

*Ситнік С.В. (ORCID 0000-0001-5875-919X),
Ковальова О.В. (ORCID 0000-0001-5061-6506),
Борозенцева Т.В. (ORCID 0000-0002-7251-0590),
Гришко О.Д. (ORCID ID 0009-0002-3351-2902)*

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження впливу життєстійкості на соціально-психологічну адаптацію особистості. Було виявлено, що життєстійкість є ключовим чинником, який значно впливає на здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, ефективно справлятися з труднощами та зберігати психічне здоров'я.

Метою дослідження є визначення особливостей впливу життєстійкості на успішність соціально-психологічної адаптації рятувальників-пожежних першого року служби.

Наукова новизна. Визначено рівень життєстійкості рятувальників-пожежних та виявлено, що працівники з високим рівнем життєстійкості мають значно вищі показники адаптаційних можливостей за такими шкалами, як нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність та особистісний адаптаційний потенціал. Значущі відмінності між показниками досліджуваних першої та другої груп виявлено за параметрами адаптації, інтернальності, «самоприйняття, емоційного комфорту та прагнення до домінування. Результати дослідження підтверджують важливість життєстійкості як ключового чинника, що позитивно впливає на нервово-психічну стійкість, моральну нормативність та особистісний адаптаційний потенціал рятувальників-пожежних.

Висновки. Підвищення рівня життєстійкості сприяє покращенню адаптаційних можливостей особистості, що є важливим для ефективного виконання професійних обов'язків у складних та стресових умовах. Отримані дані також підкреслюють необхідність впровадження програм розвитку життєстійкості, які включають тренінги з управління стресом, підвищення самооцінки, розвитку лідерських якостей та емоційної компетентності. Подальші дослідження у цій галузі можуть сприяти розробці ефективних

програм підтримки та розвитку життєстійкості, що є надзвичайно важливим для забезпечення благополуччя та успішної адаптації індивідів у сучасному світі.

Ключові слова: *життєстійкість, соціально-психологічна адаптація, особистість, нервово-психічна стійкість, моральна нормативність, особистісний адаптаційний потенціал.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, яке характеризується швидкими соціальними, економічними та технологічними змінами, питання життєстійкості набуває особливої актуальності. Життєстійкість, як здатність особистості ефективно адаптуватися до різноманітних життєвих викликів, виступає ключовим чинником у процесі соціально-психологічної адаптації. Уміння зберігати психічну рівновагу та знаходити конструктивні рішення в стресових ситуаціях є важливим показником успішної адаптації індивіда до умов сучасного життя.

Проблема полягає в тому, що в умовах постійних змін та непередбачуваних подій, економічних криз, природних катаклізмів, соціальних конфліктів та інших стресових ситуацій, багато людей стикаються з труднощами в адаптації. Це може призводити до зниження рівня життєстійкості, розвитку психологічних розладів, погіршення якості життя та зниження загальної соціальної функціональності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження у психології життєстійкості зосереджуються на вивченні різних аспектів цього феномену та його ролі у процесі соціально-психологічної адаптації. С. Кобаса запропонував один з перших теоретичних підходів до вивчення життєстійкості, визначивши її як комбінацію трьох основних компонентів: контроль, залученість і виклик. Він довів, що особи з високим рівнем життєстійкості краще справляються зі стресом і менш схильні до негативних наслідків стресових ситуацій [8].

К. Коннор і Дж. Девідсон розробили шкалу для оцінки життєстійкості (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC), яка широко використовується в дослідженнях. Вони виявили, що життєстійкість включає такі компоненти, як особистісна компетентність, підтримка соціальних зв'язків, толерантність до негативних емоцій та позитивне прийняття змін [7].

У своєму дослідженні А. Реуперт підкреслив важливість соціальної підтримки у формуванні життєстійкості. Він встановив, що соціальні зв'язки та

підтримка сім'ї і друзів значно впливають на здатність індивідів адаптуватися до життєвих викликів [11].

