

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

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

_____ Роксолана СІРКО
«___»_____2026р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему:
«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА РЯТУВАЛЬНИКІВ
ПІСЛЯ УЧАСТІ В ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ
НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ»
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконала
здобувач вищої освіти
курсантка групи ПСе-41к
Христина КАЦАКЕВИЧ

Керівник – Роман ЯРЕМКО

ЛЬВІВ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ РЯТУВАЛЬНИКІВ.....	6
1.1. Психологічна стійкість фахівців ризиконебезпечних професій.....	6
1.2. Стрес і травматичні події у діяльності рятувальників	14
1.3. Професійно важливі якості фахівців служби цивільного захисту	19
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ФАХІВЦІВ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ	31
2.1. Обґрунтування вибірки та психодіагностичних методів дослідження особливостей толерантності до невизначеності.....	31
2.2. Інтерпретація результатів експериментального дослідження особливостей фахівців служби цивільного захисту.....	36
2.3. Напрями психологічної підтримки фахівців служби цивільного захисту.....	47
Висновки до другого розділу.....	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах розвитку суспільства постійно зростає кількість викликів, пов'язаних із техногенними аваріями, природними катастрофами, воєнними загрозами та іншими надзвичайними ситуаціями. Такі події супроводжуються значними соціальними та психологічними наслідками, що впливають не лише на постраждале населення, а й на фахівців, які безпосередньо залучені до ліквідації їх наслідків. Особливе місце серед них займають рятувальники Державної служби України з надзвичайних ситуацій, професійна діяльність яких пов'язана з постійним перебуванням у стресогенних та екстремальних умовах.

Професійна діяльність рятувальників передбачає виконання складних завдань, пов'язаних із ліквідацією наслідків аварій, катастроф, пожеж, стихійних лих, а також із порятунком людей у небезпечних умовах. У процесі виконання службових обов'язків вони стикаються з численними психотравмувальними факторами: загрозою для життя, спостереженням людських втрат, руйнувань, сильних емоційних переживань постраждалих. Подібний досвід може спричиняти значне психологічне навантаження, емоційне виснаження та ризик розвитку посттравматичних реакцій.

Участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій часто супроводжується інтенсивними стресовими переживаннями, що можуть мати віддалені психологічні наслідки. Тривалий вплив таких факторів здатний призводити до емоційного вигорання, зниження професійної ефективності, виникнення тривожних або депресивних станів. Саме тому особливої актуальності набуває питання організації системної психологічної підтримки рятувальників після виконання ними завдань у надзвичайних ситуаціях. Забезпечення психологічного відновлення та підтримки

психічного здоров'я рятувальників є важливим чинником збереження їх професійної працездатності та ефективності діяльності.

Проблематика психологічної стійкості, подолання стресу та психологічного забезпечення діяльності фахівців ризиконебезпечних професій активно досліджується у сучасній психологічній науці. Значний внесок у вивчення психологічних особливостей діяльності в екстремальних умовах зробили такі науковці, як В. Вишньовський, М. Козяр, О. Кокун, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Неурова, В. Осьодло, Є. Потапчук, І. Приходько, Р. Сірко, Т. Тімченко, А. Чайківський та інші. У їхніх роботах розглядаються питання стресостійкості, психологічної готовності, адаптації та збереження психічного здоров'я фахівців, діяльність яких пов'язана з підвищеним ризиком.

Водночас проблема організації ефективної психологічної підтримки рятувальників саме після участі у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій залишається недостатньо розробленою. Потребують подальшого дослідження психологічні чинники, що впливають на переживання екстремального досвіду, а також методи психологічної допомоги, спрямовані на відновлення психічного ресурсу рятувальників. Це зумовлює необхідність подальшого теоретичного та емпіричного вивчення даної проблематики.

Об'єкт дослідження є психологічний стан рятувальників після участі у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.

Предметом дослідження психологічні особливості та механізми надання психологічної підтримки рятувальникам після виконання завдань у надзвичайних ситуаціях.

Мета дослідження є теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання рятувальниками наслідків участі у ліквідації надзвичайних ситуацій та обґрунтування ефективних підходів до надання психологічної підтримки після виконання службових завдань.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз наукових підходів до вивчення психологічного стану фахівців, діяльність яких пов'язана з екстремальними умовами.
2. Здійснити експериментальне дослідження взаємозв'язків щодо толерантності до невизначеності.
3. Сформулювати практичні рекомендації щодо збереження та відновлення психічного здоров'я рятувальників.

У дослідженні застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів. До теоретичних належать аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел і підходів. Емпіричну групу методів становили тестування, анкетування, бесіди, а також методи математико-статистичної обробки отриманих результатів.

Для вивчення психологічних особливостей респондентів використано такі психодіагностичні інструменти: методику «Діагностика ступеня готовності до ризику» (А. Шуберт), шкалу толерантності до невизначеності MSTAT-1 (McLain), «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест стресостійкості), а також шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10).

Теоретичне та практичне значення дослідження полягає в узагальненні сучасних наукових підходів до проблеми психологічної підтримки фахівців ризиконебезпечних професій, а також у визначенні специфіки переживання рятувальниками наслідків участі в ліквідації надзвичайних ситуацій. На основі отриманих результатів розроблено програму психологічної підтримки, спрямовану на відновлення психологічних ресурсів рятувальників і профілактику негативних психоемоційних наслідків професійної діяльності.

Структура та обсяг роботи кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (52 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 71 сторінку. Робота містить 9 таблиць і 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ РЯТУВАЛЬНИКІВ

1.1. Психологічна стійкість фахівців ризиконебезпечних професій

Сучасне суспільство функціонує в умовах підвищеної невизначеності, численних ризиків та загроз, що зумовлює необхідність глибокого вивчення психологічних механізмів реагування людини на стресові та небезпечні ситуації. Особливої актуальності набуває дослідження поведінкових та емоційних реакцій особистості в критичних умовах, оскільки саме вони визначають здатність людини ефективно діяти у складних обставинах. У цьому контексті важливу роль відіграє соціально-психологічний підхід, який дає змогу аналізувати взаємозв'язок між індивідуальними особливостями особистості, соціальним середовищем та поведінкою людини в екстремальних умовах.

У численних теоретичних та емпіричних дослідженнях наголошується, що самореалізація є одним із важливих чинників розвитку особистості, адже вона пов'язана з реалізацією внутрішнього потенціалу та прагненням людини до досягнення значущих життєвих цілей. Водночас процес самореалізації не завжди відбувається безперешкодно. У житті людини можуть виникати складні психологічні стани, зокрема переживання втрати смислу, емоційне виснаження, професійне вигорання, зниження мотивації та відчуття внутрішньої спустошеності. Такі явища особливо характерні для представників професій, діяльність яких пов'язана з підвищеним рівнем відповідальності, ризику та психоемоційного напруження [19].

Центральним об'єктом психологічної науки є особистість, її розвиток, особливості поведінки та адаптації в різних життєвих ситуаціях. Формування особистісних якостей значною мірою визначається впливом соціальних факторів,

серед яких важливе місце займає професійна діяльність. Водночас вплив професійного середовища може бути як позитивним, так і негативним. Це залежить від індивідуальних психологічних особливостей людини, типу нервової системи, рівня особистісної зрілості, мотиваційної сфери, а також фізичного стану здоров'я. Сукупність цих характеристик формує професійний потенціал фахівця. У контексті даного дослідження йдеться про фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій – рятувальників, діяльність яких пов'язана з постійним перебуванням у небезпечних і стресогенних умовах [20].

Ситуація ускладнюється також сучасними соціально-політичними реаліями. Уже кілька років Україна перебуває в умовах повномасштабної війни, що супроводжується значними людськими втратами, руйнуваннями та масовими переміщеннями населення. Частина громадян була змушена покинути свої домівки, інші залишаються в умовах постійної небезпеки та невизначеності. Події війни викликають у суспільстві сильні емоційні переживання, тривогу, страх і напруження, що відчуються як на індивідуальному, так і на колективному рівні.

У таких умовах рятувальники ДСНС відіграють надзвичайно важливу роль, адже саме вони безпосередньо беруть участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, надають допомогу постраждалим, працюють у зонах руйнувань та підвищеного ризику. Подібна діяльність супроводжується значним психоемоційним навантаженням і часто пов'язана з переживанням травматичних подій.

