

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

RESILIENCE AS A FACTOR OF PROFESSIONAL ADAPTATION OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE WORKERS

У статті розглянуто поняття «життєстійкість» та її компоненти. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до визначення сутності поняття «життєстійкість», зокрема розглянуто особливості та структуру життєстійкості особистості в концепції С. Мадді. Здійснено порівняльний аналіз життєстійкості та адаптації, розмежовано поняття життєстійкості та життєздатності, психологічної стійкості та копінг-стратегій. Виділено три наукові підходи до аналізу поняття «життєстійкість»: життєстійкість трактується як внутрішній ресурс потенціалу особистості, прояв якого може відбуватися у різноманітних життєвих ситуаціях і, відповідно, може мати свою специфіку прояву у них; життєстійкість розглядається як інтегральна, системна психологічна властивість особистості, що розвивається у контексті її активної взаємодії з різними життєвими ситуаціями; життєстійкість визначається як здатність особистості до соціальної та психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції. Проаналізовано поняття професійної життєстійкості О. Кокуна та з'ясовано, що професійна життєстійкість особистості розглядається як особистісно-професійна властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків» і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладу здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання. Виокремлено чинники, що сприяють формуванню життєстійкості працівників ДСНС України. З'ясовано, що життєстійкість виступає як ресурс за умови сприйняття труднощів, викликів та випробувань, які необхідно подолати, що позначається на ефективній роботі працівників ДСНС. Професійна життєстійкість працівників ДСНС України виступає як чинник подолання труднощів у професійній взаємодії, набуття професійно важливого досвіду, який забезпечує через свідому саморегуляцію, виважену активність та психологічний взаємовплив успішне виконання професійного завдання.

Ключові слова: життєстійкість, професійна адаптація, концепція hardiness, життєздатність, екстремальні умови, професійна діяльність.

The article discusses the concept of «resilience» and its components as a factor in the professional adaptation of employees of the State Emergency Service of Ukraine. The modern theoretical approaches to defining the essence of the concept of «resilience» are analyzed, particularly examining the characteristics and structure of resilience in the concept of S. Maddi. The article makes a comparative analysis of resilience and adaptation, distinguishes the concepts of resilience from livability, psychological stability, and coping strategies. The study identifies three scientific approaches to analyzing the concept of resilience: resilience is interpreted as an internal resource of personal potential, which manifests itself in various life situations and can have its specificity in them; resilience is considered as an integral, systemic psychological property of personality that develops in the context of its active interaction with different life situations; resilience is defined as the ability of the individual to socially and psychologically adapt based on the dynamics of meaningful self-regulation. The concept of professional resilience of O. Kokun has been analyzed, and it has been clarified that professional resilience of an individual is considered as a personal and professional characteristic that is formed in a specialist throughout their professional life. It manifests itself in a certain level of involvement in professional activity, control over it, and acceptance of «professional risks», and enables the individual to withstand adverse circumstances at work, preventing the development of professional maladjustment, health problems, and ensuring personal and professional growth. Factors that contribute to the development of resilience in the employees of the State Emergency Service of Ukraine have been identified. It has been found that resilience serves as a resource under conditions of perceiving difficulties, challenges, and trials that need to be overcome, which is reflected in the effective work of the State Emergency Service employees. The professional resilience of employees of the State Emergency Service of Ukraine serves as a factor in overcoming difficulties in professional interaction and acquiring professionally important experience. This is achieved through conscious self-regulation, balanced activity, and psychological mutual influence, resulting in the successful completion of professional tasks.

Key words: resilience, professional adaptation, the «hardiness» concept, viability, extreme conditions, professional activity.

УДК 159.92
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.28>

Чередниченко Т.В.

старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля

Постановка проблеми. Сьогодні, коли для нашої держави зберігається високий рівень випадків надзвичайних ситуацій, існує постійна загроза зовнішньої військової агресії, актуальним є дослідження проблем життєстійкості. У період війни актуалізуються проблеми, пов'язані з вирішенням труднощів життєвих ситуацій, що виникають перед люди-

ною. Умови, у яких зараз перебуває українське суспільство, можна охарактеризувати як стресові та екстремальні в першу чергу через війну, а також різноманітні політичні, інформаційні, соціально-економічні, екологічні та природні чинники, загрози.

