пожежників-рятувальників ДСНС у воєнних умовах і водночас демонструє ключову роль життєстійкості як ресурсу подолання її негативних наслідків. Результати підтверджують необхідність подальших наукових розвідок і розроблення практичних заходів, спрямованих на підтримку та розвиток життєстійкості рятувальників, зокрема через цільові тренінгові програми, що підвищуватимуть рівень адаптивності та психологічної готовності до роботи в умовах хронічного стресу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ващенко І., Іваненко Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
2. Антосик С., Кокун О. Відшкодування моральної шкоди: психологічні аспекти. *Адвокат*. 1998. № 4. С. 17–21.
3. Maddi S.R., Koshaba D.M. Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you. New York : AMACOM, 2005. 213 p.
4. Туриніна О. Психологія травмуючих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Т. 26. Вип. 1 (94). С. 62–65.
5. Герасименко Л. Психосоціальна дезадаптація. *Український вісник психоневрології*. 2018. Вип. 94. С. 62.
6. Герасименко Л. Розлади адаптації та реакції на стрес. *NeuroNews* : медичний журнал. 2022. Вип. 9–10. С. 18–20.
7. Сергієнко І. Особливості психосоціальної дезадаптації працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій, які перебували під окупацією. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 2 (8). С. 50–60. <https://doi.org/10.52363/dspp-2024.2.5>
8. Кузікова С., Щербак Т. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості в реальності невизначеності життя. *Sloboda Scientific Journal. Psychology*. 2023. № 2. С. 24–29.
9. Корнєва А. Життєстійкість як феномен сучасної психології: поняття, структура, функції. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Серія «Психологія». 2024. № 4 (65). С. 31–34.
10. Розов В. ІПсихологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
11. Кокун О. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
12. Назаров О., Сенько А. Стресостійкість та її особливості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків : НУЦЗУ, 2023. Вип. 2 (6). С. 43–50.
13. Чередниченко Т. Життєстійкість як чинник професійної адаптації працівників ДСНС України. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 156–161. URL: https://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/48_2023.pdf (дата звернення: 11.09.2025).
14. Кокун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномену. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2020. Т. 20. Вип. 5. С. 68–81.

Стаття надійшла в редакцію: 16.09.2025

Стаття прийнята: 25.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025