

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з.
_____ Роксолана СІРКО
«__» _____ 2025р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему:
«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПІРОТЕХНІЧНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДЕРЖАВНОЇ
СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ»
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ СПЕЦІАЛЬНІСТЬ
053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконала
здобувач вищої освіти
групи Псе-41к
Ангеліна БЕСПАЛЬКО
Керівник – Лілія Пилипенко

ЛЬВІВ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПІРОТЕХНІЧНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.....	7
1.1. Поняття про емоційну стійкість у фахівців ризиконебезпечних професій у психології.....	7
1.2. Особливості професійної діяльності фахівців піротехнічних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій.....	13
1.3. Особливості емоційної стійкості у майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів у процесі навчання	20
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПІРОТЕХНІЧНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.....	29
2.1. Характеристика методів та вибірки емпіричного дослідження.....	29
2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційної стійкості у майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів.....	33
2.3. Рекомендації щодо розробки тренінгу «Розвиток емоційної стійкості майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів».....	48
Висновки до другого розділу.....	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність теми. Специфіка професійної діяльності фахівців піротехнічних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій в сучасних реаліях висуває підвищені вимоги не лише до рівня професійної компетентності спеціалістів, а й до їхнього психоемоційного ресурсу. Взаємодія з вибухонебезпечними предметами, виконання завдань в умовах критичного ризику та висока міра відповідальності за безпеку оточуючих зумовлюють перманентний стан психологічного напруження. З огляду на це, особливої актуальності набуває питання формування та розвитку емоційної стійкості у майбутніх піротехніків на етапі їхньої професійної підготовки.

Емоційна стабільність виступає базовим детермінантом здатності людини зберігати працездатність, самоконтроль і рівновагу в складних, небезпечних або стресових умовах. Для представників ризикованих професій ця складова психологічної готовності має принципове значення. Недостатня емоційна стійкість може спровокувати деструктивні наслідки: від помилок у прийнятті оперативних рішень до психологічного виснаження, професійного вигорання та зниження працездатності.

Фундаментальні аспекти емоційної сфери як механізму адаптації висвітлено у працях К. Ізарда [72], а також у класичних теоріях стресу Р. Лазаруса [73]. Вагомий внесок у дослідження прикладних аспектів діяльності рятувальників та їхньої професійної підготовки зробили такі українські вчені, як М. Коваль, М. Козяр та А. Литвин [27]; Р. Яремко [71]. Зокрема, проблематика психологічної готовності персоналу ДСНС України перебувають у центрі уваги досліджень: І. Коваля [21], С. Колесніченка [30], І. Приходька [54] та О. Тімченка [63]. Особливості професійної діяльності фахівців піротехнічних підрозділів вивчали: А. Булайтіс [5], Н. Оніщенко та В. Платонов [46]. Концептуальний підхід до розуміння

природи досліджуваного явища представлено у праці А. Неурової [44], яка пропонує розглядати емоційну стійкість як складне інтегративне утворення.

Водночас, попри ґрунтовність наявних напрацювань, специфіка становлення емоційної стійкості у майбутніх піротехніків на етапі їхньої професійної підготовки залишається висвітленою неповністю. Сучасний стан вивчення проблематики актуалізує необхідність поглибленого аналізу психологічних особливостей емоційної стійкості цієї категорії фахівців та пошуку цілеспрямованих методів її розвитку під час навчання у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання.

Об'єкт дослідження – поняття емоційної стійкості особистості у психології.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційної стійкості майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості емоційної стійкості майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Гіпотеза – в основу дослідження покладено припущення про те, що емоційна стійкість майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів ДСНС визначається взаємозв'язком їхніх індивідуально-психологічних особливостей: зокрема, емоційна лабільність виступає центральним чинником нестійкості, посилюючи прояви агресивності та ригідності, тоді як соціальний компонент життестійкості відіграє амбівалентну роль: мінімізує деструктивні стратегії уникнення, проте в умовах стресу може провокувати фрустрацію.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати поняття емоційної стійкості особистості у психології та специфіку професійної діяльності піротехнічних підрозділів ДСНС України.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості емоційної стійкості у майбутніх фахівців-піротехніків.

3. Розробити соціально-психологічний тренінг, спрямований на розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції у майбутніх фахівців піротехнічного профілю.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури, порівняння теоретичних підходів а також систематизація та класифікація. Емпіричні: методика «Діагностика емоційних станів» А. Айзенка [1], Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) [47], Тест емоційного інтелекту Шутте [74], опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса [35], Опитувальник професійної життестійкості О. Кокун [28]. Методи математичної статистики: відсотковий, кореляційний аналізи.

Теоретичне значення. Поглиблення наукових уявлень про психологічний зміст та структуру емоційної стійкості фахівців, які працюють у ризиконебезпечних умовах. Робота розкриває сутність емоційної стійкості в екстремальній та кризовій психології, а також містить теоретичне обґрунтування специфіки професійної діяльності піротехнічних підрозділів ДСНС України.

Практичне значення кваліфікаційної роботи забезпечується можливістю використання сформульованих висновків, отриманих експериментальних даних та розробки тренінгової програми, яка спрямована на розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції, разом із запропонованими практичними рекомендаціями стануть корисним інструментом у роботі практичних психологів, викладачів та кураторів навчальних груп у закладах вищої освіти ДСНС. Матеріали дослідження слугуватимуть основою для створення програм психологічного супроводу особового складу, орієнтованих на профілактику емоційного виснаження піротехніків в умовах воєнного стану.

Характеристика вибірки. Загальна кількість досліджуваних експериментальної вибірки складає 35 курсантів четвертого курсу Львівського

державного університету безпеки життєдіяльності, спеціальності 263 «Цивільна безпека», освітньо-професійна програма «Інженерне забезпечення саперних, піротехнічних та вибухових робіт». Усі досліджувані чоловічої статі віком від 20 до 22 років.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 75 найменувань, з них 4 – іноземною мовою, та 3 додатки на 65 сторінці. Загальний обсяг роботи становить 109 сторінок, основний текст становить 52 сторінки. У роботі розміщено 11 рисунків та 7 таблиць.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПІРОТЕХНІЧНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Поняття про емоційну стійкість фахівців ризиконебезпечних професій у психології

У сучасному дискурсі вітчизняної психології важливе місце займає тема емоційної стійкості фахівців, які працюють в екстремальних та надзвичайних умовах. Особливо актуальним це питання стає у зв'язку з професійною підготовкою майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Специфіка їхньої діяльності визначається постійним впливом факторів ризику, жорстким дефіцитом часу на прийняття оперативних рішень та необхідністю підтримувати психоемоційну рівновагу в критичних ситуаціях.

З огляду на це, науковий аналіз механізмів формування емоційної стійкості виходить за межі суто теоретичних досліджень і набуває практичного значення. Дослідження цього явища є фундаментальною передумовою для оптимізації системи професійної підготовки, профілактики емоційного виснаження та мінімізації ризику професійних розладів особистості. Саме високий рівень емоційної стійкості є запорукою не лише збереження психічного здоров'я фахівця, а й надійності всієї системи цивільного захисту в умовах сучасних викликів.

Українські вчені: І. Аршава [3], Г. Дзвоник [18], О. Кокун [29] підкреслюють, що емоційна стійкість є складною інтегративною властивістю психіки, яка відіграє вирішальну роль у забезпеченні ефективного функціонування людини в умовах інтенсивного стресу. У своїх працях дослідники солідаризуються у думці, що цей феномен не є статичною рисою, а являє собою динамічну систему, яка об'єднує когнітивні, вольові та емоційні ресурси особистості для збереження

цілеспрямованості діяльності та запобігання психологічній дезорганізації під впливом екстремальних чинників. Узагальнюючи наукові погляди зазначених авторів та проаналізувавши їх, припускаємо, що спільним у їхніх підходах є розуміння емоційної стійкості як: механізму психологічного захисту, що мінімізує деструктивний вплив стресорів на психіку; системного утворення, яке включає здатність до адекватної оцінки ситуації, саморегуляції станів та мобілізації вольових зусиль; фундаменту професійної надійності, що дозволяє зберігати високу продуктивність праці навіть у критичних обставинах.

Важливим аспектом розуміння природи емоційної стійкості у межах нашого дослідження є її диференціація від суміжних понять, зокрема емоційної лабільності. Спираючись на теоретико-емпіричний аналіз С. Кравчука [32], ми розглядаємо ці категорії як протилежні полюси емоційної регуляції особистості. Згідно з висновками авторки, емоційна лабільність визначається як схильність до швидкої зміни емоційних станів і підвищеної чутливості до емоціогенних ситуацій. Натомість емоційна стійкість виступає як інтегративна властивість, що забезпечує контроль над емоціями у стресогенних умовах. На основі даного дослідження ми припускаємо, що особистості з високою емоційною стійкістю менш схильні до невротичності, депресивності та реактивної агресивності, що є критично важливим для фахівців ризиконебезпечних професій.

Ми підтримуємо погляди І. Аршави, яка обґрунтовує системно-інтегративний підхід. Вона розглядає емоційну стійкість як складну властивість, що інтегрує психофізіологічні, емоційні, вольові та інтелектуальні компоненти. Вчена підкреслює, що ця властивість забезпечує «збереження оптимальних характеристик психічної діяльності» в емоціогенних умовах, запобігаючи дезорганізації поведінки під впливом стресу [3].

Г. Дзвоник досліджує емоційну стійкість переважно у діяльнісному та професійному аспектах. Вона визначає її як «складну динамічну інтегративну властивість особистості», яка є запорукою професійної надійності фахівця. В її

підході акцент робиться на тому, що емоційна стійкість дозволяє людині підтримувати ефективність діяльності та точність рухів у складних, емоційно напружених ситуаціях, що є критично важливим для професій ризиконебезпечного профілю [18].

О. Кокун розглядає феномен стійкості в контексті психології адаптації та професійного становлення. Він пов'язує емоційну стійкість із загальним адаптаційним потенціалом особистості та концепцією життєстійкості. Автор наголошує, що емоційна стійкість виконує функцію регулятора, який дозволяє особистості ефективно функціонувати в екстремальних умовах, мінімізуючи розвиток негативних станів, таких як професійне вигорання або психоемоційне виснаження [29].

Аналіз наукових праць дозволяє всебічно розглянути це явище з різних дослідницьких перспектив. Зокрема, О. Бондаренко підкреслює значення досвіду подолання складних ситуацій для формування механізмів саморегуляції [4]. Згідно з підходом І. Гуменюка, емоційна стійкість інтегрує в собі механізми вольового контролю імпульсивності, що є критичним фактором безпеки при виконанні завдань у ситуаціях з високим рівнем невизначеності [16].

Поділяємо погляди А. Неурової, яка розглядає досліджуване явище як динамічне інтегроване психоемоційне утворення. Авторка обґрунтовує, що емоційна стійкість є результатом поєднання декількох психоенергетичних потенціалів: екстремально-емоційного, екстремально-вольового, екстремально-мотиваційного та інтелектуально-свідомого. Така структура дозволяє емоційній стійкості виконувати функцію «стабілізатора» психічної діяльності в умовах надвисоких навантажень. А. Неурова доводить, що ця властивість не є статичною, а є новоутворенням, яке активно розвивається та остаточно відточується безпосередньо в екстремальних умовах у процесі професійної адаптації. Це дає підстави припускати, що підготовка майбутнього піротехніка вимагає формування

цілісного професійного світогляду, у якому технічна компетентність і свідома мотивація становлять психологічну основу професійної надійності [44].

Важливим аспектом цього процесу є активна саморегуляція, яка проявляється у здатності фахівця свідомо керувати своїми станами за допомогою потенціалу волі. Аналіз діяльності дозволяє стверджувати: при виконанні службових обов'язків у небезпечних умовах саме вольовий компонент стає бар'єром, який запобігає дезорганізації дій і дозволяє зберігати контроль над ситуацією. Окрім оперативної ролі, така стійкість має захисне значення: відповідний рівень резистентності дозволяє виконувати завдання без істотного негативного впливу на фізичне самопочуття та здоров'я фахівця.

Завершальним елементом цього механізму є когнітивна оцінка ризику. Чим чіткіше курсант розуміє алгоритми поведінки з вибухонебезпечними предметами, тим менше місця залишається для ірраціональних страхів. Таким чином, інтелектуальний розвиток і фахова ерудиція стають прямими інструментами зміцнення емоційної стійкості майбутнього офіцера піротехнічного підрозділу.

Особливу наукову цінність для нашого дослідження становить концепція О. Тімченка, де автор розглядає емоційну стійкість не просто як статичну характеристику, а як динамічний процес функціонування адаптивних стратегій психіки в ситуаціях, що несуть пряму загрозу життю фахівця. Науковець акцентує увагу на особливому психологічному стані рятувальників – «режимі очікування», який характеризується значним емоційним навантаженням ще до початку виконання завдання[64].

Згідно з підходом О. Тімченка, ефективність діяльності піротехніка в екстремальних умовах залежить від здатності використовувати три основні групи психологічних прийомів саморегуляції, які дозволяють трансформувати страх та екзистенційну тривогу в конструктивну професійну увагу. Дослідник обґрунтовує, що саме механізми психологічного захисту виступають «буфером», який запобігає дезорганізації свідомості під впливом надстресорів. Це дозволяє фахівцю зберігати

когнітивну чіткість і здатність до прийняття виважених рішень у моменти найвищого ризику. Таким чином, за О. Тімченком, емоційна стійкість піротехніка є результатом успішного функціонування системи психологічного захисту, що забезпечує адекватне реагування на небезпеку без шкоди для психічного здоров'я особистості.

Важливе значення для розуміння практичних аспектів діяльності фахівців ДСНС в екстремальних умовах, спричинених бойовими діями, визначає Р. Яремко [71]. Автор обґрунтовує, що робота піротехніків характеризується екстремальним рівнем стресу та постійною загрозою для життя, де психологічне благополуччя фахівця виступає ключовим фактором загальної ефективності та безпеки.

Дослідник наголошує, що сучасна діяльність із розмінування має принципові відмінності від робіт минулих періодів через складність локацій: процес розмінування ускладнюється розміщенням небезпечних об'єктів у місцях з обмеженим доступом – на дахах будівель, у напівзруйнованих конструкціях, серед гілок дерев або безпосередньо в асфальтовому покритті. Р. Яремко деталізує специфічні стресогенні чинники, такі як регулярне перебування під обстрілами, висока відповідальність за життя оточуючих та необхідність ставати свідками людських трагедій, що значно підвищує загрозу розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та тривожних станів. Отже, Р. Яремко у своїй праці розглядає емоційну стійкість не лише як внутрішній ресурс, а як динамічну складову професійної надійності, що потребує постійного розвитку та підтримки в умовах інтенсивних бойових дій.