Робота працівників ДСНС належить до тих видів діяльності, відмінною рисою яких є регу-

лярне зіткнення з екстремальними умовами. Надзвичайні ситуації, природні катаклізми та техногенні катастрофи є невід'ємною частиною професійного досвіду працівників ДСНС. У зв'язку з повномасштабною війною збільшилася кількість надзвичайних ситуацій із масовими людськими жертвами та значними матеріальними втратами. Життестійкість виступає як ресурс за умови сприйняття труднощів, викликів та випробувань, які необхідно подолати, що позначається на ефективній роботі працівників ДСНС.

Аналіз досліджень і публікацій. Теоретична та практична значущість проблеми життестійкості зумовила широту її дослідження. Зокрема, психологічні проблеми життестійкості розглядали у своїх дослідженнях: О. Кокун, К. Балакірева, М. Барабанова, А. Боднар, О. Главацька, Х. Головенко, О. Знанецька, М. Кононова, О. Корніяка, К. Лаврова, К. Малишева, О. Мірошниченко, М. Міщенко, Н. Панасенко, Н. Перхайло, І. Поголенко, І. Месьянінова та ін. У зарубіжних дослідженнях життестійкість вивчалася здебільшого як фактор стресостійкості індивіда (М. Раш, В. Шоел, С. Барнард, Ф. Родволт, С. Агустдоттер), його продуктивної діяльності в умовах напруження сил і тривалої монотонної роботи (Ч. Сенсан), як умова наявності відчуття повноти життя та його якості (Д. Еванс), як чинник формування соціального інтересу, поглиблення міжособистісної взаємодії та контактів із навколишньою дійсністю (Г. Лік, Д. Вільямс) [2; 5; 6; 8; 9].

Виникнення поняття «життестійкість» пов'язують зі збільшенням зацікавленості науковців унаслідок розвитку екзистенціальної психології та прикладної психології стресу до таких явищ, як стійкість особистості, її здатність протистояти несприятливим умовам середовища, долати професійні та життєві кризи.

Виклад основного матеріалу. Проблема життестійкості розглядається у філософському, культурологічному, етичному та психологічному аспектах. Теоретичним джерелом поняття життестійкості є ідея екзистенційної мужності, «відвага бути», автором якої є П. Тілліх. Філософ визначає мужність як силу духу, що здатна подолати все, що перешкоджає досягненню найвищого блага. На його думку, мужність – це самоствердження «всупереч», а саме всупереч небуття; мужність він протиставляє розпачу і підкреслює значущість особистісної активності, спрямованої не на досягнення слави, а на важку працю задля саморозвитку. Згодом філософське розуміння мужності перетворилося на раціональний та універсальний спосіб існування, мужність бути. Спорідненою категорією до поняття життестійкості є поняття «укорінення у бутті». М. Хайдеггер розуміє укорінення як внутрішню особистісну характеристику, формування якої

залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від відношення самої людини до способу свого життя [8].

Уперше поняття *hardiness* (від англ. «витривалість», «стійкість», «загартованість») було введено в науковий обіг на початку 80-х років ХХ ст. американськими психологами С. Кобейсом та С. Мадді. Автори розуміли *hardiness* як патерн структури установок та навичок, що дає змогу побороти проблеми та перетворити їх із потенційно травмуючого чинника на можливість, активно протистояти їм та використовувати їх для самовдосконалення. Тобто життестійкість – це спроможність особистості до психологічної живучості, яка розширює її ефективність. Виокремлення С. Мадді феномену життестійкості відбулося внаслідок лонгітюдного дослідження в телефонній компанії особистісних особливостей службовців. Дослідження надало можливість виявити у цих працівників установки та вміння, що забезпечують перетворення стресової ситуації на ситуацію розвитку своїх можливостей. Менеджери, будучи постійно в стресових умовах, не тільки не звільнилися, а й поліпшили свою професійну діяльність. При цьому було встановлено зворотний зв'язок між імовірністю важкого захворювання у найближчий рік після робочої стресової ситуації та рівнем життестійкості працівників [9].

