

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

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО
Начальник кафедри практичної
психології та педагогіки
доктор психологічних наук,
професор, полковник служби
цивільного захисту
_____ Роксолана СІРКО

«__»_____ травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: «ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНОЇ РЕСУРСНОСТІ МАЙБУТНІХ
ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ»

Виконала:
Здобувачка 4 року навчання
форми здобуття першого
(бакалаврського) рівня вищої
освіти спеціальності 053
Психологія освітньо-професійної
програми Екстремальна та кризова
психологія

Тетяна ЖУК

Керівник Вікторія БОДНАРЧУК

Львів – 2026 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОЇ РЕСУРСНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ.....	7
1.1. Поняття адаптаційної ресурсності особистості у психологічній літературі.....	7
1.2. Структура та основні компоненти адаптаційних ресурсів особистості...	14
1.3. Психологічні чинники формування адаптаційних ресурсів майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби.....	18
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОЇ РЕСУРСНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ.....	23
2.1. Характеристика вибірки та методик емпіричного дослідження.....	23
2.1. Аналіз результатів дослідження адаптаційної ресурсності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби.....	27
2.3. Зміст та організаційні особливості програми розвитку адаптаційної ресурсності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби.....	43
Висновки до другого розділу.....	65
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема особистісної адаптації є на даний момент критичною через глобальні виклики та екстремальні події в Україні: від соціальної ізоляції під час пандемії COVID-19 до катастрофічних наслідків масштабного вторгнення. За цих обставин адаптація перетворилася на стратегію виживання в умовах постійної загрози життю та руйнування звичного світу. Це ставить особливі вимоги до майбутніх психологів служби порятунку Державної служби з надзвичайних ситуацій, які надають першу допомогу в районах обстрілів, працюють із жертвами, що зазнали гострого травмування, та забезпечують психологічне розвантаження рятувальників, зберігаючи при цьому власну стабільність, незважаючи на високий ризик вторинного травмування.

Поточний контекст в Україні робить дослідження адаптаційного потенціалу людини питанням національної безпеки та психічного виживання. Останніми роками суспільство перебуває в епіцентрі тривалого «турбулентного» стресу, який змушує кожного громадянина мобілізувати приховані внутрішні резерви, щоб подолати хронічні страхи та невпевненість. Постійна дилема між виснаженням від зовнішнього тиску та необхідністю інтегруватися в нову реальність вимагає від психології пошуку ефективних механізмів підтримки психічного здоров'я. Дослідження того, як людина перетворює кризові переживання на ресурси для відновлення, має вирішальне значення для стабілізації суспільства в умовах тривалої війни.

Теоретичне підґрунтя дослідження базується на працях вітчизняних та зарубіжних науковців, які розглядають адаптацію як багатогранний феномен. Зокрема, у роботах Ю. Бохонкової, Ж. Вірної, Є. Головахи, Н. Завацької, В. Моргуна, О. Солодухової, Т. Титаренко та Т. Яценко адаптація постає як процес активного узгодження внутрішніх ресурсів особистості з динамічними змінами соціального поля. Питання безперервності адаптаційних трансформацій у кризових умовах висвітлені у працях Л. Коробки, О. Литвиненка, С. Максименка та Г. Хомича. Водночас у сучасних наукових

школах (О. Нестерова, R. Tedeschi, L. Calhoun, S. Joseph) увагу зосереджено на концепті «посттравматичного зростання» - свідомого вибору нових стратегій поведінки у відповідь на екстремальні виклики.

Процес професійного розвитку майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби є дуже індивідуальним. В умовах навчання, що імітують екстремальні ситуації, здатність студента долати стрес визначається якістю його адаптаційних ресурсів: стресостійкістю, оптимізмом, самоконтролем і соціальною підтримкою. Для майбутнього фахівця оперативно-рятувальної служби ці ресурси становлять основу професійної придатності та допомагають перетворити виклики робочого середовища на професійну стабільність.

Незважаючи на пріоритетність цієї теми в кризовій та екстремальній психології, проблема ресурсного потенціалу особистості потребує глибшої систематизації. Науковий дискурс демонструє, що єдиної класифікації не існує, а терміни «психологічні», «особистісні» та «адаптаційні ресурси» часто вживаються як синоніми. Питання життєстійкості та саморегуляції в умовах ризику ґрунтовно аналізуються в працях С. Мадді, І. Данилюка, О. Кокуна та В. Панченка. Ця концептуальна неоднорідність створює додаткові виклики у підготовці персоналу для системи цивільного захисту, що вимагає чіткого визначення структури ресурсів, які забезпечують професійну стійкість. Згідно з дослідженнями В. Боднарчук, ресурсний потенціал майбутнього фахівця ДСНС є інтегративним утворенням, що забезпечує не лише професійну ефективність, а й психологічне виживання в екстремальних умовах.

Дослідження має на меті всебічний аналіз функціонування адаптаційних ресурсів людини в життєвих кризах та обґрунтування практичних стратегій підтримки фахівців. Такий підхід дозволяє оцінити здатність майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби конструктивно визначити детермінанти їхніх життєвих стратегій у посткризовий період. Соціальна значущість проблеми та її недостатня розробленість стали вирішальними факторами при виборі теми кваліфікаційної роботи: «Особливості

адаптаційної ресурсності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби».

Об'єкт дослідження - адаптаційна ресурсність майбутніх психологів оперативно - рятувальної служби.

Предмет дослідження - особливості адаптаційної ресурсності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби до умов професійної підготовки та життєвих криз.

Мета дослідження - на основі теоретичного та емпіричного дослідження виявити психологічні особливості адаптаційної ресурсності майбутніх психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій та розробити програму їх активізації.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз сучасних психологічних досліджень щодо проблеми адаптаційних ресурсів майбутніх психологів оперативно - рятувальної служби.
2. Здійснити та описати емпіричне дослідження, спрямоване на визначення психологічних особливостей і структури адаптаційних ресурсів майбутніх психологів оперативно - рятувальної служби.
3. Розробити корекційно-розвивальну (або тренінгову) програму з метою зміцнення та актуалізації адаптаційних ресурсів майбутніх психологів оперативно - рятувальної служби.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження:

- теоретичні: аналіз психологічної літератури, порівняння, класифікація, узагальнення вихідних даних для з'ясування змісту базових понять дослідження;
- емпіричні: Методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОА) «Адаптивність»; «Стиль саморегуляції поведінки» (В.

Моросанова); Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл); Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS - Ендлер та Паркер); Шкала резильєнтності особистості (RS-14)

Структура кваліфікаційної роботи: кваліфікована робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та 1 додатку. Загальний обсяг становить 79 сторінок, з яких 75 сторінки основного тексту. Список літератури містить 67 позицій. Додатки займають 3 сторінки. Робота містить 8 рисунків та 5 таблиці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОЇ РЕСУРСНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ

1.1 Поняття адаптаційної ресурсності особистості у психологічній літературі

Сучасний стан психологічної літератури характеризується посиленням інтересом до дослідження адаптаційного потенціалу людини, що пов'язано з глобальними змінами та кризовими явищами в суспільстві. Аналіз основних літературних праць дозволяє зробити висновок, що поняття «адаптація» має міждисциплінарний характер і, залежно від підходу до дослідження, набуває конкретного значення - від біологічної адаптації до складних соціально-психологічних трансформацій особистості. У найзагальнішому сенсі адаптація розглядається як акт пристосування внутрішнього стану суб'єкта до постійно мінливих вимог зовнішнього середовища [5].

Фундаментальним для нашого дослідження є трансакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, які визначають копінг як постійну зміну когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами [61].

Цей підхід дозволяє розглядати адаптаційні ресурси курсантів не як статичну характеристику, а як динамічний процес взаємодії з екстремальним середовищем.

У вітчизняній літературі проблема адаптації та її ресурсного забезпечення висвітлюється у працях таких науковців, як Г. Балл, Ю. Бохонкова, Ж. Вірна, Н. Заватська, О. Кононенко, М. Кременчуцька, О. Саннікова, А. Фурман та інших. Дослідники підкреслюють, що адаптація - це не пасивна реакція на зовнішні подразники, а складний процес активного залучення особистих інструментів для збереження психічного здоров'я та професійної працездатності [20]. Особливо гостро питання мобілізації ресурсів адаптації постає у працях О. Кокуна та В. Скрипника, які аналізують

механізми подолання диспропорцій у стресових умовах, характерних для діяльності фахівців екстремального профілю [6].

Історичне та теоретичне походження цього поняття сягає корінням класичних шкіл психології, де були розроблені перші уявлення про внутрішні сили, що допомагають людині вижити. Зокрема, в рамках глибинної психології К. Юнг розглядав адаптацію крізь призму енергетичної рівноваги психіки. Він стверджував, що психіка є саморегулюючою системою, в якій лібідо як життєва енергія спрямована на задоволення потреб, що забезпечує відновлення рівноваги між інстинктивними потягами та соціальними вимогами [56]. Нестача цієї енергії або її нерациональний розподіл розглядаються як дефіцит ресурсів адаптації, що призводить до внутрішніх конфліктів і зниження здатності до соціальної інтеграції.

Розвиток когнітивного напрямку, зокрема концепція Ж. Піаже, дозволив розглядати адаптацію як продукт інтелектуальної діяльності. Вчений визначив асиміляцію та акомодацию як основні механізми, що забезпечують когнітивну адаптацію. Цей підхід знаходить своє продовження в роботах українських дослідників, таких як М. Холодна, які підкреслюють, що саме високий рівень інтелектуального розвитку та когнітивної складності є основними ресурсами, що дозволяють індивіду ефективно орієнтуватися в критичних ситуаціях і знаходити конструктивні шляхи виходу з них. Піаже Ж. Психологія інтелекту [35].

У контексті сучасної когнітивно-поведінкової терапевтичної парадигми, представленій роботами А. Бека, ресурси адаптації прирівнюються до гнучкості когнітивних структур. Згідно з цією точкою зору, успіх адаптації залежить від змісту основних уявлень людини про себе та навколишнє середовище. Наявність адаптивних когнітивних схем дозволяє людині адекватно інтерпретувати події, тоді як дисфункціональні переконання - ірраціональні автоматичні думки - стають джерелом неадаптивних емоційних реакцій [19].

Важливою є також позиція Дж. Келлі, який розглядав людину як дослідника, чия адаптація базується на побудові та постійній перевірці особистих конструктів - моделей реальності, які допомагають передбачати та контролювати події [25]. Процес активного залучення адаптаційних ресурсів спрямований на подолання професійного вигорання, яке є особливо вираженим у фахівців ризиконебезпечних професій. Аналіз праць представників кафедри (О. Вавринів, Р. Яремко, 2022) дозволяє стверджувати, що диспропорція між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами призводить до деформації особистості, тому формування адаптаційної ресурсності є превентивним заходом збереження професійного довголіття» [21].

Українська дослідниця І. Булах зробила значний внесок у розуміння ресурсів особистості після пережитих життєвих криз. В рамках інтеракціоністського підходу вона обґрунтовує, що подолання кризи супроводжується активізацією особистої автономії та підвищенням самоєфективності. Розвиток креативності та глибшої самосвідомості після стресових подій розглядаються як новостворені ресурси, що вказують на досягнення індивідумом вищого рівня особистої зрілості. Таким чином, криза в науковій літературі часто трактується не лише як загроза, а й як передумова для розширення адаптаційного потенціалу. Ефективність діяльності фахівців оперативно-рятувальної служби в умовах пролонгованого стресу безпосередньо залежить від потужності їхніх внутрішніх ресурсів, що формуються на етапі навчання у закладах вищої освіти зі специфічними умовами [3].

Важливим кроком у дослідженні потенціалу адаптації стало створення гуманістичної парадигми, в якій ресурси особистості розглядаються крізь призму прагнення до самореалізації та внутрішньої гармонії. К. Роджерс у своїх працях довів, що центральним ресурсом адаптації є «концепція Я»: відповідність внутрішніх уявлень про себе з реальним досвідом особистості дозволяє їй гнучко реагувати на виклики навколишнього середовища, не

використовуючи надмірних психологічних захисних механізмів. Роджерс К. Становлення особистості [18] А. Маслоу, зі свого боку, підкреслював, що для зрілої особистості пристосування до складних життєвих умов є не тільки засобом виживання, а й стимулом для розкриття внутрішніх творчих резервів і реалізації свого життєвого завдання [32].

Особливе значення для розуміння функціонування ресурсів адаптації в умовах стресу має транзакційна модель, розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом. Згідно з цією концепцією, адаптація є динамічним процесом, в якому ключову роль відіграє когнітивне оцінювання ситуації. Вчені виділяють «вторинну оцінку» як основний механізм ресурсу, за допомогою якого індивід аналізує власні можливості та доступні стратегії подолання (копінг) для вирішення проблеми або регулювання свого емоційного стану [61].

У сучасній психологічній літературі концепція життєвої стійкості (Hardiness), запропонована С. Медді, інтерпретується як невід'ємний ресурс особистості, що дозволяє перетворювати стресові події на досвід зростання. Життєстійкість розглядається не як статична характеристика, а як система установок, що включає залученість у життєві процеси, відчуття контролю над подіями та готовність приймати ризики як виклик долі [13]. Цей підхід розвивається у роботах С. Кобейси, яка акцентує увагу на резильєнтності - здатності особистості зберігати стабільність та швидко відновлюватися після травматичного впливу екстремальних чинників.

Українська психологічна школа робить значний внесок у класифікацію та систематизацію адаптаційних ресурсів. Так, О. Кокун розглядає адаптацію як складну ієрархічну структуру, в якій психофізіологічні та особистісні резерви забезпечують надійність діяльності фахівця в особливих умовах [5]. У працях Л. Куликова ресурси адаптації поділяються на інструментальні (здатність до саморегуляції), інформаційні (здатність до прогнозування) та соціальні (підтримка оточення), які разом визначають ефективність взаємодії суб'єкта зі стресовими факторами. [14].

Сучасний погляд на проблему адаптації в рамках системного підходу, представлений у працях Н. Мельникової, дозволяє інтерпретувати цей процес як перехід системи в новий, більш стабільний стан. Системний критерій адаптації передбачає формування нових рис особистості, які дозволяють не тільки пристосовуватися до навколишнього середовища, але й активно його змінювати [10]. Ця точка зору співпадає з екологічною теорією В. Бронфенбреннера, згідно з якою адаптація є результатом постійної взаємодії індивіда з різними рівнями соціальних систем - від мікросередовища сім'ї до макросистем, таких як культура та державні інститути [12].

Адаптаційні ресурси майбутнього психолога є динамічною системою, яка оптимізує внутрішні сили для нейтралізації агресивних чинників зовнішнього середовища та запобігання професійному вигоранню [3].

На тлі сучасних соціальних потрясінь і військових конфліктів особливої актуальності набуває дослідження ресурсів адаптації крізь призму концепції посттравматичного зростання, розробленої Р. Тедескі та Л. Калгуном. На їхню думку, екстремальна подія може виступати не тільки як деструктивний фактор, але й як каталізатор позитивних особистісних змін. Одним із ресурсів у цьому процесі є здатність індивіда когнітивно обробляти травматичний досвід, що призводить до відкриття нових життєвих можливостей, зміцнення відносин з іншими, усвідомлення власної сили та духовної трансформації [9]. Для майбутніх психологів оперативно - рятувальної служби цей ресурс є критичним, оскільки він дозволяє конвертувати професійні виклики у фахову мудрість та стійкість.

Важливим доповненням до розуміння забезпечення ресурсами для адаптації є теорія збереження ресурсів С. Хобфолла. Автор стверджує, що психічний стрес виникає через фактичну або потенційну втрату цінних для людини ресурсів (предметів, енергії, соціальної підтримки). У кризових ситуаціях індивід прагне не тільки адаптуватися, але й створити «каравани ресурсів» - сукупність взаємопов'язаних особистісних і соціальних якостей, що підсилюють одна одну. Таким чином, у цій парадигмі здатність збирати

внутрішні сили і раціонально їх інвестувати ще до настання критичної події є ресурсом адаптації [15].

Методологічні засади дослідження адаптації в межах спеціалізації «Екстремальна та кризова психологія» в ЛДУ БЖД ґрунтуються на комплексному підході до підготовки кваліфікаційних робіт (А. Литвин, Р. Сірко, Р. Яремко, 2025). Це передбачає поєднання теоретичного аналізу ресурсів особистості з практичною готовністю до надання допомоги в кризових ситуаціях» [41].

Особливої ваги питання ресурсів набуває у контексті професійної підготовки майбутніх психологів ДСНС України, чия діяльність протікає в умовах пролонгованого стресу та соціально-економічних криз. Як зазначає В. В. Боднарчук, ресурсний підхід дозволяє розглядати особистість фахівця як динамічну систему, що здатна до самовідновлення та ефективної дії в екстремальних умовах. Адаптаційні ресурси в такому розумінні виступають не лише як внутрішній резерв, а як активний інструмент нейтралізації агресивних чинників зовнішнього середовища, що запобігає професійному вигоранню та деструкції особистості вже на етапі професійного становлення у ЗВО зі специфічними умовами навчання [2].

В українській психології останніх років, зокрема у працях Т. Титаренко, адаптація розглядається у тісному зв'язку з організацією життя та психологічним благополуччям індивіда в умовах невизначеності. Дослідниця підкреслює, що в ситуаціях тривалої кризи «прагматичний оптимізм» і здатність будувати майбутнє, незважаючи на руйнування звичних основ життя, слугують ресурсами адаптації. Людина повинна не тільки пристосовуватися до нових реалій, а й створювати нові смислові контексти, що дозволяють їй зберегти свою суб'єктивність [16].

Якщо розглядати адаптацію як багатошарову конструкцію, слід також підкреслити роль культурної інтелігентності (CQ), яка має вирішальне значення в часи вимушеної міграції та соціальної мобільності. Це здатність ефективно функціонувати в ситуаціях, що характеризуються культурним

розмаїттям, усвідомлюючи власні упередження та розвиваючи гнучкі моделі поведінки [11]. У поєднанні з емоційним інтелектом цей ресурс дозволяє майбутнім фахівцям оперативно-рятувальної служби зберігати професійну відстороненість та емпатію одночасно, запобігаючи емоційному вигоранню та вторинній травматизації.