Особливої уваги в межах нашого дослідження мають наукові здобутки Ю. Лялюка, щодо розвитку емоційної стійкості офіцерського складу Національної гвардії України» [37]. Автор розглядає емоційну стійкість як інтегральну якість особистості, що забезпечує успішне виконання службових завдань в екстремальних умовах і виступає ключовим чинником професійної надійності офіцера.

Науковець визначає емоційну стійкість як складне утворення, структура якого представлена взаємодією чотирьох базових компонентів: мотиваційний відображає спрямованість особистості на виконання професійного обов'язку, наявність стійкої мотивації до успіху та усвідомлення значущості своєї діяльності, що стає внутрішньою опорою в критичних ситуаціях; когнітивний компонент охоплює здатність офіцера до швидкої оцінки обставин, раціонального аналізу ризиків та прогнозування наслідків прийнятих рішень, що мінімізує вплив ірраціональних страхів; емоційний компонент характеризується здатністю до самовладання, адекватністю емоційного реагування на небезпеку та рівнем тривожності, що дозволяє уникати панічних станів; вольовий компонент забезпечує безпосередню саморегуляцію поведінки, здатність до тривалої концентрації уваги та вольового зусилля для блокування дезорганізуючих чинників стресу.

Ю. Лялюк наголошує, що емоційна стійкість офіцера є динамічною характеристикою, розвиток якої тісно пов'язаний із процесом професіогенезу. Автор обґрунтовує, що саме цілісність зазначених компонентів дозволяє офіцерському складу зберігати ефективність управління підрозділом у ситуаціях з високим рівнем відповідальності. Для майбутнього піротехніка такий підхід є надзвичайно актуальним, оскільки підтверджує, що стійкість базується не лише на природних властивостях нервової системи, а й на свідомо сформованій професійній позиції та вмінні інтелектуально контролювати емоційні реакції.

Визначальний вплив на розв'язання поставлених нами завдань мають наукові здобутки В. Платонова [51]. Автор здійснює глибокий аналіз психологічної структури діяльності піротехніка, визначаючи емоційну стійкість як одну з провідних професійно важливих якостей, що безпосередньо впливає на надійність фахівця в умовах сучасних викликів.

В. Платонов обґрунтовує, що емоційна стійкість піротехніка функціонує у тісному взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками, виокремлюючи наступні аспекти:

- Стійкість до психоемоційного напруження, яка забезпечує збереження високої точності дрібної моторики рук та когнітивної чіткості під час маніпуляцій із вибухонебезпечними предметами.
- Адаптивний потенціал, що дозволяє фахівцю ефективно переключатися між режимами очікування, транспортування та безпосереднього знешкодження боєприпасів.
- Здатність до саморегуляції в умовах вітальної загрози, де емоційна стабільність виступає як засіб запобігання помилковим діям, спричиненим страхом або втомою.

Особливу увагу дослідник приділяє професіограмі піротехніка, де емоційна стійкість розглядається не як ізольована риса, а як компонент «психологічної готовності до ризику». В. Платонов доводить, що для даної професії характерним є специфічний вид стійкості – оперативна стабільність, яка дозволяє зберігати працездатність під час виконання завдань високої тривалості (наприклад, суцільного розмінування територій).

На думку автора, емоційна стійкість піротехніка інтегрує в собі досвід подолання кризових ситуацій та рівень засвоєння алгоритмів безпеки. Наведені аргументи підводять до висновку, що розвиток цієї якості у курсантів має відбуватися не лише через теоретичне навчання, а й через занурення у змодельовані ситуації професійного ризику, що формують психологічний імунітет до стресорів реальної діяльності.

Підсумовуючи розгляд існуючих концепцій Ю. Лялюка [37], А. Неурової [44], В. Платонова [51], О. Тімченка [63] та Р. Яремка [71] дозволяє розглядати емоційну стійкість фахівців піротехнічних підрозділів як складну інтегративну систему. Дана якість не обмежується лише біологічно зумовленою стресостійкістю, а постає як результат синергії мотиваційної готовності до ризику, когнітивної чіткості у прийнятті рішень та розвинених вольових механізмів саморегуляції.

1.2. Особливості професійної діяльності фахівців піротехнічних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Перед силами цивільного захисту покладається завдання щодо «проведення піротехнічних робіт, які є пов'язані із знешкодженням вибухонебезпечних предметів, що залишилися на території України після воєн, сучасних боєприпасів та підривних засобів (крім вибухових пристроїв, що використовуються у терористичних цілях), крім територій, які надані для розміщення і постійної діяльності військових частин, військових закладів освіти, підприємств та організацій Збройних Сил України, інших військових формувань» [25].

Професійна діяльність фахівців піротехнічних підрозділів ДСНС являє собою унікальну форму рятувальних робіт, де глибокий інтелектуальний аналіз нерозривно пов'язаний із постійним фізичним ризиком. Ключова особливість цієї праці полягає у щоденній взаємодії з фактором невідомості, адже кожен виявлений вибухонебезпечний предмет має свої конструктивні нюанси, стан зношеності чи ступінь пошкодження. Це вимагає від фахівця не лише володіння базовими протоколами, а й ґрунтовних знань з інженерії, матеріалознавства та балістики для прийняття нестандартних рішень безпосередньо на місці виявлення загрози. Окрім складної технічної складової, діяльність характеризується колосальним психологічним навантаженням, оскільки виконання завдань часто відбувається у прифронтових районах або на щойно деокупованих територіях зі складним ландшафтом. У таких умовах піротехнік стає ключовою фігурою гуманітарного розмінування, забезпечуючи фундамент для подальшої роботи енергетиків, будівельників та повернення цивільного населення до нормального життя.

Фундаментом роботи піротехнічних підрозділів ДСНС України є принципи гуманітарного розмінування, що передбачають комплексне очищення територій від вибухонебезпечних предметів (ВНП) для гарантування безпеки цивільного населення [56]. На відміну від завдань військових підрозділів, робота піротехніків

ДСНС зосереджена на рекультивації земель та відновленні інфраструктури, що дозволяє офіційно визнати територію придатною для господарського використання [52].

Специфіка діяльності полягає у суворому дотриманні технологічних етапів: від технічного обстеження та ідентифікації знайдених об'єктів до їх вилучення, безпечного транспортування або знищення на місці. Кожен етап робіт виконується з урахуванням мінімізації негативного впливу на довкілля та навколишню забудову, що вимагає від фахівця високої точності та знання технічних характеристик боєприпасів.

Особливе значення має статус піротехніка як суб'єкта, що безпосередньо реалізує заходи цивільного захисту, забезпечуючи право громадян на безпечне середовище в умовах подолання наслідків воєнних дій. Таким чином, професійна активність підрозділів ДСНС є поєднанням високотехнологічної інженерної праці та гуманітарної місії, де кінцевим результатом є не лише знешкодження загрози, а й повне відновлення безпеки на деокупованих чи засмічених територіях.

До основних нормативно-правових актів, що регламентують діяльність піротехнічних підрозділів, належать:

- Закон України «Про протимінну діяльність в Україні», який визначає правові та організаційні засади здійснення протимінної діяльності в Україні та особливості державного регулювання у відповідній сфері [56].
- «Порядок здійснення першочергових заходів щодо знешкодження (знищення) вибухонебезпечних предметів на території України та організації взаємодії під час їх виконання», затверджений наказом МВС України та МО України від 21.12.2022 року № 833/443, що регулює питання міжвідомчої взаємодії та координації зусиль різних силових структур під час очищення територій України [55].

Діяльність піротехнічних підрозділів ДСНС визначається як гуманітарне розмінування, що істотно відрізняє їх від аналогічних функцій в інших силах

безпеки. На відміну від інженерних служб Збройних сил України, які здійснюють тактичне розмінування для забезпечення маневреності військ під час бойових дій, або вибухотехнічної служби Національної поліції, яка зосереджується на криміналістичному аналізі саморобних вибухових пристроїв у міських районах, фахівці ДСНС зосереджуються на повному та остаточному очищенні територій з метою відновлення безпеки цивільного населення.

На основі «Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників у сфері цивільного захисту» (Випуск 92) [19], завдання та обов'язки фахівців, що займаються розмінуванням, а саме саперів та керівників піротехнічних підрозділів, поділяються на декілька рівнів.

1. Обов'язки та завдання саперів:

- Пошук, виявлення та виконання робіт щодо вилучення вибухонебезпечних об'єктів у межах визначеної ділянки місцевості;
- Ідентифікація – визначення виду, типу, маркування та приналежності боєприпасів, а також типу і способу встановлення в них детонаторів;
- Роботи з ВВП – залучення до організації та реалізації заходів із переміщення, а також подальшої нейтралізації чи ліквідації знайдених боєприпасів;
- Сприяння у підготовчих заходах та безпосередньому здійсненні спеціальних вибухових робіт;
- Володіння навичками експлуатації спеціалізованого автотранспорту, а саме вміння використовувати та застосовувати спеціальну автомобільну техніку, засоби пошуку ВВП, обладнання, засоби індивідуального захисту та зв'язку;
- Здійснення першочергових домедичних заходів щодо стабілізації стану постраждалих до прибуття кваліфікованих медичних працівників.

2. Завдання та обов'язки інженера з аварійно-рятувальних робіт – піротехніка

Для цієї категорії фахівців передбачені організаційні завдання:

- Профілактика – забезпечує планування та реалізацію превентивного комплексу заходів, спрямованих на недопущення аварійних подій на об'єктах із підвищеним рівнем вибухової загрози;
- Забезпечення – здійснює координацію та технічне супроводження розмінувальних, вибухотехнічних та саперних заходів на підзвітних об'єктах;
- Знешкодження – виконує операції з ліквідації вибухової небезпеки, яку становлять застарілі засоби ураження та артефакти воєнних дій;
- Експертна робота – залучається до роботи експертних груп та комісій, що здійснюють атестацію та введення в дію об'єктів із підвищеною вибуховою загрозою, а також бере участь у встановленні детермінант та обставин виникнення вибухових подій.

3. Функції фахівця з гуманітарного розмінування. Ця категорія фахівців зосереджена на плануванні, обліку та координації робіт, зокрема:

- Планування – розробляє пропозиції та плануючі документи з гуманітарного розмінування, виконує необхідні розрахунки;
- Облік та аналіз – веде облік інформації та вносить дані до системи управління інформацією з протимінної діяльності (IMSMA);
- Взаємодія – організовує співпрацю з місцевими органами влади та підприємствами щодо реалізації заходів з розмінування.

Основна різниця між категоріями фахівців полягає у розподілі функцій: сапер виступає безпосереднім виконавцем, який здійснює пошук, ідентифікацію та підготовку боєприпасів до знищення, працюючи з металошукачами та засобами індивідуального захисту. Наступну ланку становить інженер з аварійно-рятувальних робіт, функціонал якого зміщений у бік організації та контролю. Він відповідає за інженерне забезпечення операцій, проводить профілактичні заходи на вибухонебезпечних об'єктах та бере участь у розслідуванні причин аварійних ситуацій. На відміну від них, фахівець з гуманітарного розмінування займається

аналітико-планувальною роботою: він розробляє стратегічні плани очищення місцевості, веде облік даних у системі IMSMA та координує взаємодію між державними органами та цивільним населенням. Таким чином, професійна діяльність піротехнічних підрозділів ДСНС реалізується через поєднання технічного виконання сапером, організаційного супроводу інженером та стратегічного планування фахівцем з гуманітарного розмінування, що забезпечує комплексний підхід до відновлення безпеки на територіях.

Важливою складовою сучасного управління протимінною діяльністю в Україні є використання системи IMSMA (Information Management System for Mine Action) [68]. Це спеціалізоване програмне забезпечення, розроблене Женевським міжнародним центром гуманітарного розмінування (GICHD), яке слугує основним інструментом для прийняття рішень, моніторингу та звітності у сфері розмінування. Система базується на геоінформаційних технологіях (GIS), що дозволяє візуалізувати дані про забруднені території на картах та максимально автоматизувати процес збору інформації.

Впровадження версії IMSMA Core в Україні дозволяє суттєво пришвидшити обробку отриманих даних, забезпечуючи координаційні центри актуальною інформацією про стан мінної безпеки. Завдяки цій системі гуманітарні організації та державні служби можуть ефективно планувати ресурси, визначати пріоритетність ділянок для очищення та вести прозорий облік звільнених земель. Таким чином, IMSMA стає технологічним фундаментом, який об'єднує зусилля всіх учасників протимінної діяльності в єдиний інформаційний простір для максимізації ефективності кожного проекту з розмінування.

Поряд із технологічним аспектом, важливу роль відіграє суб'єктивне сприйняття загрози безпосереднім виконавцем робіт. У професійній діяльності піротехніка, що розгортається в умовах тривалого повномасштабного вторгнення, виникає специфічне детерміноване протиріччя: з одного боку, досвід сприяє вдосконаленню майстерності, а з іншого – стає підґрунтям для формування

небезпечного феномену «адаптації до ризику». Коли перебування в зоні смертельної небезпеки набуває ознак щоденної рутини, когнітивні механізми фахівця можуть підсвідомо «нормалізувати» загрозу, що призводить до притуплення пильності навіть у найбільш кваліфікованих експертів.

Фундаментальне наукове обґрунтування зазначених процесів представлено у праці П. Словіка «Сприйняття ризику» (The Perception of Risk) [75]. Автор акцентує увагу на тому, що оцінка небезпеки індивідом базується не лише на раціональному аналізі, а й на інтуїтивній реакції, яка безпосередньо залежить від емоційного фону фахівця. Згідно з концептуальними положеннями П. Словіка, визначальним фактором у цьому процесі є «обізнаність»: чим вищим є рівень адаптації до ризикованих умов та чим сильнішим є відчуття професійного контролю над ситуацією, тим нижчим суб'єктивно оцінюється реальний ступінь загрози.

Для фахівців піротехнічних підрозділів це означає, що нівелювання природного почуття жаху перед небезпекою здатне спровокувати стан надмірної впевненості. За таких обставин емоційна стабільність та здатність до збереження критичної дистанції з об'єктом загрози постають не просто особистісною характеристикою, а базовим компонентом професійної надійності. Це дозволяє фахівцю зберігати об'єктивність та уникати когнітивних пасток, зумовлених тривалим перебуванням в екстремальному середовищі.

