

## Психологічне відновлення рятувальників ДСНС України засобами каністерапії

**Тетяна Кондес**

*к.психол.н, доцент, доцент кафедри психології  
та соціального забезпечення,  
Державного університету «Житомирська політехніка»,  
м. Житомир, Україна,  
e-mail: kpsz\_ktv1@ztu.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-8514-9389*

**Юлія Сечейко**

*студент кафедри психології та соціального забезпечення,  
Державного університету «Житомирська політехніка»,  
м. Житомир, Україна,  
e-mail: zkrpm2\_syuv@student.ztu.edu.ua*

Професійна діяльність рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій належить до екстремальних видів праці, що супроводжуються високим рівнем психоемоційного напруження. Це сприяє зростанню рівня професійного стресу, появі депресивних проявів, емоційного виснаження та посттравматичних стресових реакцій. Тривала дія таких чинників порушує психологічну готовність, знижує працездатність та негативно впливає на якість професійної діяльності рятувальників.

За даними досліджень С.Ю. Лебедєвої, О.О. Назарова та Я.О. Овсянникової, основним стрес-фактором для працівників ДСНС у зоні збройного конфлікту є вітальна загроза – небезпека для життя та здоров'я. Додатковим дестабілізуючим чинником виступає невизначеність: непередбачуваність подій, сумніви у правильності прийнятих рішень, що іноді чинить сильніший вплив, ніж безпосередня загроза життю [1, с. 38–44].

Професійна діяльність рятувальників належить до екстремального типу праці, яка поєднує фізичне навантаження, високу моральну відповідальність і постійне емоційне напруження. Робота в таких умовах потребує високого рівня самоконтролю, оперативного мислення й здатності приймати рішення в умовах дефіциту часу. Проте тривалий вплив стресогенних чинників підвищує ризик виникнення різних психологічних порушень – від короткочасних стресових реакцій до хронічних станів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і професійне вигорання [2].

Попри високий рівень стресогенності, професійна діяльність рятувальників має і позитивні психологічні наслідки. Досвід роботи в екстремальних умовах сприяє розвитку стресостійкості, самоконтролю, психологічної резильєнтності, посиленню внутрішньої мотивації допомагати іншим. Рятувальники демонструють високе почуття професійної гідності, командну згуртованість і готовність до самопожертви [3, 4].

Психологічні дослідження показують, що для багатьох працівників ці фактори стають ресурсом особистісного зростання. Таким чином, стрес може

мати як негативні (дистрес), так і позитивні (еустрес) ефекти, стимулюючи адаптивні механізми психіки [5].

Особливого значення набуває пошук ефективних способів підсилення програм психологічного відновлення та профілактики емоційного виснаження рятувальників Мобільного центру швидкого реагування «Суми» ДСНС України. Використання каністерапії як додаткового інструменту психоемоційної стабілізації є перспективним напрямом, що потребує наукового обґрунтування, експериментальної перевірки та методичного опису.

Каністерапія є перспективним та емоційно ефективним напрямом, який потребує активного розвитку й впровадження як засобу психологічної допомоги у програми реабілітації рятувальників, особливо тих, хто працював в умовах військових та гострих кризових ситуацій. Реалізація цього підходу передбачає поглиблене вивчення нейрофізіологічних та психоемоційних механізмів впливу взаємодії з тваринами. Такі дослідження є необхідними для оптимізації терапевтичних протоколів та визначення довготривалих ефектів каністерапії серед різних груп населення.

Проведене дослідження було спрямоване на порівняння ефективності двох підходів до психологічної підтримки рятувальників: традиційних занять з психологом та комбінованої програми, що включала каністерапію.

Вхідне тестування показало статистично достовірну гомогенність контрольної та експериментальної груп за усіма ключовими психоемоційними показниками (депресія, ПТСР, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність), що забезпечило чітке порівняння впливу втручань.

Результати після втручання засвідчили позитивну динаміку у обох групах, що свідчить про ефективність проведених заходів. Проте, у експериментальній групі, де додатково використовували каністерапію, зміни були більш вираженими. Зокрема, середній рівень депресії знизився на 19,3%, в той час як у контрольній групі він зменшився на 10,5%. Динаміка у категоріях депресії підтверджує це: у експериментальній групі суттєво зросла частка учасників із низьким рівнем депресії і зменшилась кількість із помірною депресією.

За показниками опитувальника Айзенка, у обох групах спостерігалось зниження тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, при цьому позитивні зміни були більш виразні у групі з каністерапією. Це вказує на те, що комплексний підхід до психокорекції включно з роботою з тваринами має додаткову користь у зниженні психоемоційного напруження. Каністерапія як додатковий компонент психологічної допомоги демонструє потенціал для підвищення ефективності втручань, зменшення симптомів депресії та покращення адаптаційних реакцій.

Отже, інтеграція каністерапії в програми психологічної підтримки може стати важливим кроком у підвищенні якості життя та професійної діяльності рятувальників. В подальших дослідженнях рекомендується розширити вибірку, оцінити довгострокові ефекти та вивчити вплив на інші психоемоційні показники.

**Ключові слова:** психологічне відновлення; професійне виснаження; каністерапія.

### Список використаних джерел

1. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції : монографія / С. Ю. Лебедева, О. О. Назаров, Я. О. Овсяннікова, Н. В. Оніщенко, Д. С. Похілько, В. О. Тімченко, О. В. Тімченко, В. Є. Христенко; за заг. ред. Н. В. Оніщенко, О. В. Тімченка. – Харків : НУЦЗУ, 2019. – 174 с.
2. Афанасьєва Н. Є. Психологічні особливості ідентичності рятувальників з посттравматичним стресовим розладом // Вісник психології ДонНУ. – 2024. – Вип. 15. – С. 99-106.
3. Назаровець Т. Психологічні особливості професійного вигорання та стійкості співробітників Державної служби України з надзвичайних ситуацій // Особистість та екологічні проблеми. – 2024. – 3(4). – С. 68-74. – DOI: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(4\)-68-74](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(4)-68-74)
4. Чугрій І., Назаровець Т. Професійне вигорання працівників органів та підрозділів державної служби з надзвичайних ситуацій України // Особистість та екологічні проблеми. – 2023. – № 2 (6). – С. 66-70. – DOI: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3\(6\)-66-70](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3(6)-66-70)
5. Ghulzar, I. et al. Effects of Distress and Eustress on Changes in Fatigue from Waking to Working // Open Journal of Social Sciences. 2022. Vol. 10. P. 156–176. Available at: [https://www.scirp.org/pdf/jss\\_2022101414063527.pdf](https://www.scirp.org/pdf/jss_2022101414063527.pdf) (accessed 25 October 2025)