Стрес у цьому контексті розглядається як комплексна психофізіологічна реакція організму на вплив несприятливих або загрозливих факторів середовища. До таких факторів можуть належати небезпека для життя, травматичні події, надмірні фізичні та емоційні навантаження, а також тривале перебування в умовах невизначеності. Реакція на стрес є індивідуальною і залежить від особистісних ресурсів людини, її життєвого досвіду та здатності до психологічної адаптації [19].

Тривале перебування у стані напруження може призводити до накопичення стресових переживань і негативно позначатися як на психічному, так і на фізичному

здоров'ї людини. Тривалий вплив стресогенних чинників часто супроводжується соматичними проявами, зокрема головним болем, м'язовою напругою, порушеннями сну, відчуттям загальної втоми та емоційного виснаження. У деяких випадках людина може використовувати неадаптивні способи подолання напруження, наприклад, агресивну поведінку або надмірне вживання їжі.

У зв'язку з цим особливо важливим стає питання своєчасної психологічної підтримки фахівців, які працюють у ризиконебезпечних умовах. Надання психологічної допомоги після участі у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій сприяє відновленню емоційного ресурсу рятувальників, попередженню розвитку посттравматичних реакцій та збереженню їхнього психічного здоров'я.

Коли людина стикається з раптовими негативними подіями, які перевищують її можливості подолання, виникає стан психологічної напруги. Водночас важливо усвідомлювати, що кризові ситуації не є постійними, а здатність людини до адаптації дозволяє поступово відновлювати внутрішню рівновагу та знаходити нові ресурси для подальшого життя. Усвідомлення тимчасового характеру труднощів сприяє збереженню психологічної стійкості та підвищує здатність особистості ефективно реагувати на стресові події.

У психологічній науці поняття стресостійкості розглядається як комплексна характеристика особистості. Зокрема, Т. Тімченко виокремлює стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що проявляється у здатності зберігати емоційну стабільність, протистояти психологічному тиску, конструктивно долати труднощі та толерантно ставитися до невдач. У свою чергу, О. Чернікова, досліджуючи феномен емоційної стійкості, звертає увагу на особливості емоційних реакцій людини, зокрема їх інтенсивність, тривалість і якісні характеристики [34].

На думку Л. Бучека, психологічна стійкість є сукупністю особистісних рис і ресурсів, які забезпечують здатність людини ефективно реагувати на стресові ситуації та досягати поставлених цілей навіть за умов підвищеного навантаження. До таких характеристик належать емоційна врівноваженість, оптимістичне

ставлення до життєвих труднощів, а також готовність приймати рішення та діяти в складних або невизначених обставинах [4].

Стрес розглядається як психофізіологічна реакція організму на вплив несприятливих факторів середовища, які порушують стан внутрішньої рівноваги. Він може проявлятися як у формі фізіологічного напруження, так і у вигляді емоційних переживань. Розуміння механізмів виникнення стресу та його впливу на організм має важливе значення для збереження психічного та фізичного здоров'я людини. Важливо також розвивати навички конструктивної комунікації та ефективного вирішення конфліктів, оскільки міжособистісна взаємодія значною мірою впливає на емоційний стан людини.

Слід зазначити, що реакції на стресові події мають індивідуальний характер. Одна й та сама ситуація може викликати різні емоційні переживання у різних людей – від тривоги та напруження до фрустрації або конфліктних реакцій. Навіть у межах однієї особистості залежно від обставин можливі різні емоційні стани – від відносної байдужості до сильного психоемоційного напруження [5 с.14].

Індивідуальний рівень стресостійкості не є сталим і може змінюватися під впливом різних факторів. На його формування впливають як внутрішні особливості особистості, так і зовнішні чинники соціального середовища. У науковій літературі зазначається, що структура стресостійкості включає взаємодію кількох основних компонентів, серед яких виділяють особистісний, соціальний, типологічний та поведінковий. Саме взаємодія цих складових визначає здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин та ефективно долати стресові ситуації.

В умовах воєнного протистояння між росією та Україною значна частина суспільства постійно перебуває у стані підвищеного психоемоційного напруження. У таких обставинах особливо важливого значення набуває формування навичок подолання стресу та підтримання психологічної рівноваги. Ефективними засобами зниження психоемоційного напруження можуть бути різноманітні психологічні

практики, зокрема медитація, релаксаційні техніки, дихальні вправи, практики усвідомленості, а також ведення особистих записів або щоденника переживань.

Важливим компонентом підтримання психічного здоров'я є фізична активність. Регулярні фізичні навантаження, ранкова гімнастика, заняття йогою чи пілатесом сприяють зниженню рівня напруження та покращенню загального самопочуття. Водночас спосіб життя людини безпосередньо впливає на її здатність протистояти стресу. Недотримання принципів здорового способу життя може підвищувати вразливість до стресових впливів. Тому важливо приділяти увагу збалансованому харчуванню, повноцінному відпочинку та сну, а також уникати шкідливих звичок, зокрема зловживання алкоголем, тютюновими виробами чи іншими психоактивними речовинами.

Результати психологічних досліджень дозволяють краще зрозуміти механізми адаптації людини до екстремальних умов. Від рівня стресостійкості значною мірою залежить поведінка особистості у складних або небезпечних ситуаціях. За її недостатнього рівня людина може діяти імпульсивно, піддаватися панічним реакціям, втрачати здатність до критичного мислення або ставати більш вразливою до інформаційних маніпуляцій. Таким чином, стресостійкість виступає важливим фактором, що визначає характер реагування людини на складні життєві обставини. [18].

Незалежно від різних підходів до трактування цього феномену, стрес розглядається як складний психофізіологічний процес, який впливає як на емоційний стан людини, так і на її фізичне здоров'я. Тривалий або надмірно інтенсивний стрес може спричиняти розвиток різних психологічних порушень, зокрема посттравматичного стресового розладу, депресивних станів чи підвищеної тривожності. У зв'язку з цим особливого значення набуває формування навичок саморегуляції та своєчасне звернення за психологічною допомогою.

Поряд із психологічною підтримкою важливу роль відіграють наступні фактори, серед яких фізичне здоров'я, соціальна підтримка та сприятливі умови

життєдіяльності. Дослідження механізмів виникнення та розвитку стресу, а також розроблення ефективних методів його профілактики та подолання є одним із важливих напрямів сучасної психолого-педагогічної науки.

Значна кількість наукових праць присвячена вивченню психологічних аспектів діяльності фахівців, які працюють в екстремальних умовах. Зокрема, у дослідженнях В. Вишньовського, М. Корольчука та В. Крайнюка проаналізовано низку психологічних чинників, що безпосередньо впливають на розвиток стресостійкості у представників сектору безпеки та оборони України [7; 17; 18].

У сучасних умовах зростає значущість дослідження стресостійкості як інтегральної здатності особистості ефективно протидіяти впливу стресогенних чинників і запобігати розвитку негативних психоемоційних станів. Рівень стресостійкості не є фіксованим і змінюється під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх детермінант. Він зумовлюється ступенем сформованості психофізіологічних і психологічних функцій, а також взаємодією ключових компонентів структури особистості – особистісного, соціального, типологічного та поведінкового.

В умовах військового стану у нашій державі діяльність пожежних-рятувальників значно ускладнюється підвищеним рівнем ризику та небезпеки. Як зазначає О. Тімченко, під час виконання службових завдань рятувальники нерідко опиняються в ситуаціях, що характеризуються високою загрозою життю, що потребує швидкого прийняття рішень. У таких обставинах ефективність професійних дій значною мірою залежить від здатності фахівця обрати адекватну стратегію поведінки для виконання поставлених завдань. Подібні ситуації можуть набувати критичного характеру, коли людина стикається з неможливістю досягти поставленої мети, виконати професійні обов'язки або переживає внутрішній конфлікт між різними мотивами, потребами та цінностями [34].

У сучасній психологічній науці виділяють кілька основних психічних станів, які можуть виникати в умовах критичних або надзвичайних ситуацій. До них

належать стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Ці феномени відображають різні форми психологічної реакції людини на складні життєві обставини, пов'язані з небезпекою, значними труднощами або загрозою для життя.

Наявність безпосередньої загрози фізичному чи психологічному благополуччю, а також ризик для життя рятувальника можуть спричиняти посилення тривожності, появу депресивних переживань та загальне психоемоційне напруження. У зв'язку з цим одним з основних завдань сучасної системи підготовки та психологічного супроводу працівників ДСНС є формування здатності до емоційної стабільності та ефективного подолання стресових ситуацій. Дослідники В. Зливков, С. Лукомська та О. Федан зазначають, що рівень стресостійкості особистості визначається сукупністю об'єктивних і суб'єктивних характеристик ситуації, а також індивідуальними особливостями людини. Особливу роль при цьому відіграють особистісні ресурси такі як: здатність до подолання психофізіологічних навантажень, копінг стратегії, поведінкові реакції та соціальні фактори, які зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості [13 с. 37].