Доповнюючи аналіз когнітивних механізмів сприйняття ризику, варто звернутися до напрацювань вітчизняної школи екстремальної психології, зокрема професора О. Тімченка, який досліджує питання професійної надійності персоналу в ризиконебезпечних ситуаціях [63]. У межах цього підходу ключовим механізмом підтримки пильності фахівця є забезпечення тривкого зв'язку між інтелектуальними алгоритмами дій та їх емоційно-вольовим регулюванням. Спираючись на «закон реального почуття», дослідник наголошує, що лише та уявлена небезпека, яка здатна викликати реальні емоційні переживання, стає дієвим інструментом протидії суб'єктивному «звиканню» до загрози.

Для фахівців піротехнічних підрозділів ДСНС це актуалізує необхідність постійного оновлення психологічного досвіду через використання методів моделювання стресогенних чинників, що дозволяє уникнути шаблонізації дій. Зокрема, використання імітаційних та тренажерних засобів для відтворення умов невизначеності, дефіциту часу або фізичних завад дозволяє фахівцю пережити «хвилювання першого разу» у контрольованому середовищі, а не в реальній бойовій обстановці. Такий підхід корелює з ідеями П. Словіка щодо потреби в емоційному відгуку: моделювання раптових змін обстановки чи складних умов спостереження змушує когнітивні механізми фахівця виходити зі стану «автопілоту», спричиненого рутиною.

Відтак, професійна стійкість піротехніка ґрунтується на здатності зберігати адекватну емоційну реакцію на небезпеку, де успішне подолання змодельованого стрес-фактора трансформується у професійну впевненість. Це дозволяє не лише нівелювати негативний вплив «адаптації до ризику», а й сформувати психологічний гарт, необхідний для збереження об'єктивності та високої точності при роботі з вибухонебезпечними предметами в екстремальних умовах.

Підсумовуючи, можна констатувати, що професійна діяльність піротехнічних підрозділів ДСНС є складною багаторівневою системою, де ефективність гуманітарного розмінування залежить від гармонійного поєднання трьох чинників: суворого дотримання нормативно-правових протоколів, впровадження високотехнологічних інформаційних систем (зокрема IMSMA) та високого рівня психологічної надійності фахівця. Саме подолання феномену «адаптації до ризику» через формування тривкого зв'язку між професійними знаннями та емоційно-вольовою саморегуляцією є запорукою збереження життя особового складу та успішного відновлення безпечного середовища на деокупованих територіях. Таким чином, піротехнік постає не просто технічним виконавцем, а ключовим суб'єктом реалізації гуманітарної місії держави в умовах подолання наслідків збройної агресії.

1.3. Особливості емоційної стійкості у майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів у процесі навчання

Особливої уваги заслуговує період навчання у майбутніх піротехніків, оскільки основні механізми емоційної регуляції, стресостійкості та професійної поведінки формуються саме в цей час. У рамках професійної підготовки курсанти вперше стикаються з імітованими небезпечними ситуаціями, високими вимогами до точності своїх дій та відповідальністю за можливі наслідки помилок, що становить значне психоемоційне навантаження. Саме на цьому етапі формуються індивідуальні реакції на стрес і ризики, які згодом визначають рівень професійної надійності та безпеки діяльності.

Проблематика розвитку професійної надійності та емоційної стійкості фахівців з екстремальних видів діяльності детально розглядається в працях українських вчених. Зокрема, психологічні аспекти професійної підготовки фахівців Державної служби з надзвичайних ситуацій та військовослужбовців досліджувалися такими вченими, як Є. Криворучко – розглядав особливості професійного становлення курсантів навчальних закладів ДСНС до умов служби [33]; Л. Перелигіна – приділяла значну увагу механізмам психологічної саморегуляції та способам збереження емоційної стійкості в умовах високого навантаження [49]; Л. Пилипенко – дослідила процес формування професійно-екстремальної підготовки у процесі професійної підготовки [50].

Вагомий внесок у розв’язання даної проблематики вніс М. Козяр, чиї наукові погляди дозволяють розглядати професійну готовність майбутніх рятувальників через призму системного підходу [27]. Аналізуючи його наукову працю, ми поділяємо думку, що екстремально-професійна підготовка виступає складним системним явищем. Спираючись на твердження вченого, акцентуємо увагу на тому, що даний підхід забезпечує тісний взаємозв’язок методів і шляхів необхідної кваліфікації. У контексті нашого дослідження це означає, що розвиток емоційної

стійкості має відбуватися не автономно, а інтегровано – через спеціальні психологічні технології, які впроваджуються безпосередньо у навчальний процес.

У контексті професійної підготовки особливого значення набуває принцип професійної спрямованості, який, за визначенням А. Литвина [27], поєднує всебічний розвиток особистості зі специфікою майбутньої професійної діяльності. Для нас це означає, що навчання курсантів піротехніків має бути не просто технічним, а орієнтованим на формування особливого стилю життя та усвідомленого вибору спеціалізації в структурі ДСНС.

Як зазначає І. Коваль, саме через діяльнісний підхід відбувається трансформація особистісних якостей майбутнього рятувальника у професійно значущі компетенції [21]. Автор підкреслює, що в умовах екстремальної діяльності набуті знання перестають бути лише теоретичним пластом, стаючи безпосереднім інструментом розв'язання професійних завдань.

У дослідженні М. Коваля обґрунтовано теоретико-методичні засади професійної підготовки майбутніх працівників ДСНС України в умовах інформаційно-освітнього середовища закладу вищої освіти [22]. Автор визначає структуру професійної компетентності фахівців цивільного захисту як сукупність взаємопов'язаних мотиваційно-ціннісного, когнітивного, діяльнісно-операційного, організаційно-технологічного та морально-психологічного компонентів. Реалізація розробленої науковцем педагогічної моделі та ІОС забезпечує інтенсифікацію навчання, що підтверджено експериментальними даними. Таким чином, за висновками М. Коваля, створення високотехнологічного середовища у відомчих закладах освіти є необхідною умовою для формування високого рівня компетентності, підготовки до вирішення службових завдань та безперервного професійного саморозвитку фахівців.

Ми вважаємо, що окремі положення концепції Р. Сірко, які стосуються підготовки психологів екстремального профілю, можуть бути покладені в основу аналізу професійного становлення майбутніх піротехніків [61]. Дослідниця

справедливо зауважує, що робота в ризиконебезпечних умовах вимагає не лише технічної грамотності, а й високого рівня стресостійкості, оскільки «людський фактор» часто стає причиною критичних помилок. Запропоновані науковцем компоненти, на нашу думку, співвідносяться з професійною підготовкою майбутніх піротехніків, які набувають особливого значення у сфері розмінування:

- Діяльність в особливих умовах: акцент зміщується на здатність до філігранної роботи з вибухонебезпечними предметами на тлі високого психічного напруження.
- Особистість фахівця та його професійна придатність: розвиток специфічних якостей, що визначають надійність фахівця в зоні небезпеки.
- Психолого-педагогічне забезпечення: інтеграція в навчання технік саморегуляції, які допомагають майбутнім піротехнікам зберігати емоційну рівновагу в екстремальних умовах.

Отже, погляди Р. Сірко дозволяють ширше подивитися на навчання майбутніх піротехніків, підкреслюючи, що психологічна витривалість є не менш важливою за фахові знання.

Аналізуючи специфіку діяльності фахівців цивільного захисту, ми поділяємо думку дослідників, що екстремальні умови роботи вимагають не лише фахових знань, але й особливої мобілізації внутрішніх ресурсів. Звернули увагу на дослідження В. Моляко [49], який виокремив основні компоненти: знання, вміння, навички та мотив діяльності. Також нам близька позиція М. Кулакової [41], яка виокремлює дві групи компонентів готовності:

- Перша група є професійною, сюди відносимо здатність до планування, управління та самоконтролю під час виконання завдань;
- Друга група є особистісною й охоплює такі якості та характеристики фахівця, як адаптаційність, емоційно-вольова стійкість, мобілізаційна готовність та комунікативність.

Їхні роботи підтверджують, що емоційна стійкість не є вродженою константою, а є динамічною властивістю, яку можна цілеспрямовано формувати в умовах спеціально організованого освітнього середовища.

Важливу роль у становленні майбутнього фахівця піротехнічних підрозділів відіграє професійно-психологічний відбір. Так, науковець В. Платонов [53] зазначає, що професійно-психологічні якості є фундаментом для засвоєння соціальних знань і навичок, а їх належний рівень мінімізує кількість помилок під час роботи з вибухонебезпечними предметами. Дослідник виокремлює комплекс ключових індивідуально-психологічних характеристик, необхідних піротехніку: емоційну стійкість, сміливість, аналітичність мислення, сильну волю та готовність до обґрунтованого ризику.

Особливу увагу автор приділяє динаміці цих якостей залежно від досвіду:

- Для молодих фахівців: характерним є вищий рівень особистісної тривожності та схильність до переоцінки власних можливостей, що потребує посиленого розвитку навичок самоконтролю.
- Досвідчені піротехніки: відрізняються критичним ставленням до своїх дій, схильністю до рефлексії та обмірковування своїх помилок.
- Спільним показником для успішних фахівців є розвинені процеси саморегуляції, які дозволяють усвідомлено планувати кожен крок та швидко перебудовувати дії в мінливих умовах.

Отже, професійна придатність піротехніка визначається не лише технічною підготовкою, а й здатністю до ефективної саморегуляції та збереження емоційної рівноваги, що має бути пріоритетом під час відбору та навчання кандидатів.

У рамках практичної підготовки майбутні фахівці піротехнічних підрозділів стикаються з необхідністю виконання завдань в умовах підвищеної відповідальності, часового тиску та потенційної небезпеки для життя. Саме в таких умовах розвиваються стабільні механізми контролю емоційних реакцій, подолання страху та мобілізації психічних ресурсів.

Крім того, розвиток емоційної стійкості є важливим аспектом навчання, оскільки в реальних умовах паніка одного члена групи може дестабілізувати роботу всієї одиниці. Психологічні курси та тренінги, передбачені в рамках психологічного супроводу, спрямовані на розвиток здатності сприймати власні емоційні стани, застосовувати методи саморегуляції та підтримувати працездатність в умовах підвищеного навантаження. Таким чином, курсанти поступово розвивають здатність не тільки долати стрес, але й ефективно діяти в небезпечних ситуаціях.

Таким чином, освітній процес є не лише засобом набуття професійних знань і навичок, а й важливим етапом розвитку емоційної стійкості як невід'ємної складової особистості майбутнього піротехніка, що забезпечує його виживання та ефективність у сучасних умовах.

Доповнюючи аналіз професійної підготовки, варто звернути увагу на дослідження Л. Гачак-Величко, яка розглядає психологічні особливості стресостійкості курсантів у специфічних умовах навчання [15]. Авторка наголошує, що освітній процес у військових та відомчих закладах вищої освіти сам по собі є потужним стресором через сувору дисципліну, обмеження особистого простору та високі інтелектуальні й фізичні навантаження.

У контексті підготовки майбутніх піротехніків результати дослідження Л. Гачак-Величко дозволяють виділити такі важливі аспекти:

- Чинники стресу: окрім специфіки самої піротехнічної справи, на курсанта тиснуть організаційні фактори: зміна соціального оточення, адаптація до статутних відносин та дефіцит часу. Це створює підґрунтя для емоційної нестабільності, що є неприпустимим для фахівця з розмінування.

- Рівні стресостійкості: авторка вказує, що низький рівень стресостійкості корелює з високою тривожністю та схильністю до імпульсивних дій. Для майбутнього піротехніка це означає втрату здатності до філігранної роботи та раціонального мислення в екстремальній ситуації.

– Копінг-стратегії: успішне подолання стресу під час навчання пов'язане з використанням адаптивних стратегій – планування вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки. Натомість неадаптивні стратегії значно знижують ефективність професійної підготовки.

Дана інтеграція підходів у загальну систему підготовки піротехніків підтверджує, що формування стресостійкості має бути не лише наслідком практичних занять, а цілеспрямованим процесом психологічного загартування. Це дозволяє майбутньому фахівцю зберігати внутрішній ресурс і критичність мислення під впливом як навчальних, так і реальних бойових стресорів.

Важливим інструментом формування зазначеної стійкості та професійної готовності в сучасних умовах є впровадження інноваційних технологій, зокрема віртуальної реальності (VR). Як зазначає С. Гассієв та Є. Макаров, використання VR-тренажерів у підготовці майбутніх піротехніків дозволяє максимально реалістично змодельовати умови роботи з вибухонебезпечними предметами без реального ризику для життя [14].

За висновками дослідника, така методика забезпечує:

– Безпечне відпрацювання алгоритмів: курсанти опановують послідовність дій при виявленні, ідентифікації та знешкодженні ВВП у безпечному цифровому середовищі;

– Психологічну адаптацію: багаторазове проходження сценаріїв у віртуальному просторі знижує рівень тривожності та готує до стресогенних чинників реальної діяльності;

– Ефективність навчання: можливість моделювання різних локацій та типів боєприпасів сприяє швидшому формуванню професійних навичок та впевненості у власних діях.

Вирішальну роль у цьому процесі відіграє особистість викладача. Окрім передачі знань, викладач виступає взірцем професійної поведінки. Досвідчені особи, які мають практичний досвід у розмінуванні, передають курсантам зразки

емоційного самоконтролю, спокою та врівноваженості. Відбувається процес навчання через спостереження: курсанти переймають не тільки техніку роботи, а й спосіб, у який їхній викладач емоційно реагує на непередбачувані ситуації.

Слід зазначити, що у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Інженерне забезпечення саперних піротехнічних та вибухових робіт», у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності наявна обов'язкова навчальна дисципліна «Основи психології та педагогіки», у межах якої розглядаються питання розвитку психологічної стійкості, що є важливим для майбутніх фахівців, чия діяльність пов'язана з високим рівнем ризику.

Зокрема, програма навчання спрямована на формування здатності передбачити необхідний рівень індивідуальної безпеки та психічного здоров'я під час виникнення типових небезпечних подій. Здобувачі навчаються визначати психофізіологічні шкідливі виробничі чинники та аналізувати їх вплив на ефективність виконання завдань. Важливою складовою підготовки є розвиток навичок міжособистісної взаємодії та здатності працювати в команді, що безпосередньо впливає на стійкість колективу в екстремальних умовах.

Для якісного засвоєння матеріалу та відпрацювання практичних аспектів психологічної витривалості університет використовує сучасну базу, включаючи психолого-тренувальний полігон та багатофункціональні тренажери практичної підготовки рятувальників.

З урахуванням вимог ринку праці, процес підготовки майбутніх піротехніків повинен бути спрямований на розвиток специфічних компонентів емоційної стійкості, що дозволяють виконувати завдання в умовах, що загрожують життю.