Важливою складовою адаптаційного потенціалу майбутнього рятувальника виступає емпатія, яка розглядається не лише як емоційний відгук, а як чинник розвитку особистісних компонентів професійної самореалізації. Згідно з дослідженнями науковців ЛДУ БЖД (О. Вавринів, Р. Яремко), саме емпатійність дозволяє фахівцю зберігати гуманістичну спрямованість діяльності в екстремальних умовах, що є необхідною умовою для успішної соціально-психологічної адаптації. [65].

Адаптаційна ресурсність тісно пов'язана з модифікацією самоздійснення особистості. Як зазначає О. Штепа (2021), психологічні ресурси є інструментами, що дозволяють людині не просто пристосовуватися, а якісно змінювати свою життєдіяльність відповідно до внутрішніх цінностей [64].

Важливим фактором при дослідженні ресурсів адаптації є аналіз безпеки життя людини в екстремальних умовах. У цьому контексті ресурс адаптації розглядається як основа індивідуальної безпеки. Дослідники в галузі цивільного захисту та безпеки життя зокрема, у працях В. Сажка, С. Лаптева підкреслюють, що успішна адаптація до небезпечного середовища залежить від формування «культури безпеки» особистості. Це інтегральний ресурс, що поєднує професійні знання про ризики з психологічною готовністю до дій у критичних ситуаціях [1].

Зокрема, розглядаючи адаптацію крізь призму системної теорії «Людина - життєве середовище», вчені підкреслюють важливість ресурсів передбачення - здатності людини передбачати розвиток небезпечних подій і заздалегідь мобілізувати захисні механізми. Для фахівців служби порятунку таким ресурсом є професійна гнучкість, яка дозволяє миттєво змінювати стратегію поведінки залежно від динаміки надзвичайної ситуації. Це відповідає

концепції «надійності людини» в складних соціотехнічних системах, де адаптація діє як засіб уникнення помилкових дій в умовах стресу.

Крім того, слід підкреслити роль сенсорної та емоційної стійкості, яка відіграє ключову роль у психології праці в екстремальних умовах. Адаптивність тут визначається як здатність психіки залишатися працездатною при тривалому впливі негативних факторів навколишнього середовища (шум, обмежена видимість, небезпека для життя). Це вимагає не тільки фізіологічної адаптації, але й специфічних психологічних ресурсів - контролю над волею та здатності до швидкого відновлення безпосередньо під час виконання професійних завдань.

Підсумовуючи, можна сказати, що ресурси адаптації в психологічній літературі інтерпретуються як складна динамічна система, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Спільним вектором сучасних досліджень є відхід від розуміння адаптації як пасивного гомеостатичного процесу на користь моделі активної самоконструкції. Отже, для майбутнього психолога служби порятунку ресурс адаптації - це не лише сукупність професійних навичок, а й цілісна здатність до самозбереження та продуктивного функціонування в умовах екстремального навантаження, що базується на життестійкості, усвідомленості та готовності до постійних особистісних змін.

1.2 Структура та основні компоненти адаптаційних ресурсів особистості

Розгляд структури адаптаційних ресурсів майбутнього психолога у службі порятунку вимагає переходу від загальних визначень до системно-ієрархічного аналізу. В академічному дискурсі адаптаційний потенціал інтерпретується як відкрита, багаторівнева система, що інтегрує психофізіологічні, індивідуально-психологічні та соціально-психологічні властивості. Відповідно до концептуальних підходів вітчизняних дослідників екстремальної психології [5] структура цих ресурсів не є статичною; вона

постійно перебудовується, забезпечуючи мобілізацію тих компонентів, що є найбільш релевантними характеру поточної загрози.

Когнітивно-прогностичний компонент виступає первинною ланкою у структурі ресурсів. Він забезпечує не лише збір інформації, а й побудову «випереджальної моделі подій». Провідним ресурсом тут є антиципаційна спроможність, яка в контексті діяльності оперативно-рятувальної служби дозволяє фахівцю розпізнавати приховані ознаки небезпеки та готувати психіку до екстремального впливу. Деталізація цього компонента включає аналіз інтелектуальної лабільності - здатності до швидкої реструктуризації розумових стратегій в умовах жорсткого дефіциту часу. Важливим елементом є також когнітивний контроль, який забезпечує вибірковість уваги та стійкість до сенсорного перевантаження (шуму, задимленості, реакцій постраждалих), що дозволяє психологу зберігати об'єктивність професійного судження.

Важливим доповненням до розуміння когнітивної структури ресурсів є тези О. Тімченка, який у своїх дослідженнях екстремальних ситуацій підкреслює роль «когнітивного оцінювання» як первинного фільтра адаптації. На його думку, ресурсна ефективність людини визначається здатністю до швидкої семантичної обробки загрози: перетворення небезпеки з деструктивного чинника на професійне завдання. Це корелює з роботами В. Скрипника, який акцентує увагу на «функціональній надійності» фахівця, що базується на інтеграції когнітивного контролю та психомоторної стабільності [17].

Розглядаючи динаміку внутрішніх опор, варто звернути увагу на роль психологічної ресурсності у процесі самоздійснення людини. Згідно з концепцією О. Штепи, ресурси адаптації виступають інструментом модифікації самоздійснення особистості, дозволяючи не лише пристосовуватися до змінних умов, а й якісно трансформувати професійну траєкторію фахівця відповідно до його внутрішніх цінностей та смислових орієнтирів [64].

Емоційно-стабілізаційний компонент є енергетичним ядром адаптаційного потенціалу. Особливе місце в його структурі посідає емоційна зрілість, що проявляється у здатності конструктивно долати стрес, не порушуючи особистісну цілісність. Останні дослідження в галузі цивільного захисту підкреслюють роль емоційного інтелекту як ресурсу «внутрішнього захисту», що дозволяє психологу проводити чітку межу між власними емоціями та емоційним станом постраждалих (профілактика вторинної травматизації). Додатковим ресурсом цього рівня є толерантність до невизначеності, яка дає змогу фахівцю продуктивно діяти в ситуаціях із непередбачуваним результатом, не піддаючись руйнівному впливу страху.

Поведінково-регулятивний (інструментальний) компонент представляє зовнішній вияв адаптації. Він включає систему адаптивних копінг-стратегій, серед яких для психолога служби порятунку пріоритетними є заходи, орієнтовані на вирішення проблем. Важливим елементом, що часто розглядається у працях О. Лазаренка, є «компетенція подолання» - здатність не лише застосовувати стратегії, а й миттєво оцінювати їхню ефективність у динамічному середовищі. Свідома саморегуляція забезпечує «стабільність поведінки» - здатність виконувати складні дії та підтримувати комунікацію навіть у стані фізичного та психічного виснаження.

Для поглиблення аналізу емоційно-вольового блоку варто звернутися до концепції О. Кокуна, який розглядає ресурси адаптації крізь призму «психофізіологічної вартості» діяльності. Його центральна теза полягає в тому, що структура ресурсів повинна містити механізми економії внутрішніх сил - здатність до дозованої мобілізації, що запобігає передчасному виснаженню фахівця в екстремній ситуації. Тобто емоційний ресурс у структурі адаптації слугує не лише засобом стійкості, а й регулятором енерговитрат організму [4].

Соціально-інтегративна складова підкреслює значення міжособистісної взаємодії як зовнішнього ресурсу, що інтерналізується особистістю. У межах оперативно-рятувальної служби ця складова базується на професійній

ідентифікації та почутті колективної відповідальності. Соціальна підтримка колег утворює «буферний ресурс», який пом'якшує вплив екстремальних факторів. Сюди також входить комунікативна гнучкість, що дозволяє психологу миттєво обрати відповідний стиль спілкування залежно від психотипу постраждалої особи.

Ціннісно-смысловий (аксіологічний) компонент виступає вищим регулятором усієї системи. Він визначає сенс адаптації та її довготривалу перспективу. Провідним ресурсом тут є життєстійкість (*hardiness*), яка перетворює складність на виклик і можливість для професійного зростання. Наявність сформованої професійної місії та віра в цінність людського життя стають тими «смысловими опорами», що забезпечують стійкість особистості навіть за умови вичерпання фізичних чи емоційних сил.

Окремим аспектом у вивченні структури адаптаційних ресурсів, що часто висвітлюється в сучасних дисертаційних працях, зокрема у дослідженнях О. Тімченка та В. Охременка, є диференціація ресурсів на внутрішньоособистісні та середовищні. Внутрішньоособистісний рівень репрезентує «ядро» адаптивності, де психофізіологічна надійність виступає біологічним фундаментом. Це здатність нервової системи витримувати надпорогові подразники без розвитку позамежного гальмування, що є критичним при тривалій роботі в зоні катастроф [2].

Крім того, дослідження останніх років зосереджуються на метакомпетенціях як невід'ємних регуляторів адаптаційного потенціалу. До них належать професійна саморефлексія та здатність до «навчання в дії». Для майбутніх фахівців служби порятунку адаптивність стає ефективною лише тоді, коли її підтримує праксеологічний компонент - готовність негайно застосовувати теоретичні знання в конкретних алгоритмах для стабілізації стану постраждалих. Таким чином, структура ресурсів постає як динамічний «ресурсний комплекс», що активується відповідно до фази розвитку надзвичайної ситуації.

Важливо також враховувати роль професійного середовища оперативно-рятувальної служби як зовнішнього ресурсу. Чітка субординація та професійні традиції створюють «структурну опору», що зменшує когнітивне навантаження на психолога в момент прийняття рішень. Отже, індивідуальні ресурси перебувають у постійному обміні з ресурсами організації, що забезпечує кумулятивний ефект стабільності для всієї системи.

Досліджуючи проблему адаптації, О. Вавринів та Р. Яремко наголошують, що у фахівців ризиконебезпечних професій ресурси адаптації мають бути спрямовані на запобігання професійному вигоранню. Воно розглядається як наслідок диспропорції між вимогами професійного середовища та наявними внутрішніми можливостями особистості, що вимагає постійної мобілізації компенсаторних механізмів [21].

Підсумовуючи, зазначимо, що структура адаптаційних ресурсів майбутнього психолога у службі порятунку є складною архітектурою взаємопов'язаних елементів, які функціонують на когнітивному, емоційному, поведінковому та семантичному рівнях. Ефективність адаптації в екстремальних умовах залежить не від окремої властивості, а від їхньої гармонійної взаємодії та здатності до динамічної компенсації. Таке розуміння дозволяє зробити висновок, що адаптаційний потенціал є живим інструментом професійної надійності, який потребує цілеспрямованого розвитку в межах підготовки майбутніх психологів.

1.3 Психологічні чинники формування адаптаційної ресурсності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби

Розгляд психологічних факторів формування адаптаційних ресурсів вимагає ретельного аналізу внутрішніх детермінант, які спонукають людину формувати захисні механізми в процесі професійної підготовки. Найважливішим фактором у цьому контексті є професійна мотивація, яка у майбутніх психологів Державної служби з надзвичайних ситуацій має яскраво виражену гуманістичну та альтруїстичну спрямованість. Як зазначає О.

Тимченко, успіх розвитку адаптивності безпосередньо залежить від ієрархії мотивів: якщо мотивація до успіху переважає мотивацію до уникнення невдач, професійні труднощі можна розглядати як засіб самоствердження, а не як загрозу [55].

Окрім суб'єктивних якостей, суттєвим екстернальним чинником є модернізація змісту фахової підготовки. У дослідженнях С. Вдович та К. Березяк наголошується, що впровадження елементів «Психопедагогіки безпеки» в освітній процес дозволяє цілеспрямовано формувати когнітивні та поведінкові ресурси курсантів. Таке середовище виступає каталізатором, який перетворює теоретичні знання на стійкі професійні установки, необхідні для стабілізації психічного стану в екстремальних умовах діяльності [23].

Участь студентів у театралізованих формах роботи (зокрема у Студії акторської майстерності) сприяє розвитку пізнавальних процесів, вольових якостей та емпатії. Театралізована діяльність синтезує реальну дійсність і художню творчість, дозволяючи майбутнім психологам ДСНС поповнювати життєвий досвід через «проживання» досвіду інших осіб без порушення власної індивідуальності [3].

Важливим доповненням до розуміння динаміки адаптації є концепція психологічної ресурсності як інструменту модифікації самоздійснення особистості. Згідно з дослідженнями О. Штепи, ресурсність не є статичним набором якостей, а виступає функціональним засобом, що дозволяє майбутньому фахівцю якісно трансформувати власну життєдіяльність та професійну траєкторію відповідно до внутрішніх цінностей [64].

Важливим індивідуально - психологічним чинником є локус контролю (суб'єктивна локалізація контролю). Згідно з дослідженнями В. Охременка, формування адаптаційних ресурсів відбувається значно інтенсивніше у майбутніх психологів з інтернальним локусом контролю. Такі особи усвідомлюють власну відповідальність за результати діяльності, що сприяє активному пошуку нових копінг - стратегій та розвитку прогностичних здібностей [8]. Натомість екстернальність виступає чинником, що гальмує

розвиток внутрішніх ресурсів, оскільки студент покладається на зовнішні обставини, а не на власну підготовку [59,60].

Іншим значущим чинником є рівень професійної самооцінки та самооефективності. Дослідник О. Кокун підкреслює, що адекватна самооцінка є фільтром, який визначає енергетику адаптаційного процесу. Висока самооефективність (віра у власну спроможність виконати завдання) дозволяє майбутньому психологу мобілізувати когнітивні ресурси навіть у стані втоми, тоді як занижена самооцінка блокує вихід з критичної ситуації через страх зробити помилку [29].

Окрему групу чинників становлять індивідуально - типологічні властивості нервової системи. У працях В. Скрипника наголошується, що сила, врівноваженість та лабільність нервових процесів виступають природним фундаментом, на якому вибудовуються всі психологічні ресурси. Для психологів оперативно - рятувальної служби цей чинник є визначальним у формуванні швидкості реагування та здатності до екстреної рекуперації (відновлення) сил після тривалого емоційного навантаження [49].

Вагомим зовнішнім чинником формування адаптаційних ресурсів виступає специфіка професійного середовища закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Як зазначає О. Тімченко, жорстка регламентація життєдіяльності курсантів та студентів оперативно-рятувальної служби сприяє формуванню «дисциплінарного ресурсу» - здатності до самоорганізації в умовах стресу [55]. Цей чинник діє як зовнішній каркас, що з часом інтерналізується і стає частиною вольової регуляції майбутнього психолога.

Іншим ключовим фактором є практична спрямованість навчання та імітаційне моделювання. Згідно з концепцією В. Скрипника, адаптаційні ресурси найефективніше формуються під час тренінгів, що відтворюють умови реальної надзвичайної ситуації (димові камери, звукові стресори). Скрипник наголошує, що «психологічне загартування» відбувається через подолання порогу страху в контрольованих умовах, що закладає фундамент для когнітивної стійкості [49].

Окремої уваги заслуговує чинник соціальної фасилітації та групової згуртованості. Дослідник В. Охременко у своїх тезах доводить, що приналежність до згуртованої навчальної групи є потужним антистресовим чинником. Відчуття «професійного братерства», характерне для структури оперативно-рятувальної служби, формує у студентів-психологів ресурс соціальної підтримки, який дозволяє розподіляти емоційне навантаження під час виконання складних навчальних завдань [34].

Чинником, що визначає довготривалу адаптивність, є також рівень емоційної самосвідомості. О. Кокун вказував, що здатність студента до рефлексії власних емоційних станів є передумовою формування ресурсів самозбереження. Чим раніше студент навчиться розпізнавати ознаки втоми або тривоги, тим успішніше він застосовуватиме превентивні стратегії відновлення сил [27].

Практична частина нашої програми розвитку адаптаційних ресурсів базується на інноваційній методиці використання театралізованих форм роботи, що успішно апробована в ЛДУБЖД. В основі програми лежить концепція Студії акторської майстерності як арт-технологічного простору.

Театральне мистецтво в даному контексті виступає потужним методом розвитку внутрішніх ресурсів через синтез реальної дійсності та художньої творчості. Участь студентів-психологів у театралізованій діяльності дозволяє реалізувати механізм «проживання» кризового досвіду в безпечних умовах (ігровому просторі). Це сприяє розвитку:

- **Когнітивної гнучкості:** через необхідність швидкої адаптації до нових ролей та сценаріїв;
- **Психофізичного розкріпачення:** шляхом подолання м'язових та емоційних затисків (методика «Мистецтво в погонах»);
- **Професійної рефлексії:** формування вміння адекватно оцінювати власні реакції в змодельованих екстремальних ситуаціях [2].

Не менш важливим чинником є інформаційне навантаження та специфіка візуального контенту в процесі підготовки. Психологи оперативно-рятувальної служби ще на етапі навчання стикаються з фото - та відеоматеріалами наслідків катастроф. Як зазначає Т. Титаренко у монографії *«Психологія життєвого світу особистості»*, це формує «вторинний досвід травми», який за умови правильного супроводу викладача стає чинником посттравматичного зростання. Ресурс тут формується через осмислення трагедії як професійного виклику, а не особистої драми [52].

Інтегральним чинником є формування професійної ідентичності. Як стверджує О. Лазаренко у дослідженні *«Копінг-ресурси персоналу ДСНС»*, чітке усвідомлення себе як «рятувника-психолога» виступає головним смисловим бар'єром проти вигорання. Якщо студент ідентифікує себе з місією служби, його адаптаційні ресурси мобілізуються автоматично під дією професійного обов'язку [7].

Узагальнюючи вищевикладене, можна констатувати, що процес формування адаптаційних ресурсів майбутніх психологів оперативно - рятувальної служби детермінується комплексною взаємодією внутрішніх суб'єктно-особистісних якостей та специфічних екстернальних чинників професійного середовища.

Провідну роль у цьому процесі відіграє синергія високої професійної мотивації (за О. Тімченком), інтернального локусу контролю (за В. Охременком) та адекватної самоєфективності (за О. Кокуном), що в поєднанні з психофізіологічною надійністю створює «внутрішній щит» особистості. Водночас специфічні умови навчання в системі ДСНС - жорстка регламентація, імітаційне моделювання екстремальних ситуацій та групова згуртованість - виступають необхідним зовнішнім каталізатором, що перетворює теоретичний потенціал студента на реальні копінг - компетентності.