У деяких наукових працях стресостійкість розглядається як інтегральна особистісна характеристика, що включає кілька взаємопов'язаних складових. Серед них виділяють:

- психофізіологічну складову, яка пов'язана з типом та властивостями центральної нервової системи;
- мотиваційну складову, що відображає силу внутрішніх мотивів і спрямованість особистості;
- емоційний досвід, сформований у процесі подолання психотравмуючих життєвих ситуацій;
- вольову складову, яка проявляється у здатності людини контролювати власні дії та поведінку;
- професійну підготовленість, що включає рівень знань, навичок і готовності здійснювати діяльність в екстремальних умовах;

– інтелектуальну складову, яка передбачає здатність аналізувати ситуацію, прогнозувати можливі наслідки та приймати важливі рішення [39].

В наукових дослідженнях особливу увагу приділено взаємозв'язку між стресостійкістю та рівнем тривожності особистості. Багато дослідників відзначають, що підвищена тривожність часто супроводжується більшою чутливістю до стресових факторів. Інакше кажучи, зі зростанням рівня тривожності велика ймовірність виникнення інтенсивних стресових реакцій.

Тривожність впливає на різні сфери життєдіяльності людини взаємопов'язана з особливостями функціонування нервової системи. Зокрема, підвищена емоційна збудливість, нестійкість нервових процесів або висока чутливість до зовнішніх впливів можуть сприяти формуванню тривожних реакцій. За результатами дослідження Ю. Шаран, люди з високим рівнем тривожності під час діяльності в стресових умовах частіше переживають значне нервово-психічне напруження, що зумовлено, зокрема, їх підвищеною вимогливістю до власних результатів діяльності [37].

Підтримання або підвищення рівня стресостійкості особистості значною мірою зумовлюється використанням ресурсів, які забезпечують ефективне подолання наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами розуміють сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що сприяють збереженню психологічної рівноваги та успішній адаптації в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. До внутрішніх ресурсів належать індивідуально-психологічні якості, життєвий досвід, ціннісні орієнтації та здатність до саморегуляції, тоді як зовнішні ресурси охоплюють соціальну підтримку, сприятливе соціальне середовище та можливість отримання професійної допомоги.

У сучасній психологічній науці поступово формується цілісне бачення феномену стресостійкості. Різні наукові підходи інтерпретують його з різних позицій, розширюючи уявлення про цей конструкт за рахунок нових теоретичних і

емпіричних напрацювань. У найбільш узагальненому вигляді стресостійкість можна визначити як здатність особистості протистояти негативному впливу стресогенних факторів, зберігати ефективність діяльності та підтримувати психологічну рівновагу. Рівень цієї здатності зумовлюється поєднанням вроджених і набутих психофізіологічних та психологічних характеристик, які формуються в процесі індивідуального розвитку та життєвого досвіду.

1.2. Стрес і травматичні події у діяльності рятувальників

Для працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій вплив стресових факторів є невід’ємною складовою їх професійної діяльності. У зв’язку з цим окремого значення набуває не лише ефективна система психологічного супроводу персоналу, але й удосконалення механізмів професійного психологічного відбору кандидатів на службу до лав ДСНС України. Такий підхід дає змогу своєчасно виявляти осіб із високим рівнем емоційної стабільності та психологічної витривалості, що є важливою передумовою формування стресостійкості майбутніх рятувальників. Наявність цих професійно-важливих якостей сприяє підвищенню ефективності виконання службових завдань у складних та ризиконебезпечних умовах [40].

Професійна діяльність рятувальників ДСНС пов’язана з постійним впливом різноманітних стресогенних чинників, які можуть мати як ситуативний, так і тривалий характер. У процесі виконання службових обов’язків рятувальники регулярно стикаються з небезпечними подіями, що потребують швидкого прийняття рішень, високого рівня фізичної підготовки та здатності зберігати емоційну рівновагу в екстремальних обставинах. Саме тому одним із ключових психологічних чинників, що визначають результативність їх професійної діяльності, виступає рівень сформованості стресостійкості [40].

Стресостійкість рятувальника є складним, багатокомпонентним утворенням, що може розглядатися на різних рівнях функціонування. Зокрема, на соціально-психологічному рівні вона виявляється у здатності особистості адаптуватися до складних і невизначених умов діяльності, підтримувати ефективні міжособистісні взаємини, реалізовувати професійний потенціал та досягати поставлених цілей. Важливими проявами стресостійкості також є збереження працездатності, підтримання психологічної рівноваги та забезпечення належного рівня фізичного і психічного здоров'я в умовах підвищених навантажень.

Суттєвим чинником формування стресостійкості рятувальників виступає рівень їх соціальної адаптації. Оскільки діяльність працівників ДСНС здійснюється у форматі командної взаємодії, ефективність виконання службових завдань значною мірою залежить від узгодженості дій та оперативної координації між членами підрозділу. Порушення міжособистісних зв'язків, конфліктні ситуації або комунікативні труднощі можуть знижувати ефективність спільної діяльності та посилювати психоемоційне напруження, що супроводжує професійну діяльність [17; 18].

Важливу роль у підтриманні психологічної стійкості відіграє система соціальної підтримки. Наявність довірливих взаємин із колегами, родиною та близьким оточенням сприяє емоційному розвантаженню, зниженню рівня напруження та формуванню сприятливого психологічного клімату. Соціальна підтримка виступає значущим ресурсом подолання стресу та підвищення психологічної витривалості особистості.

Не менш вагомим компонентом стресостійкості є можливість професійної та особистісної самореалізації. Професійна діяльність рятувальників характеризується високим рівнем відповідальності, значними ризиками та необхідністю оперативного прийняття рішень у складних умовах. У таких обставинах внутрішня мотивація, орієнтація на професійне зростання та усвідомлення соціальної

значущості власної діяльності сприяють ефективному подоланню труднощів і підтриманню високого рівня психологічної стійкості.

Особливого значення набуває здатність зберігати працездатність у стресових умовах. Робота рятувальників часто пов'язана з ситуаціями, від результатів яких безпосередньо залежить життя і безпека людей. Тому зниження концентрації уваги, емоційна нестабільність або фізичне виснаження можуть негативно позначитися на якості виконання службових завдань.

Водночас одним із ключових аспектів стресостійкості є збереження фізичного та психічного здоров'я. Тривалий вплив інтенсивних стресових факторів може призводити до розвитку хронічної втоми, професійного вигорання, психосоматичних порушень, а в окремих випадках – і до посттравматичного стресового розладу. У зв'язку з цим важливого значення набуває використання ефективних методів психологічної саморегуляції, підтримання належного рівня фізичної підготовки, а також своєчасне надання професійної психологічної допомоги та супроводу.

Стресостійкість рятувальників доцільно розглядати як складний багатовимірний конструкт, що включає здатність особистості ефективно адаптуватися до екстремальних умов професійної діяльності, підтримувати конструктивні соціальні взаємини, реалізовувати власний професійний потенціал, зберігати працездатність і піклуватися про фізичне та психічне здоров'я. Високий рівень стресостійкості виступає необхідною передумовою результативного виконання службових завдань, а також важливим чинником збереження психологічного благополуччя фахівців, чия діяльність пов'язана з функціонуванням у надзвичайних ситуаціях.

Особливо складним напрямом діяльності рятувальників є виконання завдань із розмінування територій у період військових дій. Після повномасштабного вторгнення росії в Україну значна частина територій зазнала масованого застосування різних видів озброєння, зокрема ракет, касетних боєприпасів і мін. Це

призвело до значного зростання загрози для життя цивільного населення, аграрного сектору та об'єктів інфраструктури. До виконання завдань з очищення територій від вибухонебезпечних предметів активно залучаються піротехнічні підрозділи ДСНС України. Їхня діяльність характеризується високим рівнем ризику та значним психоемоційним навантаженням, оскільки нерідко здійснюється в умовах активних бойових дій.

Незважаючи на актуальність цієї проблематики, наукові дослідження у сфері гуманітарного розмінування, зокрема щодо психологічних аспектів діяльності піротехніків і саперів, залишаються недостатньо представленими. Невелика кількість наукових праць, присвячених цій тематиці, свідчить про потребу в подальших дослідженнях. Більшість наявних робіт зосереджені переважно на питаннях психологічного забезпечення діяльності військових саперів, які здійснюють гуманітарне розмінування у межах миротворчих операцій.