Проаналізувавши наукові праці зазначених дослідників, зокрема системні підходи М. Козяра, концепції психологічної надійності І. Приходька та методи саморегуляції Л. Перелигіної та В. Платонова, можна стверджувати, що доцільно розвивати навички саморегуляції майбутніх піротехніків, зокрема вміння своєчасно

опановувати власний емоційний стан і швидко знижувати рівень тривоги для забезпечення раціонального мислення. Більше того, важливо навчитися зберігати ефективність діяльності в ситуаціях невизначеності або невдачі, а також діяти за алгоритмом, незважаючи на вплив стресових факторів (вибух, вигляд поранених, брак часу).

Розвиток емоційної стійкості у майбутніх піротехніків відбувається в рамках професійної підготовки, що включає теоретичні заняття, практичні вправи та спеціальну психологічну підготовку. Особливу роль у цьому процесі відіграє моделювання екстремальних ситуацій, що дозволяє курсантам поступово адаптуватися до стресових факторів і тренувати навички емоційної саморегуляції в умовах, близьких до реальної професійної діяльності.

Підсумовуючи викладене, можемо сказати, що розвиток емоційної стійкості є комплексним процесом. Вона поєднує поетапне ускладнення практичних вправ на полігонах і, що не менш важливо, особистий авторитет викладача. Тільки такий системний підхід дозволяє перетворити курсантів на впевнених у собі офіцерів піротехніків, здатних зберігати самоконтроль і ефективно діяти в умовах реальної небезпеки для життя.

Висновки до першого розділу

Теоретично проаналізовано, що емоційну стійкість фахівців ризиконебезпечних професій у психології розуміють як складну інтегративну властивість психіки, яка відіграє вирішальну роль у забезпеченні ефективного функціонування людини в умовах інтенсивного стресу. Цей феномен не є статичною рисою, а являє собою динамічну систему, яка об'єднує когнітивні, вольові та емоційні ресурси особистості для збереження цілеспрямованості діяльності та запобігання психологічній дезорганізації під впливом екстремальних чинників.

Визначено специфіку діяльності фахівців піротехнічних підрозділів ДСНС являє собою унікальну форму рятувальних робіт – гуманітарне розмінування, де глибокий інтелектуальний аналіз нерозривно пов'язаний із постійним фізичним ризиком та фактором невідомості. В умовах тривалої роботи у фахівців може формуватися небезпечний феномен «адаптації до ризику», коли когнітивні механізми підсвідомо «нормалізують» загрозу. З огляду на це, професійна стійкість піротехніка ґрунтується на здатності зберігати адекватну емоційну реакцію на небезпеку та уникати когнітивних пасток, зумовлених тривалим перебуванням в екстремальному середовищі.

Здійснено теоретичний аналіз особливостей професійної підготовки майбутніх піротехніків у закладах освіти, а також важливість формування емоційної стійкості ще у процесі навчання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПІРОТЕХНІЧНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Характеристика методів та вибірки емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилось з метою виявлення та аналізу психологічних особливостей емоційної стійкості майбутніх піротехніків. В експерименті взяли участь 35 осіб четвертого курсу Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, спеціальності 263 «Цивільна безпека», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Інженерне забезпечення саперних, піротехнічних та вибухових робіт». Усі досліджувані чоловічої статі віком від 20 до 22 років.

Для розв'язання поставлених завдань було обрано такі психодіагностичні методики: методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [1] – для діагностики чотирьох базових емоційних станів та визначення рівня емоційної дезадаптації; Багатофакторний особистісний опитувальник FPI (модифікована форма В) [47] – спрямований на багатофакторну оцінку особистісних властивостей; Тест емоційного інтелекту Н. Шутте (SREIT) [74] – для виявлення здатності розуміння власних емоцій та керування ними; Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса [35] – аналіз 8 основних стратегій подолання стресових ситуацій; Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокун [28] – для оцінки здатності особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість і продуктивність.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка спрямована на виявлення та оцінку неадаптивних станів, що мають критичне значення для діяльності в екстремальних умовах: тривожності, фрустрації, агресивності та

ригідності. Вибір цієї методики обумовлений тим, що зазначені властивості особистості можуть безпосередньо впливати на емоційну стабільність піротехніка, його здатність до прийняття раціональних рішень та ефективність комунікації в професійному середовищі.

Методика складається з 40 тверджень, розподілених за чотирма шкалами: тривожність – визначає схильність особистості до частих переживань емоційного дискомфорту, пов'язаного з передчуттям небезпеки чи очікуванням несприятливого розвитку подій; фрустрація – характеризує психічний стан, що виникає внаслідок неуспіху в задоволенні потреби чи неможливості подолання перешкод на шляху до мети. Високі показники за цією шкалою свідчать про низьку стійкість до труднощів та вразливість перед невдачами; агресивність – виявляє рівень ворожості та нестриманості у ставленні до оточуючих, що може ускладнювати професійну взаємодію в підрозділі; ригідність – оцінює ступінь нездатності суб'єкта коригувати програму своєї діяльності у відповідь на об'єктивні зміни зовнішніх умов, що є особливо небезпечним у піротехнічній справі, де ситуація може змінюватися миттєво.

Процедура дослідження передбачала оцінювання респондентом частоти виникнення описаних станів: часто (2 бали), зрідка (1 бал) або відсутність збігу (0 балів). Інтерпретація отриманих даних здійснювалася за сумою балів у кожній групі питань (по 10 запитань на кожну шкалу):

- 1) 0-7 балів – низький рівень вираження стану (адаптивність, спокій, гнучкість);
- 2) 8-14 балів – середній рівень (допустима норма);
- 3) 15-20 балів – високий рівень вираження (дезадаптивність, схильність до афективних реакцій, виражена психічна напруженість).

Використання методики Г. Айзенка в межах нашого дослідження дозволило встановити психологічний профіль майбутніх піротехніків та визначити групи осіб,

які потребують додаткової психокорекційної роботи для підвищення їхньої стресостійкості та професійної надійності.

Багатофакторний особистісний опитувальник FPI було обрано у зв'язку із необхідністю комплексного оцінювання психоемоційної стійкості курсантів, що є визначальним фактором для професії піротехніка. Методика дозволяє виявити як стабільні властивості особистості, так і динамічні стани, що безпосередньо впливають на надійність фахівця в екстремальних умовах.

Опитувальник складається зі 114 тверджень, які за результатами обробки формують профіль особистості за 12 шкалами. Методика спрямована на виявлення станів і властивостей особистості, які безпосередньо впливають на процес адаптації до ризикованої діяльності.

Ключові показники для дослідження:

- Емоційна стійкість та саморегуляція: аналізуються через шкали врівноваженості (VI), невротичності (I) та емоційної лабільності (XI).
- Схильність до афективних реакцій: оцінюється за показниками дратівливості (IV) та агресивності (II, VII).
- Соціальна адаптивність: визначається через рівень товарищескості (V) та відкритості (IX).

Обробка результатів: відповіді респондентів переводяться у стандартні оцінки – стени (від 1 до 9 балів). У контексті підготовки піротехніків особлива увага приділяється особам, які демонструють високу врівноваженість (7–9 балів) у поєднанні з низькими показниками невротизації та дратівливості (1–3 бали), що є прогностичним показником надійності фахівця.

Тест емоційного інтелекту Н. Шутте (SREIT) був обраний для дослідження рівня емоційного інтелекту, розроблений Nicola Schutte та співавторами на основі теоретичної моделі емоційного інтелекту Дж. Майера та П. Саловея.

Методика спрямована на вимірювання загального рівня емоційного інтелекту як інтегральної характеристики, що включає здатність до розпізнавання, розуміння,

використання та регуляції емоцій. Опитувальник включає 33 твердження, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта: 1 – повністю не згоден, 2 – скоріше не згоден, 3 – важко сказати, 4 – скоріше згоден, 5 – повністю згоден. Частина тверджень (5. 28 та 33) має зворотне кодування. Підрахунок результатів здійснюється шляхом інверсії відповідей на зазначені пункти та підсумовування всіх показників. Загальна сума балів може варіюватися від 33 до 165 балів:

- Високий рівень (147-165 балів): розвинена здатність до саморегуляції та високий потенціал емоційної витривалості.
- Середній рівень (116-146 балів): достатнє розуміння емоцій, яке, проте, може бути вразливим під впливом екстремальних стрес-факторів.
- Низький рівень (33-115 балів): труднощі в контролі над афектами, що розцінюється як фактор професійного ризику для даної спеціальності.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса використано з метою визначення їхніх домінуючих механізмів адаптації в ситуаціях високого психоемоційного напруження. Це дозволяє спрогнозувати, які саме стратегії поведінки обере майбутній піротехнік у момент зіткнення з реальною небезпекою.

Методика базується на оцінці восьми копінг-стратегій, що відображають когнітивні та поведінкові зусилля особистості. Для фахівців ДСНС особливу діагностичну цінність мають такі групи показників:

- Конструктивні стратегії (планування та самоконтроль): визначають здатність до аналітичного підходу та суворої регуляції дій. Високі бали за цими шкалами є фундаментом професійної витримки піротехніка.
- Допоміжні стратегії (відповідальність та соціальна підтримка): відображають готовність до самостійного розв'язання задач та здатність до взаємодії всередині підрозділу.
- Ризиковані стратегії (уникнення та конфронтація): вказують на схильність до ігнорування проблем або імпульсивних дій, що є критичним фактором ризику під час роботи з вибухонебезпечними предметами.

Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна було обрано для цілісного вивчення здатності фахівців протистояти деструктивному впливу професійних стресорів та зберігати високу продуктивність діяльності. Опитувальник розроблений О. Кокуном у 2021 році, який є сучасним та валідизованим інструментом психологічної діагностики, адаптованим до викликів сьогодення. Дана методика складається з 24 тверджень, що інтегрують у собі оцінку восьми ключових вимірів життєстійкості: загальний рівень професійної життєстійкості, рівень професійної включеності, професійного контролю, прийняття ризику, а також емоційного, мотиваційного, соціального та професійного компонентів, що спільно формують загальний адаптаційний потенціал особистості. Використання цього опитувальника дозволило не лише кількісно виміряти загальний рівень професійної стійкості досліджуваних за допомогою п'ятибальної шкали Лайкерта (від 0 до 4 балів), а й здійснити якісний аналіз внутрішніх ресурсів фахівців, визначивши специфічні, дефіцитні або домінантні сфери їхньої саморегуляції, що є критично важливим для розробки подальших рекомендацій щодо профілактики професійного вигорання та підвищення психологічної готовності до роботи в екстремальних або мінливих умовах.

2.2 Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційної стійкості майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів

З метою вивчення взаємозв'язків між емоційною стійкістю та визначеними психологічними показниками нами було застосовано кореляційний аналіз. Отримані результати дозволили виявити специфіку кореляційних плеяд та характер впливу стресових чинників на професійну готовність майбутніх фахівців.

Математико-статистична обробка кількісних здійснювалася за допомогою відсоткового та кореляційного аналізів (за допомогою коефіцієнта рангової

кореляції Спірмена). Розрахунки проводилися в електронному середовищі IBM SPSS Statistics.

За результатами проведеної методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, було отримано дані щодо рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності респондентів. Аналіз показників тривожності, зображений на рис. 2.1, свідчить про загальну емоційну стабільність групи: низький рівень тривожності виявлено 57,1%, що вказує на їхній спокій та впевненість у собі; середній рівень, який є допустимим, зафіксовано у 42,9%. Високого рівня у групі не виявлено, що може бути пов'язано зі стресостійкістю осіб, сформованістю механізмів емоційної регуляції та здатність респондентів зберігати внутрішній спокій в умовах підвищеного ризику.

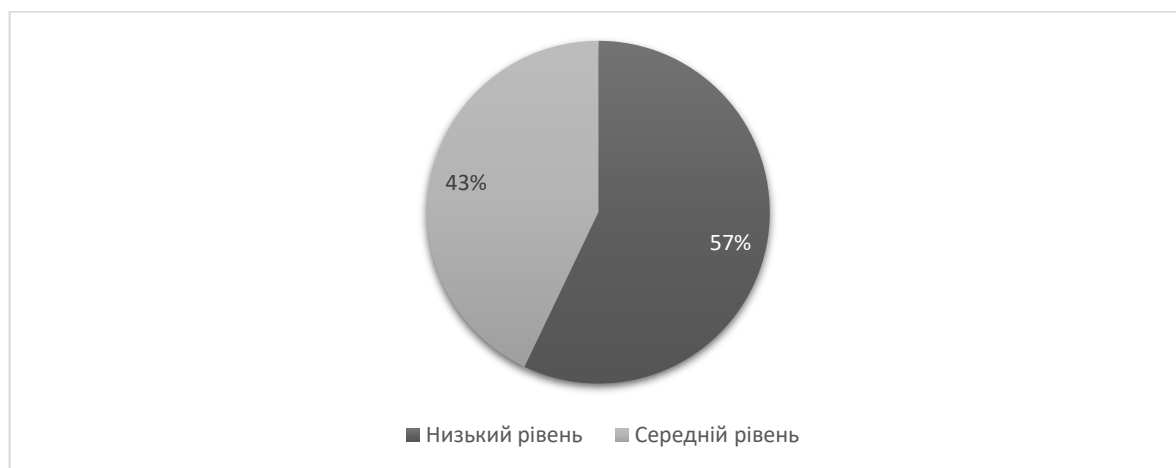


Рисунок 2.1. Кількісний аналіз за шкалою «тривожність»

Дослідження стану фрустрації на рис. 2.2 показало, що у 51,4% респондентів мають високу самооцінку та стійкість до невдач, не виявляючи страху перед труднощами. Водночас у 48,6% осіб спостерігається середній рівень самооцінки, що супроводжується певними проявами фрустрації в ситуаціях перешкод. Осіб з вираженим уникненням труднощів не виявлено, що підтверджує готовність до виконання складних завдань у ситуаціях невизначеності. Це вказує на сформованість вольового компонента емоційної стійкості – це дозволяє фахівцям

зберігати продуктивність діяльності навіть за умов тимчасових невдач або високого психологічного навантаження.