Психологи досліджують різні теоретичні моделі життєстійкості, включаючи біопсихосоціальний підхід, який враховує вплив біологічних, психологічних та соціальних факторів на формування життєстійкості. Наприклад, модель, запропонована А. Мастеном, розглядає життєстійкість як процес динамічної адаптації до стресових ситуацій [10].

Серед українських дослідників варто відзначити праці таких вчених, як К. Балабанова та О. Чиханцова, які досліджували становлення життєстійкості та життєстійкість у контексті професійної адаптації [2; 6]. Вони наголошують на важливості розвитку життєстійкості для успішної адаптації молодих фахівців до умов праці.

Публікації останніх років також акцентують увагу на практичних аспектах розвитку життєстійкості, розробці та впровадженню тренінгових програм, спрямованих на підвищення життєстійкості серед студентів та молодих фахівців [3; 4; 5].

Аналіз останніх досліджень життєстійкості показує, що це складний феномен, який включає в себе особистісні риси, соціальні зв'язки та адаптаційні стратегії. Життєстійкість є важливим фактором соціально-психологічної адаптації особистості, який допомагає ефективно справлятися з життєвими викликами та зберігати психічне здоров'я. Подальші дослідження в цій галузі можуть сприяти розробці ефективних програм підтримки та розвитку життєстійкості, що є надзвичайно важливим для забезпечення благополуччя та успішної адаптації індивідів у сучасному світі.

Мета статті - висвітлити результати дослідження особливостей впливу життєстійкості на успішність соціально-психологічної адаптації рятувальників-пожежних першого року служби.

Вклад основного матеріалу і результатів дослідження. Адаптацію у широкому сенсі трактують як процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, що призводить до перетворення середовища відповідно до потреб, цінностей особистості. Професійна адаптація – це процес встановлення рівноваги у системі «людина–професійне середовище», який проявляється в ефективності та якості праці, задоволеності людини процесом діяльності, її результатом, собою як професіоналом, взаєминами у колективі. Основними шляхами адаптації як активного пристосування людини до вимог професійної

діяльності фахівці вважають навчання і виховання, звикання, відбір і формування індивідуального стилю діяльності [3].

Фахівці екстремальних видів діяльності, такі як рятувальники, військовослужбовці, працівники поліції та медичні працівники, регулярно стикаються з високим рівнем стресу, небезпекою та непередбачуваними ситуаціями. [1] Життєстійкість та здатність до адаптації є надзвичайно важливими для цієї категорії професіоналів з кількох причин: 1) постійний контакт з небезпечними ситуаціями, травмами та смертями може викликати потужний стрес та емоційне виснаження. Життєстійкість допомагає фахівцям зберігати психологічне благополуччя, ефективно справлятися зі стресом та мінімізувати ризик виникнення посттравматичних стресових розладів (ПТСР); 2) здатність швидко адаптуватися до змінних умов та приймати виважені рішення в стресових ситуаціях є ключовою для ефективного виконання професійних обов'язків фахівцями екстремальних видів діяльності; 3) робота фахівців екстремальних видів діяльності часто пов'язана з відповідальністю за життя та безпеку інших людей. Життєстійкість дозволяє цим професіоналам залишатися спокійними, зібраними та рішучими під час кризових ситуацій, що є критично важливим для успішного проведення рятувальних операцій та інших надзвичайних заходів; 4) тривала робота в умовах стресу може призвести до професійного вигорання, що негативно впливає на здоров'я фахівців та їх здатність виконувати професійні обов'язки. Життєстійкість допомагає фахівцям підтримувати баланс між роботою та особистим життям, запобігає професійному вигоранню та сприяє довготривалому збереженню фізичного та психічного здоров'я; 5) уміння справлятися з труднощами сприяє збереженню високого морального духу, мотивації до роботи, задоволеності роботою та загальної професійної ефективності [1; 2].