Суттєвою відмінністю між діяльністю піротехніків ДСНС та саперів інженерних військ є специфіка виконуваних завдань. Зокрема, піротехнічні підрозділи ДСНС проводять комплексне та детальне обстеження значних за площею територій, на яких можуть знаходитися вибухонебезпечні предмети. Така діяльність здійснюється відповідно до визначених стандартних операційних процедур, які регламентують порядок виявлення, ідентифікації та знешкодження вибухонебезпечних об'єктів у районах, що постраждали від бойових дій.

Обстеження територій, на яких можуть знаходитися вибухонебезпечні предмети, переважно здійснюється вручну із застосуванням спеціального обладнання, зокрема щупів і міношукачів. Така робота потребує високого рівня зосередженості, уважності та значних часових витрат. Процес включає послідовне виявлення, ідентифікацію та вилучення вибухонебезпечних об'єктів, що робить його складним, трудомістким і тривалим.

З початком повномасштабної війни піротехнічні підрозділи ДСНС України зіткнулися з новими складними викликами, пов'язаними зі знешкодженням

сучасних вибухонебезпечних предметів. До них належать ракети реактивних систем залпового вогню, різні види мін, гранати, авіаційні бомби, а також так звані міні-пастки. Такі боєприпаси суттєво відрізняються від зразків часів Другої світової війни як за конструктивними особливостями, так і за механізмами функціонування.

Крім того, виконання завдань відбувається в ускладнених умовах: у важкодоступних місцях, на дахах споруд, серед руйнувань, у густій рослинності, на сільськогосподарських територіях або на твердому покритті. Подібні обставини значно ускладнюють процес виявлення, ідентифікації та вилучення вибухонебезпечних предметів.

Додатковим чинником ускладнення є необхідність роботи у спеціалізованих захисних костюмах, що істотно підвищує фізичне навантаження на фахівців. Водночас виконання службових завдань відбувається в умовах постійної загрози повторних обстрілів територій, де проводяться роботи з розмінування, що спричиняє додаткове психоемоційне напруження [15].

З огляду на значне збільшення обсягів робіт з гуманітарного розмінування можна виокремити низку чинників, які зумовлюють підвищений рівень психологічного навантаження для фахівців піротехнічних підрозділів. До них належать:

- загроза життю та здоров'ю, пов'язана з ризиком потрапляння під артилерійські обстріли або детонації вибухонебезпечних предметів;
- інформаційне навантаження, зумовлене необхідністю опановувати нові типи боєприпасів і методи їх знешкодження;
- значне нервово-психічне напруження, що виникає під час роботи з нерозірваними боєприпасами, які можуть здетонувати у будь-який момент;
- високий рівень самоконтролю, необхідний для суворого дотримання алгоритмів дій і підтримання емоційної стабільності під час виконання небезпечних операцій;

- ризик втрати колег, що пов'язаний із можливими травмами або загибеллю товаришів під час виконання службових завдань;

- вплив зовнішніх факторів, таких як несприятливі погодні умови або складні характеристики місцевості, що посилюють фізичну втому та психологічне напруження [40].

У зв'язку з цим особливого значення набуває процес адаптації рятувальників до специфічних умов виконання таких завдань. Забезпечення ефективної адаптації є важливою передумовою підтримання професійної ефективності та безпеки під час проведення робіт з розмінування. Саме тому аналіз психологічних особливостей діяльності піротехніків має важливе значення для вдосконалення системи професійно-психологічного відбору кандидатів на службу у відповідні підрозділи ДСНС України.

Разом із тим результати сучасних психологічних досліджень свідчать, що навіть у надзвичайно складних і небезпечних умовах люди можуть демонструвати високий рівень психологічної витривалості. Більше того, пережитий досвід подолання кризових ситуацій нерідко стає підґрунтям для подальшого особистісного розвитку та формування нових адаптивних ресурсів. Саме тому подальші дослідження у сфері психологічних аспектів діяльності рятувальників мають важливе значення для розуміння механізмів адаптації особистості до екстремальних умов та визначення ефективних підходів до її психологічної підтримки і відновлення.

1.3. Професійно важливі якості фахівців служби цивільного захисту

У наукових джерелах професійно важливі якості розглядаються як один із провідних чинників становлення професійної компетентності фахівця. Так, у Словнику з психофізіології професійної діяльності вони трактуються як інтегрована сукупність духовних, психічних і фізичних характеристик особистості, що

забезпечують успішне оволодіння професією, досягнення нормативного рівня ефективності діяльності та подальший професійний розвиток [39].

Нормативно-правові засади діяльності у сфері цивільного захисту визначені у Кодексі цивільного захисту України. Згідно з його положеннями, цивільний захист розглядається як одна з функцій держави, спрямована на забезпечення безпеки населення, територій, навколишнього природного середовища та матеріальних цінностей від наслідків надзвичайних ситуацій. Реалізація цієї функції передбачає як запобігання виникненню надзвичайних ситуацій, так і ліквідацію їх наслідків та надання допомоги постраждалим як у мирний час, так і в особливий період [32].

До основних принципів здійснення цивільного захисту належать забезпечення державою конституційних прав громадян на захист життя, здоров'я та майна, пріоритетність заходів, спрямованих на рятування людей, дотримання службової дисципліни, а також принцип виправданого ризику і відповідальності керівників під час проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт.

Підрозділи Державної служби України з надзвичайних ситуацій здійснюють свою діяльність у різних режимах функціонування. У звичайних умовах вони працюють у режимі повсякденної діяльності, який передбачає нормальний стан техногенної, пожежної, радіаційної, хімічної, гідрологічної та інших видів безпеки, а також відсутність епідемічних чи інших загроз. У разі виникнення або загрози виникнення надзвичайної ситуації може вводитися режим підвищеної готовності, режим надзвичайної ситуації або режим надзвичайного стану [31].

Відповідно до статті 109 Кодексу цивільного захисту України, пожежний-рятувальник – це фахівець, який пройшов відповідну атестацію та підготовку і безпосередньо бере участь у виконанні аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, а також у ліквідації пожеж. Така діяльність потребує високого рівня спеціальної, фізичної, психологічної та медичної підготовки. Статус пожежного-рятувальника надається громадянам України за результатами атестації, що проводиться уповноваженими органами [32].

Під час виконання службових обов'язків працівники ДСНС повинні проявляти ініціативність, відповідальність, наполегливість і самовідданість. Їхня діяльність спрямована на проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, ліквідацію пожеж, а також надання допомоги постраждалому населенню. У процесі виконання цих завдань рятувальники зобов'язані вживати всіх необхідних заходів для збереження життя і здоров'я людей, надавати домедичну допомогу та діяти відповідно до встановлених нормативних вимог. Важливою умовою їхньої діяльності є дотримання принципу виправданого ризику, суворе виконання вимог статутів, інструкцій і правил щодо проведення аварійно-рятувальних робіт та гасіння пожеж. Крім того, фахівці повинні постійно вдосконалювати професійні навички та підтримувати належний рівень фізичної підготовки.

Разом із професійними знаннями та практичними навичками пожежні-рятувальники мають володіти низкою специфічних якостей, які обумовлені особливостями їхньої діяльності. Зокрема, вони повинні бути здатними тривалий час виконувати монотонні або фізично складні дії в умовах значного емоційного та фізичного навантаження, часто перебуваючи у незручних робочих положеннях. Робота рятувальника вимагає швидкого пересування та виконання завдань у різноманітних умовах, нерідко за наявності реальної або потенційної загрози для життя [28].

Важливою складовою професійної придатності є здатність самостійно визначати оптимальний темп роботи та координувати власні дії з діяльністю інших членів підрозділу, а також із використанням спеціальної техніки та обладнання. Крім того, рятувальники повинні вміти оперативно сприймати та обробляти інформацію навіть у складних умовах, таких як обмежена видимість, підвищений рівень шуму, різкі зміни освітлення, задимленість або запиленість.

Професійна діяльність у сфері цивільного захисту потребує розвинених сенсомоторних та когнітивних здібностей. Зокрема, рятувальники мають уміти швидко оцінювати швидкість і напрямок руху об'єктів, адекватно реагувати на

раптові небезпечні ситуації, одночасно контролювати кілька процесів або об'єктів, а також виділяти важливу інформацію з потоку сторонніх звуків чи сигналів. Важливою є здатність швидко переключати увагу, підтримувати високий рівень працездатності в умовах дефіциту часу та інтенсивних навантажень, а також ефективно діяти в різний час доби [26].

