



*I. С. Коваль, К. Ю. Довгаль*

*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, Україна*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9204-9228> – I. С. Коваль

<https://orcid.org/0009-0003-0144-5060> – К. Ю. Довгаль



[kis.koval13@gmail.com](mailto:kis.koval13@gmail.com)

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ РЯТУВАЛЬНИКАМИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

На основі науково-експериментального дослідження визначено й обґрунтовано особливості переживання стресу рятувальниками на різних етапах професіоналізації. Висвітлено причини виникнення стресу та фактори, що викликають страх та тривогу фахівців служби цивільного захисту. Метою статті є виявлення загального рівня стресу рятувальників в умовах професійної діяльності. У дослідженні використано три апробовані психодіагностичні методики, а саме: Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса і Р. Рэге); Анкета визначення психологічної готовності; Методика оцінювання психічного стану та рівня стресу. Респондентами обрано 60 рятувальників, котрих розділено на дві однакові групи. До першої групи увійшли респонденти, котрі мають стаж в ДСНС України від 1 до 5 років, до другої – курсанти.

На основі методик психодіагностики виявлено, що існують певні відмінності між рятувальниками, які мають стаж роботи від року до п'яти, та курсантами. Так, у рятувальників, показник рівня стресостійкості виявився нижчим ніж у курсантів, оскільки умови життєдіяльності останніх характеризуються мінімальним рівнем стресу, і є менш напруженими, ніж у практиків. Показник низького рівня психологічної готовності у рятувальників, які мають стаж роботи від року до п'яти, – відсутній, у майбутніх рятувальників – 37%, тобто із стажем підвищується готовність до виконання завдань за призначенням. Показник низького рівня психологічного стану у рятувальників виявився нижчим ніж у курсантів, тобто для рятувальників із стажем роботи є нормою мати помірний рівень професійного стресу, оскільки це вказує на вміння контролювати поведінку. Виявлено, що тривалість професійної діяльності у галузі безпеки людини впливає на психологічну готовність рятувальників, їх схильність до стресу, особливості переживання ними стресу та їхню стресостійкість.

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, рятувальники, курсанти, професійна діяльність.

*I. S. Koval, K. Y. Dovhal*

*Lviv State University of Life Safety, Lviv, Ukraine*

## FEATURES OF THE EXPERIENCE OF STRESS BY RESCUERS AT DIFFERENT STAGES OF PROFESSIONALIZATION

The article, on the basis of scientific and experimental research, defines and substantiates the peculiarities of stress experienced by rescuers at various stages of professionalization. The causes of stress and the factors causing fear and anxiety of civil protection service specialists are highlighted. The purpose of the article is to identify the general level of stress of rescuers in the conditions of professional life. Three proven psychodiagnostic methods were used in the study, namely: Methodology for determining stress resistance and social adaptation (by T. Holmes and R. R. Rage); Questionnaire for determining psychological readiness; Methodology for assessing mental state and stress level. 60 rescuers were selected as respondents, who were divided into two equal groups. The first group included respondents with 1 to 5 years of experience in the State Emergency Service of Ukraine, while the second group included cadets.

On the basis of psychodiagnostic methods, it was found that there are certain differences between lifeguards with one to five years of experience and cadets. Thus, among lifeguards, the indicator of a high level of stress resistance was found to be lower than among cadets, since the living conditions of the latter are characterized by a minimal level of stress and are less stressful than those of practitioners. The indicator of a low level of psychological readiness among rescuers who have work experience from one to five years is absent, among future rescuers it is 37%, that is, with experience, the readiness to perform assigned tasks increases. The indicator of a low level of psychological state among rescuers was found to be lower than among cadets, that is, it is normal for rescuers with work experience to have a moderate level of professional stress, as this indicates the ability to control behavior. It was found that the duration of professional activity in the field of human safety affects the psychological readiness of rescuers, their susceptibility to stress, the specifics of their experience of stress and their stress resistance.

**Key words:** stress, stress resistance, lifeguards, cadets, professional activity.

**Постановка проблеми.** В умовах війни проблема стресу є однією з актуальних та затребуваних, а вміння контролювати власний психоемоційний стан стає загальнонародською потребою. Україна стикнулася з втратою рідних та близьких, переселенцями, як в середині країни, так і за її межами, фізичними та психологічними проблемами особистості, виснаженням, тобто з проблемою стресу. Зокрема проблематика психоемоційного благополуччя присутня у всіх сферах нашої життєдіяльності, не є винятком тут і фахівці служби цивільного захисту. Їх професійна діяльність постійно проходить у складних умовах ризику, серед яких: ненормованість робочого часу, фізіологічні й психологічні навантаження, висока відповідальність за виконання службових обов'язків в різного роду екстремальних ситуаціях.