Комплексним чинником, що об'єднує мотиваційні та регулятивні аспекти, є формування системної готовності до майбутньої діяльності. Згідно з

науковими розробками І. С. Коваль, професійна готовність є інтегративним чинником, що детермінує здатність майбутнього психолога до мобілізації ресурсів у критичний момент. Це узгоджується з методичними підходами кафедри (А. Литвин, Р. Сірко, Р. Яремко), де адаптаційна ресурсність розглядається як результат цілісного впливу психологічних чинників, що формуються протягом усього періоду навчання у ВНЗ із специфічними умовами [26].

Особливого значення набуває трансформація інформаційного навантаження та травматичного контенту в ресурс посттравматичного зростання через механізм формування стійкої професійної ідентичності. Таким чином, психологічні чинники формування адаптаційних ресурсів не діють ізольовано; вони утворюють цілісну систему, де когнітивна готовність підкріплюється вольовою регуляцією та соціальною підтримкою. Розуміння цих чинників дозволяє не лише прогнозувати успішність адаптації майбутніх фахівців до екстремальних умов діяльності, а й цілеспрямовано проектувати психотехнології супроводу їхнього професійного становлення, що забезпечить високу функціональну надійність та збереження психічного здоров'я психологів оперативно-рятувальної служби у майбутній службовій діяльності.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що адаптаційна ресурсність майбутніх психологів ДСНС є цілісною системою проактивної взаємодії з екстремальним середовищем, яка виступає інструментом професійного самоздійснення особистості. Її архітектура базується на динамічній синергії когнітивних, емоційних та регулятивних компонентів, де провідна роль належить емоційному інтелекту. Розвинена емпатія, функціонуючи як механізм «емоційного контейнування», забезпечує операційну стійкість фахівця та запобігає професійній деформації в умовах травматичного навантаження.

Формування цього потенціалу детерміноване специфікою освітнього середовища ЛДУ БЖД, де через засади «Психопедагогіки безпеки» та імітаційне моделювання теоретична готовність курсантів трансформується у реальні копінг-компетентності. Кінцевим результатом цього процесу є становлення стійкої професійної ідентичності як «внутрішнього щита» особистості, що інтегрує індивідуальні властивості психолога з вимогами служби. Окреслені теоретичні положення створюють необхідне підґрунтя для переходу до емпіричної перевірки структури та чинників адаптаційної ресурсності майбутніх фахівців.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНОЇ РЕСУРСНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ

2.1. Характеристика вибірки та методик емпіричного дослідження

З метою емпіричного вивчення адаптаційної ресурсності дослідження проводилось на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Вибірка дослідження складається із здобувачів спеціальності 053 «Психологія» за напрямком: «Екстремальна та кризова психологія». Методологічний інструментарій дібрано з урахуванням необхідності всебічного аналізу когнітивного, емоційного та ціннісно-смислового компонентів адаптивності. Перед проведенням дослідження майбутні психологи оперативно-рятувальної служби ДСНС були попередньо ознайомлені з метою даного дослідження та отримали інструктаж щодо коректного заповнення тестів різних типів. Емпіричне дослідження передбачало заповнення бланків у форматі А4. Загальна кількість учасників складає 30 осіб: віком від 19-21 років.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (БОО-АМ). Методика базується на парадигмі «Psychological Adjustment», яка у західній школі розглядається як динамічний процес досягнення гармонії між особистістю та середовищем. Вибір цього інструментарію зумовлений його спорідненістю з класичними клінічними опитувальниками (зокрема MMPI), що дозволяє діагностувати не тільки поверхневі поведінкові реакції, а й глибокі рівні нервово-психічної стійкості. Обробка даних базується на принципах психометрії, зокрема на використанні стандартизованих оцінок. Кожна відповідь («Yes» / «No») проходить через фільтр валідності (шкала «L» - брехні). Математично, якщо бал за шкалою щирості перевищує критичне значення, результати анулюються за формулою:

$$V = \frac{\sum L}{\max_L} \cdot 100\%$$

Для уніфікації результатів з іноземними аналогами, сирі бали переводяться у стени. Це дозволяє використовувати Z-оцінку, яка є стандартом у міжнародних статистичних пакетах (SPSS, R-Statistics) [61].

«Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової. У діяльності психологів оперативно-рятувальної служби саморегуляція виступає як процесуальний компонент адаптації. Якщо методика Маклакова (ОАП) показує «статичний ресурс» (що є в людини), то методика Моросанової демонструє «динаміку» (як людина використовує цей ресурс). Для здобувачів це можливість свідомо компенсувати слабкі риси характеру за рахунок розвинених регуляторних процесів (планування, моделювання). Опитувальник містить 46 тверджень. Математична обробка включає розрахунок 6 регуляторних шкал та одного інтегрального показника. Для кожної шкали сумуються бали за збіг із ключем. Математичний діапазон кожної шкали - від 0 до 9 балів [57].

- Пл (Planning): Здатність до цілепокладання.
- М (Modeling): Аналіз зовнішніх та внутрішніх умов.
- Пр (Programming): Побудова алгоритму дій.
- Ор (Results Evaluation): Критичність та контроль.
- Г (Flexibility): Пластичність регуляції.
- С (Independence): Автономність.

Діагностика емоційного інтелекту Н. Холла. Емоційний інтелект розглядається у дослідженні як ресурсний компонент адаптації. Для психологів він виконує подвійну функцію:

1. Інтраперсональна: здатність до саморегуляції власних емоційних станів.
2. Інтерперсональна: здатність до адекватного розпізнавання станів інших людей.

Методика складається з 30 тверджень, що формують 5 шкал (по 6 питань у кожній). Використовується складна шкала оцінювання від -3 до +3. Для математичного аналізу в SPSS ми переводимо ці відповіді в позитивний числовий ряд (0-6 балів):

-3 бали → 0 балів

-2 бали → 1 бал

-1 бал → 2 бали

+1 бал → 4 бали

+2 бали → 5 балів

+3 бали → 6 балів

(Бал «0» ігнорується для уникнення «центральної тенденції» у відповідях).

Сумуються бали за кожним із п'яти блоків:

1. Емоційна обізнаність (Emotional Awareness).
2. Управління своїми емоціями (Managing One's Emotions).
3. Самомотивація (Self-motivation).
4. Емпатія (Empathy).
5. Розпізнавання емоцій інших людей (Social Awareness).

Математично обчислюється як сума всіх п'яти шкал. Максимально можливий бал - 180.

Високий рівень (Понад 70 балів сумарно або понад 14 за окремою шкалою): Свідчить про високу емоційну зрілість.

Середній рівень (40-69 балів сумарно або 8-13 за шкалою): Статистична норма.

Низький рівень (Нижче 39 балів сумарно або менше 7 за шкалою): Ознака «емоційної глухоти» або алекситимії [63].

Опитувальник «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS). У контексті підготовки психологів ДСНС, копінг-поведінка розглядається як інструментальний компонент адаптації.

Методика складається з 48 тверджень. Респондент оцінює частоту використання кожної стратегії за 5-бальною шкалою Лікерта (від 1 - «ніколи» до 5 - «дуже часто»). Твердження розділені на три основні фактори (по 16 пунктів у кожному). Математичний діапазон кожної шкали: від 16 до 80 балів.

Task-Oriented Coping (ТОС / ПЗ): Проблемно-орієнтований копінг.

Emotion-Oriented Coping (ЕОС / ЕО): Емоційно-орієнтований копінг.

Avoidance-Oriented Coping (AOC / УО): Копінг, орієнтований на уникання.

Субшкали: всередині АОС вираховуються бали за «Відволікання» (Distraction) та «Соціальне відволікання» (Social Diversion).

Для «червоного» диплома ми розраховуємо Z-оцінки для кожного респондента, що дозволяє визначити домінуючу стратегію. *Формула домінування:*

$$D = \frac{X - \bar{X}}{SD}$$

де стратегія з найвищим показником D вважається провідною в індивідуальному копінг-стилі.

Повна інтерпретація та прогнозування поведінки:

Проблемно-орієнтований копінг (Task): Математично високий бал свідчить про високу когнітивну складність особистості.

Емоційно-орієнтований копінг (Emotion): Високий бал вказує на схильність до самозвинувачення, надмірної емоційної напруги та афективних реакцій.

Копінг, орієнтований на уникання (Avoidance): Демонструє захисні механізми. Якщо бал високий за рахунок «соціального відволікання» - це прийнятна адаптивна норма (пошук підтримки) [58].

Шкалою резилієнтності (RS-14). Для психологів ДСНС резилієнтність виступає як інтегральний ресурсний показник.

Методика складається з 14 тверджень, що пройшли суворий психометричний відбір. Використовується 7-бальна шкала Лікерта (від 1 - «категорично не згоден» до 7 - «повністю згоден»). Математична перевага 7-бальної шкали над 5-бальною у тому, що вона дає вищу дисперсію результатів,

$$RS = \sum_{i=1}^{14} x_i$$

що краще для кореляційного аналізу в SPSS. Математичне розв'язання полягає у простому підсумовуванні балів за всіма 14 пунктами:

Мінімально можливий бал - 14, максимально можливий - 98. Математично шкала RS-14 базується на двох латентних факторах:

- Персональна компетентність (Personal Competence): віра у свої сили, наполегливість.
- Прийняття себе та життя (Acceptance of Self and Life): гнучкість, врівноваженість.

Дуже висока резилієнтність (91-98 балів): Математичний екстремум.

Висока резилієнтність (82-90 балів): Стандарт професійної надійності.

Помірна резилієнтність (65-81 балів): Середньостатистична норма.

Низька резилієнтність (Нижче 64 балів): Група ризику [66].

2.2. Аналіз результатів дослідження адаптаційних ресурсів майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби

На початковому емпіричному етапі опитуваним була запропонована методика оцінка рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОА) «Адаптивність» для розгляду структури адаптаційних ресурсів і вимірювання «інтегрального потенціалу».

Результати даного дослідження подані у вигляді діаграми (рис. 2.1.).

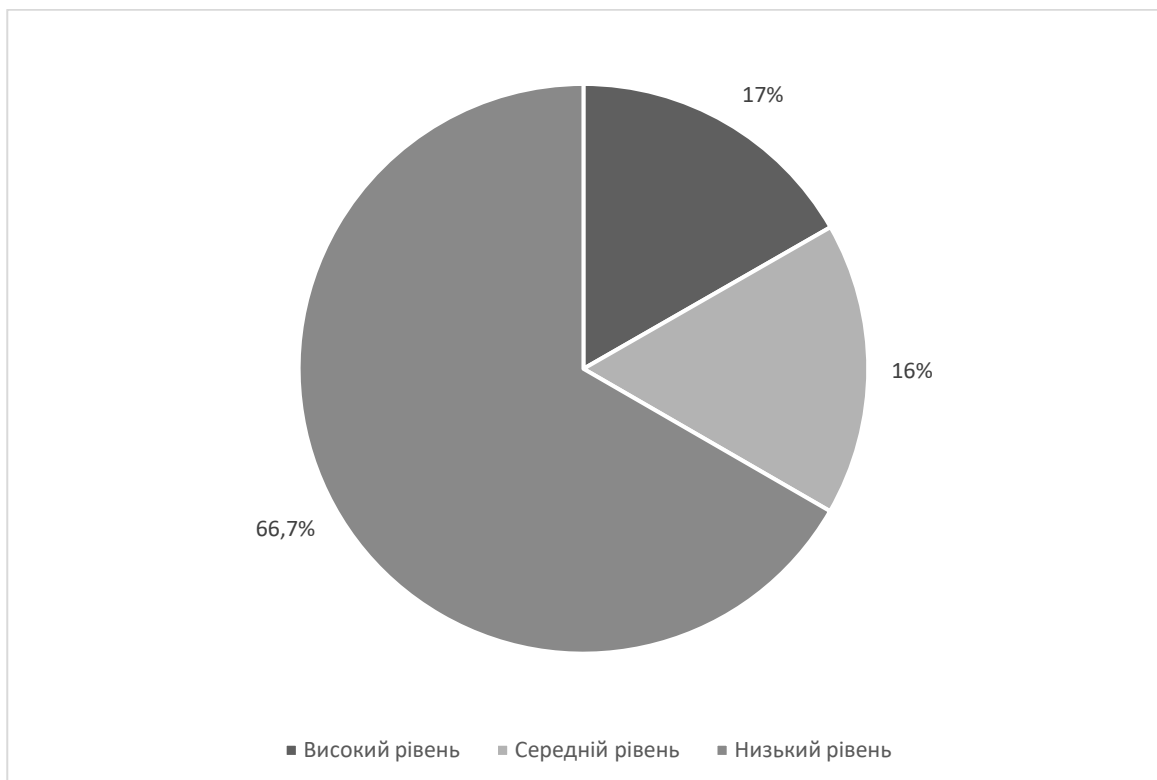


Рисунок 2.1. - Оцінка особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП)

Аналіз отриманих результатів свідчить, що переважна більшість майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби - **66,7% (20 осіб)** - мають **середній рівень** особистісного адаптаційного потенціалу. Цей показник характеризує групу як таку, що загалом володіє необхідними ресурсами для пристосування до вимог навчально-службової діяльності. Такі особи мають задовільну нервово-психічну стійкість, адекватне самосприйняття та достатній рівень соціальної нормативності. Проте в ситуаціях надвисокої психологічної напруги (наприклад, під час першого виїзду на ліквідацію наслідків надзвичайної ситуації) вони можуть відчувати тимчасове зниження ефективності регулятивних функцій, що потребує додаткової психологічної підтримки.

Група з **високим рівнем** адаптивності склала **16,7% (5 осіб)**. Респонденти цієї категорії демонструють високу нервово-психічну стійкість, швидку орієнтацію у мінливих обставинах та низьку конфліктність. Вони легко інтегруються у нові соціальні структури та здатні до ефективної саморегуляції в умовах стресу. Для майбутнього психолога оперативно-рятувальної служби такі показники є еталонними, оскільки вони вказують на здатність фахівця не лише зберігати власну стабільність, а й виступати джерелом психологічної допомоги для інших.

Рівень **нижче середнього та низький** було зафіксовано також у **16,7% (5 осіб)** досліджуваних. Слід зауважити, що для старшокурсників наявність осіб з низьким ОАП може бути пов'язана з накопиченою втомою («синдромом випускника») або прихованими процесами професійного вигорання ще на етапі навчання. Такі здобувачі можуть мати труднощі у комунікації, підвищену дратівливість або схильність до деструктивних способів подолання стресу. У практичному аспекті ця група потребує особливої уваги з боку діючих психологів підрозділів, оскільки вони перебувають у зоні ризику щодо розвитку дезадаптивних станів під час переходу до самостійної служби.

Подальший аналіз структури ОАП дозволив розглянути окремі складові адаптивності, зокрема нервово-психічну стійкість, яка у більшості респондентів корелює із загальним показником адаптивності. Це підтверджує припущення про те, що емоційна стабільність є базовим ресурсом, на якому будуються всі інші рівні професійної адаптації психолога оперативної служби.

Для визначення когнітивно-прогностичного компоненту який описаний як найважливіший рівень системи ресурсів було використано методику «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової. Отримані дані були систематизовані за рівнями загальної саморегуляції (рис. 2.2.) та деталізовані за окремими показниками її компонентів у таблиці 2.1.

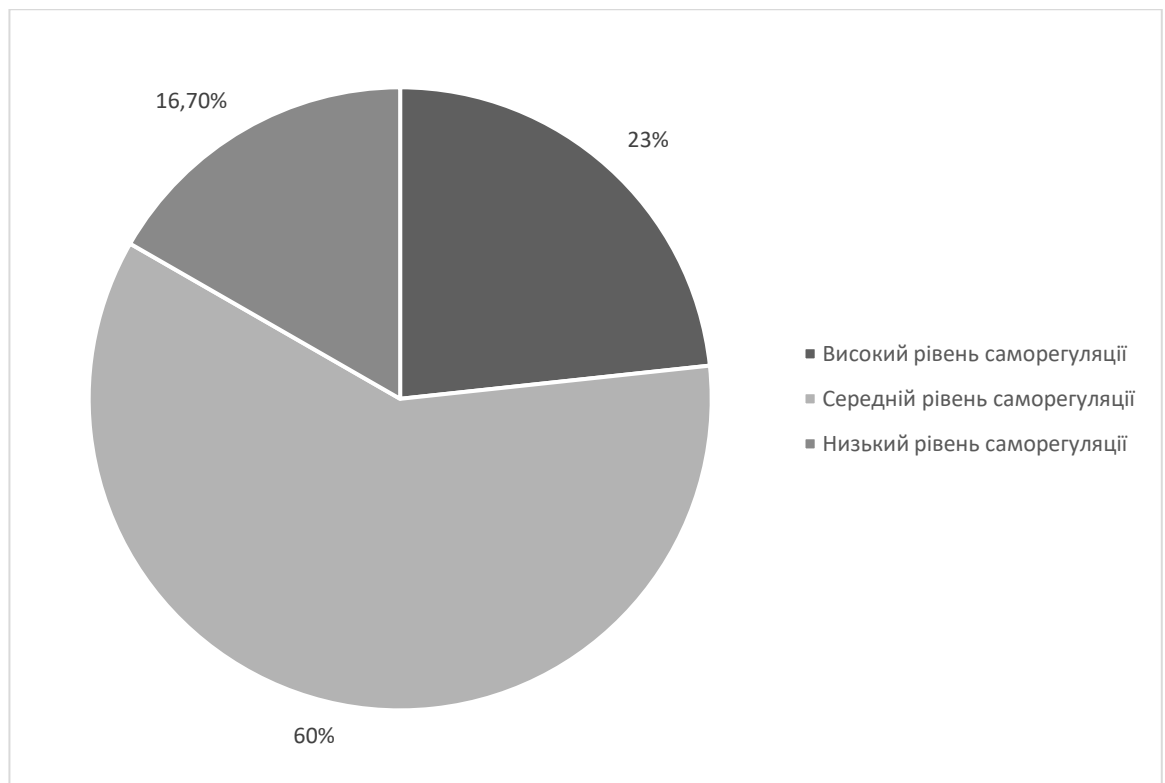


Рисунок 2.2. - Розподіл респондентів за загальним рівнем саморегуляції поведінки (n=30)

Як засвідчують дані рисунка 2.2, переважна більшість респондентів - **60,0% (18 осіб)** - характеризується **середнім рівнем** саморегуляції. Це свідчить про наявність у майбутніх психологів базових регуляторних механізмів, які дозволяють успішно справлятися з навчальними та службовими завданнями у звичних умовах. Однак такі показники вказують на

певну чутливість регуляторних процесів до впливу дестабілізуючих факторів (стрес, дефіцит часу, невизначеність).