У дослідженні брали участь рятувальники-пожежні м. Одеси та м. Києва, кількістю 49 осіб, які мають стаж професійної діяльності менше 1 року. Для досягнення мети було використано такі психодіагностичні методики: «Тест життєстійкості» в адаптації Д. Леонтьєва, О. Рассказової, багаторівневий особистісний опитувальник (МЛЮ-АМ) «Адаптивність» А. Маклакова, С. Чермяніна, «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймона. Методи математичної статистики: t-критерій Стьюдента, ϕ -критерій Фішера.

На першому етапі дослідження була проведена діагностика рівня розвитку життєстійкості у досліджуваних за допомогою методики «Тест життєстійкості», отримані результати представлені на рис. 1.

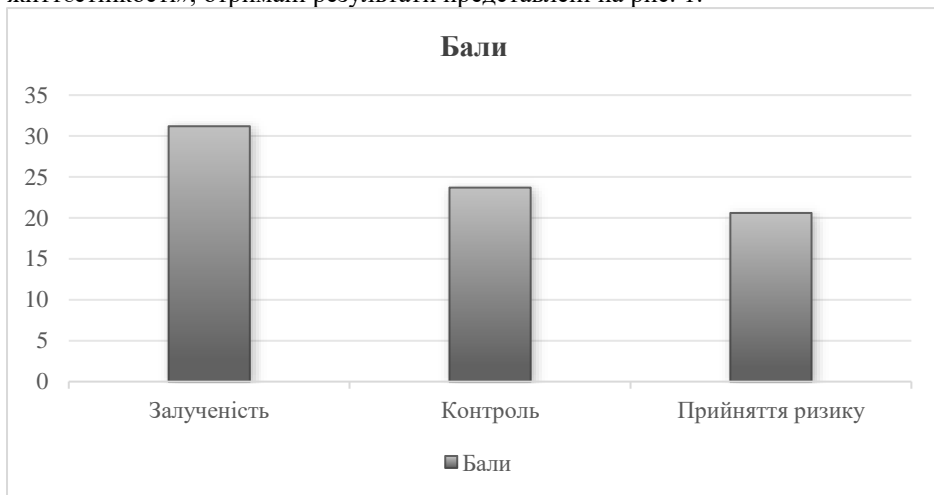


Рис. 1. Показники компонентів життєстійкості рятувальників-пожежних (у балах)

На підставі отриманих результатів всі досліджувані були розділені на дві групи: у 1-шу групу увійшли рятувальники-пожежні з високим і середньо-високим рівнем життєстійкості (21 особа); у 2-гу групу – з низьким і середньо-низьким рівнем життєстійкості (28 осіб).

Далі було досліджено особливості соціально-психологічної адаптації досліджуваних з різним рівнем життєстійкості за допомогою методик «Адаптивність» і «Соціально-психологічна адаптація». Отримані результати представлені в табл. 1, 2.

Результати вказують на те, що рівень розвитку адаптаційних можливостей у рятувальників-пожежних з високим рівнем життєстійкості значно вище. Отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1-ї та 2-ї груп за такими шкалами: нервово-психічна стійкість значущо вище у досліджуваних 1-ї групи ($p \leq 0,05$ за t-критерієм Стьюдента). Висока нервово-психічна стійкість у рятувальників-пожежних з високим рівнем життєстійкості

свідчить про їх здатність ефективно справлятися зі стресом та зберігати емоційну стабільність у складних та непередбачуваних ситуаціях. Це є важливим показником для професійної діяльності рятувальників, яка часто пов'язана з високими ризиками та стресовими подіями.