Окремого значення набувають особистісні якості, необхідні для діяльності в екстремальних умовах. До них належать сміливість, витривалість, відповідальність, дисциплінованість, самовладання та здатність контролювати власний емоційний стан. Рятувальники повинні вміти адекватно оцінювати рівень ризику, діяти обережно й безпечно, аналізувати власний досвід і враховувати допущені помилки у подальшій роботі.

Важливим є також уміння ефективно взаємодіяти з колегами, узгоджувати спільні дії під час виконання завдань та підтримувати атмосферу взаєморозуміння і взаємодопомоги. Професійна діяльність рятувальників передбачає не лише технічну компетентність, а й високий рівень морально-психологічної готовності, що включає здатність до співчуття, підтримки постраждалих та готовність діяти в умовах підвищеної відповідальності.

Професійна діяльність пожежних-рятувальників належить до категорії найбільш ризиконебезпечних видів діяльності. Вона пов'язана з роботою в екстремальних умовах, постійною загрозою для життя та високим рівнем відповідальності за безпеку інших людей. У надзвичайних ситуаціях рятувальник повинен швидко оцінити обстановку, прийняти обґрунтоване рішення та діяти впевнено й адекватно відповідно до умов, що склалися.

Результативність професійної діяльності пожежних-рятувальників значною мірою залежить як від індивідуально-психологічних особливостей особистості, зумовлених природними передумовами, так і від сформованих у процесі професійної підготовки якостей, знань, умінь та практичних навичок. Таким чином,

ефективність виконання службових завдань визначається поєднанням фізичного стану, психологічної стійкості та рівня професійної підготовленості фахівця.

У сучасних наукових дослідженнях усе більше уваги приділяється питанням психологічного забезпечення діяльності представників екстремальних професій. Дану проблематику досліджували такі науковці, як О. Вавринів, О. Євсюков, А. Литвин, І. Коваль, Л. Перелигіна, В. Садковий, О. Сафін, В. Христенко, Яремко та інші [5; 40].

У їхніх наукових працях розглядаються підходи до збереження працездатності фахівців у складних та небезпечних умовах, особливості організації професійної діяльності в екстремальних ситуаціях, а також психологічні механізми забезпечення надійності та безпеки професійної діяльності. Окрему увагу дослідники приділяють питанням підтримання психічного і фізичного здоров'я фахівців, а також розробці ефективних способів збереження професійної ефективності в умовах підвищених навантажень.

Психологічне забезпечення професійної діяльності вчені розглядають як систему наукових знань, методів і засобів психологічного впливу, спрямованих на підвищення ефективності діяльності фахівця на всіх етапах її здійснення. Важливим аспектом є інтеграція психологічної підготовки у процес професійного навчання, оскільки вона виступає необхідною умовою формування професійної компетентності майбутніх спеціалістів і їх подальшого професійного розвитку.

Вплив екстремальних умов професійної діяльності, а також дія численних стресогенних факторів у поєднанні з недостатнім розвитком професійно важливих якостей може призводити до зниження ефективності діяльності фахівця, виникнення професійного вигорання та розвитку психосоматичних порушень. Саме тому дослідження психологічних аспектів діяльності представників екстремальних професій набуває особливої актуальності в сучасних умовах [41].

Проблематика психологічного забезпечення психічного здоров'я та підвищення ефективності діяльності пожежних-рятувальників знайшла відображення у працях багатьох науковців. Зокрема, питання психологічного супроводу професійної діяльності рятувальників досліджували А. Куфлієвський, Н. Оніщенко, Ю. Ковровський, О. Петренко, С. Максименко та Л. Карамушка. Окремі аспекти психологічної стійкості, стресостійкості, професійного вигорання та впливу екстремальної діяльності на здоров'я рятувальників розглядаються у роботах О. Тімченка, М. Корольчука [29; 30].

Разом із впливом зовнішніх факторів професійної діяльності, таких як нормативно-правове забезпечення, організаційні особливості служби та специфіка виконання завдань у небезпечних умовах, важливу роль у формуванні професійних деформацій і розвитку професійного вигорання відіграють індивідуально-психологічні особливості фахівців та стан їхнього фізичного здоров'я. На цьому наголошують у своїх дослідженнях В. Медведєв, В. Магда, З. Кісіль, В. Куличенко, В. Столбовий, М. Козяр, Є. Потапчук, О. Стельмах, Н. Афанасьєва, Е. Михлюк та Я. Рагоза [13; 14; 16].

Професійна діяльність пожежних-рятувальників супроводжується впливом комплексу несприятливих факторів – фізичних, хімічних, психологічних та інших, які можуть мати патогенний характер. Вони зумовлюють значне фізіологічне та психоемоційне навантаження на організм фахівця. Екстремальні умови служби характеризуються сильним травмувальним впливом на психіку людини. Такий вплив може проявлятися як у вигляді одноразових інтенсивних стресових ситуацій, пов'язаних із безпосередньою загрозою життю чи здоров'ю, так і у формі тривалого впливу повторюваних стресорів, що потребує постійної психологічної адаптації.

Крім того, екстремальні ситуації можуть відрізнятися за ступенем раптовості, масштабністю та характером загроз. Вони здатні виступати джерелом як об'єктивно обумовленого стресу, так і суб'єктивних переживань, пов'язаних із індивідуальним сприйняттям небезпеки. Залежно від характеру впливу професійних факторів та

рівня організації психологічного забезпечення діяльності, наслідки для стану рятувальника можуть бути різними: негативними, позитивними або нейтральними.

При цьому важливу роль у виникненні професійного вигорання та професійної дезадаптації відіграють особистісні характеристики фахівців екстремальних професій. Саме вони часто виступають своєрідними пусковими механізмами, які визначають особливості реагування людини на стресові умови професійної діяльності.

Запобігти виникненню суперечності між вимогами професійної діяльності та індивідуальними можливостями людини можна завдяки ефективній системі професійного відбору. Такий відбір можливий за умови проведення ґрунтовного професіографічного аналізу діяльності. Основними складовими професіографії виступають професіограма та психограма.

Професіограма є систематизованим описом особливостей певної професії, який охоплює технічні, технологічні, організаційні, санітарно-гігієнічні, психологічні та інші характеристики професійної діяльності. Вона являє собою документально оформлений результат професіографічного дослідження та містить комплексну інформацію про умови та зміст праці фахівця [39].

На основі професіографічного аналізу формується психограма професії, яка відображає вимоги, що висувуються до психіки людини в процесі виконання професійних обов'язків. У психограмі визначаються ключові психологічні та психофізіологічні характеристики, необхідні для успішної професійної діяльності, зокрема перелік професійно важливих якостей.

Професіографічний опис має широке практичне застосування. Його використовують як інформаційну основу під час проведення професійно-психологічного відбору кандидатів, розроблення посадових інструкцій, добору та розстановки кадрів, проведення конкурсних процедур і атестації персоналу, формування кадрового резерву, а також у процесі розроблення та вдосконалення програм професійної підготовки і підвищення кваліфікації фахівців. Крім того,

результати професіографічного аналізу враховуються під час формування освітньо-кваліфікаційних характеристик випускників закладів вищої освіти системи ДСНС України.

У Словнику з психофізіології професійної діяльності професійно важливі якості визначаються як сукупність духовних, психічних і фізичних характеристик особистості, які є необхідними та достатніми для опанування певної професії, забезпечення нормативного рівня ефективності діяльності та подальшого професійного розвитку.

Однією з перших класифікацій професійно важливих якостей працівників ДСНС України була запропонована фахівцями науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології Національного університету цивільного захисту України. Запропонована ними система є досить універсальною та включає кілька основних груп характеристик:

- властивості пізнавальних психічних процесів, до яких належать особливості сприйняття, уваги, мислення та пам'яті;
- моторні властивості, що охоплюють показники психомоторики, мовленнєві характеристики та рівень фізичного розвитку;
- особистісні якості, які визначають мотиваційні, емоційно-вольові та поведінкові особливості фахівця [39].

У професійній діяльності пожежних-рятувальників досить часто виникають ситуації, що потребують значних вольових зусиль. Рівень емоційної напруженості під час виконання службових завдань може суттєво варіюватися – від помірного до надзвичайно високого. У зв'язку з цим особливого значення набувають вольові якості особистості, які виступають важливим чинником формування психологічної стійкості рятувальника до впливу небезпечних факторів та психотравмуючих умов надзвичайних ситуацій.