Автори терміна *hardiness* розглядають його як диспозицію, яка має три порівняно автономні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику. Їх вираженість у життестійкості перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях та дає можливість зменшити стрес через сприйняття його як незначущого. Залученість визначається як упевненість у тому, що «увімкнення» в те, що відбувається, дає шанс знайти необхідне особистості. Людина, у якої розвинена компонента залученості, отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому відсутність упевненості породжує почуття відкинутості, відчуття себе поза життям. Контроль являє собою впевненість у тому, що боротьба дає змогу впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо успіх і не гарантовано. Противага цьому – відчуття власної неспроможності. Людина з добре розвинутою компонентою контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, власний шлях. Прийняття ризику – це впевненість людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, добутих із досвіду, – неважливо, позитивного чи негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб отримання досвіду, готова діяти без надійних гарантій на успіх, на свій страх та ризик. Вона вважає, що потяг до простого комфорту і безпеки збіднює життя. В основі прийняття

ризиком лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальшого їх використання.

У свою модель життєстійкості С. Мадді включає не лише конструктор компонентів, а й п'ять основних механізмів, які дають змогу життєстійкості надавати своєрідний буферний вплив на розвиток захворювань і зниження загальної ефективності діяльності особистості:

- життєстійкі переконання, оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю і прийняття ризику;

- створення мотивації до процесу трансформації оволодіння собою, в основі якої – відкритість до нового, готовність активно діяти у стресовій ситуації (використання життєстійких копінг-стратегій);

- підсилення імунної реакції через психічну і фізичну мобілізацію;

- підсилення відповідальності й турботи про власне здоров'я;

- пошук ефективної соціальної підтримки, яка буде сприяти процесу трансформації оволодіння собою через розвиток навичок спілкування.

Життєстійкі переконання дають змогу ефективно долати дистрес. Вони впливають на оцінку ситуації, роблячи її менш травмуючою, та сприяють активному подоланню труднощів. Життєстійкість стимулює турботу про власне здоров'я та благополуччя. За рахунок дії її механізмів напруження та стрес не переростають у хронічні соматичні захворювання. Завдяки дії цих механізмів людина зберігає психічне й соматичне здоров'я і може продовжувати успішно виконувати свою професійну діяльність.

Життєстійкість, на думку С. Мадді, складається з психологічної та діяльнісної компонентів, які мають мотиваційну природу. Коли йдеться про діяльнісний бік, йдеться про дії, спрямовані на здійснення мети і подолання стресової ситуації. Ці дії забезпечують людині зворотний зв'язок щодо того, хто вона є та що з нею відбувається. Світ неможливо змінити без активності, тому людині необхідно щось робити, інакше світ залишиться статичним. Це вимагає часу, сил, наполегливості та відповідальності за власне життя, і саме життєстійкість забезпечує необхідну вмотивованість. Психологічний бік передбачає, що життєстійкість змінює характер стосунків з іншими (вони стають відкритішими) і ставлення людини. Ці два компоненти формують систему, яка оберігає людину від непомірної тривоги та втрати здоров'я. Життєстійкість формує мотивацію, яка необхідна, щоб ефективними способами подолати обставини, піклуватися за своє здоров'я, включатися і підтримувати соціальну взаємодію [9].

С. Мадді вважає, що компоненти життєстійкості беруть свій початок із дитинства та частково формуються в підлітковому віці. Важливу роль у процесі розвитку життєстійкості відіграють стосунки з батьками. Автором було виявлено, що позитивно на формування життєстійких переконань вплинули відчуття призначення в житті, що розвивається значимими дорослими, підтримка батьків, заохочення до активності та самостійності. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків тощо), брак підтримки, відчуженість від дорослих. Сформованість життєстійкості на ранніх етапах розвитку особистості зумовлює формування певного стилю життя. Такий стиль було названо «стилем Прометея»; його особливістю є здатність усвідомлювати та перетворювати набутий досвід. Людина, яка звикла аналізувати власні досягнення та невдачі, яка вміє знаходити можливості для здійснення своїх мрій та бажань, усвідомлює себе як власника життя. Сформована життєстійкість ініціює створення власного смислу у складних життєвих ситуаціях, є фундаментом прийняття життєво важливих рішень. Досвід невдач сприймається такою людиною як природний та розглядається як можливість чомусь навчитися. Такий досвід вбудовується в загальну структуру життя людини і, безумовно, сприймається нею як позитивний.