Таблиця 1

Показники адаптаційних можливостей рятувальників-пожежних з різним рівнем життєстійкості (у стенах)

Шкали	1 група	2 група	t	p-рівень
Нервово-психічна стійкість	6,2	3,9	2,4	<0,05
Комунікативні здібності	5,8	4,6	1,3	>0,05
Моральна нормативність	7,5	5,3	2,3	<0,05
Особистісний адаптаційний потенціал	6,5	4,6	2,1	<0,05

Моральна нормативність значно краще розвинена у досліджуваних 1-ї групи ($p \leq 0,05$). Краща моральна нормативність у рятувальників-пожежних з високим рівнем життєстійкості вказує на те, що вони демонструють високі етичні стандарти, відповідальність та чесність у своїй професійній діяльності. Це сприяє формуванню довіри з боку колег та суспільства, що є важливим для успішного виконання рятувальних операцій та співпраці в команді.

Особистісний адаптаційний потенціал у цілому істотно вище у досліджуваних 1-ї групи ($p \leq 0,05$). Вищий особистісний адаптаційний потенціал у рятувальників-пожежних з високим рівнем життєстійкості свідчить про їхню здатність швидко адаптуватися до змінних умов, ефективно використовувати свої ресурси для подолання труднощів та зберігати високий рівень професійної ефективності.

Результати дослідження підтверджують важливість життєстійкості як чинника, що позитивно впливає на нервово-психічну стійкість, моральну нормативність та особистісний адаптаційний потенціал рятувальників-пожежних. Підвищення рівня життєстійкості може сприяти покращенню їх адаптаційних можливостей, що важливо для ефективного виконання професійних обов'язків у складних та стресових умовах.

Адаптаційний потенціал професіонала – це інтегральна здатність людини, що дозволяє їй не тільки адаптуватися до різних умов професійного середовища, а й активно протистояти впливам різних видів навантаження, а також забезпечує стабільно високу ефективність діяльності.

Показники соціально-психологічної адаптації рятувальників-пожежних з різним рівнем життєстійкості (у %)

Шкали	1 група	2 група	Ф	р-рівень
Адаптація	72,3	49,8	1,75	<0,05
Прийняття інших	55,1	62,3	0,56	>0,05
Інтернальність	69,4	42,6	2,09	<0,01
Самоприйняття	82,6	43,9	3,02	<0,001
Емоційний комфорт	71,4	45,2	2,04	<0,01
Прагнення домінувати	85,6	51,8	2,64	<0,001

Дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації у рятувальників-пожежних з різним рівнем життєстійкості показало, що практично за всіма діагностованими параметрами показники вище у досліджуваних 1-ї групи (з високим рівнем життєстійкості). За шкалою «Адаптація» отримані значущі відмінності між показниками досліджуваних 1-ї та 2-ї груп ($p < 0,05$ за критерієм Фішера), тобто рятувальники-пожежні з високим рівнем життєстійкості мають кращі адаптаційні можливості. Високий рівень адаптації означає, що ці фахівці можуть ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, швидко пристосовуватися до нових умов та зберігати високу продуктивність навіть у складних обставинах.

За шкалою «Інтернальність» отримані значущі відмінності між показниками досліджуваних 1-ї та 2-ї груп ($p < 0,01$), які вказують на те, що рятувальники-пожежні з високим рівнем життєстійкості мають більш виражене почуття контролю над своїм життям та подіями. Інтернальність передбачає віру в те, що людина сама контролює своє життя та успіхи. Це може допомагати працівникам зберігати мотивацію та впевненість у своїх силах, що є важливим для їхньої професійної діяльності.

За шкалою «Самоприйняття» отримані значущі відмінності між показниками досліджуваних 1-ї та 2-ї груп ($p < 0,001$), тобто рятувальники-пожежні з високим рівнем життєстійкості мають вищий рівень самоприйняття. Високий рівень самоприйняття означає, що працівники позитивно оцінюють себе, свої можливості та досягнення. Це сприяє зниженню внутрішнього конфлікту та підвищенню емоційної стабільності.