Ступінь розвитку вольових характеристик безпосередньо впливає на здатність пожежного-рятувальника діяти в умовах підвищеного ризику для життя і здоров'я.

Однією з найважливіших характеристик у цьому контексті є емоційно-вольова стійкість. Саме вона забезпечує здатність зберігати самовладання, контролювати емоційні реакції та ефективно виконувати професійні завдання в складних умовах. Наявність оптимального рівня емоційно-вольової стійкості дозволяє частково компенсувати недостатній розвиток інших психологічних професійно важливих якостей рятувальника [19].

Водночас недостатній розвиток вольових якостей може зумовлювати підвищену чутливість до впливу психотравмуючих факторів надзвичайних ситуацій. Це може проявлятися у складностях адаптації до екстремальних умов діяльності, виникненні психічних і фізичних порушень, а в окремих випадках – у втраті здатності діяти в критичних обставинах. Подібні реакції можуть набувати форм панічної поведінки або, навпаки, бездіяльності. Характер таких проявів значною мірою залежить від особливостей професійного завдання, рівня підготовки, досвіду та індивідуально-психологічних характеристик фахівця [25].

Важливою передумовою успішного виконання службових обов'язків є впевненість рятувальника у власних можливостях і готовність до самостійного прийняття рішень у складних ситуаціях. Така впевненість значною мірою пов'язана з особливостями самоставлення, рівнем самооцінки та сформованістю самоконтролю. Самооцінка передбачає здатність людини об'єктивно оцінювати результати власної діяльності, тоді як самоконтроль проявляється у вмінні регулювати свою поведінку, покладатися на власні сили та нести відповідальність за прийняті рішення. Недостатній рівень розвитку цих характеристик може призводити до зниження самостійності у діяльності та зменшення загальної працездатності фахівця [30].

У процесі професійної діяльності пожежні-рятувальники формують і розвивають низку важливих особистісних характеристик, серед яких значне місце займають схильність до ризику та стресостійкість. Водночас у міру набуття професійного досвіду відбуваються певні зміни у цих характеристиках: зокрема,

знижується рівень необґрунтованої схильності до ризику, тоді як здатність протистояти стресовим впливам поступово зростає. Це пояснюється процесом адаптації фахівця до специфіки професійної діяльності та умов виконання службових завдань [35].

Схильність до ризику та стресостійкість пов'язані також із такими індивідуальними характеристиками, як витривалість і пластичність. Ці якості відображають рівень потреби особистості у діяльності, прагнення до освоєння нових професійних завдань, ступінь залученості до фізичної та інтелектуальної праці під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій. Пластичність, своєю чергою, проявляється у здатності швидко переключатися між різними видами діяльності, змінювати способи мислення та адаптуватися до змін умов роботи в екстремальному середовищі.

Професійна діяльність у сфері цивільного захисту також сприяє формуванню певного типу особистості, для якого характерні такі риси, як активність, прагнення до досягнення результату, готовність до фізичної та соціальної активності. Представники цієї професії зазвичай характеризуються активною життєвою позицією, впевненістю у власних силах, позитивною самооцінкою, високим рівнем мотивації досягнення та готовністю до прийняття швидких і відповідальних рішень. [44].

Проведений аналіз наукових джерел дозволив встановити, що питання формування психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників під час проходження ними початкової професійної підготовки досліджене недостатньо. Більшість наукових праць у цій сфері присвячена проблемі формування психологічної готовності майбутніх офіцерів, підготовка яких здійснюється у закладах вищої освіти системи ДСНС України та триває протягом тривалого періоду навчання.

Вивчення психологічних особливостей професійної діяльності пожежних-рятувальників дало змогу визначити, що на рівень їхньої психологічної готовності

впливають не лише зовнішні чинники діяльності, зокрема нормативно-правове регулювання та специфіка виконання завдань у небезпечних умовах, але й індивідуально-психологічні характеристики особистості та стан фізичного здоров'я фахівців. Це дозволило уточнити перелік професійно важливих якостей пожежного-рятувальника, які відображаються у професіограмі та психограмі даної професії.

Розглянуті у першому розділі теоретичні підходи до визначення складових психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах стали підґрунтям для розроблення моделі психологічної готовності майбутніх пожежних-рятувальників.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволив розкрити особливості професійної діяльності пожежних-рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій та визначити основні психологічні чинники, що впливають на ефективність виконання ними службових обов'язків.

З'ясовано, що професійна діяльність рятувальників належить до категорії екстремальних видів діяльності, оскільки характеризується підвищеним рівнем небезпеки, високою відповідальністю за життя та здоров'я людей, необхідністю швидкого прийняття рішень у складних і непередбачуваних умовах. Виконання службових завдань у таких обставинах супроводжується значними фізичними та психоемоційними навантаженнями, що зумовлює особливі вимоги до професійної підготовки та психологічної готовності фахівців.

Установлено, що важливу роль у забезпеченні ефективності професійної діяльності рятувальників відіграють професійно важливі якості, які включають когнітивні, психомоторні та особистісні характеристики. До таких якостей належать розвинені пізнавальні процеси, емоційно-вольова стійкість, здатність до

самоконтролю, мотивація досягнення, готовність до ризику, висока відповідальність, витривалість і здатність діяти в умовах дефіциту часу.

Аналіз літературних джерел показав, що одним із ключових чинників професійної ефективності рятувальників є стресостійкість, яка забезпечує здатність особистості протистояти впливу стресогенних факторів, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати працездатність у складних умовах діяльності. Недостатній рівень розвитку цієї якості може призводити до професійного вигорання, психосоматичних порушень і зниження результативності професійної діяльності.

Визначено, що на рівень психологічної готовності пожежних-рятувальників впливають як об'єктивні чинники професійної діяльності (специфіка виконуваних завдань, екстремальні умови праці, нормативно-правове забезпечення), так і суб'єктивні чинники, зокрема індивідуально-психологічні особливості особистості, стан фізичного здоров'я та рівень професійної підготовки.

Отже, ефективність діяльності рятувальників у надзвичайних ситуаціях значною мірою залежить від рівня сформованості їхньої психологічної готовності, що включає комплекс професійно важливих якостей, стресостійкість, мотивацію до професійної діяльності та здатність до адаптації в екстремальних умовах. Це обумовлює необхідність подальшого дослідження психологічних особливостей діяльності рятувальників і розроблення ефективних підходів до їх психологічної підтримки та професійної підготовки.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ФАХІВЦІВ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

2.1. Обґрунтування вибірки та психодіагностичних методів дослідження особливостей толерантності до невизначеності

Емпіричне дослідження проводилося у чотири етапи, на кожному з яких застосовувалася окрема психодіагностична методика. Метою дослідження було вивчення особливостей прояву стресостійкості у професійній діяльності рятувальників ДСНС. Для реалізації поставленої мети використовувалися такі методи психологічного дослідження: психологічне спостереження, психологічна бесіда, психодіагностичне тестування та математико-статистична обробка отриманих результатів.

Експериментальною базою дослідження стали підрозділи Головного управління ДСНС у Тернопільській області. У дослідженні взяли участь 45 рятувальників, які виконують професійні обов'язки в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

На першому етапі дослідження для визначення рівня стресостійкості рятувальників було використано методику «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість). Дана методика спрямована на оцінювання рівня стресостійкості особистості та дозволяє визначити її здатність протистояти впливу стресогенних факторів.

Опитувальник містить 20 тверджень, до кожного з яких пропонується кілька варіантів відповідей. Кожен варіант відповіді оцінюється відповідною кількістю балів:

- «завжди» – 1 бал;
- «часто» – 2 бали;

- «іноді» – 3 бали;
- «майже ніколи» – 4 бали;
- «ніколи» – 5 балів.

Після заповнення опитувальника підраховується сумарна кількість балів за всіма твердженнями, на основі чого визначається рівень стресостійкості респондента. Оскільки шкала має зворотний характер, менша кількість набраних балів свідчить про більш високий рівень стресостійкості.

Інтерпретація результатів здійснюється за такими показниками:

- 10 балів і менше – дуже високий рівень стресостійкості;
- 11–30 балів – середній (нормальний) рівень стресостійкості;
- понад 30 балів – низький рівень стресостійкості;
- понад 50 балів – дуже низький рівень стресостійкості.