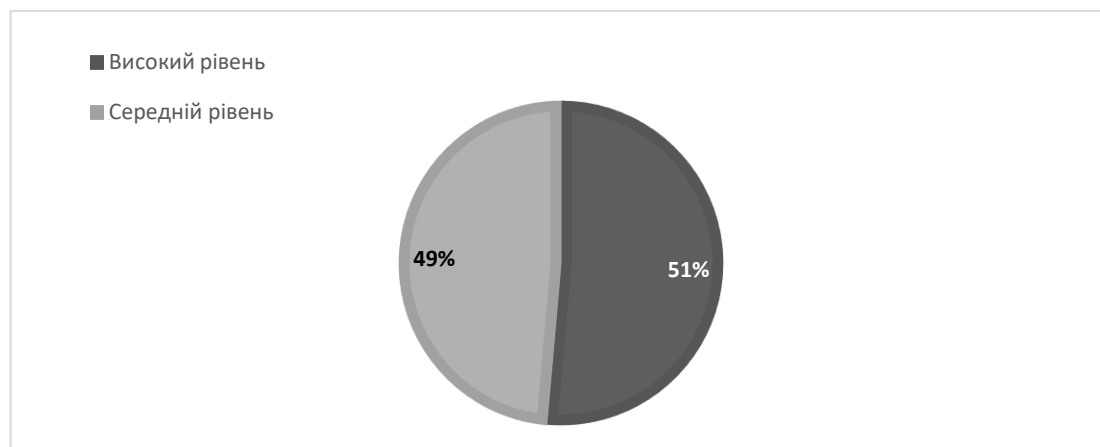


Рисунок 2.2. Кількісний аналіз за шкалою «фрустрація»

Показники агресивності, наведені на рис. 2.3, демонструють високий рівень самоконтролю у досліджуваних. Низький рівень агресивності характерний для 54,3% осіб, тоді як середній рівень агресії виявлено у 54,7% осіб. Відсутність високих показників підтверджує здатність фахівців до конструктивної взаємодії та стриманості в екстремальних умовах. Виявлений рівень самоконтролю мінімізує ймовірність конфліктних ситуацій під час виконання групових завдань, забезпечуючи злагодженість дій та високу концентрацію уваги на професійних обов'язках.



Рисунок 2.3. Кількісний аналіз за шкалою «агресивність»

Отримані результати за шкалою «ригідність», наведені на рис. 2.4, свідчать про високу адаптивність групи досліджуваних. У 65,7% осіб прояви ригідності відсутні, що можуть вказувати на гнучкість їхньої поведінки та легкість перемикавання на нові завдання. Середній рівень ригідності виявлено у 34,3% осіб. Випадків сильно вираженої ригідності, яка б перешкоджала професійним чи сімейним змінам, не зафіксовано. Це свідчить про здатність респондентів оперативно корегувати алгоритм дій відповідно до змінних обставин, що є життєво необхідною навичкою при роботі з вибухонебезпечними предметами. Отримані дані підтверджують когнітивну пластичність групи та готовність до засвоєння нових методів роботи.

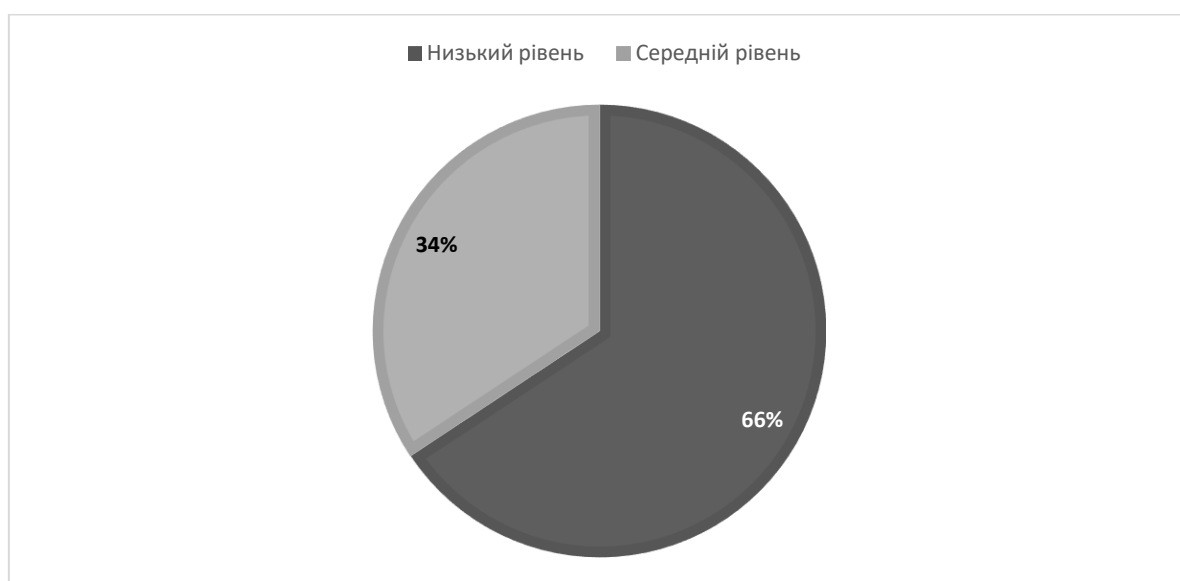


Рисунок 2.4. Кількісний аналіз за шкалою «ригідність»

Таким чином, результати свідчать про те, що досліджувана група є психологічно стійкою, не схильною до деструктивної агресії та відкритою до змін, хоча майже половина вибірки осіб – 48,6% потребує зміцнення вольових якостей для подолання станів фрустрації.

Аналізуючи дані методики FPI (модифікованої форми В), ми виявили високий

Шкала	Назва	Низький (%)	Середній (%)	Високий (%)
I	Невротичність	65,7%	34,3%	-
II	Спонтанна агресивність	71,4%	28,6%	-
III	Депресивність	71,4%	28,6%	-
IV	Дратівливість	62,8%	37,2%	-
V	Товариськість	-	31,4%	68,6%
VI	Врівноваженість	-	28,6%	71,4%
VII	Реактивна агресивність	51,4%	48,6%	-
VIII	Сором'язливість	31,4%	68,6%	-
IX	Відкритість	8,6%	51,4%	40%
X	Екстраверсія	8,6%	45,7%	45,7%
XI	Емоційна лабільність	54,3%	45,7%	-
XII	Маскулінність	-	34,3%	65,7%

рівень адаптивності та емоційної стабільності в групі. За результатами дослідження встановлено наявність кількох доміантних шкал, які зображені на рис. 2.5, показники яких найбільш яскраво відображають психологічний профіль фахівців. Узагальнені результати дослідження особистісних характеристик представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1. Результати діагностики за методикою FPI

За Шкалою VI «Врівноваженість» зафіксовано найвищий показник у групі: 71,4% осіб мають високі бали та 28,6% – середні. Для піротехніків це є ключовим індикатором професійної придатності. Висока врівноваженість свідчить про відмінну захищеність від впливу стрес-факторів, що базується на впевненості у собі

та здатності зберігати спокій у критичних ситуаціях. Такі фахівці демонструють стабільність, завзятість та високу працездатність під час виконання небезпечних завдань.

За Шкалою XI «Емоційна лабільність» та Шкалою I «Невротичність» виявлено низький рівень у 54,3% та у 65,7% респондентів. Відсутність високих балів за даними показниками вказує на високу стабільність емоційного стану та вміння володіти собою. Це мінімізує ризики виникнення психосоматичних порушень або дезорганізації поведінки, що є життєво необхідним у професії, де помилка може бути фатальною.

Шкала II «Спонтанна агресивність» та Шкала IV «Дратівливість» показали результати: низький рівень спонтанної агресивності у 71,4% та, відповідно, дратівливості у 62,8% осіб. Це свідчить про стриманість та високу ідентифікацію з соціальними та професійними вимогами. Низька дратівливість вказує на стійкість моральних принципів та почуття відповідальності, що дозволяє піротехнікам уникати афективного реагування та діяти виважено.

Більшість респондентів, а саме 71,4% осіб мають низькі бали за Шкалою III «Депресивність», що відображає життєрадісність, енергійність та високий рівень життєвого тону. Відсутність депресивних тенденцій сприяє швидкому прийняттю рішень та підприєємливості в робочих ситуаціях.

Показники V «Товариськість» та X «Екстраверсія» демонструють високий рівень соціальної активності фахівців. Високу комунікативність та прагнення до встановлення контакту виявлено у 68,6% осіб і виражену екстравертність у 45,7% – високий рівень та 45,7% – середній. У контексті роботи в команді це сприяє злагодженій взаємодії та здатності брати на себе лідерські ролі.

Виражені показники маскулінності, Шкали XII, виявлено у 65,7% респондентів. Такий результат відображає домінування впевненої поведінки, рішучості та здатності до самостійного прийняття рішень, що є необхідним підґрунтям ефективної діяльності в умовах підвищеного ризику.

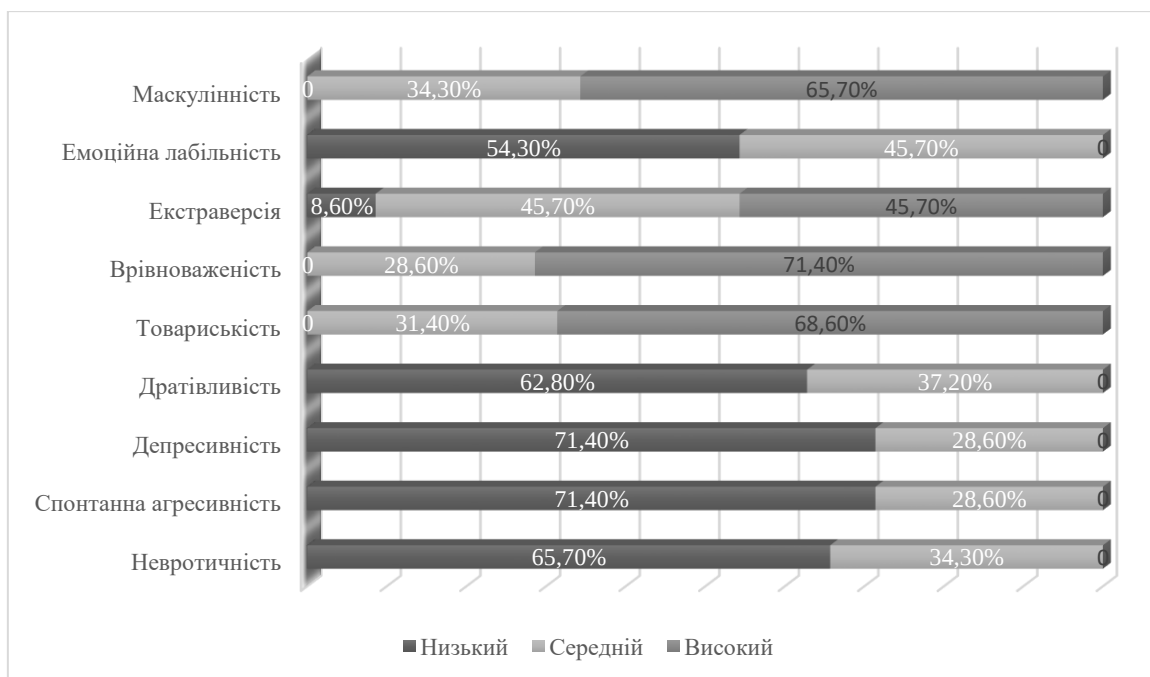


Рисунок 2.5. Показники домінантних шкал опитувальника FPI

Узагальнюючи результати дослідження, ми виявили, що для групи майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів характерним є високий рівень професійної придатності та адаптивності. Домінуючі показники врівноваженості у поєднанні з низькими рівнями невротичності та емоційної лабільності свідчать про стабільність психіки та стійкість до психосоматичних порушень. Висока товариськість, екстраверсія та маскулінність формують образ рішучого, впевненого у собі фахівця, здатного до злагодженої командної взаємодії та самостійного прийняття рішень. Низькі бали за шкалами депресивності, дратівливості та спонтанної агресивності вказують на високий життєвий тонус і здатність до самоконтролю, що є критично важливим для забезпечення безпеки та ефективності піротехнічних робіт у стресових умовах.

За результатами даних, отриманих за допомогою Тесту емоційного інтелекту Н. Шутте, було встановлено розподіл рівнів емоційної компетентності серед майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів. Розподіл рівнів емоційного інтелекту наведено на рис. 2.6.

Зокрема високий рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 62,2% осіб. Такий показник свідчить про розвинену здатність до саморегуляції та високий потенціал емоційної витривалості. Для піротехніків це означає здатність ефективно керувати власними станами в момент безпосередньої небезпеки, не допускаючи дезорганізації діяльності під впливом стресу.

Середній рівень продемонстрували 37,8% досліджуваних. Це вказує на достатнє розуміння емоційних процесів, яке, за певних умов може виявляти вразливість під тиском екстремальних обставин або тривалого психоемоційного навантаження.

Низький рівень у даній вибірці не виявлений, що підтверджує загальну професійну надійність особового складу та відсутність критичних факторів ризику, пов'язаних із труднощами в контролі над афектами.



Рисунок 2.6. Розподіл рівнів емоційного інтелекту.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що переважання високих показників емоційного інтелекту у більшості респондентів (понад 60) виступає фундаментом для успішної професійної адаптації. Здатність до усвідомленої регуляції емоцій дозволяє піротехнікам нівелювати вплив страху, що відповідає раніше виявленій високій врівноваженості за шкалами особистісного опитувальника FPI.

Аналіз результатів дослідження стратегій подолання стресу, проведений на основі методики «Опитувальник копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, дозволив виявити домінуючі когнітивні та поведінкові зусилля респондентів, спрямовані на розв'язання внутрішніх та зовнішніх конфліктів. Розподіл досліджуваних за рівнями напруженості копінг-стратегій наведено на рис. 2.7.

На основі отриманих емпіричних даних встановлено, що найбільш інтенсивно використовуваною стратегією у вибірці є «Позитивна переоцінка», де високий рівень напруженості виявлено у 40% опитуваних, середній рівень – у 34,3% осіб, а низький – у 25,7%. Це свідчить про виражену схильність респондентів долати стрес шляхом переосмислення ситуації в позитивному ключі.

Достатньо високі показники зафіксовані за шкалами «Самоконтроль» та «Дистанціювання». Зокрема, високий рівень напруження за стратегією «Самоконтроль» виявлено у 37,1% респондентів, середній – у 28,6%, а низький – у 34,3%. За шкалою «Дистанціювання» високий рівень мають 34,3% осіб, середній – 42,9%, а низький – 22,8%. Такі дані вказують на активне використання механізмів емоційного стримування та когнітивного відсторонення більшістю опитаних.

Конструктивні копінги демонструють наступний розподіл: за шкалою «Планування рішення проблеми» високий рівень напруженості мають 28,6% досліджуваних, середній – 40%, низький – 31,4%. Аналогічно, за шкалою «Пошук соціальної підтримки» високий рівень виявлено у 28,6%, середній – у 37,1%, а низький – у 34,3%. Це підтверджує, що значна частина респондентів поєднує раціональний аналіз із залученням зовнішньої допомоги.

