

підходів, що сприяють підвищенню загальної готовності та адаптивності військових підрозділів до викликів сучасного бойового середовища.

Список літератури:

1. Ісламова О. Перспективні напрями євроатлантичної інтеграції системи професійної підготовки персоналу Державної Прикордонної служби України, *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2021. № 2 (7). С. 91-102. URL: <https://seducation.academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/%d0%86%d1%81%d0%bb%d0%b0%d0%bc%d0%be%d0%b2%d0%b0-%d0%9e.-%d0%9e..pdf> (дата звернення 06.02.2024).

2. Bohdalová, L., & Stojarová, V. Service within the extremely gendered North Atlantic Treaty Organization: civil and military personnel's approaches to gender equality-focused policies. *European Journal of Politics and Gender*. 2023. № 23. P 1-17. URL: <https://doi.org/10.1332/251510821X16777440272378> (дата звернення 06.02.2024).

Назаров Олег Олександрович,

кандидат психологічних наук, професор, професор

кафедри психології діяльності в особливих умовах

Національного університету цивільного захисту України

Левченко Андрій Сергійович,

аспірант Національного університету цивільного захисту України

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕРСОНАЛУ ДСНС ТА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах воєнного стану, на думку О.В. Тімченка [1], під час виконання дій за призначенням наявність опосередкованої або неопосередкованої загрози життю та здоров'ю рятувальника призводить до збільшення гострих негативних тривожно-депресивних емоцій. Тому сучасні реалії вимагають поглибленого

вивчення особливостей стійкості працівників ДСНС до стресових ситуацій та формування у них необхідних особистісних якостей.

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

Під поняттям стресостійкість ми розуміємо здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних і психофізіологічних властивостей.

Стресостійкість та професійний стрес працівників ДСНС - це багатомірні феномени, що обумовлені стрес-факторами різного походження і виражаються у фізіологічних та психологічних реакціях персоналу на конкретну ситуацію професійної діяльності.

На основі результатів емпіричного дослідження особливостей стресостійкості та переживання стресу працівниками ДСНС в умовах воєнного стану, яке було проведено протягом 2022-2023 років з метою порівняння особливостей стресостійкості пожежних-рятувальників, які працювали в зоні бойових дій, та тих досліджуваних, які такого досвіду не мали [2], встановлено наступне:

- 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;

- 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;

- у опитуваних з досвідом виїзду до небезпечних районів відмічається розвиненість компоненту життестійкості «Контроль», що дає можливість характеризувати їх як таких осіб, що можуть самі обирати власну діяльність та свій шлях.

Таким чином, за результатами дослідження встановлено, що працівникам ДСНС, які залучалися до ліквідації наслідків обстрілів та 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.

Отримані результати розкрили 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, метою якого було формування та розвиток стресостійкості у працівників ДСНС через усвідомлення власної життєвої позиції, формування ефективної комунікації та опанування навичками самоконтролю емоцій та поведінки.

Разом з тим зрозуміло, що дієвість соціально-психологічного тренінгу має доповнюватися подальшими заходами щодо психологічного супроводу працівників, в тому числі і через індивідуальне психологічне консультування.

Ми звернули увагу на необхідність внесення певних змін до методологічних підходів та змісту психологічного консультування працівників ДСНС в умовах війни задля збереження фізичного, психологічного та соціального здоров'я, профілактики стресу та підвищення стресостійкості.

Сьогодні висновки зарубіжних дослідників та практиків надають сучасне методологічне підґрунтя для змін у реалізації психологічного консультування з метою повернення у професіоналів, які пережили та переживають досвід життя та роботи під час війни, почуття стійкості і самоефективності, що має впливати на їхній подальший життєвий та професійний розвиток [3].

Важливим, на нашу думку, є те, що переломні психологічні моменти, які визначаються як випадки (участь у ліквідації наслідків бойових дій безпосередньо або поблизу зони бойового зіткнення), коли людина зазнає серйозної трансформації у поглядах на себе та свою ідентичність, можуть зіграти як позитивну так і негативну роль для подальшого розвитку професіонала.

Тому ми маємо сприяти, щоб працівники ДСНС у воєнних умовах за допомогою психолога-консультанта поступово пристосовувалися до нової реальності, відновлювалися та у відповідь на стресові обставини і події відчували піднесення ("друге дихання"), в тому числі за рахунок відновлених ресурсів, самоефективності подолання та долаючої поведінки як важливих змінних у реакції на гостру катастрофу та подальше відновлення людини.

Тож, на нашу думку, у роботі з працівниками ДСНС в умовах воєнного стану психологи мають звертати додаткову увагу на те, що самоефективність подолання, яку виявляють працівники, може слугувати важливим внутрішньо особистісним фактором, який визначає те, як вони управляють втраченими ресурсами.

Використання зазначених вище підходів, на нашу думку, дозволить зменшити вплив негативних факторів воєнного стану на психіку рятувальників та їхню професійну діяльність.

Список літератури:

1. 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.

2. Назаров О.О., Сенько А.П. Стресостійкість та її особливості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану / О.О. Назаров, А.П. Сенько // Проблеми екстремальної та кризової психології. Науковий журнал НУЦЗ України, 2023. №2(6). - С. 43-50. Режим доступу: DOI: <https://doi.org/10.52363/dcprp-2023.2.4>.

3. Левченко А.С. До проблеми психологічного супроводу спортсменів в умовах воєнного стану / А.С. Левченко // Стратегічні комунікації у сфері забезпечення національної безпеки та оборони: проблеми, досвід, перспективи : Матер. IV міжнар. наук.-практ. конфер., (м. Київ, 27 вересня 2023 р.): НУО України. - К.: НУО України, 2023. - С. 358-358. Режим доступу: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/18538/1/2_5300948988634084300.pdf#page=359