Другий етап дослідження був спрямований на визначення рівня толерантності до невизначеності у професійній діяльності рятувальників. З цією метою було використано методика MSTAT-1 (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance-1), розроблену McLain. Дана методика дозволяє оцінити здатність особистості ефективно функціонувати у ситуаціях невизначеності, неоднозначності та інформаційної недостатності.

Методика містить 22 твердження, на які респонденти відповідають за принципом семантичного диференціалу з використанням шкали від –3 до +3. Загальний результат може варіюватися в межах від –66 до +66 балів. Позитивні значення свідчать про високий рівень толерантності до невизначеності, тоді як від’ємні показники вказують на її низький рівень.

Третій етап дослідження був спрямований на визначення рівня схильності рятувальників до ризику. З цією метою було використано методика «Діагностика ступеня готовності до ризику», розроблену А. Шубертом. Даний психодіагностичний інструмент дозволяє оцінити індивідуальну готовність

особистості до прийняття ризикованих рішень, що є важливою характеристикою професійної діяльності рятувальників, які працюють в умовах підвищеної небезпеки та невизначеності.

Методика складається з 25 тверджень, на які респонденти відповідають за принципом семантичного диференціалу. Кожне твердження передбачає оцінку ступеня згоди або незгоди з ним за шкалою, що варіюється від повного погодження до повного заперечення.

Оцінювання відповідей здійснюється за такою системою:

- повна згода з твердженням («Так») оцінюється у 2 бали;
- часткова згода – 1 бал;
- нейтральна позиція або невизначеність – 0 балів;
- часткова незгода – –1 бал;
- повна незгода («Ні») – –2 бали.

Після заповнення опитувальника підраховується загальна сума балів за всіма твердженнями. Сумарний показник може варіюватися в межах від –50 до +50 балів і відображає рівень готовності особистості до ризику.

Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до отриманого сумарного балу. Якщо загальний показник становить менше –30 балів, це свідчить про надмірну обережність респондента. Такі особи, як правило, схильні уникати ризикованих ситуацій, можуть відчувати підвищену тривожність у ситуаціях невизначеності та проявляти страх перед можливими небезпеками.

Якщо сумарний показник знаходиться в межах від –10 до +10 балів, це свідчить про середній рівень готовності до ризику. У такому випадку респондент демонструє відносний баланс між обережністю та готовністю діяти в ризикованих ситуаціях. Особи з таким рівнем, як правило, здатні приймати рішення в умовах невизначеності, однак не схильні до надмірного ризику.

Якщо загальний результат перевищує +20 балів, це вказує на високий рівень готовності до ризику. Респонденти з такими показниками характеризуються більшою схильністю до прийняття ризикованих рішень, здатністю швидко реагувати в екстремальних умовах, хоча іноді можуть недостатньо враховувати можливі негативні наслідки своїх дій.

Отже, застосування даної методики дозволяє визначити індивідуальні особливості схильності особистості до ризику. Це є важливим аспектом дослідження психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах, особливо у професіях, пов'язаних із високим рівнем небезпеки та стресу, зокрема у діяльності рятувальників.

Четвертий етап дослідження був спрямований на оцінку рівня психологічної життєстійкості (резильєнтності) рятувальників, яка є важливою особистісною характеристикою для ефективного функціонування в умовах підвищеного стресу, емоційного виснаження та небезпеки. Для цього було використано шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10), що є скороченою версією оригінального інструменту, розробленого К. Connor та J. Davidson у 2003 році. Українську адаптацію методики здійснено Школіною та співавторами у 2020 році.

Метою методики є визначення загального рівня резильєнтності, тобто здатності особистості відновлювати психологічну рівновагу після труднощів, адаптуватися до змін, ефективно долати стресові події та підтримувати стабільний емоційний стан. Опитувальник складається з 10 тверджень, що відображають основні компоненти життєстійкості, зокрема психологічну гнучкість, упевненість у власних силах, витривалість, позитивне мислення та здатність контролювати емоційні реакції.

Кожне твердження оцінюється респондентом за п'ятибальною шкалою Лайкерта: від 0 балів («повністю невірно») до 4 балів («вірно майже у всіх випадках»). Таким чином, загальна сума балів може варіюватися від 0 до 40. Чим

вищий підсумковий показник, тим вищий рівень психологічної життєстійкості особистості.

Приклад тверджень опитувальника включає такі формулювання, як: «Я здатний адаптуватися до змін», «Я швидко відновлююсь після хвороби або труднощів», «Під тиском я зберігаю ясність мислення» тощо. Респондентам пропонувалося самостійно оцінити кожне твердження, спираючись на власний життєвий і професійний досвід.

Обробка результатів передбачає підсумовування балів за всіма пунктами шкали. Відповідно до критеріїв, запропонованих В. Кокуном (2022) на основі репрезентативної вибірки ($N = 1257$), рівень резильєнтності інтерпретується таким чином:

- 0–15 балів – низький рівень резильєнтності;
- 16–20 балів – рівень нижчий за середній;
- 21–25 балів – середній рівень;
- 26–30 балів – рівень вищий за середній;
- 31–40 балів – високий рівень резильєнтності.

Застосування шкали CD-RISC-10 у вибірці рятувальників дозволяє не лише кількісно оцінити рівень їхньої життєстійкості, але й виявити потенційні ризики емоційного виснаження, професійного вигорання або зниження ефективності діяльності в умовах екстремального навантаження. Дослідження цього показника є особливо актуальним у професійному середовищі рятувальників, де здатність до швидкої адаптації, збереження самовладання та ефективного подолання труднощів є ключовими умовами професійної діяльності.

Для статистичної обробки отриманих результатів використовувалися програмні пакети SPSS 2.0. Для визначення статистично значущих відмінностей між групами застосовувався U-критерій Мана–Уїтні, який належить до непараметричних методів статистичного аналізу та використовується для

порівняння двох незалежних вибірок. Даний критерій дозволяє встановити, чи існують статистично значущі відмінності між середніми показниками досліджуваних груп.

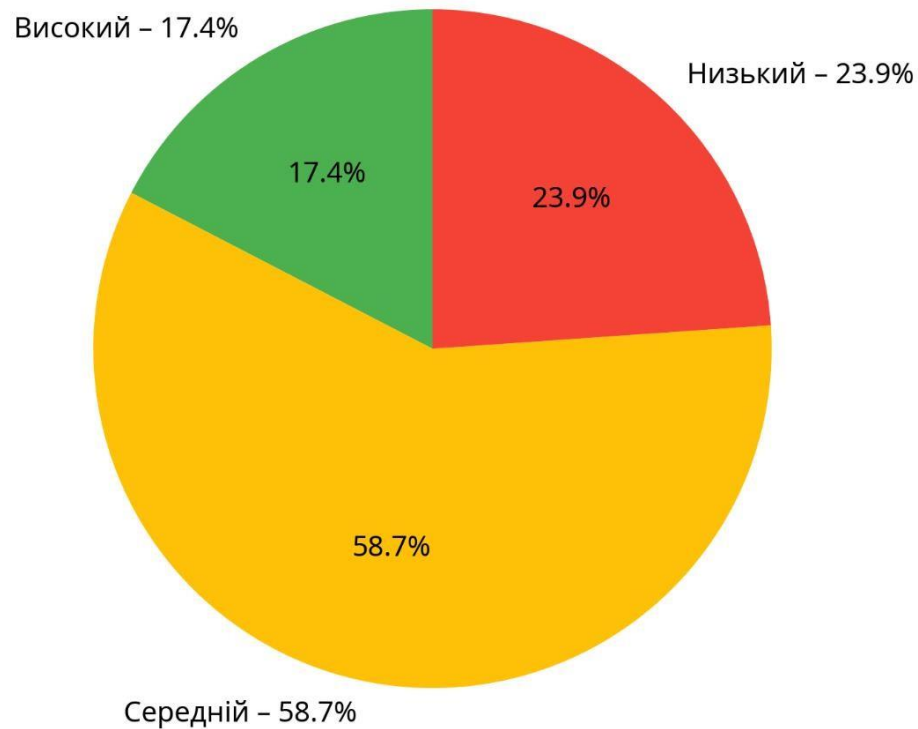
Для аналізу взаємозв'язків між досліджуваними показниками використовувався кореляційний аналіз Спірмена. Цей метод дає можливість визначити силу та напрямок зв'язку між змінними, що дозволяє встановити наявність статистично значущих кореляцій між рівнем стресостійкості, толерантності до невизначеності, схильністю до ризику та рівнем резильєнтності рятувальників.