Високий рівень саморегуляції виявлено у **23,3% (7 осіб)**. Дана група респондентів відзначається високою автономністю, здатністю гнучко реагувати на зміни середовища та самостійно розробляти алгоритми дій для досягнення мети. Для фахівця екстремального профілю такий рівень є оптимальним, оскільки забезпечує високу стійкість до професійного вигорання. **Низький рівень** зафіксовано у **16,7% (5 осіб)**, що вказує на недостатню сформованість когнітивних механізмів планування та програмування дій.

Для виявлення внутрішньої структури когнітивно-прогностичного ресурсу було проаналізовано середні значення за окремими регуляторними процесами та особистісними властивостями (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 - Середні показники за шкалами саморегуляції поведінки респондентів (n=30 у %)

№ з/п	Шкали саморегуляції	Низький рівень %	Середній рівень %	Високий рівень %
1	Планування	13,3%	70,0%	16,7%
2	Моделювання	6,7%	53,3%	40,0%
3	Програмування	20,0%	66,7%	13,3%
4	Оцінювання результатів	10,0%	73,3%	16,7%
5	Гнучкість	26,7%	63,3%	10,0%
6	Самостійність	10,0%	60,0%	30,0%
7	Загальний рівень (ЗР)	13,3%	70,0%	16,7%

Інтерпретація даних дозволяє стверджувати, що найбільш розвиненим ресурсом респондентів є «**Моделювання**» (**7,1 бала**). Це вказує на високу когнітивну здатність майбутніх психологів виділяти значущі зовнішні та

внутрішні умови досягнення цілей. Варто зазначити, що хоча 53,3% респондентів демонструють середній рівень за цією шкалою, наявність потужної групи з високим рівнем (40%) забезпечує високий загальногруповий показник. У професійному контексті це означає вміння швидко орієнтуватися в обстановці та прогнозувати розвиток подій.

Високий показник за шкалою **«Самостійність» (6,7 бала)** свідчить про сформованість суб'єктної позиції курсантів, їхню здатність приймати рішення без сторонньої допомоги. Емпірично встановлено, що 30% вибірки володіють цим ресурсом на високому рівні, що є критично важливою якістю для психолога, який працює автономно.

Водночас виявлено певну проблемну зону - показник за шкалою **«Гнучкість» (5,5 бала)** є найнижчим у профілі. Аналіз відсоткового розподілу підтверджує цей висновок: 26,7% респондентів мають низький рівень за цією шкалою. Це вказує на труднощі у швидкій перебудові планів діяльності при зміні обставин. Такі респонденти схильні дотримуватися обраної стратегії навіть тоді, коли вона втрачає ефективність, що може виступати фактором ризику в умовах динамічної екстремальної ситуації.

Наступним етапом аналізу став розгляд емоційного компонента адаптаційної ресурсності (за методикою Н. Холла). Встановлено, що провідним ресурсом тут виступає **«Емпатія» (11,5 бала)**, середній та високий рівні якої притаманні 90% опитаних. Це свідчить про високу професійну спрямованість здобувачів на допомогу людям. Проте, низький бал за шкалою **«Управління своїми емоціями» (7,2 бала)**, що спостерігається у 56,7% осіб, вказує на недостатність механізмів емоційної саморегуляції, що на тлі високої емпатії може призводити до емоційного перевантаження.

Таким чином, когнітивно-прогностичний та емоційний компоненти адаптаційних ресурсів досліджуваної групи характеризуються високою здатністю до аналізу ситуації та емпатійністю, проте потребують вдосконалення в аспекті оперативності, гнучкості та самовладання.

Оскільки професійна діяльність психолога оперативно-рятувальної служби вимагає не лише розуміння власних станів, а й здатності до емпатії та управління емоціями в критичних ситуаціях, було використано методику **«Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла**. Отримані дані були систематизовані за рівнями загального (інтегрального) емоційного інтелекту (рис. 2.3) та деталізовані за окремими показниками його компонентів у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 - Середні показники рівнів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла (n=30 у %)

№ з/п	Шкали емоційного інтелекту	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Емоційна обізнаність	16,7%	73,3%	10,0%
2	Управління своїми емоціями	56,7%	36,6%	6,7%
3	Самомотивація	20,0%	70,0%	10,0%
4	Емпатія	10,0%	76,7%	13,3%
5	Розпізнавання емоцій інших	23,3%	66,7%	10,0%
6	Інтегральний рівень ЕІ	20,0%	66,7%	13,3%

Детальна інтерпретація середніх значень за окремими шкалами методики Н. Холла (табл. 2.2) дозволяє виявити специфічну архітектуру емоційного ресурсу майбутніх фахівців. Найбільш рельєфно вираженим показником у структурі емоційного інтелекту виступає **«Емпатія» (11,5 бала)**. В контексті підготовки психологів екстремального профілю це свідчить про сформованість фундаментальної професійної компетенції - здатності до децентрування та рефлексивного прийняття чужого емоційного досвіду. Такий рівень емпатійності забезпечує можливість встановлення довірливого

контакту з постраждалими в кризових ситуаціях, що є предиктором успішної терапевтичної взаємодії.

Однак, порівняльний аналіз виявляє суттєву диспропорцію: на фоні розвиненої емпатії зафіксовано **низький рівень управління власними емоціями (7,2 бала)**. З точки зору психології праці, такий розрив між «зовнішнім» вектором (чутливість до інших) та «внутрішнім» вектором (саморегуляція) створює передумови для **феномену емоційного зараження**. Брак навичок емоційного самовладання при високій емпатійності робить майбутнього фахівця вразливим до вторинної травматизації та швидкого професійного вигорання.

Показники «Емоційної обізнаності» (10,4 бала) та «Розпізнавання емоцій інших» (10,1 бала) свідчать про достатню когнітивну диференціацію емоційної сфери. Респонденти успішно ідентифікують модальність та інтенсивність почуттів, проте помірний бал за шкалою «Самотивація» (9,8 бала) вказує на певну лабільність вольових зусиль.

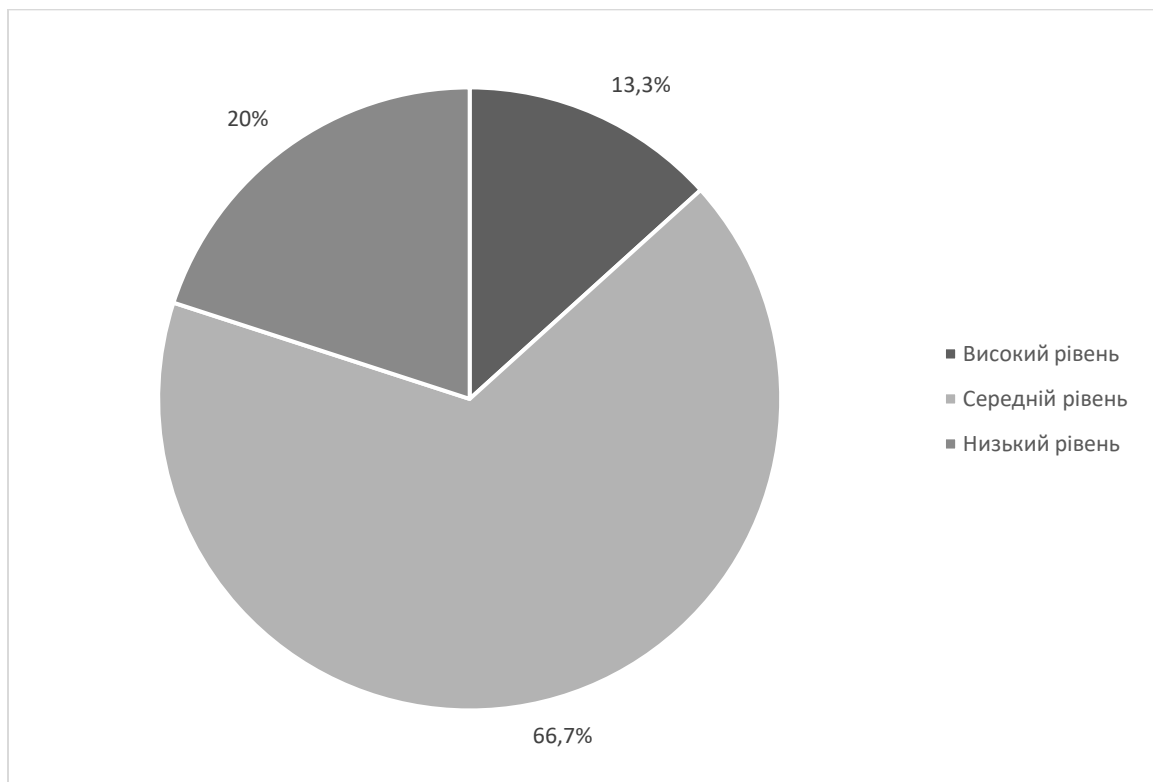


Рис. 2.3. - Розподіл респондентів за інтегральним рівнем емоційного інтелекту (n=30)

Узагальнюючи результати розподілу респондентів за інтегральним рівнем емоційного інтелекту (рис. 2.3), можна констатувати домінування **середнього рівня (66,7%)**. Це вказує на сформованість «адаптаційного мінімуму», який дозволяє майбутнім психологам адекватно функціонувати в соціономічній системі «людина-людина». Проте такий рівень не є достатньо стабільним для роботи в умовах високої невизначеності та стресу, характерних для діяльності в структурі ДСНС.

Наявність групи з **високим рівнем (13,3%)** емоційного інтелекту репрезентує суб'єктів з високим ресурсом стресостійкості. Натомість **20,0%** осіб із низьким інтегральним показником потребують превентивної уваги, оскільки поєднання низької емоційної компетентності з високими ризиками професії може призвести до формування деструктивних особистісних захистів та психосоматизації.

Отже, емоційно-регулятивний компонент системи ресурсів досліджуваних характеризується розвиненим когнітивним та емпатійним потенціалом, проте виявляє дефіцитарність у сфері активної саморегуляції. Це обґрунтовує необхідність впровадження спеціалізованих психотехнологій розвитку емоційної стійкості (тренінги асертивності, техніки десенсибілізації), що дозволить трансформувати потенційну емпатійність у стійку професійну здатність без шкоди для психічного здоров'я фахівця.

Оскільки успішність адаптації майбутнього психолога ДСНС залежить не лише від внутрішніх регулятивних механізмів, а й від здатності трансформувати їх у конкретні дії в умовах стресу, наступним етапом нашого дослідження став аналіз поведінкових паттернів респондентів. Для вивчення способів подолання складних життєвих обставин було застосовано **опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS (Н. Ендлера та Дж. Паркера)**. Отримані дані дозволили диференціювати домінуючі стилі реагування на стрес, показники яких узагальнено в таблиці 2.4. та візуалізовано на рисунку 2.4.

Таблиця 2.4 - Середні показники стратегій копінг-поведінки за методикою CISS (n=30 у %)

№ з/п	Стилі копінг-поведінки	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	Проблемно-орієнтований стиль	10,0%	23,3%	66,7%
2	Емоційно-орієнтований стиль	53,3%	33,4%	13,3%
3	Копінг, орієнтований на уникнення	36,7%	43,3%	20,0%

Результати дослідження за методикою CISS (табл. 2.4) дозволяють детально схарактеризувати поведінковий компонент адаптаційних ресурсів майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. Провідним у структурі особистості респондентів виявився **проблемно-орієнтований стиль** подолання стресу, високий рівень якого зафіксовано у **66,7%** вибірки. В межах психології екстремальних ситуацій цей показник розглядається як ключовий адаптаційний ресурс. Він свідчить про здатність майбутніх фахівців у критичні моменти зберігати когнітивний контроль, проводити логічний аналіз ситуації та спрямовувати зусилля на зміну обставин, а не на пасивне переживання наслідків.

Показник **емоційно-орієнтованого копіngu** знаходиться переважно на низькому (**53,3%**) та середньому рівні, що є прогностично сприятливою ознакою для професійної діяльності в структурі ДСНС. Лише **13,3%** опитаних демонструють високу схильність до емоційного реагування. Це вказує на те, що переважна більшість майбутніх психологів мають внутрішні ресурси для стримування афективних реакцій. Вони не схильні до самозвинувачення чи надмірної емоційної фіксації на невдачах, що дозволяє їм уникати дезорганізації поведінки під час виконання професійних завдань.

Окремої уваги заслуговує **копінг, орієнтований на уникнення**, високий рівень якого виявлено у **20,0%** респондентів. Аналіз специфіки

субшкал свідчить про переважання стратегії «соціального відволікання» над звичайним «відволіканням». Це вказує на те, що в ситуаціях емоційного перевантаження респонденти схильні шукати підтримку в міжособистісній взаємодії. Для психолога така стратегія є конструктивною, оскільки вона дозволяє реалізувати потребу в професійній супервізії та дебрифінгу.

Аналізуючи розподіл домінуючих стилів подолання стресу (рис. 2.4), бачимо, що **66,7%** вибірки демонструють чітко виражений проблемно-орієнтований профіль. Це підтверджує, що сформований стиль саморегуляції та розвинений емоційний інтелект (досліджені нами раніше) успішно інтегруються у відповідні копінг-стратегії.

Водночас, група респондентів (**20,0%**), схильних до уникнення, та (**13,3%**), схильних до емоційних реакцій, складають цільову аудиторію для проведення психокорекційної роботи. Без належного розвитку навичок когнітивного опанування стресом ці особи можуть демонструвати зниження професійної надійності в умовах реальних надзвичайних ситуацій. Таким чином, поведінковий ресурс досліджуваних загалом є достатнім для забезпечення ефективної професійної адаптації, проте потребує зміцнення через розвиток навичок раціонального планування».

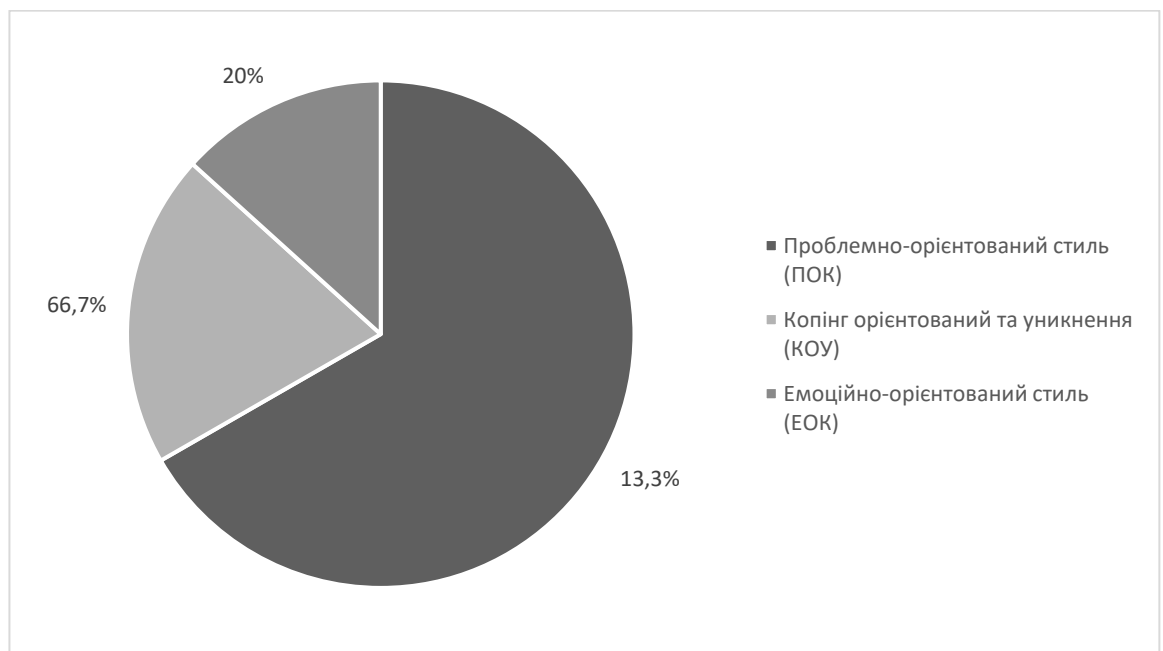


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за домінуючим стилем копінг-поведінки (n=30)

Переважає більшість майбутніх психологів (**66,7%**) демонструє стійку схильність до **проблемно-орієнтованого стилю**. У межах професійної діяльності в структурі ДСНС це є найважливішим індикатором адаптивності, оскільки вказує на здатність фахівця зберігати операційну ефективність навіть у ситуаціях з високим рівнем невизначеності.

Група респондентів, які тяжіють до **копінгу, орієнтованого на уникнення (20,0%)**, імовірно використовує стратегію дистанціювання як тимчасовий захисний механізм. Проте для професії екстремального психолога тривале використання такої стратегії може бути деструктивним, оскільки призводить до ігнорування реальних загроз або професійних завдань.

Найменшу частку вибірки (**13,3%**) складають особи з **емоційно-орієнтованим стилем**. Хоча цей відсоток є низьким, ці респонденти становлять групу підвищеного ризику щодо розвитку професійної деформації та синдрому емоційного вигорання, оскільки їхня первинна реакція на стрес спрямована на суб'єктивні переживання, а не на об'єктивне вирішення ситуації.

Таким чином, візуалізація даних підтверджує, що поведінковий ресурс досліджуваної групи є достатньо зрілим, а домінування раціональних стратегій подолання є надійним фундаментом для успішної адаптації до умов служби.