У науковому перекладі поняття *hardiness* широкого розповсюдження набув термін «життєстійкість», під яким розуміють комплексну особистісну характеристику, що відповідає за здатність особистості протистояти тиску стресових обставин і запобігати розвитку симптомів фізичної або психологічної дезадаптації.

У вітчизняній психології життєстійкість розглядається як уміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам. Т. Титаренко та Т. Ларіна вважають, що життєстійкість – це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Вона (життєстійкість) допомагає людині адаптуватися до складних життєвих умов, до проблем життя, знайти конструктивні шляхи саморозвитку та самовдосконалення. Т. Титаренко вважає, що життєстійкість розвивається протягом життя людини. Особистість розвиває, перш за все, такі ознаки життєстійкості, як гнучкість, еластичність, відкритість новому, готовність до змін. Активізуються адаптивні здібності, потенціал подолання, готовність до будь-яких, приємних чи неприємних, несподіванок. Протягом життя розвиваються такі необхідні для життєстійкості риси, як переконливість, сміливість, витримка, терплячість. Т. Ларіна аналізує ресурси жит-

тестійкості, а саме те, завдяки чому людина має можливість позитивно оцінювати життєві зміни та труднощі. Учена наголошує, що одним із ресурсів життєстійкості є здатність людини оптимально оцінювати життєві негаразди. Авторка намагається з'ясувати роль життєстійкості у процесі формування життєвих домагань. Вона вважає, що у структурі життєвих домагань життєстійкість особистості виступає як ресурс самоздійснення, особистісного потенціалу та його реалізації. Життєстійкість як механізм дає змогу адаптувати актуальну поведінку та встановлювати адекватну систему відносин так швидко, як того потребує інформаційний простір особистості, що постійно змінюється. Однією з функцій життєстійкості є забезпечення рівноваги між адаптаційними можливостями (особистісними ресурсами) та структурою (змістом) життєвих домагань [8].

М. Логінова визначає життєстійкість як складне структуроване психічне утворення, систему переконань, які розвиваються та сприяють розвитку готовності керувати системою підвищеної складності. Компонентами життєстійкості авторка вважає емоційну стійкість, пластичність, екстравертованість, схильність до предметно-орієнтованого допінгу [2].

Із погляду інтегральної індивідуальності аналізує життєстійкість А. Фомінова. Життєстійкість має такі рівні: особистісно-смысловий, соціально-психологічний та психофізіологічний. Психологічними складниками особистісно-смыслового рівня є ціннісно-смысловий, мотиваційний та вольовий компоненти. Результатом прояву життєстійкості є позитивне світовідчуття, підвищення якості життя. Соціально-психологічний рівень включає у себе соціальні навички, засвоєні ефективні моделі поведінки, копінг-стратегії, стилі мислення. Життєстійкість проявляється на цьому рівні через адаптацію до соціуму, ефективну саморегуляцію, самореалізацію. Складниками психофізіологічного рівня виступають темпераментальні характеристики (швидкість обробки інформації, емоційна стійкість, врівноваженість, екстраверсія) та прояви фізіологічних реакцій стресу. Результатом прояву життєстійкості на цьому рівні є оптимальність реакцій у ситуації стресу, здатність та готовність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішності діяльності [8].

Факторну структуру життєстійкості моряків, які пережили ситуацію піратського полону, у своєму дослідженні розглядає А. Побідаш. Її, на думку вченого, утворили три компоненти: вольовий потенціал, адаптаційний потенціал та соціально-перцептивні здібності, які, своєю чергою, відповідають показникам основних шкал категорії життєстійкості, виділені

С. Мадді, а саме: адаптивні характеристики відповідають шкалі «контроль», вольові – шкалі «залученість», соціально-перцептивні – шкалі «прийняття ризику» [7].