Шкала «Прийняття відповідальності» продемонструвала перевагу середнього рівня напруженості, який притаманний 45,7% особам, тоді як високий рівень мають 22,9%, а низький – 31,4%. Щодо відносно деструктивних моделей, то за шкалою «Втеча-уникнення» високий рівень напруженості зафіксовано лише у 25,7% досліджуваних, середній – у 40%, низький – у 34,3%. Найменш вираженою виявилася «Конфронтація», де високий рівень мають лише 20% осіб, середній

притаманний 25,7% досліджуваних, а переважна більшість вибірки – 54,3% – демонструє низький, адаптивний рівень конфронтаційної поведінки.

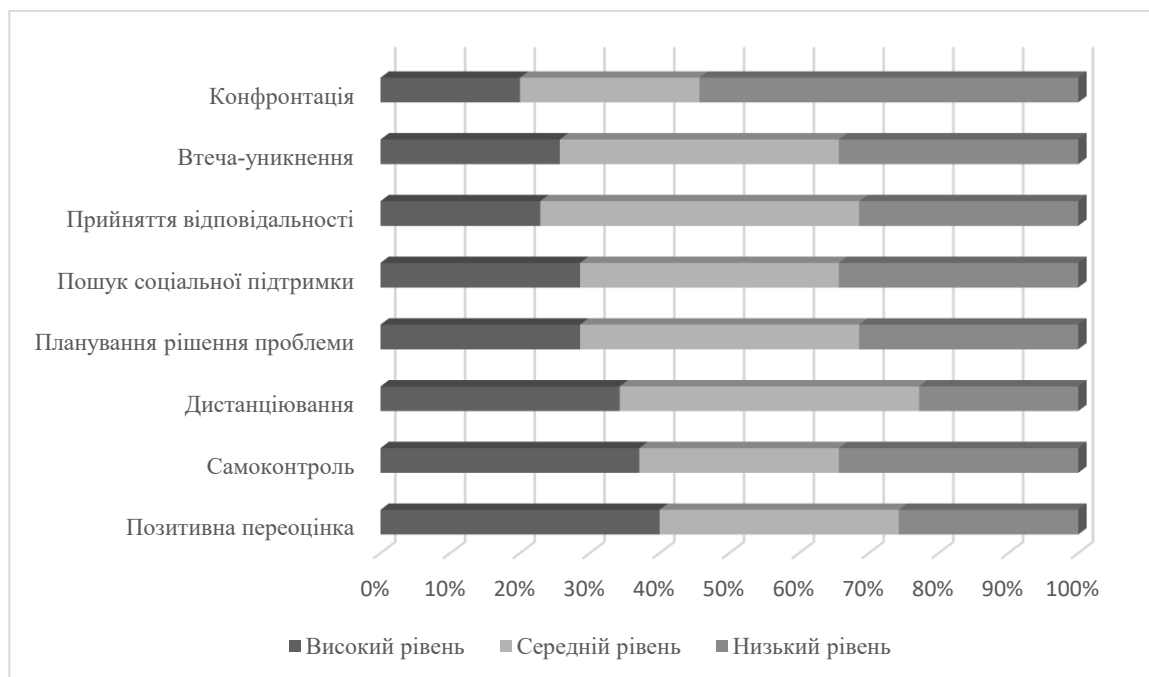


Рисунок 2.7. Розподіл респондентів за рівнями напруженості копінг стратегій.

Таким чином, кількісний аналіз дозволяє стверджувати, що досліджувана вибірка орієнтована переважно на інтелектуальні методи подолання стресу, причому більшість респондентів зберігає гнучкість у виборі стратегій.

Детальний аналіз структури професійної життестійкості за методикою О. Кокуна дозволив виявити специфіку адаптаційних ресурсів респондентів через призму восьми окремих шкал. Кількісний розподіл вибірки, зображений на рис. 2.8, за рівнями продемонстрував значну варіативність показників. За шкалою «Загальний рівень професійної життестійкості» група виявилася неоднорідною: високий рівень притаманний 37,1% особам, середній – 14,3%, тоді як низький рівень зафіксовано у 48,6% респондентів. Це вказує на те, що майже половина вибірки відчуває труднощі з опором професійним стресорам. Аналіз складових показав, що за шкалою «Професійна включеність» переважає високий рівень – 60%

осіб, що свідчить про глибоку залученість фахівців у свою діяльність. Середній рівень – 11,4%, низький – 28,6%. Водночас за шкалою «Професійний контроль» спостерігається найбільша вразливість: 40% осіб мають низький рівень, що відображає відчуття безпорадності та неможливості впливати на перебіг робочих подій. Шкала «Прийняття виклику» продемонструвала високі результати у 68,6% респондентів, що підтверджує їхню готовність сприймати зміни як досвід і можливість для розвитку. Оцінка специфічних компонентів життєстійкості виявила, що найсильнішою ланкою групи є «Емоційний компонент», де високий рівень продемонстрували 77,1%. Це свідчить про високу здатність до саморегуляції та збереження емоційної рівноваги в критичних ситуаціях. «Соціальний компонент» також є вагомим ресурсом: 60% осіб має високий рівень, активно використовуючи підтримку колег та соціальні зв'язки. За показниками «Мотиваційного» та «Професійного» компоненту результати розподілилися відносно рівномірно – 51,4% та 48,6% осіб досягли високого рівня, що вказує на сформовану внутрішню мотивацію до праці та впевненість у власній фаховій компетентності у більшості частини вибірки.

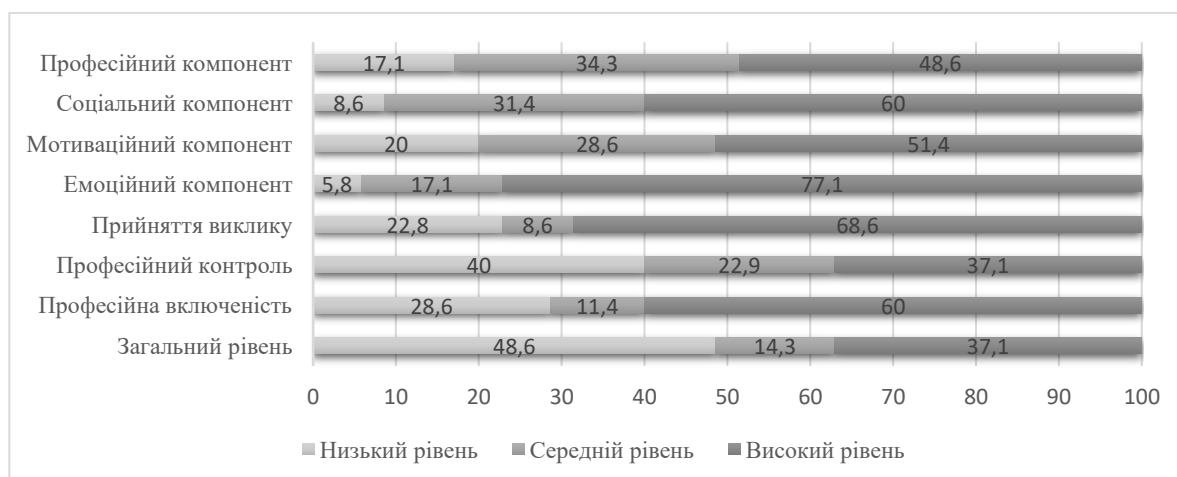


Рисунок 2.8. Показники рівнів професійної життєстійкості за основними та специфічними компонентами

Підсумовуючи, можна стверджувати, що професійна життєстійкість досліджуваних базується переважно на емоційній стійкості, соціальній підтримці та готовності до ризику. Проте виявлений дефіцит за шкалою професійного контролю та значна кількість осіб із низьким загальним рівнем актуалізують потребу в розробці тренінгових програм, спрямованих на підвищення суб'єктивного відчуття впливу на результати власної діяльності та подолання професійної апатії.

Метою проведеного кореляційного аналізу було встановлення взаємозв'язків між показниками емоційної стійкості та психологічними характеристиками майбутніх піротехніків. Загальна кореляційна таблиця подана в додатку Б. Під час аналізу враховувалися статистично значущі зв'язки на рівнях $p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,001$.

У результаті кореляційного аналізу встановлено статистично значущі позитивні зв'язки між показником емоційної мобільності та низкою психологічних характеристик особистості, зображено на рис. 2.9.

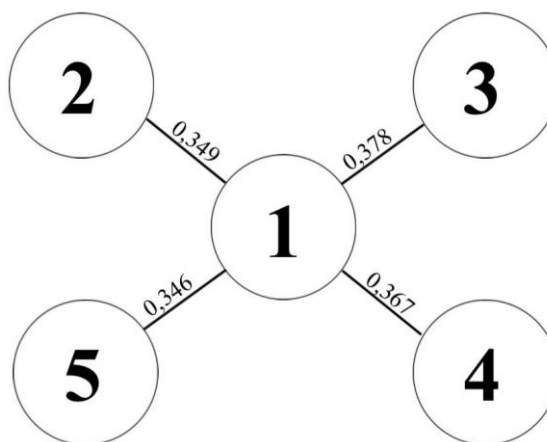


Рисунок 2.9. Кореляційна плеяда взаємозв'язків показника «емоційна лабільність»

Цифрами позначені шкали: 1-емоційна лабільність, 2-тривожність, 3-фрустрація, 4-агресивність, 5-ригідність.

Зокрема, на рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$ виявлено кореляційні зв'язки між емоційною лабільністю (1) та тривожністю (2) ($r=0,349$), фрустрацією (3) ($r=0,378$), агресивністю (4) ($r=0,367$), а також ригідністю (5) ($r=0,346$).

Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням рівня емоційної лабільності підвищується і рівень зазначених емоційних станів. Зокрема, підвищення тривожності може вказувати на більшу чутливість особистості до стресових ситуацій та нестабільність емоційного реагування. Зв'язок із фрустрацією свідчить про те, що емоційно лабільні люди більш гостро переживають перешкоди у досягненні цілей та складні життєві обставини.

Виявлений кореляційний зв'язок з агресивністю може пояснюватися тим, що підвищена емоційна чутливість та напруженість іноді спричиняють імпульсивні або захисні реакції у складних ситуаціях. Водночас кореляція з ригідністю свідчить про певні труднощі у зміні поведінкових стратегій та адаптації до нових умов, що може ускладнювати процес психологічної адаптації в умовах тривалого стресу.

Таким чином, встановлені кореляційні зв'язки свідчать про взаємозалежність емоційної лабільності з рядом емоційних станів, що відображають особливості реагування особистості на стресові та фрустраційні ситуації.

У результаті кореляційного аналізу встановлено статистично значущі взаємозв'язки між показником рівня соціального компоненту та рядом психологічних характеристик особистості, зображені на рис. 2.10.

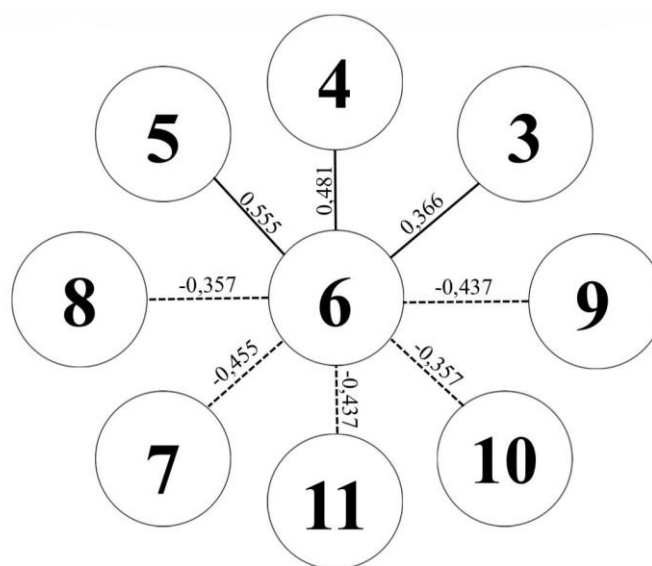


Рисунок 2.10. Кореляційна плеяда взаємозв'язків шкали

«соціальний компонент професійної життєстійкості»

Цифрами позначені шкали: 3 – фрустрація, 4 – агресивність, 5 – ригідність, 6 – рівень соціального компоненту професійної життєстійкості, 7 – втеча-уникнення, 8 – позитивна переоцінка, 9 – конфронтація, 10 – дистанціювання, 11 – самоконтроль.

Зокрема, на рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$ виявлено негативний зв'язок між рівнем соціального компоненту професійної життєстійкості (6) та стратегією втечі-уникнення (7) ($r = -0,455$), конфронтацією (9) ($r = -0,437$), а також самоконтролем (11) ($r = -0,436$). На рівні $p \leq 0,05$ встановлено негативні кореляції з позитивною переоцінкою (8) ($r = -0,357$) та дистанціюванням (10) ($r = -0,357$). Водночас зафіксовано позитивні кореляції між рівнем соціального компоненту (6) та ригідністю (5) ($r = 0,555$; $p \leq 0,001$), агресивністю (4) ($r = 0,481$; $p \leq 0,01$) і фрустрацією (3) ($r = 0,366$; $p \leq 0,05$).

Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням рівня соціального компоненту посилюється прояв таких психологічних станів, як ригідність, агресивність та фрустрація. Зокрема, високий зв'язок із ригідністю може вказувати на певну схильність до жорсткості у поведінкових реакціях та труднощів у зміні способів реагування на складні ситуації. Позитивна кореляція з агресивністю свідчить про можливість прояву більш напружених або конфліктних реакцій у

міжособистісній взаємодії, особливо в умовах стресу або психологічного навантаження. Зв'язок із фрустрацією відображає тенденцію до більш гострого переживання труднощів і перешкод у процесі діяльності.

Водночас встановлені негативні зв'язки кореляції свідчать про те, що зі зростанням рівня соціального компоненту знижується схильність до використання певних копінг-стратегій, зокрема втечі-уникнення, конфронтації, дистанціювання, самоконтролю та позитивної переоцінки. Це може вказувати на те, що особи з більш вираженим соціальним компонентом рідше застосовують стратегії уникнення або емоційного дистанціювання від проблемних ситуацій.

Отже, встановлені кореляційні зв'язки свідчать про взаємозалежність рівня соціального компоненту з низкою емоційних станів та поведінкових стратегій реагування на стресові ситуації, що відображає особливості психологічної адаптації особистості.

У результаті кореляційного аналізу встановлено статистично значущі взаємозв'язки між показником депресивності та низкою психологічних характеристик особистості, зображених на рис. 2.11.