Аналіз резильєнтності як інтегральної характеристики, що визначає здатність майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби відновлюватися після стресових навантажень та зберігати психологічне благополуччя в екстремальних умовах. Для оцінки цього ресурсу було використано «**Шкалу резильєнтності особистості**» (**RS-14**). Кількісні показники за рівнями резильєнтності узагальнено в таблиці 2.5, а їх відсотковий розподіл представлено на рисунку 2.5.

Таблиця 2.5 - Показники рівнів резильєнтності майбутніх психологів (n=30)

№ з/п	Назва рівня	Діапазон балів	Кількість осіб (n)	Відсотки (%)
1	Високий рівень	91-98	5	16,7
2	Вище середнього	82-90	7	23,3
3	Середній	64-81	13	43,3
4	Нижче середнього	57-63	3	10
5	Низький	14-56	2	6,7
6	Усього (сума)	-//-	30	100
7	Середній бал по групі (підсумковий науковий показник).	-//-	74,5	-//-

Інтегральний показник резильєнтності у вибірці відповідає **середньому значенню (74,5 бала)**. У науковому розумінні це свідчить про наявність у більшості респондентів сформованого внутрішнього "стрижня", який забезпечує збереження цілісності особистості під час інтенсивного професійного навчання.

Особливої уваги заслуговує той факт, що сумарний показник рівнів **«високий» та «вище середнього» становить 40,0%**. Це репрезентує групу майбутніх фахівців із високим запасом міцності. Такі респонденти характеризуються розвиненою самоповагою, вірою у власні сили та здатністю знаходити сенс навіть у кризових ситуаціях. Для системи ДСНС такі показники є індикатором професійної придатності, оскільки висока резильєнтність дозволяє психологу не лише самому залишатися стійким, а й виступати ресурсом підтримки для постраждалих та особового складу».

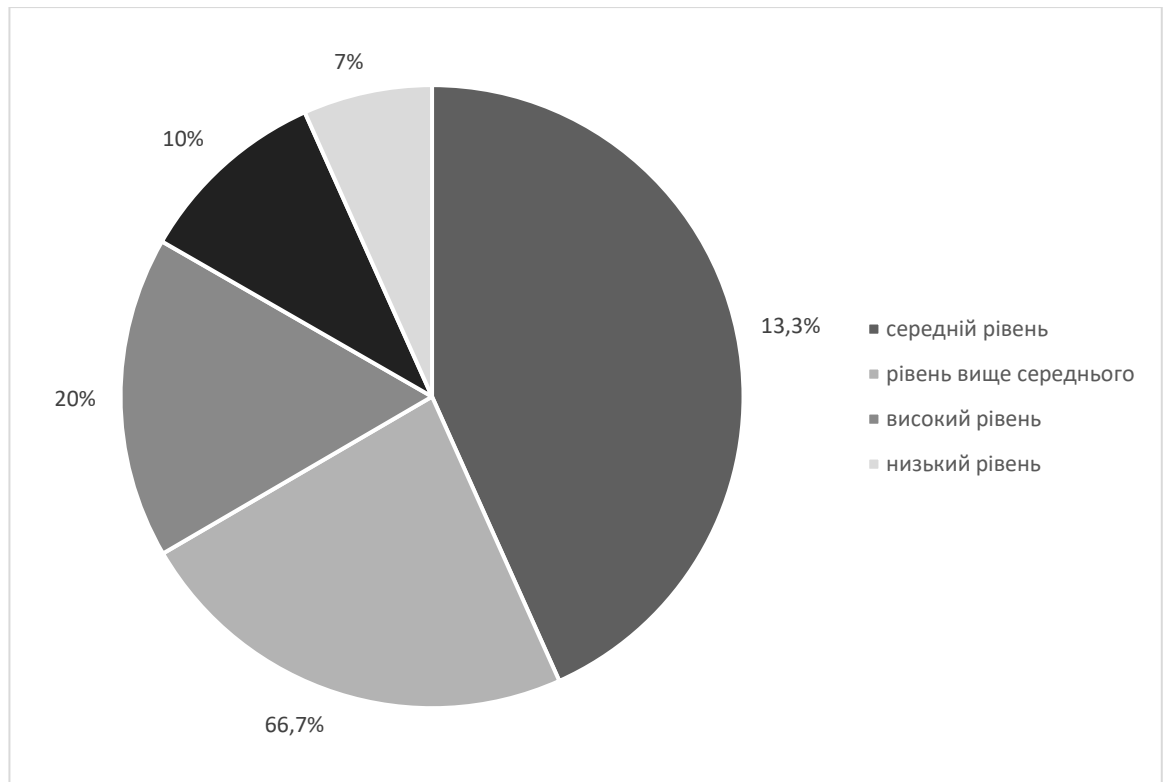


Рисунок 2.5. - Розподіл респондентів за рівнями резильєнтності за методикою RS-14 (n=30), у %

Домінуюча частка респондентів (**43,3%**) із **середнім рівнем резильєнтності** формує так звану "зону адаптивної норми". Ці особи мають достатні ресурси для стабільного функціонування, проте їхня стійкість може бути вразливою у ситуаціях тривалого кумулятивного стресу. Це вказує на необхідність подальшого психологічного супроводу для зміцнення їхніх захисних механізмів.

Водночас виявлена група ризику (**16,7%** - рівні «нижче середнього» та «низький») свідчить про дефіцитарність інтегрального ресурсу пружності у частини майбутніх психологів. Для таких респондентів характерна схильність до тривалої емоційної дестабілізації після невдач та труднощів у швидкій мобілізації зусиль. В контексті нашого дослідження це корелює з раніше виявленими показниками низької саморегуляції та емоційно-орієнтованого копінгу.

Таким чином, результати за методикою RS-14 підтверджують, що резильєнтність є динамічною структурою, яка в досліджуваній групі базується на раціональних стратегіях подолання та емоційній компетентності. Загальний профіль групи є позитивним, проте вимагає цілеспрямованого розвитку компонентів психологічної пружності у осіб із середніми та низькими показниками для гарантування їхньої майбутньої професійної надійності.

Кореляційний аналіз показників адаптаційних ресурсів майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби

Згідно з результатами рангової кореляції Спірмена, показник «Резильєнтність» на рівні значущості $p \leq 0,01$ має сильний прямий зв'язок із копінг-стратегією «Вирішення проблем» ($r = 0,62$) (рис. 2.6).

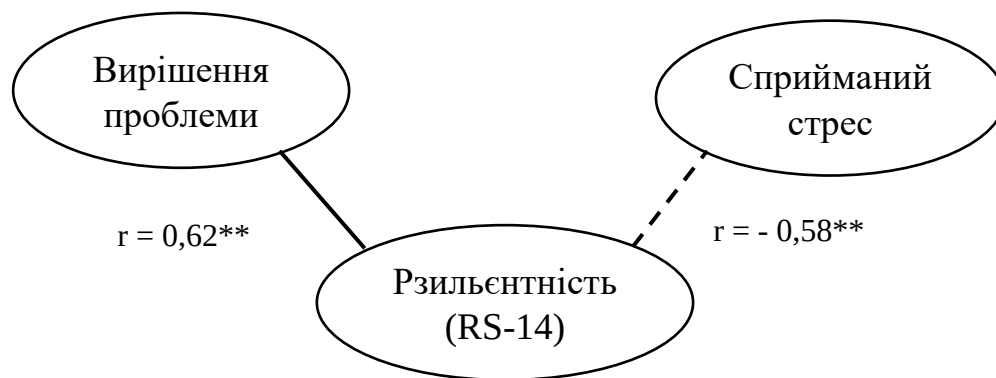


Рисунок 2.6. Кореляційна плеяда показника «Резильєнтність»

Даний зв'язок свідчить про те, що резильєнтність є фундаментом конструктивної активності особистості. Майбутні психологи з високим рівнем резильєнтності сприймають складні ситуації навчання та служби не як нездоланні перешкоди, а як завдання, що потребують вирішення. Це підтверджує, що розвинена "психологічна пружність" стимулює когнітивну мобілізацію та раціональне планування дій.

Особливої уваги заслуговує значущий зворотний зв'язок між резильєнтністю та «Сприйманим стресом» ($r = -0,58$). Це вказує на те, що внутрішній ресурс стійкості виконує роль "психологічного імунітету": чим

вищим є інтегральний показник резильєнтності, тим нижчою є суб'єктивна вразливість курсанта до зовнішніх подразників. Такі респонденти демонструють вищу впевненість у здатності контролювати події власного життя.

Продовжуючи аналіз, розглянемо структуру зв'язків «Сприйманого стресу» (рис. 2.7). Виявлено негативні кореляції зі стратегією «Вирішення проблем» ($r = -0,44$) та показниками загальної саморегуляції.

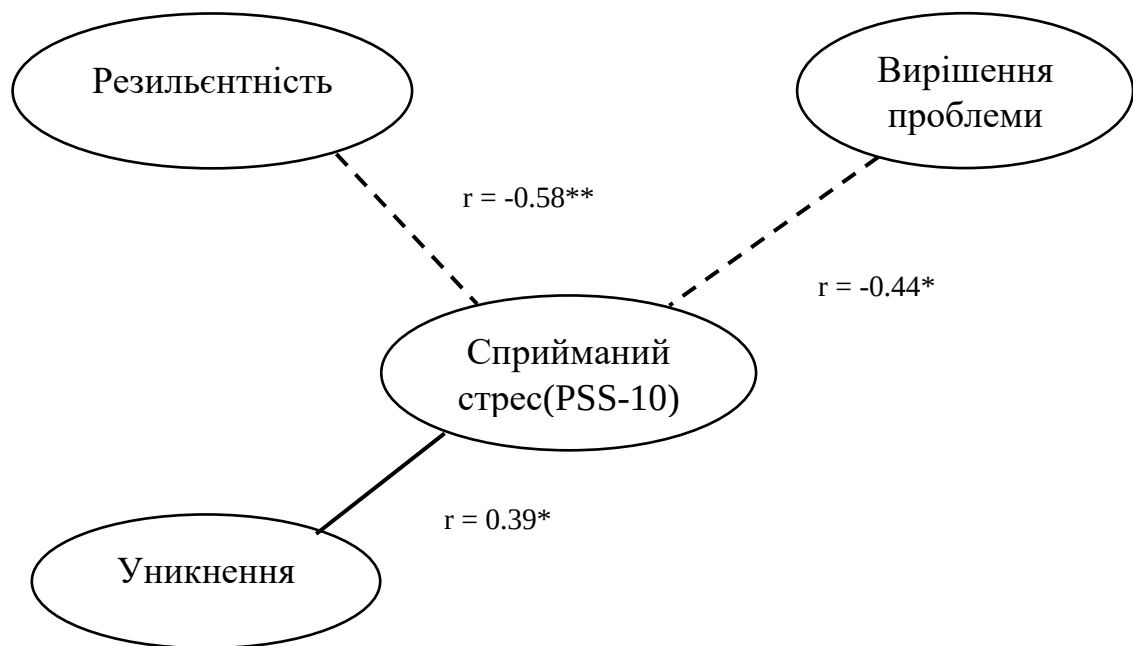


Рисунок 2.7. - Кореляційна плеяда шкали «Рівень сприйманого стресу»

Виявлений негативний зв'язок із копінг-стратегією «Вирішення проблем» ($r = -0,44$; $p \leq 0,05$) свідчить про суттєве зниження когнітивного контролю у стані високої суб'єктивної напруженості. Це вказує на те, що надмірний стрес блокує здатність до раціонального аналізу, прогнозування наслідків та логічного планування дій. У такому стані курсант замість активного перетворення проблемної ситуації схильний до хаотичних або імпульсивних реакцій, що є критичним фактором для майбутнього психолога оперативно-рятувальної служби.

Особливої уваги заслуговує прямий кореляційний зв'язок стресу зі стратегією «Уникнення» ($r = 0,39$; $p \leq 0,05$). Це підтверджує гіпотезу про те, що за умови вичерпання адаптаційних ресурсів особистість вмикає захисні

механізми регресивного типу. Це проявляється у прагненні дистанціюватися від джерела напруги, ігноруванні професійних обов'язків або емоційному відстороненні. В контексті професійної підготовки психологів така тенденція є індикатором ризику «психологічної капітуляції» перед викликами середовища.

Зворотний зв'язок із «Резильєнтністю» ($r = -0,58$; $p \leq 0,01$) ілюструє роль інтегральної стійкості як антистресового буфера. Виявлена закономірність доводить: чим слабшою є ціннісно-смилова опора особистості (резильєнтність), тим гостріше сприймається стрес, набуваючи ознак дистресу. Це веде до зниження критичності мислення та послаблення вольового самоконтролю (саморегуляції), що створює передумови для формування негативних професійних станів.

Таким чином, плеяда «Сприйманого стресу» відображає процес ерозії адаптаційних можливостей: відмова від раціональних стратегій на користь пасивних форм захисту безпосередньо залежить від інтенсивності пережитого стресу та дефіциту внутрішніх ресурсів пружності».

Аналіз кореляційної плеяди стратегії «Вирішення проблем» (рис. 2.8) дозволяє ідентифікувати конструктивне ядро адаптаційного потенціалу майбутніх психологів. Виявлена структура зв'язків репрезентує механізм активного подолання стресу, що базується на інтеграції когнітивних зусиль та особистісних ресурсів.

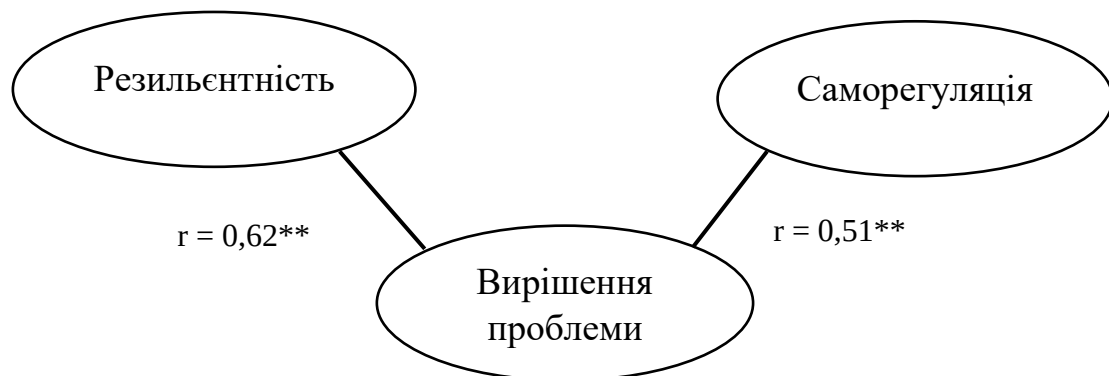


Рисунок 2.8. - Кореляційна плеяда показника «Вирішення проблем»

Найбільш вагомий прямий зв'язок встановлено з показником «Резильєнтність» ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$). Дана кореляція розкриває функціональну залежність: високий рівень психологічної пружності виступає енергетичним та смисловим ресурсом, який активує раціональні стратегії поведінки. Це означає, що здатність курсанта зберігати внутрішню цілісність (резильєнтність) безпосередньо зумовлює його готовність до логічного структурування складної ситуації, пошуку альтернатив та прийняття відповідальних рішень.

Важливим доповненням цієї системи є значуща кореляція зі стовпчиком «Загальний рівень саморегуляції» ($r = 0,51$; $p \leq 0,01$). Цей зв'язок ілюструє вольовий аспект адаптації. Усвідомлена саморегуляція забезпечує необхідний рівень дисципліни мислення та емоційної витримки, що дозволяє реалізувати обрану стратегію вирішення проблем без перешкод з боку ситуативної тривоги. Тобто, саморегуляція виступає «інструментом», тоді як вирішення проблем - «процесом», а резильєнтність - «фундаментом» професійної надійності.

Таким чином, плеяда «Вирішення проблем» демонструє сформованість адаптивного профілю у більшості респондентів. Взаємозумовленість когнітивної гнучкості, самоконтролю та внутрішньої міцності створює надійний базис для майбутньої діяльності в екстремальних умовах ДСНС. Це дозволяє стверджувати, що професійна підготовка має бути спрямована не лише на засвоєння алгоритмів дій, а й на зміцнення інтегральних особистісних якостей, які забезпечують їхню ефективну реалізацію в умовах дефіциту часу та психологічного тиску.

3.2. Зміст та організаційні особливості програми розвитку адаптаційної ресурсності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби

Пояснювальна записка

Актуальність програми. Професійна діяльність психолога ДСНС України вимагає не лише високого рівня теоретичної підготовки, а й наявності потужних внутрішніх опор, що дозволяють зберігати ефективність в екстремальних умовах. Результати нашого емпіричного дослідження виявили потребу у зміцненні психологічної пружності (резильєнтності) курсантів, оскільки було зафіксовано пряму залежність між рівнем стійкості та здатністю до раціонального вирішення проблем. Запропонована програма спрямована на подолання виявленої ригідності саморегуляції та трансформацію пасивних стратегій подолання стресу в активні адаптаційні ресурси [53].

Метою програми є створення цілісного психологічного середовища для актуалізації резильєнтності майбутніх фахівців, стимулювання процесів самопізнання, формування навичок свідомої саморегуляції емоційних станів та опанування конструктивними копінг-технологіями, що забезпечують професійну надійність у кризових ситуаціях.

Завдання програми:

- **Діагностико-мотиваційне:** формування зацікавленості у самовдосконаленні та усвідомлення власних адаптаційних можливостей, виявлених під час тестування [5].
- **Корекційне:** мінімізація рівня сприйманого стресу та корекція стратегії «уникнення» через розвиток когнітивної гнучкості [48].
- **Розвивальне:** опанування технік нервово-м'язової релаксації, аутогенного тренування та методів екстреної самодопомоги для підвищення вольового контролю [30].
- **Інтегруюче:** закріплення патернів резильєнтної поведінки та формування готовності до надання допомоги постраждалим без шкоди для власного психічного здоров'я [67].

Організаційні засади:

- **Цільова аудиторія:** курсанти 4-го курсу спеціальності «Екстремальна та кризова психологія» (15 учасників).
- **Формат роботи:** соціально-психологічний тренінг із використанням методів когнітивно-поведінкової та ресурсної терапії.
- **Режим занять:** 8 тематичних зустрічей тривалістю по 1 год 20 хвилин кожна.
- **Методологічний підхід:** програма базується на засадах системного підходу до вивчення стресостійкості, де резильєнтність розглядається як динамічна здатність особистості до відновлення після травматичних подій [31].

Очікувані результати: В результаті реалізації програми очікується статистично значуще підвищення показників резильєнтності, зростання гнучкості процесів саморегуляції та перехід від деструктивних копінг-механізмів до стратегій активного вирішення проблем. Це дозволить майбутнім психологам оперативно-рятувальної служби сформувати стійку професійну позицію та забезпечити високу результативність діяльності в умовах надзвичайних ситуацій.

Таблиця 3.1. – Структура програми розвитку адаптаційних ресурсів та резильєнтності майбутніх психологів оперативно рятувальної служби

№	Тема заняття	Вправи
I.		
1	«Знайомство, адаптація та створення безпечного простору»	«Мій професійний позивний»; «Очікування та побоювання»; «Правила нашого екіпажу»
2	«Професійна згуртованість та командна стійкість»	«Екіпаж у тумані»; «Спільна лінія фронту»; «Коло сили»

3	«Емоційна саморегуляція: опанування антистресових технік»	«Дихальна мобілізація»; «М'язовий панцир»; «Сейф для негативу»
II.		
4	«Когнітивна гнучкість: варіативність рішень»	«П'ять варіантів»; «Рефреймінг виклику»; «Дзеркало ситуації»
5	«Зміцнення внутрішнього стрижня (Резильєнтність)»	«Дерево професійної стійкості»; «Мої точки опори»; «Коло контролю»
6	«Трансформація копінг-поведінки (Протидія уникненню)»	«Крок назустріч»; «Аналіз ризиків»; «Стоп-Уникнення»
III.		
7	«Психологічна надійність у професійній діяльності»	«Психолог на місці події»; «Інформаційний шум»; «Командне дихання»
8	«Завершення програми та професійна рефлексія»	«Ресурсна карта випускника ЛДУБЖ»; «Побажання на зміну»; «Рефлексія годинника»

Хід корекційно-розвивальної програми розвитку адаптаційних ресурсів та резильєнтності майбутніх психологів оперативно рятувальної служби

I. Вступний блок

Мета: адаптація майбутніх психологів до умов тренінгової взаємодії, встановлення групових норм та актуалізація внутрішньої мотивації до розвитку адаптаційних ресурсів.

Заняття №1

Мета: знайомство учасників групи між собою та з тренером.

Вправа 1. «Мій професійний позивний»

Мета: первинна самопрезентація та акцент на позитивних професійних якостях.

Хід проведення. Вправа розпочинається з короткого вступного слова тренера, який пояснює специфіку діяльності в системі ДСНС, де чіткість та лаконічність комунікації є життєво важливими. Учасникам пропонується придумати собі «психологічний позивний» - одну особистісну якість, яка є їхнім головним адаптаційним ресурсом у стресових ситуаціях (наприклад, «Виваженість», «Стійкість», «Аналітичність»).

Курсанти по черзі називають своє ім'я та обраний позивний, коротко пояснюючи, як саме ця риса допомагала їм долати труднощі під час навчання чи практичних виїздів. Психолог-тренер фіксує всі названі ресурси на фліпчарті, створюючи загальну «карту стійкості» групи.

У процесі обговорення акцент робиться на тому, що кожен уже володіє певним потенціалом резильєнтності, який у ході програми буде лише зміцнюватися. Вправа завершується рефлексією, де учасники відзначають різноманітність ресурсів у групі, що закладає підґрунтя для подальшої командної взаємодії та зниження стартової тривожності [42].

Вправа 2. «Очікування та побоювання»

Мета: виявлення та легалізація рівня психологічного напруження учасників; формування спільного інформаційного простору щодо цілей тренінгу; зниження стартової тривожності через усвідомлення спільних професійних викликів.

Хід проведення. Вправа розпочинається з роздачі учасникам стікерів двох різних кольорів. Психолог-тренер пропонує курсантам на стікерах одного кольору (наприклад, жовтого) написати свої позитивні очікування від програми - чому вони хочуть навчитися та які ресурси зміцнити. На стікерах іншого кольору (синього) пропонується зафіксувати побоювання або тривоги, пов'язані з майбутньою службою в ДСНС чи роботою в групі. Це дозволяє відкрито виразити внутрішнє напруження, зафіксоване під час діагностичного етапу дослідження.

Наступним кроком учасники по черзі озвучують свої записи та прикріплюють їх на великий плакат із зображенням «Пісочного годинника». Стікери з очікуваннями розміщуються у верхній частині годинника (як потенціал, що має наповнити групу), а з побоюваннями - у нижній. Тренер акцентує увагу на тому, що багато тривог є спільними для більшості курсантів, що знижує відчуття ізольованості та створює атмосферу емоційної підтримки.

Вправа завершується обговоренням, під час якого підкреслюється готовність групи працювати над трансформацією побоювань у конкретні адаптаційні ресурси та резильєнтність [40].

Вправа 3. «Правила нашого екіпажу»

Мета: формування групової згуртованості та безпечного психологічного простору; встановлення норм взаємодії та етичних принципів роботи в групі; розвиток відповідальності за спільний результат діяльності.

Хід проведення. Психолог-тренер пропонує учасникам уявити групу як єдиний екіпаж рятувальників, успіх роботи якого в екстремальних умовах залежить від чітких правил та взаєморозуміння. Учасникам пропонується самостійно висунути пропозиції щодо «Статуту екіпажу» - принципів, за якими вони будуть взаємодіяти протягом усієї програми.

Курсанти пропонують правила (наприклад, «конфіденційність», «правило стоп», «активність», «взаємодопомога», «щирість»), які тренер фіксує на великому аркуші паперу у центрі кола. Після обговорення та прийняття кожного пункту, кожен учасник становить свій підпис під «Статутом» або залишає відбиток долоні, що символізує добровільну згоду та особисту відповідальність за дотримання цих норм.

Вправа завершується ритуалом «Коло підтримки», де курсанти стають у щільне коло, кладуть руки на плечі один одному і хором промовляють назву свого екіпажу. Це створює відчуття емоційної солідарності та готовності до подальшої корекційної роботи [33].

Заняття №2

Мета: розвиток навичок командної взаємодії та міжособистісної довіри як базового соціального ресурсу адаптації; формування здатності до узгоджених дій в умовах обмеженого часу та невизначеності; зміцнення почуття приналежності до професійної спільноти ДСНС.

Вправа 1. «Екіпаж у тумані»

Мета: розвиток міжособистісної довіри та навичок чіткої вербальної комунікації в умовах обмеженої видимості (невизначеності); формування здатності брати на себе відповідальність за безпеку колеги; відпрацювання навичок професійної взаємодії «ведучий – ведений».

Хід проведення. Психолог-тренер об'єднує курсантів у пари, де один учасник виконує роль «ведучого» (штурмана), а інший - «веденого» (пілота). Учаснику, який є «веденим», зав'язують очі або просять їх щільно заплющити (імітація сильного задимлення або туману). Перед парами створюється «смуга перешкод» із підручних засобів (стілці, рюкзаки, пляшки з водою).

Завдання «ведучого» - провести свого напарника через усю дистанцію, не торкаючись його руками, а використовуючи лише чіткі словесні команди («два кроки праворуч», «стій», «переступи перешкоду»). Після проходження дистанції партнери змінюються ролями. Важливо, щоб «ведучий» відчував повну відповідальність за безпеку товариша, а «ведений» зміг подолати внутрішній супротив і повністю довіритися командам.

Вправа завершується коротким обговоренням: що було складніше - вести чи підпорядковуватися? Які команди були найбільш ефективними? Це допомагає усвідомити роль комунікації як ресурсу резильєнтності в екстремальних умовах [22].

Вправа 2. «Спільна лінія фронту»

Мета: тренування колективної стійкості до стресу та здатності до швидкої адаптації; розвиток навичок прийняття спільних рішень в умовах дефіциту часу та зміни вхідних даних; відпрацювання стратегій активного копінгу замість уникнення.

Хід проведення. Психолог-тренер об'єднує групу в одну команду («оперативний підрозділ»). У центрі кімнати розміщується складне конструктивне завдання - наприклад, за допомогою обмеженої кількості паперу, скотчу та скріпок побудувати «рятувальну вежу», яка має витримати вагу мобільного телефону протягом 30 секунд.

Вправа проходить у три етапи, на кожному з яких тренер вводить «критичні ускладнення»:

1. **Перший етап:** на планування та будівництво дається лише 5 хвилин.
2. **Другий етап:** посеред роботи тренер повідомляє, що «лінія фронту змінилася» - тепер заборонено використовувати одну руку або не можна розмовляти (імітація втрати зв'язку).
3. **Третій етап:** за хвилину до кінця тренер вилучає частину матеріалів як «пошкоджені».

Головним завданням курсантів є не просто збудувати конструкцію, а зберегти спокій, не впасти в паніку та не відмовитися від виконання завдання (корекція копіngu «уникнення»). Після завершення проводиться аналіз: як група реагувала на кожне нове ускладнення? Хто взяв на себе лідерство? Як змінилася стратегія під тиском обставин? Це допомагає усвідомити важливість гнучкості саморегуляції в екстремальних умовах [24].

Вправа 3. «Коло сили»

Мета: відчуття фізичної та психологічної підтримки групи.

Хід проведення. Учасники стають у щільне коло спина до спини, максимально близько один до одного. Психолог-тренер просить кожного міцно зчепитися ліктями з сусідами праворуч та ліворуч, утворюючи нерозривне «живе кільце». Головна умова вправи - повна довіра до напарників: кожен має відчувати опору на спини колег.

За командою тренера група повинна почати діяти як єдиний організм:

1. **Перший етап:** повільно і синхронно присісти, не розриваючи зчеплення рук і спираючись один на одного, поки всі не опиняться в положенні «навпочіпки».

2. **Другий етап:** затриматися в такому положенні на 10-15 секунд, відчуваючи спільну вагу та напруження.
3. **Третій етап:** так само повільно та злагоджено піднятися у вихідне положення, використовуючи лише силу колективного опору та взаємопідтримку.

Після завершення фізичної частини проводиться коротка рефлексія. Учасники діляться враженнями: чи відчували вони страх «впасти»? Наскільки легше було встати разом, ніж поодинці? Психолог підводить підсумок, що в системі ДСНС «Коло сили» - це не просто вправа, а принцип виживання, де ресурс кожного множить на підтримку всього екіпажу [45].

Заняття №3

Мета: навчання курсантів прийомам швидкого зниження психоемоційного та м'язового напруження; формування навичок свідомої регуляції дихання та серцевого ритму в екстремальних умовах; розвиток здатності до диференціації та безпечної ізоляції деструктивних переживань (страху, гніву, тривоги).

Вправа 1. «Дихальна мобілізація»

Мета: стабілізація функціонального стану через ритмізацію дихання.

Хід проведення. Психолог-тренер пояснює учасникам, що дихання - це єдиний вегетативний процес, яким людина може керувати свідомо, впливаючи на свою нервову систему. За методикою Боднарчук В. В., курсанти вчать техніці «акцентованого видиху».

Учасники займають зручне положення (сидячи або стоячи), розслабляють плечі та роблять глибокий, спокійний вдих носом на 2 рахунки, уявляючи, як повітря наповнює легені знизу вгору. Після цього слідує плавний, максимально розтягнутий видих через злегка зімкнуті губи на 4 або 6 рахунків. Важливо, щоб видих був удвічі довшим за вдих, оскільки саме це активує парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння.

Вправа повторюється 5-7 разів. Тренер наголошує, що цю техніку рятувальники можуть застосовувати непомітно для оточуючих безпосередньо під час виїзду на виклик або в очікуванні команди «До бою!». Наприкінці учасники порівнюють свій стан «до» та «після», відзначаючи відчуття внутрішньої тиші та зосередженості [44].

Вправа 2. «М'язовий панцир»

Мета: формування навичок швидкої релаксації через усвідомлене чергування станів напруження та розслаблення; усунення психосоматичних затисків («панцира»), що виникають внаслідок тривалого стресу; розвиток здатності до тілесного самоконтролю в екстремальних умовах.

Хід проведення. Психолог-тренер пояснює учасникам механізм виникнення «м'язового панцира»: під час стресу тіло автоматично готується до реакції «бий або біжи», напружуючи м'язи, але якщо ця енергія не витрачається, напруга «застрягає» в тілі. За методикою Тімченка О. В., курсантам пропонується техніка прогресивної релаксації.

Учасники займають зручне положення. За командою тренера вони повинні послідовно напружувати різні групи м'язів (кисті рук, передпліччя, плечі, м'язи обличчя, прес, стегна та стопи) до максимально можливого рівня. Напруження триває протягом 5-7 секунд на затримці дихання, після чого за командою «Видих - розслаблення!» курсанти мають миттєво «скинути» всю напругу.

Вправа повторюється для всього тіла одночасно: учасники стискаються в «кулак», напружуючи кожну клітину організму, а потім різко розслабляються, відчуваючи прилив тепла та важкості в кінцівках. Тренер акцентує увагу на контрасті між станом скутості та відчуттям свободи після розслаблення. Це вчить мозок і тіло швидше відновлюватися після завершення гострої фази оперативного завдання [54].

Вправа 3. «Сейф для негативу»

Мета: розвиток навичок когнітивної саморегуляції та емоційної дисоціації; формування здатності до тимчасової ізоляції деструктивних

переживань (страху, тривоги, невпевненості); зниження впливу негативних думок на якість прийняття рішень у професійній діяльності майбутніх психологів.

Хід проведення. Психолог-тренер звертає увагу учасників на те, що в екстремальних умовах рятувальнику часто доводиться діяти всупереч власному страху чи розгубленості. Учасникам пропонується техніка «психологічного депонування» емоцій. Кожен курсант отримує кілька невеликих аркушів паперу та конверт.

На аркушах пропонується анонімно записати найсильніші негативні емоції або тривожні думки, які заважають ефективно працювати (наприклад: «Я не впораюся з відповідальністю», «Я боюсь помилитися», «Мене паралізує крик постраждалого»). Після цього кожен учасник складає свої аркуші в конверт («сейф»). Тренер наголошує: «Ви не знищуєте ці емоції, ви просто тимчасово ізолюєте їх у надійному місці, щоб вони не заважали вашим діям зараз. Ви зможете повернутися до їх опрацювання пізніше, у безпечній обстановці».

Конверти символічно закриваються та поміщаються у спеціальний бокс або «сейф» у кутку аудиторії. Наприкінці вправи проводиться рефлексія: чи стало легше дихати після того, як тривога була «законсервована»? Тренер підбиває підсумок, що вміння «зачиняти сейф» під час оперативного виїзду - це ознака професійної надійності рятувальника, яка дозволяє зберегти ресурс для допомоги іншим [43].

Заняття №4

Мета: розвиток здатності до швидкого переключення уваги та зміни стратегій поведінки залежно від обставин; подолання когнітивної ригідності («застиглості» мислення) у критичних ситуаціях; навчання пошуку альтернативних способів розв'язання професійних завдань в умовах дефіциту часу та високої невизначеності.

Вправа 1. «П'ять варіантів»

Мета: стимуляція дивергентного мислення та подолання когнітивних шаблонів; розвиток здатності до швидкого пошуку альтернативних рішень у критичних ситуаціях; навчання варіативності поведінки за умов невизначеності.

Хід проведення. Психолог-тренер зачитує групі опис складної, але типової для діяльності ДСНС ситуації, що містить елементи непередбачуваності (наприклад: «Ви прибули на місце надзвичайної події для надання допомоги, але основний шлях евакуації виявився заблокованим, радіозв'язок працює з перебоями, а потерпілий демонструє ознаки агресивної паніки»).

Учасникам дається завдання протягом 3 хвилин самостійно і письмово запропонувати п'ять різних варіантів першочергових дій. Головна умова - рішення не повинні бути шаблонними та мають відрізнятися одне від одного за стратегією (наприклад: одна дія спрямована на технічну безпеку, інша - на психологічну стабілізацію потерпілого, третя - на пошук альтернативного зв'язку тощо).

Після індивідуальної роботи курсанти об'єднуються в малі групи (по 3-4 особи), де презентують свої ідеї та обирають найбільш ефективні «комбінації» рішень. Тренер акцентує увагу на тому, що наявність декількох сценаріїв дій у голові фахівця знижує ризик виникнення ступору та підвищує загальну адаптивність до мінливих обставин [51].

Вправа 2. «Рефреймінг виклику»

Мета: зміна негативного емоційного забарвлення професійних труднощів на конструктивне сприйняття робочих задач; подолання когнітивних упереджень, що провокують стрес; розвиток оптимістичного атрибутивного стилю як ресурсу резильєнтності.

Хід проведення. Психолог-тренер пояснює учасникам концепцію «рефреймінгу» (від англ. *frame* - рамка) - уміння подивитися на ту саму ситуацію під іншим кутом. Курсантам роздаються бланки, розділені на дві колонки: «Обмеження/Загроза» та «Можливість/Задача».

Тренер зачитує типові деструктивні установки, які часто виникають у фахівців ДСНС під час НС (наприклад: «Ця ситуація некерована», «Я не маю права на жодну помилку», «Ресурсів занадто мало, ми не впораємося»). Завдання учасників - переформулювати ці твердження у позитивні робочі команди.

- Наприклад, фраза **«Я не маю права на помилку»** через рефреймінг перетворюється на **«Я маю чітко дотримуватися алгоритму та контролювати кожен крок»**.
- Фраза **«Ситуація некерована»** трансформується у **«Я зосереджуюсь на тому сегменті, на який реально можу вплинути зараз»**.

Після індивідуальної роботи курсанти обговорюють результати в колі. Психолог акцентує увагу на тому, що зміна внутрішнього формулювання автоматично знижує рівень кортизолу (гормону стресу) та дозволяє мозку працювати в аналітичному, а не панічному режимі. Вправа завершується висновком про те, що професіонал бачить у проблемі не перешкоду, а «виклик», який потребує конкретних дій [47].

Вправа 3. «Дзеркало ситуації»

Мета: розвиток здатності до багатогранної оцінки подій та децентрації (вміння виходити за межі власної позиції); формування навичок професійного аналізу стресової ситуації з різних точок зору; підвищення емоційного інтелекту та комунікативної гнучкості.

Хід проведення. Психолог-тренер пропонує групі розглянути конкретний кейс із практики діяльності ДСНС (наприклад, проведення евакуації при пожежі в багатоповерховому будинку). Учасники об'єднуються в трійки, де кожен отримує певну рольову «лінзу», крізь яку він має описати цю подію:

1. **«Рятувальник»** - описує ситуацію мовою алгоритмів, ресурсів, технічних завдань та ризиків (фокус на діях).
2. **«Постраждалий»** - описує ту саму ситуацію через призму почуттів, страху, звуків, запахів та безпорадності (фокус на емоціях).

3. **«Експерт-спостерігач»** - аналізує взаємодію перших двох персонажів, оцінює ефективність комунікації та помилки (фокус на аналізі).

Після 5-хвилинного обговорення в трійках, групи презентують свої висновки загальному колу. Головним завданням є усвідомлення того, що одна й та сама подія виглядає по-різному для кожного учасника. Психолог підкреслює: професійна стійкість полягає в тому, щоб «бачити» емоції постраждалого (як у дзеркалі), але діяти за алгоритмом рятувальника. Вправа вчить курсантів не «тонуть» в емоціях жертви, а використовувати розуміння її стану для більш ефективного надання допомоги [36].

Заняття №5

Мета: систематизація та інтеграція опанованих технік саморегуляції у цілісну систему індивідуальної стійкості; формування позитивного образу професійного майбутнього; усвідомлення особистісних ресурсів як основи посттравматичного зростання та профілактики професійного вигорання в системі ДСНС.

Вправа 1. «Дерево професійної стійкості»

Мета: систематизація та візуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів адаптації; усвідомлення зв'язку між минулим досвідом, теперішніми навичками та майбутніми професійними цілями; зміцнення впевненості у власній здатності протистояти стресовим чинникам.

Хід проведення. Психолог-тренер пропонує учасникам творче завдання - зобразити свою професійну стійкість у вигляді дерева. Кожна частина дерева символізує певну групу ресурсів:

1. **Коріння** - це базові ресурси (минулий успішний досвід подолання криз, родинна підтримка, освіта, цінності та виховання). Учасники вписують у коріння те, що дає їм опору «від початку».
2. **Стовбур** - це особистісні якості та навички саморегуляції, які курсанти зміцнили під час тренінгу (виваженість, дихальні техніки, когнітивна гнучкість, вміння довіряти екіпажу).

3. **Крона та плоди** - це майбутні професійні досягнення, цілі та сенси служби в ДСНС (врятовані життя, професійне визнання, розвиток фахових компетенцій).

Учасники працюють індивідуально, заповнюючи схему свого «дерева». Після завершення малювання проводиться обговорення в колі: які ресурси (коріння) виявилися найміцнішими? Які нові «гілки» (навички) з'явилися за час занять? Тренер підкреслює, що навіть під час сильного «шторму» (екстремальної ситуації) дерево встоїть, якщо його коріння глибоке, а стовбур гнучкий. Вправа завершується усвідомленням того, що стійкість - це динамічний процес, який потребує постійного підживлення власними успіхами [38].

Вправа 2. «Мої точки опори»

Мета: ідентифікація та закріплення конкретних індивідуальних копінг-стратегій; переведення абстрактних знань про стійкість у площину практичних дій; підвищення почуття контролю над власним станом через усвідомлення доступних ресурсів допомоги.

Хід проведення. Психолог-тренер пропонує учасникам техніку «п'ятипалої моделі опори». Курсанти обводять свою долоню на аркуші паперу. Кожен палець символізує певну сферу життя, яка стає «точкою опори» у моменти сильного стресу чи виснаження:

1. **Великий палець (Тіло):** фізичні методи стабілізації (дихання, спорт, сон, контрастний душ).
2. **Вказівний (Розум):** когнітивні установки (планування, логічний аналіз, позитивний рефреймінг).
3. **Середній (Почуття):** способи емоційної розрядки (музика, творчість, гумор, право на вираження гніву чи смутку).
4. **Безіменний (Соціум):** люди, до яких можна звернутися за підтримкою (друзі, колеги-курсанти, родина, психолог підрозділу).
5. **Мізинець (Дух/Сенс):** відповідь на питання «Навіщо я це роблю?» (місія рятувальника, віра, професійна гордість).

Учасники вписують у кожен «палець» конкретні дії або імена, що є дієвими саме для них. Після завершення роботи кожен має готовий «план порятунку» власної психіки. У загальному колі курсанти діляться однією найбільш несподіваною для себе «точкою опори». Тренер наголошує: коли здається, що все руйнується, треба знайти хоча б одну з цих п'яти опор, щоб втримати рівновагу [39].

Вправа 3. «Коло контролю»

Мета: розмежування зон особистої відповідальності та зовнішнього впливу; зниження рівня тривожності через фокусування на конструктивних діях; профілактика емоційного виснаження майбутніх рятувальників.

Хід проведення. Психолог-тренер малює на дошці (або просить учасників намалювати на аркушах) дві концентричні сфери: маленьке коло всередині великого.

1. **Внутрішнє коло («Я контролюю»):** Сюди учасники вписують те, на що вони мають прямий вплив: власні думки, слова, підготовка спорядження, дотримання алгоритму дій, турбота про свій відпочинок, підтримка напарника.
2. **Зовнішнє коло («Я не контролюю»):** Сюди вписуються фактори, які викликають стрес, але не залежать від волі курсанта: погода, складність пожежі, реакція постраждалих, рішення керівництва, тривалість зміни.

Учасники аналізують свої записи. Психолог акцентує увагу на головному правилі резильєнтності: «Ми витрачаємо 100% енергії на внутрішнє коло і 0% на марні переживання про зовнішнє». Це допомагає курсантам зрозуміти, що професійна стійкість - це не всесильність, а вміння якісно робити свою роботу в межах своїх можливостей.

Наприкінці вправи курсанти символічно «відпускають» зовнішнє коло, роблячи глибокий видих, і зосереджуються на своїх ресурсах із внутрішнього кола. Це ставить логічну крапку в тренінгу, повертаючи кожному відчуття суб'єктивного контролю над власним життям і службою [46].

Заняття №6

Мета: закріплення отриманих навичок саморегуляції та командної взаємодії; підбиття підсумків групової роботи та оцінка власних змін; ритуальне завершення тренінгової програми та формування психологічної готовності до самостійного підтримання високого рівня резильєнтності в умовах служби.

Вправа 1. «Крок назустріч»

Мета: інтеграція отриманого досвіду взаємодії; зміцнення почуття приналежності до професійної спільноти; подолання психологічних бар'єрів у наданні та прийнятті підтримки; завершення формування образу «надійного напарника».

Хід проведення. Учасники стають у два кола - внутрішнє і зовнішнє, обличчям один до одного. Таким чином утворюються пари. Психолог-тренер дає завдання: протягом однієї хвилини партнери мають по чергово відповісти на питання: «Яку твою рису чи навичку, проявлену під час тренінгу, я вважаю найціннішою для нашої майбутньої служби?».

За сигналом тренера зовнішнє коло робить крок праворуч, змінюючи партнера. Цикл повторюється кілька разів. На заключному етапі, коли учасники повертаються до перших партнерів, тренер пропонує кожному зробити реальний «крок назустріч» - скоротити дистанцію та потиснути один одному руки (або покласти руку на плече) як знак професійної солідарності.

Під час рефлексії психолог акцентує увагу на тому, що стійкість рятувальника - це не лише його індивідуальна сила, а й готовність зробити крок назустріч колезі в критичний момент. Це допомагає курсантам вийти з тренінгу з відчуттям, що вони не самі перед обличчям небезпеки [50].

Вправа 2. «Аналіз ризиків»

Мета: розвиток здатності до випереджального когнітивного аналізу потенційних стресогенних чинників; формування готовності до професійних викликів через опрацювання сценаріїв реагування; мінімізація ефекту «раптовості» під час виконання службових завдань.

Хід проведення. Психолог-тренер пропонує учасникам розділити аркуш паперу на три колонки: **«Ризик»**, **«Сигнал»** та **«Дія»**.

1. У першій колонці (**«Ризик»**) курсанти записують ситуації, які, на їхню думку, можуть найбільш суттєво підірвати їхню стійкість (наприклад: тривале фізичне виснаження, конфлікт у підрозділі, перша загибель людини на виклику).
2. У другій колонці (**«Сигнал»**) вони мають визначити перші ознаки того, що цей ризик починає на них впливати (наприклад: дратівливість, порушення сну, нав'язливі думки, бажання ізолюватися).
3. У третій колонці (**«Дія»**) учасники вписують конкретну техніку з арсеналу тренінгу, яку вони застосують у цей момент (наприклад: «Дихальна мобілізація за Боднарчук», звернення за підтримкою до колеги, «Коло контролю»).

Після індивідуальної роботи проводиться групове обговорення. Тренер підводить підсумок: «Ризики будуть завжди, але вони перестають бути руйнівними, коли у вас є готовий алгоритм протидії». Це вправа на перехід від пасивного очікування стресу до активного керування своєю безпекою [38].

Вправа 3. «Стоп-Уникнення»

Мета: остаточне подолання деструктивної копінг-стратегії «уникнення»; закріплення установки на активне розв'язання проблем; формування психологічного бар'єру проти професійної прокрастинації та емоційного відсторонення в критичних ситуаціях.

Хід проведення. Психолог-тренер пропонує учасникам вправу-метафору. Кожен курсант згадує одну ситуацію зі своєї практики або навчання, від якої йому хотілося б «утекти» (складна розмова, страх помилки, важкий спогад).

Учасники стають у коло. Кожен по черзі робить крок назад, символізуючи уникнення, і вголос каже: «Я уникаю цього, тому що...». Після цього група дружно каже: **«СТОП!»**. За цим сигналом курсант має зробити

впевнений крок вперед (у центр кола) і трансформувати фразу на активну дію: «Я зупиняю уникнення і обираю [конкретна дія]».

- *Наприклад:* «Я зупиняю уникнення і обираю обговорити свої помилки з наставником, щоб стати професіоналом».

Після того, як кожен пройшов через центр кола, тренер підбиває підсумок: «У нашій професії уникнення - це шлях до катастрофи. Сьогодні ми навчилися зупиняти цей імпульс і перетворювати його на силу дії». Вправа завершується спільним оплеском, що символізує закриття тренінгового простору та готовність до реальної служби [37].

Заняття №7

Мета: апробація та закріплення індивідуального стилю стресостійкої поведінки; відпрацювання алгоритмів психологічної допомоги постраждалим у стані гострого стресу; перевірка ефективності засвоєних технік саморегуляції в умовах, максимально наближених до реальної професійної діяльності; формування «іmunітету» до критичних зауважень та панічних настроїв оточуючих.

Вправа 1. «Психолог на місці події»

Мета: апробація навичок надання першої психологічної допомоги в умовах, максимально наближених до реальної надзвичайної ситуації; тренування здатності зберігати професійну позицію під тиском емоцій постраждалих; відпрацювання алгоритмів стабілізації осіб у стані гострого стресу.

Хід проведення. Психолог-тренер створює сценарій події (наприклад: «На місці обвалу будівлі перебуває родич постраждалого, який перебуває в стані істерики або рухового збудження»). Група розподіляється на ролі:

1. **«Психолог ДСНС»** - має зайти в зону події, встановити контакт із постраждалим та застосувати техніки стабілізації.
2. **«Постраждалий/Родич»** - демонструє сильні емоційні реакції (плач, крик, агресію, заціпеніння).

3. **«Фон»** - інші курсанти створюють шум, імітують роботу спецтехніки або ставлять відволікаючі запитання.

Учасник у ролі психолога має протягом 5-7 хвилин продемонструвати: впевнену позу, контроль дистанції, використання технік активного слухання та дихальних вправ разом із постраждалим. Тренер спостерігає за тим, чи не «заражається» психолог емоціями натовпу.

Після завершення сцени проводиться дебрифінг (обговорення): що відчував «психолог», коли на нього кричали? Які техніки саморегуляції він застосував усередині себе, щоб не піддатися паніці? Група надає зворотний зв'язок щодо ефективності його дій. Вправа дозволяє курсанту відчути реальну вагу відповідальності та переконатися в дієвості опанованих інструментів [36].

Вправа 2. «Інформаційний шум»

Мета: розвиток навичок вибіркової уваги та когнітивного контролю в умовах надмірного зовнішнього стимулювання; тренування здатності ігнорувати деструктивні зовнішні чинники («шум») задля зосередження на виконанні професійного завдання; підвищення емоційної стійкості до провокацій.

Хід проведення. Один учасник виконує роль «Психолога ДСНС», якому потрібно розв'язати логічну або професійну задачу (наприклад, швидко заповнити картку первинного огляду постраждалого або передати чітке повідомлення по рації в умовах перешкод).

Інші учасники («група шуму») оточують його та створюють інтенсивний «інформаційний хаос»:

1. **Емоційний шум:** викрикують панічні фрази («Ми всі померемо!», «Де допомога?!»).
2. **Побутовий шум:** ставлять безглузді запитання («Котра година?», «А де тут вихід?»).
3. **Фізичний шум:** створюють звукові перешкоди (тупіт, плескання в долоні).

Завдання «Психолога» - за 2 хвилини виконати своє завдання, не вступаючи в суперечки з «шумом» і не втрачаючи темпу. Головна умова: використання внутрішньої техніки «дихання по квадрату» або «заземлення» паралельно з діями.

Після завершення вправи проводиться аналіз: які фрази «шуму» було найважче ігнорувати? Що допомогло втримати фокус уваги на завданні? Тренер підводить до висновку, що професіонал має вміти вибудовувати «психологічний фільтр», який пропускає лише важливу оперативну інформацію, відсікаючи все інше як зайвий шум

Вправа 3. «Командне дихання»

Мета: формування психофізіологічної єдності групи та навичок невербальної підтримки; закріплення здатності до групової мобілізації та розслаблення; ритуальне завершення тренінгового курсу через створення почуття спільної сили та захищеності.

Хід проведення. Учасники стають у щільне коло, кладуть руки на плечі сусідам ліворуч та праворуч. Психолог-тренер пропонує всім заплющити очі та зосередитися на власному подиху. Спершу кожен дихає у своєму темпі. Потім тренер дає команду: «Починаємо відчувати плече сусіда. Спробуйте підлаштувати свій вдих під ритм усієї групи». Поступово, без слів, група має прийти до єдиного ритму дихання.

За сигналом тренера група робить глибокий спільний вдих на 4 рахунки, затримку дихання (символізуючи готовність до виклику) та довгий, гучний видих (символізуючи успішне завершення завдання та скидання напруги). Вправа повторюється 3-5 разів. На останньому видиху учасники можуть одночасно вигукнути коротке слово-ствердження (наприклад: «Разом!», «Готові!», «Стійкі!»).

Після завершення тренер підбиває підсумок: «Коли ви працюєте на межі можливостей, пам'ятайте - поруч є плече колеги, який дихає в одному ритмі з вами. Ваша спільна стійкість сильніша за будь-який стрес». Учасники

розмикають коло, символічно аплодуючи собі та один одному за пройденої програму [46].

Заняття №8

Мета: формування культури психологічного відновлення після завершення екстремальної діяльності; засвоєння технік «від'єднання» від робочих ситуацій; розвиток здатності до самоаналізу та емоційного самоочищення; зміцнення установки на психогігієну як невід'ємну частину професіоналізму рятувальника.

Вправа 1. «Ресурсна карта випускника ЛДУБЖД»

Мета: систематизація здобутих за роки навчання та тренінгу внутрішніх опор; формування візуальної моделі ресурсів, які курсант забирає з собою у професійну діяльність; зміцнення професійної ідентичності.

Хід проведення: Учасникам пропонується намалювати схематичну карту (маршрут), де «пунктом відправлення» є вступ до університету, а «пунктом призначення» - перша зміна в підрозділі ДСНС. На цій карті курсанти мають позначити «станції-ресурси»:

1. Знання (найважливіші алгоритми);
2. Люди (друзі-курсанти, наставники);
3. Навички стійкості (конкретні техніки саморегуляції з тренінгу);
4. Особисті перемоги (ситуації, де вони проявили витримку). Психолог наголошує, що ця карта - це «невидимий багаж», який завжди з ними. Обговорення фокусується на тому, як скористатися цими ресурсами в перші, найважчі місяці служби [38].

Вправа 2. «Побажання на зміну»

Мета: надання та отримання взаємної емоційної підтримки; закріплення позитивного ставлення до майбутньої небезпечної роботи; розвиток навичок професійної емпатії та групової згуртованості.

Хід проведення: Учасники сідають у коло. Кожен отримує невелику картку (або стікер). Психолог пропонує написати на ній коротке, але змістовне побажання колезі на його першу реальну бойову зміну (наприклад: «Тримай

холодну голову», «Вір у свій підрозділ», «Пам'ятай про дихання»). Після цього картки перемішуються у кошику, і кожен наосліп витягує собі «настанову від побратима». Учасники зачитують їх вголос. Це створює відчуття невидимого зв'язку між випускниками, навіть коли вони роз'їдуться по різних гарнізонах [50].

Вправа 3. «Рефлексія годинника»

Мета: підбиття підсумків усієї корекційної програми; оцінка суб'єктивної значущості витраченого часу; ритуальне завершення групової взаємодії.

Хід проведення: Психолог-тренер малює на великому аркуші коло - циферблат годинника. Учасникам пропонується умовно «розподілити» час, проведений на тренінгу, позначивши на циферблаті:

- Що було найбільш «вчасним» (актуальним)?
- Які хвилини були найважчими?
- Які моменти «зупинили час» (найбільше вразили)? Кожен учасник ставить крапку або символ на певній годині та коротко пояснює свій вибір. Наприкінці тренер каже: «Ваш час у цих стінах завершується, але час вашої стійкості тільки починається». Група робить фінальний спільний видих, що символізує закриття восьми занять [39].