Аналізуючи можливість особистості протидіяти негараздам, учені підкреслюють, що стійкість не є результатом пасивного пристосування до обставин, а є наслідком активного їх перетворення і створення сприятливих умов для реалізації власної мети. Метою може бути зміна зовнішніх і внутрішніх показників, самопобудова. Стійкість залежить від моральних орієнтирів та цінностей, що дає змогу особистості виходити за межі її власних інтересів і потреб. Це важливий особистісний ресурс, який перетворює проблемні ситуації на нові можливості, сприяє подоланню стресів і досягненню високого рівня психічного здоров'я, дає змогу сформулювати позитивний життєвий проект, раціонально оцінити існуючі та потенційні ресурси, актуалізувати раціональні потреби і позитивно адаптуватися у заданих умовах. Базовими компонентами життєстійкості, таким чином, можна вважати оптимальну смыслову регуляцію, адекватну самооцінку, розвинуті вольові якості, високий рівень соціальної компетентності та розвинені комунікативні здібності та вміння.

Зарубіжні та вітчизняні психологи спираються на близькі до життєстійкості поняття, такі як: життєздатність, копінг-стратегії, стратегії подолання тяжких життєвих ситуацій. Здійснюються спроби осмислення особистісних характеристик, які відповідають за успішну адаптацію, розглядається поняття «особистісного адаптаційного потенціалу», що визначає стійкість людини до екстремальних чинників. Зокрема, висловлюється думка, що здатність до адаптації є не лише індивідуальною, а й особистісною властивістю людини. Чим вагомніше особистісне в адаптивних здібностях, тим більша вірогідність того, що організм людини збереже нормальну працездатність та високу ефективність в умовах дії чинників психогенних та зовнішнього середовища.

Близьким до поняття життєстійкості є поняття «життєздатність». Життєздатність розуміють як стійкість людини до проблем і труднощів, які виникають упродовж професійної діяльності. Життєздатність визначається складним співвідношенням робочих стресорів та робочих й особистісних ресурсів, які можуть зумовити як позитивне самопочуття і хороші результати роботи, так і негативне самопочуття і, відповідно, негативні результати.

Б. Ананьев вважає життєздатність вихідною у загальній працездатності людини, яка впливає на конкретні особливості працездатності, активність інтелекту, рівень вольового зусилля, емоційну витривалість, стійкість диспозиції на реалізацію відтермінованої мети.

М. Ільїнський вкладає у зміст поняття «життєздатність» прагнення людини вижити, не деградувати у складних умовах соціального та культурного середовища, стати індивідуальною людиною, сформулювати смисложиттєві установки, самоствердитися, реалізувати себе та свої задатки, творчі здібності, перетворюючи при цьому середовище, роблячи його більш сприятливим для життя. С. Рубінштейн розглядає життєздатність як основний показник, якісну характеристику особистості, спроможність до швидкої адаптації і до стійкого розвитку в умовах, що змінюються. Людина організовує своє життя, вибирає та реалізує вибраний напрям; долаючи обставини, ситуації у боротьбі, вона здійснює свої смисложиттєві цілі. Життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, що задає параметри основних компонентів життєздатності [7].

Слід підкреслити, що поняття життєстійкості не є синонімом до таких адаптаційних особистісних характеристик, як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Безумовно, усі ці адаптаційні системи людини, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складниками життєстійкості. Але головна функція життєстійкості полягає у можливості знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Так, Т. Ларіна і Т. Титаренко у книзі «Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека» розділяють поняття «стресостійкість» та «життєстійкість». Стресостійкість забезпечує успішне подолання стресу, мобілізацію відповідних стратегій і стилів поведінки, які більшою мірою зумовлені біологічними й психофізіологічними особливостями людини. А життєстійкість особистості – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам і труднощам, здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог і прагненням жити гармонійно, повноцінно [8]. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних чинників на фізичне та психічне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості.

Поняття життєстійкості також не збігається з поняттям «копінг-стратегія». Р. Лазарус застосував термін «копінг» для позначення саме усвідомлених стратегій поведінки в процесі подолання стресу. Життєстійкість – це установка на виживання. І якщо копінг-стратегії можуть приймати деструктивну форму, то життєстійкість дає змогу справлятися з дистресом ефективно і лише у напрямі особистісного зростання. Саме високий рівень життєстійкості сприяє успішному подоланню стресу

та оцінюванню подій як таких, що менше травмують [6].