За шкалою «Емоційний комфорт» отримані значущі відмінності між показниками досліджуваних 1-ї та 2-ї груп ($p < 0,01$), які свідчать, що рятувальники

з високим рівнем життєстійкості мають вищий рівень емоційного комфорту. Емоційний комфорт включає в себе здатність ефективно справлятися з емоційними навантаженнями, що знижує ризик виникнення стресових реакцій та сприяє підтриманню високого рівня професійної ефективності.

За шкалою «Прагнення до домінування» отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних 1-ї та 2-ї груп ($p < 0,001$), які вказують на те, що працівники з високим рівнем життєстійкості мають більш виражене прагнення до домінування. Прагнення до домінування може бути пов'язане з лідерськими якостями та бажанням брати на себе відповідальність. Це сприяє кращій координації дій у команді та підвищенню ефективності рятувальних операцій.

Результати дослідження підтверджують, що високий рівень життєстійкості значно покращує адаптаційні можливості рятувальників-пожежних. Це вказує на важливість розвитку життєстійкості для успішної соціально-психологічної адаптації. Рятувальники з високим рівнем життєстійкості демонструють високий рівень інтернальності, самоприйняття, емоційного комфорту та прагнення до домінування, що сприяє їх професійній ефективності та загальному психологічному благополуччю.

На основі отриманих результатів можна рекомендувати впровадження програм розвитку життєстійкості, які включають тренінги з управління стресом, підвищення самооцінки, розвитку лідерських якостей та емоційної компетентності. Це дозволить підвищити рівень адаптації та професійної ефективності рятувальників-пожежних.

Життєстійкість може бути підвищена через зміну загального принципу організації свого досвіду, формування критичного мислення. Важливо, щоб свідомість трансформувала стресові переживання в план рішення, дії. Також важливо формування компонента «турбота про себе» і взаємодії зі своїм тілом. Загальна життєстійкість особистості підвищується при узгодженні її життєвих принципів з реальною поведінкою і життєвих принципів з груповими цінностями у разі підвищення свідомості життя і можливості її контролю.

Висновки. Аналіз особливостей соціально-психологічної адаптації рятувальників-пожежних з різним рівнем життєстійкості показав, що у осіб з високим та середньо-високим рівнем життєстійкості спостерігаються значущо вищі показники за такими параметрами адаптаційних здібностей, як нервово-психічна стійкість, моральна нормативність, особистісний адаптаційний потенціал, адаптація, інтернальність, самоприйняття, емоційна комфортність,

прагнення домінувати. Тобто, доведено, що життєстійкість суттєво впливає на адаптаційні здібності особистості.

Перспективами подальшого дослідження є розробка та апробація програм психологічної підтримки, соціально-психологічних тренінгів для працівників екстремальних професій.

Література

1. Афанасьєва Н. Є., Світлична Н. О., Остополець І. Ю., Табачник І. Г. Особливості професійної мотивації на різних етапах професіогенезу. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5, Т. 2. С.181-187.
2. Балабанова К. В. Психологічні особливості життєздатності працівників ДСНС України: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09. Національний університет цивільного захисту України, 2019. 203 с.
3. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 2. С. 24–29.
4. Маннапова К. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, Т. 2. С. 75–78.
5. Меленчук Н. І., Синенко О. І. Адаптивні можливості осіб з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73), № 2. С. 6–12.
6. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 430 с.
7. [Connor](#) K. M., [Davidson](#) J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18(2). Pp. 76–82. doi: 10.1002/da.10113.
8. Kobasa, S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. Vol. 42(4). Pp. 707–717. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.4.707>
9. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The journal of Positive Psychology*. 2006. Т. 1. Pp. 160–168.
10. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development/ *American Psychologist*. 2001. № 56(3). Pp.. 227–238.
11. Reupert A. Change and (the need for) adaptability: the new normal. *Advances in Mental Health*. 2020. № 18(2). Pp. 91–93, DOI:

References

1. Afanasyeva, N., Svitlichna, N., Ostopolets, I., Tabachnyk, I. (2019). Peculiarities of Professional Motivation at Different Stages of Professional Development. *Theory and Practice of Modern Psychology*, 5(2), pp. 181-187.
2. Balabanova, K. V. (2019). Psychological Characteristics of the Vitality of the Employees of the State Emergency Service of Ukraine: Dissertation for the Degree of Candidate of Psychological Sciences: 19.00.09. National University of Civil Protection of Ukraine. 203 p.
3. Kuzikova, S. B. & Shcherbak, T. I. (2023). Resilience as an Adaptive Resource of Personality in the Reality of Life Uncertainty. *Slobozhanskyi Scientific Bulletin. Series: Psychology. Issue 2*, pp. 24-29.
4. Mannapova, K. (2019). The Role of Resilience in Overcoming Difficult Life Situations. *Theory and Practice of Modern Psychology*, 1(2), pp. 75–78.
5. Melenchuk, N. I. & Syenko, O. I. (2023). Adaptive Capabilities of Individuals with Different Levels of Resilience. *Scientific Notes of V.I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology. Vol. 34(73), No. 2*, pp. 6-12.
6. Chikhantsova, O. A. (2021). The Psychology of the Formation of Personal Resilience: Dissertation for the Degree of Doctor of Psychological Sciences: 19.00.01. H. S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Sciences of Ukraine, 2021. 430 p.
7. [Connor](#) K. M. & [Davidson](#) J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. Vol. 18(2). pp. 76-82. doi: 10.1002/da.10113.
8. Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.42(4). pp. 707–717. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.4.707>
9. Maddi, S. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The journal of Positive Psychology*. T. 1. pp. 160–168.
10. Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development/ *American Psychologist*. № 56(3). pp. 227–238.
11. Reupert, A. (2020). Change and (the need for) adaptability: the new normal. *Advances in Mental Health*. Vol. 18(2). pp. 91–93. DOI: <https://doi.org/10.1080/18387357.2020.1792633>

RESILIENCE AS A FACTOR IN THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF THE INDIVIDUAL

This article presents the results of a theoretical analysis and empirical study on the impact of resilience on the socio-psychological adaptation of individuals. Based on theoretical analysis and empirical research, it was found that resilience is a key factor that significantly affects a person's ability to adapt to stressful situations, effectively cope with difficulties, and maintain mental health.

The aim of the study is to determine the specifics of the impact of resilience on the success of socio-psychological adaptation of first-year rescue firefighters.

Scientific novelty: The level of resilience among rescue firefighters was assessed, revealing that those with high resilience levels have significantly higher adaptation potential in areas such as neuropsychic stability, communication skills, moral standards, and personal adaptation potential. Significant differences between the indicators of the first and second groups were confirmed on the scales of "Adaptation," "Internality," "Self-acceptance," "Emotional Comfort," and "Desire to Dominate." The results of the study confirm the importance of resilience as a key factor that positively influences the neuropsychic stability, moral standards, and personal adaptation potential of rescue firefighters.

Conclusions: Enhancing resilience levels improves the adaptive capabilities of individuals, which is crucial for effectively performing professional duties in complex and stressful conditions. The findings also highlight the need to implement resilience development programs that include stress management training, self-esteem enhancement, leadership skills development, and emotional competence. Further research in this area can contribute to the development of effective support and resilience development programs, which are essential for ensuring the well-being and successful adaptation of individuals in the modern world.

Key words: *resilience, socio-psychological adaptation, individual, neuropsychic stability, moral standards, personal adaptation potential.*

Ситнік Світлана Володимирівна - доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», м. Одеса;

Ковальова Ольга Вікторівна - доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького;

Борозенцева Тетяна Валеріївна - кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Горлівський інститут іноземних мов, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»;

Гришко Олександр Дмитрович - кандидат психологічних наук, доцент кафедри філософії та психології, Київський університет інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія».