

Чечільницька Юлія,

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Коваль Ігор,

доктор педагогічних наук, начальник факультету психології та соціального захисту, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В РЯТУВАЛЬНИКІВ

Професійна діяльність фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій належить до найбільш соціально значущих, відповідальних і небезпечних видів праці, особливо в умовах воєнного стану. Виконання службових обов'язків рятувальниками супроводжується постійним впливом інтенсивних стресогенних чинників, що спричиняють значне психоемоційне та фізіологічне навантаження на особистість. У зв'язку з цим проблема формування та розвитку стресостійкості працівників цивільного захисту набуває особливої актуальності, оскільки саме вона забезпечує здатність ефективно діяти в екстремальних умовах професійної діяльності. Наукові дослідження свідчать, що діяльність рятувальників відбувається в умовах підвищеної небезпеки, невизначеності та дефіциту часу, коли ситуації розвиваються раптово й часто є неконтрольованими. За таких обставин працівники ДСНС повинні вміти швидко мобілізувати внутрішні ресурси, приймати оперативні рішення та підтримувати високу ефективність професійних дій навіть в умовах значного фізичного й емоційного виснаження. Саме тому стресостійкість розглядається як одна з ключових професійно важливих якостей рятувальника, що забезпечує здатність протидіяти негативному впливу стрес-факторів і зберігати психологічну рівновагу в критичних ситуаціях.

Сучасні наукові підходи трактують стресостійкість як інтегральну властивість особистості, яка визначає здатність людини підтримувати продуктивність діяльності та адаптуватися до складних умов середовища і професійної взаємодії. Вона пов'язана не лише з емоційною стабільністю, а й із розвитком механізмів саморегуляції, адаптаційних ресурсів та готовністю до ефективного подолання професійного стресу. У цьому контексті стресостійкість виступає важливою передумовою професійної самореалізації, соціальної адаптації та збереження психічного здоров'я особистості.

У психології стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність людини справлятися зі стресом та витримувати його. Ця здатність організму є цінним захисним механізмом, що дозволяє людині успішно пристосовуватися до умов навколишнього середовища та протистояти негативним наслідкам зовнішніх і внутрішніх факторів, які викликають стрес [2, с. 200].

Дослідження, присвячені вивченню стресостійкості майбутніх фахівців соціальної сфери, сприяють глибшому розумінню сутності поняття «професійна стресостійкість». У наукових працях вона трактується як здатність особистості витримувати несприятливий вплив стресових чинників у процесі професійної діяльності. Водночас у сучасних наукових підходах стресостійкість розглядається як спроможність людини протидіяти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлюється сукупністю індивідуальних психологічних і фізіологічних особливостей, як вроджених, так і набутих у процесі життєдіяльності та професійного досвіду [2, с. 200].

До основних чинників формування стресостійкості рятувальників під час воєнного стану можна віднести: сімейні чинники: родина є ключовим джерелом підтримки, що створює міцну основу для ефективного подолання життєвих негараздів; професійні чинники: робоче середовище та колектив мають суттєвий вплив на розвиток психологічної витривалості, оскільки професійна діяльність може бути джерелом як ресурсів та взаємодопомоги, так і значних стресових навантажень; соціальні чинники: суспільне оточення, в якому перебуває людина, значно впливає на її здатність до адаптації. Воно також забезпечує необхідну підтримку та створює умови для розвитку стресостійкості [1, с. 184–185].

З огляду на зазначене вважаємо, що стресостійкість є однією з ключових передумов ефективного виконання рятувальниками службових обов'язків та успішного подолання наслідків надзвичайних ситуацій. Постійний вплив небезпечних, непередбачуваних і психологічно виснажливих чинників професійного середовища вимагає від них високого рівня внутрішньої мобілізації, емоційної стабільності та здатності зберігати працездатність навіть у критичних умовах. У сучасних реаліях стресостійкість перестає бути лише теоретичним поняттям і набуває значення життєво необхідного механізму психологічного захисту, який забезпечує здатність особистості протистояти інтенсивним стресовим навантаженням, швидко адаптуватися до змін обстановки та зберігати ефективність професійної діяльності.

Результати аналізу наукових підходів дозволяють розглядати стресостійкість як складне інтегративне утворення, що поєднує психологічні, фізіологічні та особистісні характеристики людини. Вона охоплює емоційну рівноваженість, здатність до саморегуляції, розвинені адаптаційні механізми, внутрішню мотивацію, самоконтроль, відповідальність та вміння адекватно оцінювати рівень ризику в екстремальних ситуаціях. Саме емоційна стабільність виступає основою професійної надійності рятувальника, оскільки дає можливість оперативно приймати рішення в умовах дефіциту часу та інформації, підтримувати ефективність діяльності й уникати дезорганізуючого впливу стресу. Вважаємо формування високого рівня стресостійкості необхідною умовою не лише професійної ефективності, а й збереження психічного та фізичного здоров'я працівників служби цивільного захисту. Саме тому особливого значення набувають заходи психологічної підготовки, розвитку навичок саморегуляції, психологічного супроводу персоналу та вдосконалення системи професійно-психологічного відбору кандидатів на службу.

Таким чином, розвиток стресостійкості доцільно розглядати як безперервний процес формування психологічної готовності особистості до діяльності в екстремальних умовах, що сприяє не лише підвищенню результативності професійної діяльності рятувальників, а й забезпечує їхню здатність зберігати психологічну рівновагу, професійну надійність і готовність до виконання службових завдань в умовах підвищеного ризику та постійних викликів сучасності.

Список використаних джерел:

1. Коқун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ. 2025. 214 с.
2. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. № 39. С. 199–203.