Таким чином, у сучасній психологічній літературі можна виокремити три наукові підходи до аналізу поняття «життєстійкість»:

1) життєстійкість трактується як внутрішній ресурс потенціалу особистості, прояв якого може відбуватися у різноманітних життєвих ситуаціях і, відповідно, може мати свою специфіку прояву у них;

2) життєстійкість розглядається як інтегральна, системна психологічна властивість особистості, що розвивається у контексті її активної взаємодії з різними життєвими ситуаціями;

3) життєстійкість визначається як здатність особистості до соціальної та психологічної адаптації на основі динаміки смислової саморегуляції.

На нашу думку, найбільш точно поняття професійної життєстійкості було дане О. Кокуном. Сам автор зазначає, що воно спирається на рекомендації В. Ганзена щодо необхідності системного підходу до визначення психологічних понять. Отже, професійна життєстійкість особистості розглядається як «особистісно-професійна властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних ризиків», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладу здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання». У цьому варіанті інтерпретації поняття вказується і на досягнення певного результату – нових професійних станів суб'єкта діяльності на тих чи інших етапах його професійної генези [3; 4].

Слід підкреслити, що життєстійкість передбачає вибір оптимальних та адаптивних форм реагування на виклики сучасності (проблеми, стрес, хронічна втома та ін.) Т. Ларіна вважає, що життєстійка поведінка є способом виживання. Вона наводить приклад, що людина застосовує життєстійку поведінку в екстремальних умовах, у ситуації, коли існує пряма загроза життю людини або життю її близьких. Життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії. На противагу цьому нежиттєстійка особистість погано вміє приймати невдачі і практично не здатна вчитися на власних помилках. Несформованість життєстійкості веде до регресивного опанування людиною життєвих труднощів, коли вона не спрямована на вирішення проблем, а шукає можливості втечі від їх вирішення [5]. Так, дослідження

П. Бартонна зі звільненими в запас військовослужбовцями, які брали участь у війні в Перській затоці, показало, що високий рівень життєстійкості опосередковує вплив бойового стресу та стресових життєвих подій, запобігає розвитку в них психіатричних симптомів та забезпечує збереження здоров'я. За словами дослідника, життєстійкість справляє захисний ефект щодо негативного впливу стресу, особливо в умовах високого та багаторазового стресу. Він наголошує, що життєстійкість запобігає виникненню його несприятливих наслідків у фахівців різних сфер діяльності, які пов'язані зі стресовими ситуаціями [1]. У зв'язку із вищевказаним феномен життєстійкості є важливим чинником в успішному протистоянні особистості стресовим та екстремальним ситуаціям, насамперед у професійній діяльності.

Висновки. Отже, життєстійкість як властивість саморегульованої системи особистості полягає у її здатності опанувати свою психічну активність та поведінку в різних – здебільшого складних чи навіть кризових – умовах здійснення професійної діяльності. Життєстійкість працівників ДСНС виявляється у певному рівні включення у професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних викликів», що забезпечує здатність протистояти несприятливим обставинам роботи, попереджує розлади психічного і фізичного здоров'я та протидіє розвитку станів професійно-особистісної дезадаптації. Професійна життєстійкість виступає як стабілізуюча властивість системи його особистості, чинник подолання труднощів у професійній взаємодії, набуття професійно важливого досвіду. Такий досвід забезпечує – через свідому саморегу-

ляцію, виражену активність та психологічний взаємовплив – успішне виконання професійного завдання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балабанова К.В. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 53. С. 5–12.
2. Березовська Л.І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. № 1(48). С. 26–30.
3. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. V. Вип. 20. С. 67–81.
4. Кокун О.М., Клименко В.В., Корніяк Психологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій : монографія. Київ-Львів : Вид. Вікторія Кунд., 2021. 236 с.
5. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика*. 2007. Т. 2. Вип. 5. С. 131–138.
6. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.
7. Побідаш А.Ю. Основні підходи до визначення поняття hardiness – життєва стійкість та суміжних із ними понять. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*. 2013. № 1.(66). С. 493–501.
8. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека : навчальний посібник. Київ, 2009. 76 с.
9. Maddi S.R. Hardiness. Dordrecht : Springer Netherlands, 2013. URL: <https://searchworks.stanford.edu/view/9801319>.