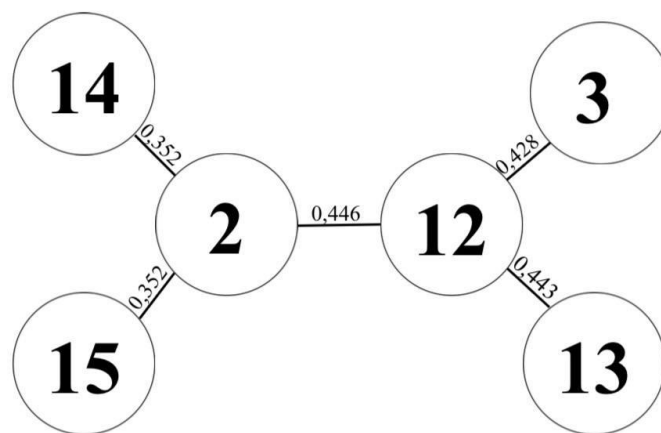


Рисунок 2.11. Кореляційна плеяда взаємозв'язків шкали
«депресивність» та шкали «тривожність»

Цифрами позначені шкали: 2 – тривожність, 3 – фрустрація, 12 – депресивність, 13 – рівень професійного контролю,
14 – сором'язливість, 15 – реактивна агресивність.

Зокрема, на рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$ виявлено кореляційний зв'язок між депресивністю (12) та рівнем професійного контролю (13) ($r=0,443$), а також тривожністю (2) ($r=0,446$). На рівні $p \leq 0,05$ встановлено зв'язок між депресивністю (12) та фрустрацією (3) ($r=0,428$).

Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням рівня депресивності підвищуються показники тривожності, фрустрації та рівня професійного контролю. Зокрема, зв'язок із тривожністю може вказувати на те, що депресивні переживання супроводжуються підвищеною внутрішньою напруженістю, емоційною нестабільністю та схильністю до переживання та невпевненості у складних ситуаціях. Кореляція з фрустрацією свідчить про те, що люди з підвищеним рівнем депресивності більш гостро реагують на труднощі та перешкоди у досягненні поставлених цілей. Водночас зв'язок із рівнем професійного контролю може відображати особливості переживання відповідальності за результати діяльності, що в умовах підвищеного психологічного навантаження може посилювати емоційне напруження.

Крім того, встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між тривожністю та іншими психологічними характеристиками. Зокрема, на рівні $p \leq 0,05$ виявлено кореляцію між тривожністю (2) та реактивною агресивністю (15) ($r=0,352$), а також сором'язливістю (14) ($r=0,352$). Це свідчить про те, що зі зростанням рівня тривожності підвищується схильність до проявів реактивної агресії та сором'язливості. Такий зв'язок може пояснюватися тим, що підвищена тривожність супроводжується внутрішнім напруженням, яке іноді проявляється у формі імпульсивних або захисних реакцій, а також у невпевненості у міжособистісній взаємодії.

Встановлені нами кореляційні зв'язки свідчать про взаємозалежність депресивності та тривожності з рядом емоційних і поведінкових характеристик, що

відображають особливості психологічного реагування особистості в умовах підвищеного емоційного навантаження.

На основі проведеного нами відсоткового та кореляційного аналізу, та отриманих результатів було розроблено програму тренінгу, який представлений у додатку В.

2.3 Рекомендації щодо розробки тренінгу «Розвиток емоційної стійкості майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів»

Підготовка майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів ДСНС вимагає модернізації освітнього процесу шляхом інтеграції правильно підібраних психологічних методів. Враховуючи високий рівень відповідальності та постійний психоемоційний тиск, пріоритетним завданням стає не лише професійна компетентність, а й опанування механізмів розвитку емоційної стійкості та самоконтролю, що є критично важливим для успішного виконання завдань в особливих та екстремальних умовах.

Особливого значення набуває розвиток професійної життєстійкості як інтегральної властивості особистості, що дозволяє фахівцю не лише протистояти деструктивному впливу стресорів, а й трансформувати складні професійні ситуації в досвід зростання. Як свідчать результати нашого дослідження, ефективність діяльності піротехніка в умовах ризику безпосередньо залежить від балансу між емоційною саморегуляцією та когнітивним оцінюванням ступеня ризику.

Враховуючи виявлений під час емпіричного етапу дефіцит за шкалою «професійного контролю» у 40% респондентів, виникає об'єктивна потреба у зміщенні фокусу підготовки з пасивного очікування інструкцій на активне формування суб'єктивного відчуття впливу на перебіг подій. Це зумовлює необхідність розробки цілісної системи психологічного супроводу, яка б

інтегрувала високий рівень емоційного інтелекту курсантів у структуру їхніх професійно важливих якостей.

Теоретико-методологічною основою запропонованої програми виступає інтегративний підхід, доцільність його використання зумовлена багатокomпонентною природою емоційної стійкості, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та міжособистісний рівні функціонування особистості. Саме тому розвиток емоційної стійкості майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів потребує комплексного впливу, спрямованого не лише на корекцію емоційних реакцій, а й на формування навичок саморегуляції, підвищення професійного контролю, оптимізацію копінг-стратегій і зміцнення командної взаємодії.

Центральним методом реалізації такого підходу обрано соціально-психологічний тренінг, перевага якого полягає у створенні безпечного моделюючого простору, де курсанти матимуть можливість відпрацьовувати конструктивні копінг-стратегії, зокрема «планування вирішення проблеми», замість звичного для частини вибірки «дистанціювання». Такий підхід забезпечує перехід від теоретичного розуміння емоційної стійкості до її практичного втілення у професійну діяльність.

На основі вищезазначених теоретичних положень та результатів емпіричного аналізу нами була розроблена програма тренінгу «Розвиток емоційної стійкості майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів».

Головною метою програми є розвиток емоційної стійкості майбутніх фахівців ДСНС через розвиток навичок саморегуляції, подолання фрустраційної вразливості та підвищення суб'єктивного контролю над результатами професійної діяльності.

Нами окреслено такі провідні завдання тренінгу:

1. Розвинути здатність розпізнавати власні емоційні стани, підвищувати рівень емоційного інтелекту та використовувати врівноваженість як інструмент стабілізації.

2. Формування відчуття внутрішнього контролю над професійною діяльністю та зниження страху невдачі через усвідомлення власного впливу на результати діяльності.

3. Розвинути толерантність до фрустрації та здатності зберігати продуктивність при зміні зовнішніх обставин.

4. Оптимізувати копінг-стратегії – відпрацювання навичок активного планування та подолання страху помилок у професійній діяльності.

5. Зміцнити навички командної взаємодії та емоційної підтримки особового складу.

Програма тренінгу розрахована на 8 занять, що проводяться двічі на тиждень. Загальний обсяг програми становить 16 академічних годин. Структура занять представлена у додатку В.

Основні блоки тренінгової програми:

1. Діагностично-ресурсний
2. Мотиваційний
3. Корекційно-тренувальний
4. Оцінювально-результативний

Тренінгова програма «Розвиток емоційної стійкості майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів» містить вступну, основну та заключну структурно-змістовні частини:

– Вступна частина – складається із двох блоків (діагностично-ресурсний та мотиваційний) і передбачає встановлення емоційного контакту, знайомство учасників та створення атмосфери довіри, що є критично важливим для специфіки піротехнічних розрахунків. На цьому етапі проводиться ознайомлення з метою та завданнями тренінгу, формування правил взаємодії та актуалізація внутрішніх ресурсів курсантів через роботу з поняттям життестійкості. Особлива увага приділяється мотиваційному аспекту: трансформації стану безпорадності у

відчуття професійного контролю та усвідомленню цінності професійного зростання в зоні ризику.

Доцільним було використання таких прийомів і технік: міні-лекції про анатомію страху та життестійкість, вправи на самопізнання («Мій професійний позивний», «Карта ресурсів»), а також методики стабілізації емоційного стану. Використання дискусій щодо ціни ризику дозволило виявити індивідуальні установки учасників та скорегувати програму для зміцнення їхнього професійного «Я».

— Основна частина — складається із корекційно-розвивального блоку (три заняття) та характеризується активною роботою над нівелюванням деструктивних емоційних зв'язків, виявлених під час дослідження (зокрема, впливу тривожності та фрустрації на професійну діяльність). Курсанти опрацьовують навички збереження спокою при зміні обставин та переходять від пасивних стратегій дистанціювання до активного планування вирішення проблем.

Методи роботи включають: рольові ігри («План Б», «Довіра втемну»), спрямовані на відпрацювання професійних сценаріїв у стресових умовах; кейс-методів («Крок за кроком») для алгоритмізації дій при розмінуванні; техніки когнітивної переоцінки ситуацій та командні вправи на згуртованість («Єдиний ланцюг»). Цей етап дозволяє перетворити теоретичні знання про емоційну стійкість у стійкі поведінкові навички командної взаємодії та взаємопідтримки.

— Заключна частина — представлена оцінювально-результативним блоком, який передбачає оцінку ефективності корекційного впливу, узагальнення набутих навичок самоконтролю та закріплення копінг-стратегій. Головною метою цього етапу є проведення підсумків роботи та формування індивідуального «психологічного бронезилета» кожного фахівця.

Основним методом роботи на цьому етапі є інтегративна рефлексія та підсумкова імітаційна гра «Виклик прийнято», яка дозволяє учасникам продемонструвати рівень сформованості емоційної стійкості в умовах,

максимально наближених до реальних. На фінальному етапі також проводиться повторне експрес-тестування для порівняння результатів та обмін професійним ресурсом між учасниками, що забезпечує сталий ефект тренінгу.

Отже, розроблена програма, що складається з чотирьох блоків та восьми занять, впроваджує комплекс розвивальних технік, які сприяють зниженню емоційної лабільності, подоланню фрустрації та підвищенню рівня професійного контролю майбутніх піротехніків. Важливим аспектом програми є також формування професійної життєстійкості як здатності особистості ефективно діяти в умовах невизначеності. Такий системний підхід забезпечує формування емоційної стійкості та психологічної готовності фахівців до виконання завдань за призначенням в екстремальних умовах діяльності Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Висновки до другого розділу

У процесі проведення емпіричного дослідження емоційної стійкості майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів ДСНС нами був використаний комплекс психодіагностичних методик, що дало змогу визначити індивідуально-психологічні особливості курсантів, які впливають на їхню професійну ефективність в екстремальних умовах.

За допомогою кореляційного аналізу емпірично досліджено, що показник депресивності має сильні позитивні зв'язки з тривожністю ($r=0,446$), фрустрацією ($r=0,428$) та рівнем професійного контролю ($r=0,443$), водночас емоційна лабільність виступає центральним чинником нестійкості через кореляційні зв'язки з агресивністю ($r=0,367$), ригідністю ($r=0,346$) та фрустрацією ($r=0,378$). Особливу увагу в дослідженні приділено соціальному компоненту професійної життєстійкості. На рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$ виявлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем соціального компоненту та стратегіями втечі-

уникнення ($r=-0,455$) і конфронтації ($r=-0,437$). Це свідчить про те, що особи з розвиненим соціальним компонентом рідше вдаються до деструктивних стратегій уникнення або дистанціювання від проблем. Водночас зафіксовані позитивні кореляції соціального компоненту з ригідністю ($r=0,555$), агресивністю ($r=0,481$) та фрустрацією ($r=0,366$) вказують на те, що в умовах напруженої професійної взаємодії соціальна включеність може супроводжуватися гострим переживанням перешкод та певною жорсткістю поведінкових реакцій. Це підкреслює важливість колективної згуртованості як ресурсу, що водночас вимагає високої культури міжособистісної комунікації.

Отримані емпіричні дані стали підґрунтям для розробки програми психологічного тренінгу, спрямованого на комплексне зміцнення емоційної стійкості майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів через роботу з ключовими деструктивними станами. Головна мета тренінгу полягає у зниженні рівнів тривожності, фрустрації та емоційної лабільності курсантів, що досягається шляхом розширення їхнього репертуару копінг-стратегій та розвитку навичок активного планування діяльності в екстремальних умовах.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично проаналізовано поняття емоційної стійкості особистості в психологічній науці та виокремлено особливості специфіки діяльності піротехнічних підрозділів ДСНС України. Встановлено, що емоційна стійкість є складною інтегративною властивістю та динамічною системою когнітивних, вольових і емоційних ресурсів, яка забезпечує ефективність діяльності в умовах екстремального стресу. Визначено, що для фахівців-піротехніків цей феномен постає як механізм захисту від психологічної дезорганізації в ситуаціях постійного ризику та невідомості. Опрацьовано, що специфіка їхньої професійної діяльності вимагає не лише високого інтелектуального аналізу, а й здатності протидіяти ефекту «адаптації до ризику». Це дозволяє зберігати адекватність реакцій на небезпеку, уникати когнітивних пасток та підтримувати необхідний рівень професійної пильності під час виконання завдань за призначенням.

2. Емпірично досліджено психологічні особливості емоційної стійкості у майбутніх фахівців-піротехніків та визначено ключові взаємозв'язки між показниками їхньої професійної адаптивності. Встановлено, що центральним чинником емоційної нестійкості курсантів виступає емоційна лабільність, яка тісно пов'язана з проявами агресивності, ригідності та станами фрустрації. Виявлено, що високі показники депресивності та тривожності негативно корелюють із рівнем професійного контролю, що може знижувати ефективність діяльності в екстремальних умовах. Окрему роль визначено для соціального компоненту життєстійкості: він виступає потужним ресурсом, що стримує використання деструктивних копінг-стратегій (уникнення та конфронтації), проте в ситуаціях напруженої професійної взаємодії може супроводжуватися загостренням міжособистісних реакцій. Це підтверджує необхідність формування високої культури комунікації та колективної згуртованості як засобів підтримки емоційної стабільності майбутніх піротехніків.