**Аналіз наукових джерел і публікацій.** У закордонній літературі проблеми стресу висвітлювали: Дж. Віткін, Д. Грінберг, Г. Борневасер, Г. Сельє, Дж. Брайт, Ф. Джонс, Л. Джуел, Т. Кокс, Р. Лазарус, Е. Стенлі, Г. Дубчак, О. Полякова. Вперше у 1932 році термін «стрес» у фізіології та психології виокремив В. Кеннон у своїй науковій праці «Fight-or-flight response» («Боротись чи втікати»). Подальші дослідження та заснування вчення про стрес розробляв Г. Сельє, котрий вказав, що стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього [6]. Деякі науковці трактують цей феномен у взаємодії з пізнанням, емоціями та дією (Дж. Еверілл, П. Фресс, Р. Кан). На думку А. Мелоян та В. Корольчук, стрес є корисною реакцією організму, що виникає в процесі еволюції людини і сприяє оптимальній адаптації до змін у життєвому середовищі, сприяючи підвищенню працездатності [3; 4].

Вітчизняні науковці В. Бут, О. Вавринів, О. Євсюков, М. Козяр, М. Кришталь, С. Миронець, В. Моляко, С. Мордюшенко, Я. Овсяннікова, Є. Потапчук, О. Тімченко, Р. Яремко досліджуючи особливості стресогенних ситуацій у фахівців ризику небезпечних професій, вказували на важливість їх професійної підготовки та психологічного супроводження [1; 5].

Проте, постійні стресові ситуації продукують низку негативних наслідків, з огляду на це варто дослідити особливості переживання стресу рятувальниками на різних етапах їх професіоналізації.

**Мета статті** полягає у дослідженні особливостей переживання стресу рятувальниками за допомогою психодіагностичного інструментарію, на різних етапах їх професійної життєдіяльності.

**Методи дослідження.** На різних етапах наукового дослідження використовувались теоретичні, емпіричні та статистичні методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез, систематизація та логічне узагальнення наукових джерел з проблеми стресостійкості рятувальників. Емпіричні: спостереження і тестування – для з'ясування професійно важливих якостей фахівців цивільного захисту.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні в стані військового протистояння та різноманітних викликів суспільства важливим є проведення досліджень в галузі безпеки людини. З огляду на це, для проведення нашого дослідження використано такі психодіагностичні методики:

- 1) Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса і Р. Раге) [7].
- 2) Анкета визначення психологічної готовності [2];
- 3) Методика оцінювання психічного стану та рівня стресу PSM-25» [8].

Для нашого дослідження було обрано 60 рятувальників, яких розділили на дві групи. Перша група – 30 осіб середнього начальницького складу, які мали стаж роботи в ДСНС України від 1 до 5 років. Друга група – 30 майбутніх рятувальників, що навчаються в ЛДУБЖД.

Першою, для виявлення рівня схильності до стресів рятувальників на різних етапах професіоналізації, проведено Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге. Розглянемо результати (див. табл. 1).

**Таблиця 1**

Показники стресостійкості та соціальної адаптації

Рівень	Офіцери, які мають стаж роботи від року до п'яти	Майбутні рятувальники	φ	P
Низький	37 %	65,4%	2,33	p<0,01
Середній	33,3 %	20%	2,33	p<0,01
Достатній	29,7%	14,6%	1,59%	-
Високий	-	-	-	-

Згідно з критерієм Р. Фішера між рятувальниками, які мають стаж роботи від року до п'яти, та здобувачами вищої освіти є певні

відмінності. Серед рятувальників, які мають стаж роботи, показник високого рівня стресостійкості є 37 %, у курсантів – 65,4 %, φ = 2,33, p < 0,01, з огляду

на це другі – характеризуються мінімальним рівнем стресу, умови їх навчальної діяльності, незалежно від її спрямованості та характеру, є менш напруженими, ніж у досвідчених рятувальників. Тобто, курсанти менш напружені ніж професійні рятувальники, що залежить від умов життєдіяльності. Таким чином, отримані результати статистичного аналізу свідчать про те, що курсанти є більш стійкими до стресу, ніж практики служби цивільного захисту.

Відповідно до отриманих результатів дослідження, із збільшенням досвіду роботи у рятувальників знижується рівень стресостійкості, що може призвести до вигорання та «спотворення кар'єри» в майбутньому.

Наступною ми використали анкету психологічної готовності (Ковалю І.), на основі якої визначили рівень психологічної готовності рятувальників на різних етапах професіоналізації (див. табл. 2).

