

УДК 159.923
П 78

*Рекомендовано до друку вченою радою
навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил
Національного університету цивільного захисту України
(протокол № 11 від 23 березня 2026 року)*

*Дозволяється публікація матеріалів збірника у відкритому
доступі комісією з питань роботи із службовою інформацією
у Національному університеті цивільного захисту України
(протокол № 3 від 18 березня 2026 року)*

П 78 **Проблеми** психології діяльності в особливих умовах : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Черкаси, 21-22 квіт. 2026 р. Київ : ТОВ «7БЦ», 2026. 396 с.

ISBN 978-617-8794-93-4

Збірник містить матеріали, представлені учасниками IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Проблеми психології діяльності в особливих умовах».

У публікаціях висвітлено широке коло проблем, пов'язаних з актуальними питаннями психологічного забезпечення службово-професійної діяльності підрозділів сил безпеки та оборони України; медико-психологічними основами збереження здоров'я й реабілітації учасників бойових дій та інших надзвичайних ситуацій; особливостями надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок кризових травматичних подій.

Збірник адресований науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, спеціалістам у галузі психології, а також усім тим, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями психологічних проблем діяльності в особливих умовах.

УДК 159.923

ISBN 978-617-8794-93-4

© Авторські тексти, 2026
© НУЦЗ України, 2026

нівецької області). *Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Географія та туризм», 2025.* (12 березня 2025 р.) м. Харків. С. 462–471.

2. Івах Д., Везнюк Х., Гачак-Величко Л. Теоретичні засади організації культурного дозвілля військовослужбовців. У *The XVI International Scientific and Practical Conference «Trends in the Development of Science and Teaching Methods», April 22-24, 2024.* Sofia, Bulgaria (С. 21–26).

3. Музей «Територія Терору» URL: https://museumterror.com/?utm_source

4. Наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 14.04.2025 № 177 «Про Порядок організації моральної підтримки військовослужбовців Збройних Сил України».

5. Ніколенко О., Гамма Т., Зарічанська Л., Несенчук О., Зінчук Т. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики. *Rehabilitation and Recreation*, (12), 2022. С. 144–149.

6. Національний військово-історичний музей України URL: https://nvimu.com.ua/?utm_source.

7. Національний меморіальний комплекс Героїв Небесної Сотні – Музей Революції Гідності URL: https://maidanmuseum.org/?utm_source.

8. Національний музей історії України у Другій світовій війні URL: <https://warmuseum.event.net.ua/>.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТІЙКОСТІ ТА ВРАЗЛИВОСТІ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ігор СЕРГІЄНКО,

ад'юнкт ад'юнктури-докторантури,

Національний університет цивільного захисту України

Олег НАЗАРОВ,

кандидат психологічних наук, професор,

професор кафедри психології діяльності в особливих умовах

Національний університет цивільного захисту України

Психологічна стійкість у пожежних-рятувальників є тією складовою особистості, яка тримає професіонала зібраним та готовим до дій під тиском екстремальних умов, допомагає діяти точно і не зламатися в моменти перевантажень. Але стійкість не лікує професійну втоми та ПТСР. Вона лише дає змогу довше не зупинятися, а отже інколи продовжує шлях виснаження там, де вже давно потрібні пауза, психологічне відновлення та підтримка.

У цьому дослідженні нами проаналізовано, як у пожежних-рятувальників ДСНС співіснують та взаємовпливають феномени психологічної стійкості і психологічної вразливості в умовах воєнного стану. Служба під час війни відбувається на тлі тривалої психоемоційної напруги, високої відповідальності, інтенсивного оперативного навантаження та повторної травматичної експозиції. За таких умов професійна установка «треба триматися» може непомітно підсилювати стигму звернення по психологічну допомогу і відтермінувати відновлення, навіть коли ресурс уже на межі [3].

Ширший соціальний контекст це підтверджує. За даними ВООЗ (2025), понад 70% опитаних дорослих в Україні повідомляли симптоми тривоги, депресії або вираженого стресу протягом року, водночас по фахову допомогу звертався лише приблизно кожен п'ятий [4].

Мета нашого дослідження – порівняти показники психологічної стійкості та вразливості рятувальників із регіонів, віддалених від активних бойових дій, і з регіонів,

наближених до них, а також визначити чинники, що підтримують або ускладнюють психологічну адаптацію [3]. Опитано 227 пожежних-рятувальників зі стажем служби не менше 6 років. Сформовано дві групи: Київська і Черкаська області (n=119) та Харківська і Сумська області (n=108). Використано авторську анкету (30 тверджень), що охоплювала шість блоків: професійна самоефективність, емоційна регуляція, стигма і бар'єри звернення по допомогу, адаптаційний стрес, соціальна підтримка, психологічна адаптивність/відновлення; відповіді оцінювали за 4-бальною шкалою Лайкерта [3].

Отримані результати свідчать, що базовий потенціал стійкості загалом збережений: професійна самоефективність і психологічна адаптивність/відновлення залишаються високими та не відрізняються статистично значуще між групами [3]. Разом із тим у прифронтових підрозділах виявлено нижчі показники емоційної регуляції та соціальної підтримки і вищий рівень адаптаційного стресу, що вказує на підвищене психологічне навантаження [3]. Найбільшою практичною відмінністю стали стигма та бар'єри звернення по психологічну допомогу: у наближених до бойових дій регіонах вони виражені сильніше, а серед найтипівіших причин називають установку «треба триматися самому» і дефіцит часу [3]. Це узгоджується з висновками про те, що стигматизація є одним із ключових бар'єрів звернення по допомогу серед перших реагувальників [1].

Як головний ресурс психологічної стійкості пожежних-рятувальники найчастіше називали підтримку колективу/караулу; у прифронтових підрозділах також помітно зростає значущість справедливого графіка та ротацій [3]. Узагальнюючи, показано поєднання високої професійної ефективності з «прихованою вразливістю» у прифронтових регіонах: здатність діяти зберігається, але ціною більшого внутрішнього виснаження та більшої ймовірності відкладеного звернення по підтримку [3].

Практичний висновок полягає у потребі системних заходів, вбудованих у щоденну роботу пожежно-рятувальних підрозділів: нормалізації звернення по допомогу, регулярних дебрифінгів після складних викликів, розвитку навичок емоційної саморегуляції та підтримувального лідерства; при цьому соціальна підтримка розглядається як важливий «буфер», що зменшує негативний вплив травматичного досвіду [3, 2].

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Haugen P. T., McCrillis A. M., Smid G. E., Nijdam M. J. Mental health stigma and barriers to mental health care for first responders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*. 2017. Vol. 94. P. 218–229.
2. Lee J. S., Ahn Y. S., Jeong K. S., Chae J. H., Choi K. S. Perceived social support functions as resilience in buffering the effect of trauma exposure on PTSD symptoms among firefighters. *Journal of Affective Disorders*. 2019. Vol. 244. P. 143–150.
3. Сергієнко І. В., Назаров О. О. Дослідження соціально-психологічної стійкості та вразливості пожежних-рятувальників ДСНС України в умовах воєнного стану. *Журнал: Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. №69.
4. World Health Organization (WHO) Regional Office for Europe. Health needs assessment of the adult population in Ukraine. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2025.