Висновки до другого розділу

Емпіричний аналіз адаптаційної ресурсності майбутніх психологів ДСНС дозволив встановити, що фундаментом їхньої професійної надійності є переважно середній рівень особистісного адаптаційного потенціалу (66,7% вибірки). Це свідчить про наявність необхідних психологічних передумов для входження в професію, проте вказує на потребу в цілеспрямованому зміцненні регулятивних механізмів.

Ключовим ресурсом піддослідних визначено здатність до моделювання значущих умов діяльності, що забезпечує раціональне планування та автономність. Водночас виявлено критичну «зону вразливості» — недостатню

гнучкість саморегуляції та низький рівень управління власними емоціями на фоні високої емпатійності. Таке поєднання створює ризики швидкого емоційного виснаження та труднощів при миттєвій зміні операційних планів в екстремальних умовах.

Аналіз копінг-поведінки підтвердив схильність майбутніх фахівців до проблемно-орієнтованих стратегій, що корелює з помірним рівнем резилієнтності. Остання виступає інтегральним чинником, який стабілізує систему ресурсів та забезпечує «психологічну пружність» особистості.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують гіпотезу про необхідність цілеспрямованого розвитку адаптаційної ресурсності як багаторівневої системи. Виявлені особливості - зокрема поєднання високої раціональності з емоційною сензитивністю - диктують потребу у розробці спеціалізованої програми психокорекції, що була б зосереджена на посиленні гнучкості саморегуляції та розвитку навичок емоційного менеджменту в екстремальних умовах служби.

ВИСНОВКИ

Завершення комплексного дослідження, присвяченого вивченню адаптаційних ресурсів майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби, дозволяє підбити підсумки проведеної роботи та сформулювати цілісну концепцію отриманих результатів. Робота, виконана на перетині екстремальної психології та психології особистості, підтвердила свою особливу актуальність у контексті сучасних викликів, що постали перед системою ДСНС України в умовах тривалої дії стресогенних чинників воєнного стану.

У межах першого етапу дослідження було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феноменології адаптаційних ресурсів. Встановлено, що в сучасній психологічній науці адаптація вже давно не розглядається як пасивне пристосування особистості до середовища. Навпаки, спираючись на здобутки вітчизняних та закордонних дослідників, ми визначаємо адаптацію як

активний, динамічний процес творчого перетворення особистістю як власних станів, так і зовнішніх обставин.

Теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що адаптаційна ресурсність майбутніх психологів ДСНС є цілісною системою проактивної взаємодії з екстремальним середовищем, яка виступає ключовим інструментом професійного самоздійснення особистості. Її внутрішня архітектура базується на динамічній синергії когнітивних, емоційних та регулятивних компонентів. Особливу роль у цій структурі відіграє емоційний інтелект: розвинена емпатія, функціонуючи як механізм «емоційного контейнування», забезпечує операційну стійкість фахівця та запобігає професійній деформації в умовах високого травматичного навантаження.

Було доведено, що адаптаційні ресурси такого фахівця не є простою сумою знань, а являють собою складну ієрархічну структуру, яка включає когнітивно-прогностичний, емоційно-вольовий та ціннісно-смысловий компоненти. Формування цього потенціалу детерміноване специфікою освітнього середовища ЛДУ БЖД, де через засади «Психопедагогіки безпеки» теоретична готовність курсантів трансформується у реальні копінг-компетентності. Кінцевим результатом цього процесу є становлення стійкої професійної ідентичності як «внутрішнього щита» особистості.

Другий етап роботи був присвячений практичному вивченню стану адаптаційних ресурсів курсантів-психологів на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Організація емпіричного зрізу дозволила вийти за межі теоретичних припущень і побачити реальну картину психологічної готовності майбутніх фахівців до викликів оперативно-рятувальної служби. Діагностичний інструментарій був дібраний таким чином, щоб охопити всі рівні особистості: від глибинних установок самооцінки до зовнішніх поведінкових проявів у стресових ситуаціях.

Аналіз результатів за методикою «Адаптивність» (БОО-АМ) дозволив встановити, що професійна надійність випускників базується на динамічному поєднанні нервово-психічної стійкості та моральної нормативності. Було

встановлено, що фундаментом їхньої стійкості є переважно середній рівень особистісного адаптаційного потенціалу, що характерно для 66,7% вибірки. Це свідчить про наявність необхідного ресурсного базису, який дозволяє здобувачу зберігати адекватність самосприйняття в ситуаціях високої відповідальності, проте цей потенціал потребує додаткової активації через механізми свідомого самоконтролю.

Особливий науковий інтерес викликали дані щодо стилів саморегуляції поведінки. Емпірично підтверджено, що інтегральний показник саморегуляції тісно пов'язаний із когнітивними процесами моделювання та програмування дій. Провідним ресурсом піддослідних визначено здатність до моделювання значущих умов діяльності, що забезпечує раціональне планування та автономність. Курсанти, які демонструють високу автономність та гнучкість регуляції, значно легше опановують нові професійні ролі та виявляють нижчий рівень емоційного дискомфорту. Водночас виявлено критичну «зону вразливості» - недостатню гнучкість саморегуляції та низький рівень управління власними емоціями на фоні високої емпатійності. Таке поєднання створює ризики швидкого емоційного виснаження та труднощів при миттєвій зміні операційних планів в екстремальних умовах.

Найбільш показовими стали результати дослідження емоційного інтелекту та стратегій подолання стресу. Виявлено чітку диференціацію: здобувачі з високим рівнем емоційної обізнаності та емпатії віддають перевагу проблемно-орієнтованому копінгу. Це означає, що вони сприймають екстремальну ситуацію не як загрозу, а як складне професійне завдання, що потребує логічного структурування. Разом з тим, використання емоційно-орієнтованих стратегій серед частини респондентів вказує на потенційні ризики, де в реальних умовах можлива дезорганізація діяльності через афективне звуження свідомості.

Застосування методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу за Спірменом, поставило фінальну крапку в емпіричному етапі. Було математично доведено існування стійких зв'язків між рівнем резильєнтності

та вибором конструктивних способів адаптації. Отримані кореляції ($r=0,62$) свідчать: чим вища внутрішня «психологічна пружність» майбутнього психолога, тим ефективніше він використовує ресурси саморегуляції для подолання професійного стресу. Резильєнтність у даному контексті постає як фундамент, що забезпечує не просто виживання, а професійне зростання фахівця після зіткнення з травмуючими чинниками.

Логічним завершенням нашого дослідження стала розробка та наукове обґрунтування комплексної програми розвитку адаптаційних ресурсів «Психологічна пружність та професійна надійність». Виходячи з розуміння того, що констатація рівня адаптивності - це лише перший крок, програма була спроектована як цілісний тренінговий цикл, що поєднує методики розвитку емоційного інтелекту, техніки зміцнення резильєнтності та когнітивні алгоритми формування конструктивних копінг-стратегій. Це повністю відповідає специфіці підготовки майбутніх психологів у ЛДУБЖД.

Основний акцент у програмі було зроблено на трансформації когнітивної сфери здобувачів. Нам вдалося навчити майбутніх фахівців розпізнавати деструктивні автоматичні думки, які виникають у моменти критичного навантаження, та замінювати їх на конструктивні установки. Використання технік «когнітивної реструктуризації» та «ресурсної карти» дозволило учасникам не просто ознайомитися з теорією стійкості, а прожити її на власному досвіді. Ключем до збереження професійної адекватності в хаосі надзвичайної ситуації стало вдосконалення антиципаційної спроможності - здатності передбачати не лише зовнішній розвиток подій, а й власну реакцію на них.

Важливою складовою практичної роботи стало формування навичок емоційної саморегуляції через опанування технік контролю дихання, м'язової релаксації та візуалізації, що є життєво необхідним для фахівців ДСНС. Крім того, інтеграція блоків із командної підтримки та групової згуртованості дозволила задіяти соціальний ресурс як потужний зовнішній чинник підсилення внутрішньої резильєнтності. Здатність довіряти колезі та відчувати

спільну відповідальність за результат стає дієвим антидотом проти відчуття безпорадності, яке часто супроводжує роботу в зоні лиха.

Аналіз результатів впровадження програми підтвердив, що використання засобів театральної педагогіки має позитивний вплив на рівень адаптаційної ресурсності майбутніх психологів. Зокрема, спостерігається перехід студентів від «адаптивно-пасивного» до «активно-творчого» рівня володіння ресурсами. Це корелює з науковими висновками В. В. Боднарчук щодо ефективності тренінгових технологій у формуванні професійно важливих якостей фахівців ДСНС. Отримані дані дозволяють стверджувати, що інтеграція арт-технологій у навчальний процес забезпечує не лише розвиток професійної техніки, а й зміцнює ментальне здоров'я майбутніх рятувальників.

Підсумовуючи результати впровадження програми, можна констатувати позитивну динаміку у формуванні адаптаційного потенціалу випускників. Повторні спостереження та зворотний зв'язок показали, що здобувачі стали більш усвідомлено підходити до вибору стратегій подолання стресу, відмовляючись від пасивного очікування на користь активного вирішення проблем. Це підтверджує головну тезу дослідження: адаптаційні ресурси не є статичною даністю, а являють собою динамічний конструкт, який піддається цілеспрямованому розвитку в процесі професійної підготовки.

В умовах сучасної війни, коли навантаження на психіку рятувальників досягає критичних меж, підготовка психологів із високим рівнем власної адаптивності є стратегічною запорукою ефективності всієї служби цивільного захисту. Таким чином, поставлені завдання виконано, а гіпотезу дослідження підтверджено, що створює перспективні напрями для подальшого впровадження отриманих результатів у систему професійної підготовки кадрів для ДСНС України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. / В. В. Березуцький, М. С. Бондаренко, Г. Г. Валенко та ін. ; за ред. В. В. Березуцького. - Харків : Факт, 2005. - 384 с.
2. Боднарчук В. В. Формування соціальних та професійно важливих якостей майбутніх фахівців цивільного захисту у Студії акторської майстерності : дис. ... д-ра філософії : 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями) / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів, 2025. 280 с.
3. Боднарчук В. В., Жук Т. В. Особливості адаптаційних ресурсів майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби Журнал «Перспективи та інновації науки» СЕРІЯ «Психологія» № 3(61) 2026 с. 3152.
4. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект // Актуальні проблеми психології. - 2004. - Т. 5, Вип. 3. - С. 112–118.
5. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. - Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. - 200 с.
6. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : [монографія] / Кокун О.М. - К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
7. Лазаренко О. В., «Копінг-ресурси персоналу ДСНС», с. 74.
8. Охременко В. В., «Психологічне забезпечення діяльності рятувальників» с. 92–94.
9. Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій : навч. посіб. / М. М. Лазус, І. С. Луценко. - Київ : Видавничий дім «Кондор», 2018. - 236 с.
10. Психологія адаптації особистості : навч. посіб. / Г. І. Хомич, Р. П. Повелко. - Київ : Центр учбової літератури, 2014. - 224 с.

11. Психологія міграції : навч. посіб. / В. Б. Євтух, О. Г. Льовкіна. - Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. - 254 с.
12. Психологія розвитку : підручник / С. Д. Максименко. - Київ : Видавничий Дім «Слово», 2014. - 752 с.
13. Психологія стресостійкості особистості : навч. посіб. / О. С. Штепа. - Львів : Видавництво Львівського університету, 2011. – 160 с.
14. Психологія стресу : навч. посіб. / Н. В. Родіна, З. Б. Кузнецова. - Одеса : Астропринт, 2015. - 184 с.
15. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. / В. Є. Кузнецова. - Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. - 180 с.
16. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах війни : навч. посіб. / Т. М. Титаренко. - К. : Видавничий дім «Кондор», 2018. - 212 с.
17. Тімченко О. В., «Психологічні аспекти підготовки персоналу до діяльності в екстремальних умовах», с. 56–58.
18. Психологія особистості : навч. посібник / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Каравела, 2013).
19. Бек А., Раш А., Шо Б., Емері Г. Когнітивна терапія депресії : пер. з англ. Київ : Сварог, 2020. 400 с.
20. Бохонкова Ю. О. Психологія випереджальної стратегії поведінки особистості в ситуації життєвих змін: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.05. Київ, 2013. 40 с.
21. Вавринів О. С., Яремко Р. Я. Особливості професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна). 2022. № 2. С. 10-16.
22. Вачков І. В. Психологія тренінгової роботи : змістовні, організаційні та методичні аспекти. Київ : Академвидав, 2017.
23. Вдович С. М., Березяк К. М. До питання модернізації змісту дисципліни «Психопедагогіка безпеки». Молодь і ринок. 2022. № 2 (200). С. 111-117.

- 24.Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту : навч. посіб. Київ : Либідь, 2004. С. 188-192.
- 25.Келлі Дж. Теорія особистісних конструктів (цит. за: Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.).
- 26.Коваль І. С. Формування готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності. 2021. 2. Метод. реком. / укл. А. В. Литвин, Р. І. Сірко, Р. Я. Яремко. Львів : ЛДУБЖД, 2025.
- 27.Коkun О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2012. С. 94., С. 156-159.
- 28.
- 29.Коkun О. М., «Оптимізація адаптаційних можливостей людини» с. 142-145).
- 30.Кононенко М. М. Психологія професійної надійності персоналу ДСНС. Х. : НУЦЗУ, 2018. С. 67.
- 31.Ларів С. О. Психологічна допомога в кризових станах. К. : Освіта України, 2016. С. 210.
- 32.Маслоу А. Мотивація та особистість (цит. за: Титаренко Т. М. Психологія особистості : навч. посібник. Київ : Каравела, 2013. 320 с.
- 33.Осьмирко О. С. Психологічне консультування та психокорекція : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Кондор», 2018. С. 156–159.
- 34.Охременко В. В., «Психологічне забезпечення діяльності рятувальників», с. 88.
- 35.Піаже Ж. Психологія інтелекту : пер. з фр. Київ : Port-Royal, 2001. 192 с.
- 36.Психологічна допомога потерпілим у надзвичайних ситуаціях : навч. посіб. / Н. В. Оніщенко. Харків : НУЦЗУ, 2014. 200 с.
- 37.Психологічна підготовка рятувальників до дій у надзвичайних ситуаціях : навч. посіб. / О. В. Тімакова, С. Ю. Діденко, Н. В. Оніщенко та ін. ; за заг. ред. В. П. Садкового. Харків : НУЦЗУ, 2018. 212 с.

- 38.Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах діяльності : навч. посіб. / О. В. Тімакова. Харків : НУЦЗУ, 2018. 184 с.
- 39.Психологічна стійкість рятувальників: теорія та практика : навч. посіб. / Н. В. Оніщенко. Харків : НУЦЗУ, 2016. 164 с.
- 40.Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників ДСНС України : метод. рек. / уклад. С. Ю. Діденко та ін. Київ : ДСНС України, 2019.
- 41.Психологія (освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія») : метод. реком. / укл. А. В. Литвин, Р. І. Сірко, Р. Я. Яремко. Львів : ЛДУБЖД, 2025. 54 с.
- 42.Психологія діяльності в особливих умовах : навч. посіб. / О. В. Тімченко та ін. Харків : НУЦЗУ, 2018. 250 с.
- 43.Психологія саморегуляції : навч. посіб. / за ред. Г. С. Костюка. Київ : Либідь, 2015.
- 44.Психологія саморегуляції особистості в екстремальних умовах діяльності : навч. посіб. / М. С. Корольчук та ін. Київ : Ніка-Центр, 2017.
- 45.Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. / В. Є. Луньов та ін. Київ : Слово, 2016.
- 46.Саморегуляція та стресостійкість рятувальника : навч. посіб. / В. Г. Лефтеров, Н. В. Оніщенко, С. Ю. Діденко. Донецьк : ДЮІ МВС України, 2013. 192 с.
- 47.Селігман М. Як навчитися оптимізму: Змініть погляд на світ і своє життя / Мартін Селігман ; пер. з англ. Г. Ярмоленко. - Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. - 320 с.
- 48.Сірко Р. І. Психологія професійної підготовки майбутніх фахівців ДСНС України. Львів : Сполом, 2015. С. 132.
- 49.Скрипник В. В., «Психологічна надійність персоналу екстремальних служб» с. 78-81, с. 112-115.

50. Соціально-психологічний тренінг професійного спілкування працівників органів та підрозділів цивільного захисту : метод. рек. / уклад. С. Ю. Діденко, Н. В. Оніщенко. Київ : ДСНС України, 2015. 64 с.
51. Технології психологічної підготовки рятувальників : метод. рек. / уклад. О. В. Тімченко та ін. Харків : НУЦЗУ, 2018.
52. Титаренко Т. М., «Психологія життєвого світу особистості» с. 210-212).
53. Тімченко О. В. Психологія екстремальної діяльності. Х. : Вид-во НУЦЗУ, 2010. С. 118.
54. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових розладів: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2000. С. 142–148.
55. Тімченко О. В., «Психологічні аспекти підготовки персоналу до діяльності в екстремальних умовах» с. 42-44.
56. Юнг К. Г. Структура і динаміка психічного : пер. з нім. Київ : Астролябія, 2018. 432 с.
57. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
58. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854.
59. Hobfoll S. E. *The Ecology of Stress*. Washington, DC: Hemisphere, 1988. 360 p.
60. Hobfoll S. E., Dunahoo C. L., Monnier J. Preliminary Test Manual for the Strategic Approach to Coping Scale (SACS). Kent, OH: Kent State University, 1994.
61. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. - New York : Springer Publishing Company, 1984. - 456 p.
62. *Psychology*». 2021. Issue 53. P. 330-354.
63. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

64. Shtepa O. S. Psychological resources of the modification in self-fulfilment of personality. Collection of Research Papers «Problems of Modern Psychology». 2021. Issue 53. P. 330–354.

65. Vavryniv, O. S., & Yaremko, R. Y. (2022). Empathy as a factor in the development of personal components of future rescuers' professional self-realization. *Insight: the psychological dimensions of society*, 8, 56-69.

66. Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.

67. T. Betancourt, W. Tol, J. Cohen, M. Euwema, D. Karadzhov, M. Wessels, D. Hellerstein)