Так, згідно з критерієм Р. Фішера, між рятувальниками, які мають стаж роботи від року до п'яти, та здобувачами вищої освіти виявлено значні розбіжності за двома рівнями. Показник низького рівня готовності у рятувальників, які мають стаж роботи від року до п'яти, – відсутній, у майбутніх рятувальників – 37%. Це свідчить про те, що рятувальники вже отримали фах, мають практичні навички, а курсанти – лише починають свою професійну діяльність. Достатній рівень психологічної готовності в офіцерів зі стажем роботи дорівнював 47 %, у здобувачів вищої освіти – 29,8 %,  $\phi = 2,30$ ,  $p < 0,01$ . Тобто, професійне життя офіцерів стає більш стресовим через постійне виконання функціональних обов'язків в екстремальних умовах, тому вони ніби «загартовуються» до виконання завдань в незвичайних ситуаціях.

**Таблиця 2**

Показники рівня психологічної готовності

Рівень	Офіцери, які мають стаж роботи від року до п'яти	Майбутні рятувальники	$\phi$	P
Низький	-	37 %	-	-
Середній	26,8 %	33,2 %	2,31	$p < 0,01$
Достатній	47 %	29,8 %	2,30	$p < 0,01$
Високий	26,2 %	-	-	-

Результати дослідження показують, що тривалість професійної діяльності рятувальників має значний вплив на їхню психологічну готовність. Проте їх життєдіяльність з часом може призвести до професійного вигорання і, як наслідок, погіршення фізичного та психічного здоров'я. Однак слід зазначити, що курсанти

перебувають у процесі професійної адаптації, а це впливає на їхню продуктивність та успішність при виконанні службових обов'язків.

Останньою використано Методику оцінювання психічного стану та рівня стресу, на основі якої визначено рівень професійного стресу у рятувальників (див. табл. 3).

**Таблиця 3**

Показники психологічного стану

Рівень	Офіцери, які мають стаж роботи від року до п'яти	Здобувачі курсів вищої освіти	$\phi$	P
Низький	22,7 %	89,7 %	4,47	$p < 0,01$
Середній	77,3 %	10,3%	4,47	$p < 0,01$
Достатній	-	-	-	-
Високий	-	-	-	-

Згідно з критерієм Р. Фішера, між рятувальниками, які мають стаж роботи від року до п'яти, та здобувачами вищої освіти спостерігаються значні розбіжності за двома рівнями. У рятувальників, які мають стаж роботи, показник низького рівня становив 22,7 %, у курсантів – 89,7 %,  $\phi = 4,47$ ,  $p < 0,01$ , тобто для них стрес не є такою високою проблемою. На середньому рівні також були виявлені певні відмінності. Як показало дослідження, показник середнього рівня серед рятувальників зі стажем роботи становив 77,3 %, а у курсантів – 10,3 %

$\phi = 4,47$ ,  $p < 0,01$ . Тобто, можна вважати, що для рятувальників із стажем роботи є нормою мати помірний рівень професійного стресу, оскільки це вказує на здатність контролювати поведінку, емоції та їхню здатність до самоконтролю при виконанні службових обов'язків. Усе це свідчить про те, що молоді рятувальники успішно пройшли період кар'єрної адаптації. Що стосується здобувачів вищої освіти, то для них стрес ще не є проблемою їхнього професійного життя, тому що вони тільки починають свою професійну кар'єру.

Так, рятувальники зі стажем роботи до 5 років мають більш виражені ознаки професійного стресу, що свідчить про те, що рівень стресу, з яким вони стикаються, залежить від їхнього професійного досвіду та умов виконання професійних обов'язків. А тривале перебування в стресових умовах і жорстких ситуаціях може згодом призвести до виснаження.

**Висновки.** У ході аналізу сучасного стану проблеми вивчення особливостей переживання стресу рятувальників на різних етапах професіоналізації виявлено, що тривалість професійної діяльності впливає на психологічну готовність, схильність до стресу, особливості переживання стресу та стресостійкість. Це свідчить про те, що чим більший стаж професійної діяльності рятувальників, тим більше вони схильні до стресу. Фахівці ДСНС України зі стажем роботи від 1 до 5 років більш схильні до стресу, ніж курсанти, що залежить від виконання службових обов'язків та екстремальних умови ризику. Варто відзначити, що для курсантів стрес ще не став проблемою їхнього професійного життя. Показники стресостійкості у курсантів вищі, ніж у рятувальників з більшим стажем професійної діяльності. Це пояснюється тим, що рятувальники зі стажем роботи від одного до п'яти років мають незначний досвід, перебувають у процесі професійної адаптації, що впливає на ефективність їх життєдіяльності, а також виконання функціональних обов'язків. Тривалий вплив стресу призводить до професійного вигорання і, як наслідок, до погіршення психічного та фізичного здоров'я.

Перспективу подальших розвідок вбачаємо у дослідженні форм, методів, технологій та складанні й перевірці тренінгових програм стресостійкості до професійної діяльності в галузі безпеки людини.