3. На основі отриманих емпіричних даних було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу «Розвиток емоційної стійкості майбутніх фахівців піротехнічних підрозділів», спрямовану на комплексне зміцнення професійної життєстійкості та навичок саморегуляції майбутніх фахівців піротехнічного профілю. Програма базується на інтегративному підході реалізується через чотири послідовні блоки: діагностично-ресурсний, мотиваційний, корекційно-розвивальний та оцінювально-результативний. Передбачається, що використання методів когнітивної переоцінки, рольових ігор та кейс-методів сприятиме трансформації пасивних стратегій поведінки у відчуття професійного контролю. Впровадження запропонованих вправ спрямоване на нівелювання деструктивного впливу тривожності, розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій та зміцнення навичок командної взаємодії. Очікується, що реалізація тренінгу забезпечить формування системи внутрішніх ресурсів особистості та оптимізацію показників командної згуртованості майбутніх фахівців піротехніків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Г. Методика «Самооцінка психічних станів» (адаптація). *Всеосвіта* : веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodyka-samootsinka-psykhichnykh-staniv-h-aizenk-862736.html> (дата звернення: 19.01.2026).
2. Анатомія страху. Платформа психологічної підтримки : *Мережа Українських Освітніх Хабів. EduHub*. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=K8VeMVAQvYM> (дата звернення: 23.12.2025).
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. 392 с.
4. Бондаренко В. Психологічний зміст та структура особистісної відповідальності. *Psychology Travelogs*. 2024. № 1. С. 258-269.
5. Булайтіс А. Щодо питання розробки програмно-апаратного симулятора професійно-психологічної підготовки піротехніків ДСНС. *Стратегічні комунікації у сфері забезпечення національної безпеки та оборони: проблеми, досвід, перспективи* : тези доп. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (27 верес. 2023 р.). Київ : НУОУ, 2023. С. 345-347.
6. Веселі вправи на знайомство. *Психологічна допомога та підтримка* : веб-сайт. URL: https://pfp.lviv.ua/veseli_vpravi_na_znayomstvo/ (дата звернення: 27.01.2026).
7. Вирішити проблему чи змінити ставлення до неї: яка стратегія переживання стресу підходить саме вам? *Laba* : URL <https://laba.ua/blog/4235-vyrishyty-problemu-chy-zminyty-stavlennya-do-neji> (дата звернення: 25.01.2026).
8. Вічалковська Н. К. Техніки психодрами в психокорекційній роботі : навч.-метод. посіб. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. 68 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19124/3/tekhn_psyhodr.pdf (дата звернення: 20.12.2025).

9. Вправа «Амулет спокою». *Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»*: URL <https://www.facebook.com/watch/?v=1594092587804800> (дата звернення: 23.03.2026).
10. Вправа «Коло впливу». *Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»* : URL: <https://www.instagram.com/p/DOL4z0jDR1-> (дата звернення: 13.02.2026).
11. Вправа «Стоп-кадр». *Онлайн-бібліотека підручників* : веб-сайт. URL: https://pidru4niki.com/90456/sotsiologiya/vprava_stop-kadr (дата звернення: 23.01.2026).
12. Вправа «Термометр емоцій» (Емоціометр). *Facebook* : веб-сайт. URL: <https://www.facebook.com/100064117781466/posts/1080311220782794/> (дата звернення: 20.02.2026).
13. Вправа «Валіза». *Pidru4niki* :URL: https://pidru4niki.com/90461/sotsiologiya/vprava_valiza (дата звернення: 14.02.2026).
14. Гассієв С. Д., Макаров Є. О. Інноваційні технології в підготовці керівників піротехнічних підрозділів. *Бюлетень Національного університету цивільного захисту України : присвяч. 95-річчю заснування закладу*. Харків : НУЦЗУ, 2023. С. 9–13.
15. Гачак-Величко Л. А. Військовослужбовці як об'єкт соціально-психологічного дослідження. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 черв. 2022 р.) : у 2 т. / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : Гельветика, 2022. Т. 1. С. 314–317.
16. Гуменюк Г. В. Саморегуляція і здатність до життєстійкості в реаліях компетентності фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2022. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, вип. 22. С. 37–51.

17. Дерево підтримки. Психологічна вправа на стабілізацію і активацію ресурсів. *Шкільний психолог* : блог. URL: https://schoolpsychologist.blogspot.com/2024/03/blog-post_36.html (дата звернення: 19.02.2026).
18. Дзвоник Г.П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 24-29.
19. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників у сфері цивільного захисту України. Випуск 92 (доопрацьований) : затв. наказом ДСНС України від 05 груд. 2018 р. № 707. Київ : ДСНС України, 2018. 180 с.
20. Інтерактивні методи навчання: Сутність та призначення. Впровадження на прикладі методу «Рольова гра». *Освітній проект «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/interaktivni-metodi-navchannya-sutnist-ta-priznachennya-vprovadzhennya-na-prikladi-metodu-rolova-gra-259479.html> (дата звернення: 01.03.2026).
21. Коваль І.С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Львів, 2017. 294 с.
22. Коваль М С., Литвин А. В. Інформаційне суспільство та професійна освіта. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2021. Вип. 23. С. 9–27.
23. Ковальова Т. В. Методичка-гра «Командир та його взвод». *Освітній проект «На Урок»* : веб-сайт. URL: <https://naurok.com.ua/metodichka-gra-komandir-ta-yogo-vzvod-468543.html> (дата звернення: 18.01.2026).
24. Когнітивна реструктуризація: онлайн-тренажер для керування думками та емоціями. *Психологічні онлайн-сервіси* : веб-сайт. URL: <https://online-services.org.ua/psychology/kognitivna-restrukturizatsiya-onlain/> (дата звернення: 13.01.2026).

25. Кодекс цивільного захисту України : Закон України від 02.10.2012 р. № 5403-VI : станом на 12 верес. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17> (дата звернення: 02.02.2026).
26. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки : навч. посіб. Львів : Вид-во ЛДУ БЖД, 2024. 504 с.
27. Козяр М., Коваль М., Литвин А. Модель формування професійної готовності майбутніх фахівців цивільного захисту. Моделювання педагогічного процесу та психологічного супроводу... : монографія / за ред. М. С. Коваля, А. В. Литвина. Львів : ЛДУБЖД, 2023. С. 243–256.
28. Кокун О. М. Опитувальник професійної життестійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків : НУЦЗУ, 2021. Вип. 1(1). С. 90–104. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/20322> (дата звернення: 19.01.2026).
29. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734/> (дата звернення: 17.12.2025).
30. Колесніченко О. С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Нац. ун-т цивільного захисту України. Харків, 2011. 238 с.
31. Коротка Т. М. Метод «Кошик ідей» : методичний матеріал. Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodicnij-material-metod-kosik-idej-475357.html> (дата звернення: 23.03.2026).
32. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2014. Вип. 26. С. 308–325.
33. Криворучко Є. М., Захаров М. А. Питання підготовки рятувальників в сучасних умовах. *Об'єднання теорії та практики – запорука підвищення*

готовності оперативно-рятувальних підрозділів до виконання дій за призначенням : матеріали круглого столу (м. Харків, 22 листоп. 2024 р.). Харків: НУЦЗУ, 2024. С. 16–19.

34. Кулакова М. В. Формування готовності до професійної діяльності в майбутніх фахівців у вищих морських навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 .Одеса, 2006. 248 с.

35. Лазарус Р. Опитувальник «Копінг-стратегії» (адаптація). Всеосвіта : веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/opytuvalnyk-kopinh-stratehii-r-lazarusa-946035.html> (дата звернення: 16.01.2026).

36. Литвин А. В., Руденко Л. А. Психологічна підготовка майбутніх офіцерів: досвід, пропозиції та рекомендації. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*. 2024. № 1 (12). С. 169–186. URL: <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2024.01.169> (дата звернення: 14.01.2026).

37. Лялюк Ю. Р. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості офіцерського складу Національної гвардії України : дис. ... д-ра філософії : 053 / Львів. держ. ун-т внутр. справ. Львів, 2025. 283 с.

38. Медитація «Сканування тіла». *Mielenterveystalo.fi* : веб-сайт. URL: https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2024-01/6.Kehomeditaatio-tekstin%C3%A4_FI-UA.pdf (дата звернення: 10.12.2025).

39. Методичні рекомендації для написання курсової роботи з дисципліни «Експериментальна психологія» за спеціальністю 053 «Психологія» (практична психологія) / укл. Коваль І. С., Яремко Р. Я.; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності ДСНС України. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 40 с.

40. Методичні рекомендації для проведення соціально-психологічних тренінгів за спеціальністю 053 «Психологія» / укл. Коваль І. С., Яремко Р. Я.; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності ДСНС України. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 43 с.

41. Мистецтво маленьких кроків. *Stud-Point* : блог про саморозвиток та мотивацію. URL: <https://stud-point.com/blog/self-development-and-motivation/mistecztvo-malenkih-kroktiv/> (дата звернення: 20.02.2026).
42. Моляко В. О., Третяк Т. М. Творче мислення особистості за умов екстремальності та інформаційної невизначеності. *Вчені Записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 72, № 2. С. 30–37.
43. Моя професія – основа життєвого успіху: вправа. *StudFile* : база навч. матеріалів. URL: <https://studfile.net/preview/7768054/page:5/> (дата звернення: 17.02.2026).
44. Неурова А. Б. Динаміка емоційної стійкості фахівців з надзвичайних ситуацій в екстремальних умовах професійної діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки*. 2014. № 1 (70). С. 453–464.
45. Неурова А. Вплив наявних психолого-педагогічних умов на забезпечення емоційної стійкості фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2019. Вип. 35, т. 2. С. 62–72.
46. Оніщенко Н. В., Платонов В. М. Професіографічний аналіз діяльності піротехнічних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій : монографія. Харків : ФОП Панов А. М., 2024. 144 с.
47. Оцінка особистісних особливостей за допомогою модифікованої форми FPI. *Online-test.club* : веб-сайт. URL: <https://online-test.club/psychology/25-personal-characteristics-fpi.html> (дата звернення: 19.03.2026).
48. Павленко Т. Техніка «Розрив шаблону» : колода «Павутина страху» (автор Л. Маджере). *Міжнародна асоціація психології та психотерапії (IAPHT)* : офіційна сторінка Facebook. URL:

<https://www.facebook.com/iapht/posts/1435601595146082/> (дата звернення: 23.03.2026).

49. Перелигіна Л. А. Особливості копінг-стратегії поведінки рятувальників в умовах воєнного стану. *Актуальні питання роботи з персоналом у складових сектору безпеки та оборони* : зб. тез наук.-практ. конф. (Харків, 27 лют. 2024 р.) / Нац. ун-т цивільного захисту України. Харків, 2024. С. 108–112.

50. Пилипенко Л. В. Показники та критерії сформованості професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 67. Т. 2. С. 155–158.

51. Платонов В. М. *Професіографічний аналіз діяльності фахівців піротехнічних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій* : дис. ... д-ра філософії : 053. Харків, 2023. 248 с.

52. Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) району ведення бойових дій : СОП 09.11/ДСНС : затв. Головою ДСНС 04 берез. 2020 р. : введено в дію окремим дорученням Голови ДСНС від 04 берез. 2020 р. № В-33. Київ : ДСНС України, 2020. 76 с.

53. Правила проведення тренінгу в групі. Соняшник : блог. 2011. URL: https://sonyah.blogspot.com/2011/12/blog-post_21.html (дата звернення: 19.03.2026).

54. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформаційна модель, методологія дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С. 117–125.

55. Про затвердження Порядку здійснення першочергових заходів щодо знешкодження (знищення) вибухонебезпечних предметів на території України та організації взаємодії під час їх виконання : Наказ МВС України, Міноборони України від 21 груд. 2022 р. № 833/443 : зареєстр. у Мін'юсті України 04 січ. 2023 р. за № 14/39070. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0014-23> (дата звернення: 19.03.2026).

56. Про протимінну діяльність в Україні : Закон України від 06 груд. 2018 р. № 2642-VIII : станом на 01 січ. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2642-19> (дата звернення: 19.03.2026).

57. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації : монографія / О. В. Тімченко та ін. ; за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2016. 264 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/4004> (дата звернення: 16.12.2025).

58. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. Асоціація ресурсних психологів та психотерапевтів : веб-сайт. URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/> (дата звернення: 19.01.2026).

59. Рефреймінг: ми не завжди можемо змінити обставини, зате можемо змінити їхнє значення. *Державна служба зайнятості* : офіційна сторінка у Facebook. URL: <https://www.facebook.com/zaniatist/posts/1051015930543892/> (дата звернення: 20.01.2026).

60. Розвиток когнітивної гнучкості і критичного мислення в освітньому процесі закладів ПТО. *Всеосвіта* : освітній портал. URL: <https://vseosvita.ua/library/rozvitok-kognitivnoi-gnuckosti-i-kriticnogo-mislenna-v-osvitnomu-procesi-zakladiv-ptov-430970.html> (дата звернення: 23.03.2026).

61. Сірко Р. І., Годій Л. В. Професійно-екстремальна компетентність майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2022. № 2. С. 38–47.

62. Тактична медицина. Лекція 5: Алгоритм MARCH. R – Дихання. YouTube : відеохостинг. URL: <https://youtu.be/RbqicGc0mys> (дата звернення: 20.02.2026).

63. Тімченко О. В. Застосування прийомів моделювання психологічних чинників ризиконебезпечних ситуацій оперативно-службової діяльності у ході

професійно-психологічної підготовки персоналу ОВС. *Право і Безпека*. 2005. Т. 4, № 3. С. 7–9. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2005_4_3_4 (дата звернення: 14.01.2026).

64. Тімченко О. В., Христенко В. Є., Оніщенко Н. В. *Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози* : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2011. 216 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/2116> (дата звернення: 17.02.2026).

65. Тренінгове заняття «Твій вибір, твоя відповідальність». *Всеосвіта* : освітня платформа. URL: <https://vseosvita.ua/library/treningove-zanatta-tvij-vibir-tvoa-vidpovidalnist-26982.html> (дата звернення: 27.01.2026).

66. Три точки опори. *Психологія і терапія*. Випуск 165. URL: <https://youtu.be/HPASH0sfdR0> (дата звернення: 23.03.2026).

67. Чередниченко Т. В. Життєстійкість як чинник професійної адаптації працівників ДСНС України. *Габітус*. 2023. Вип. 52. С. 165–170.

68. Що таке IMSMA? Протимінна діяльність в Україні : веб-сайт. URL: <https://deminingua.com/korisna-info/k1-shcho-take-imsma> (дата звернення: 19.03.2026).

69. Як зменшити вплив тривожних думок: вправа «Mindfulness». *YouTube* : відеохостинг. URL: <https://youtu.be/k6gBVMsLAs8> (дата звернення: 23.03.2026).

70. Яремко Р. Психологічний аналіз діяльності піротехнічних підрозділів ДСНС України. *Актуальні питання підготовки фахівців для сектору безпеки і оборони в умовах війни* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (17 квіт. 2025 р.). Кропивницький, 2025. С. 681–683.

71. Яремко Р. Я. *Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки* : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2022. 267 с.

72. Izard C. E. Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. *Psychological Review*. 1992. Vol. 99, no. 3. P. 561–565. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295x.99.3.561> (date of access: 02.02.2026).
73. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, Incorporated, 1984. 457 p.
74. Schutte N. S., Malouff J. M., Hall L. E. et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 25. P. 167–177. URL: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4) (date of access: 12.02.2026).
75. Slovic P. *The Perception of Risk*. Taylor & Francis, 2000. 512 p.