#### Список літератури:

1. Довгаль К, Коваль І. Вплив стресу на життєдіяльність людини. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали І всеукраїнської науково-практичної конференції до дня психолога*. Львів, 2023. С. 76-79.
2. Коваль М. С., Коваль І. С. Професійно-психологічний супровід рятувальників в умовах ризику: навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу. Львів: ЛДУ БЖД, 2022. 252 с.
3. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.7. С. 210-218.
4. Мелоян А. Е. Особливості прояву копінг-поведінки підлітків у стресових ситуаціях.

*Соціум. Наука. Культура: міжнар. наук. інтернет-конф./ТОВ «ТК МЕГАНОМ»*. URL:

<http://intkonf.org/kand-psihol-n-meloyan-ae-osoblivosti-proyavu-koping-povedinki-pidlitkiv-u-stresovih-situatsiyah> (дата звернення: 19.10.2023).

5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

6. Selie G. Stress without distress. URL: [http://bookz.ru/authors/sel\\_egans/distree/page-2-distree.html](http://bookz.ru/authors/sel_egans/distree/page-2-distree.html). (дата звернення: 10.10.2023).

7. Метод Холмса-Рейса Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. URL: [http://epidruchniki.com/content/897\\_44\\_Metod\\_Holmsa\\_Rage.html](http://epidruchniki.com/content/897_44_Metod_Holmsa_Rage.html) (дата звернення: 15.10.2023).

8. Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» URL: [https://medprosvida.com.ua/wp-content/uploads/2020/08/Magne\\_Antistress\\_Notepad\\_008.pdf](https://medprosvida.com.ua/wp-content/uploads/2020/08/Magne_Antistress_Notepad_008.pdf) (дата звернення: 10.10.2023).

#### References:

1. Dovhal K, Koval I. (2023). Vplyv stresu na zhyttiedialnist liudyny [The impact of stress on human life]. *Vydatni postati psykholohii: istoriia, suchasnist i perspektyvy: materialy I vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii do dnia psykholoha*. Lviv. S. 76-79. [in Ukrainian].

2. Koval M. S., Koval I. S. (2022). Profesiino-psykholohichni suprovod riatuvalnykiv v umovakh ryzyku [Professional and psychological support of rescuers in conditions of risk]: navchalno-metodychnyi posibnyk z orhanizatsii ta provedennia treninhu. Lviv: LDU BZhD. 252 s. [in Ukrainian].

3. Korolchuk V. M. (2010). Obgruntuvannia orhanizatsiinoi modeli doslidzhennia stresostiikosti osobystosti [Justification of the organizational model of the study of stress resistance of the individual]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. Vyp.7. S. 210-218. [in Ukrainian].

4. Meloian A. E. Osoblyvosti proiavu koping-povedinky pidlitkiv u stresovykh sytuatsiiakh [Peculiarities of coping behavior of teenagers in stressful situations]. *Sotsium. Nauka. Kultura: mizhnar. nauk. internet-konf./TOV «ТК МЕГАНОМ»*. URL: <http://intkonf.org/kand-psihol-n-meloyan-ae-osoblivosti-proyavu-koping-povedinki-pidlitkiv-u-stresovih-situatsiyah> (data zvernennia: 19.10.2023). [in Ukrainian].

5. Nauholnyk L. B. (2015). *Psykhologhiia stresu [Psychology of stress] : pidruchnyk*. Lviv: Lvivskiyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 324 s. [in Ukrainian].

6. Selie G. Stress without distress. URL: [http://bookz.ru/authors/sel\\_egans/distree/page-2-distree.html](http://bookz.ru/authors/sel_egans/distree/page-2-distree.html). (data zvernennia: 10.10.2023). [in Ukrainian].

7. Metod Kholmsa-Rahe Profilaktyka posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: psykhologichni aspekty [Holmes-Rage method Prevention of post-traumatic stress disorders: psychological aspects]. URL: [epidruchniki.com/content/897\\_44\\_Metod\\_Holmsa\\_Rahe.html](https://epidruchniki.com/content/897_44_Metod_Holmsa_Rahe.html) (data zvernennia: 15.10.2023). [in English].

8. Metodyka «Shkala psykhologichnohostresu PSM-25» [Methodology “Psychological Stress Scale PSM-25”]. URL: [https://medprosvita.com.ua/wpcontent/uploads/2020/08/Magne\\_Antistress\\_Notepad\\_008.pdf](https://medprosvita.com.ua/wpcontent/uploads/2020/08/Magne_Antistress_Notepad_008.pdf) (data zvernennia: 10.10.2023). [in Ukrainian].

© I. С. Коваль, К. Ю. Довгаль, 2023.

**Науково-методична стаття.**

Надійшла до редакції 18.10.2023.

Прийнято до публікації 12.12.2023.