2.2. Інтерпретація результатів експериментального дослідження особливостей толерантності до невизначеності фахівців служби цивільного захисту

Для визначення особливостей прояву стресостійкості у рятувальників ДСНС було використано методику «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість). Дана методика дозволяє оцінити рівень здатності особистості протистояти стресовим ситуаціям та ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Після проведення тестування та обробки отриманих результатів було здійснено їх узагальнення і систематизацію. Отримані дані представлено рис. 2.1., що дає змогу наочно відобразити розподіл респондентів за рівнями стресостійкості та здійснити подальший аналіз отриманих результатів.

Розподіл рятувальників за рівнем стресостійкості (n=46)

*Рис. 2.1. Рівень стресостійкості рятувальників ДСНС*

Аналіз емпіричних даних засвідчив, що домінуючу частку вибірки становлять рятувальники із середнім рівнем стресостійкості – 58,7% (27 осіб). Це вказує на те, що більшість досліджуваних володіють достатнім, хоча й не максимальним рівнем психологічних ресурсів для подолання напружених і стресогенних ситуацій. Такий рівень забезпечує ефективне функціонування в умовах професійного навантаження, проте за тривалого або інтенсивного впливу стресу можливе зниження адаптаційних можливостей.

Високий рівень стресостійкості було зафіксовано у 17,4% рятувальників (8 осіб). Цей показник можна оцінити як сприятливий, оскільки він відображає сформованість ефективних механізмів емоційної саморегуляції, здатність зберігати внутрішню рівновагу та контролювати поведінкові реакції у складних і критичних обставинах. Представники цієї групи характеризуються впевненістю у власних

силах, здатністю продуктивно діяти в умовах ризику та значного психоемоційного напруження, що є важливим чинником професійної надійності рятувальників.

Разом із тим, 23,9% учасників дослідження (11 осіб) продемонстрували низький рівень стресостійкості. Це свідчить про підвищену чутливість до впливу стресогенних факторів та недостатню сформованість механізмів психологічної адаптації. Особи цієї групи можуть зазнавати труднощів у збереженні емоційної стабільності в умовах ризику та інтенсивного психоемоційного навантаження, що є типовим для діяльності рятувальників. У зв'язку з цим актуальним є впровадження профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, підвищення психологічної стійкості та посилення адаптаційного потенціалу.

Отримані результати підкреслюють доцільність подальшого дослідження психологічних ресурсів рятувальників, а також необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки, орієнтованих на підвищення рівня їхньої стресостійкості та ефективності професійної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій.

Розподіл рятувальників за рівнем готовності до ризику (n=46)

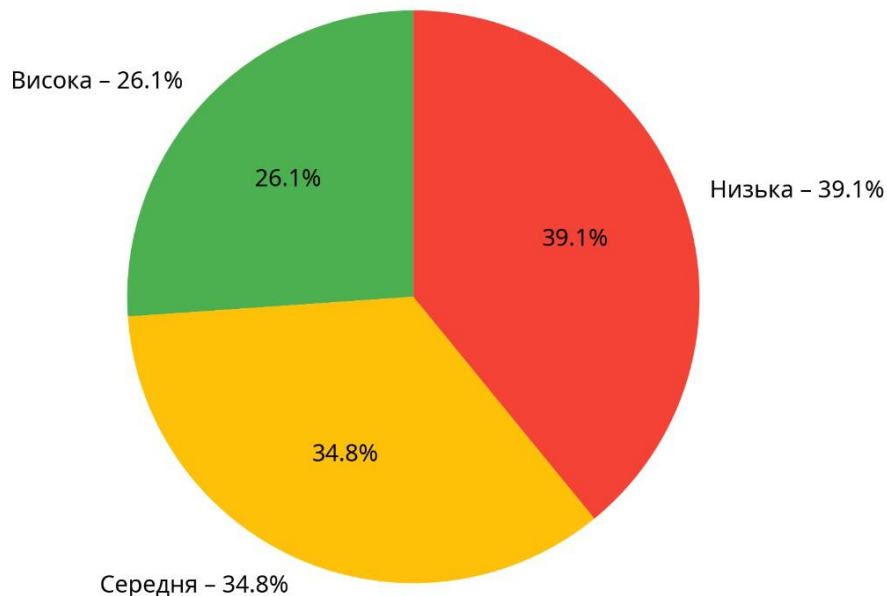


Рис. 2.2. Готовність до ризику рятувальників ДСНС

Аналіз отриманих даних засвідчив, що найбільшу частку серед рятувальників становлять особи з низьким рівнем готовності до ризику – 39,1 %. Це свідчить про домінування обережної поведінкової стратегії, орієнтованої на уникнення потенційно небезпечних ситуацій та ретельне зважування рішень в умовах загрози. Така тенденція може розглядатися як важливий чинник забезпечення безпеки професійної діяльності, оскільки сприяє запобіганню невинуватим ризикам.

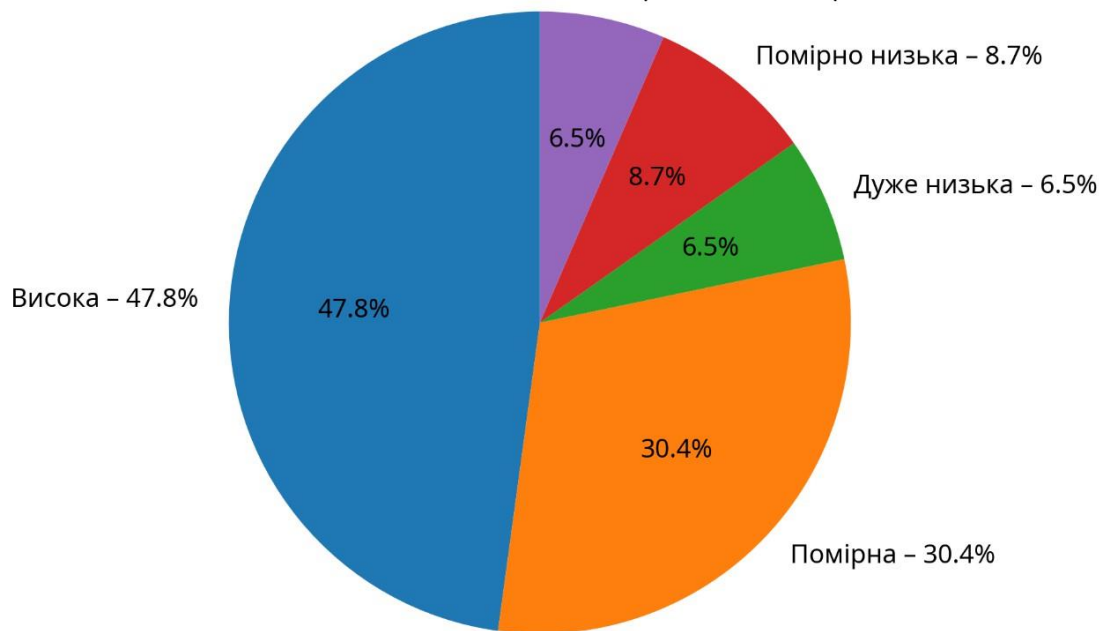
Разом із тим, 34,8 % опитаних продемонстрували середній рівень готовності до ризику. Представники цієї групи характеризуються збалансованим поєднанням обережності та здатності діяти в умовах невизначеності. Вони здатні приймати рішення в ситуаціях підвищеної небезпеки, водночас прагнучи оцінити можливі наслідки та мінімізувати ризики.

Високий рівень готовності до ризику виявлено у 26,1 % респондентів, що може свідчити про їхню схильність до оперативного прийняття рішень і активних дій у складних та небезпечних умовах. Така характеристика нерідко пов'язана з індивідуально-психологічними особливостями, зокрема впевненістю у власних можливостях, орієнтацією на досягнення та готовністю діяти в умовах невизначеності.

Загалом отримані результати вказують на переважання серед рятувальників помірного та обережного рівня готовності до ризику, що є значущою психологічною передумовою ефективної діяльності в екстремальних умовах, де необхідно поєднувати швидкість реагування із виваженістю прийняття рішень. На наступному етапі дослідження було здійснено аналіз показників за методикою «Толерантність

до невизначеності (MSTAT-1)». Узагальнені результати представлено на рисунку

Розподіл рятувальників за рівнем толерантності до невизначеності (n=46)
Виразена нетолерантність – 6.5%



2.3.

Рис 2.3. Толерантність до невизначеності рятувальників ДСНС

Аналіз емпіричних результатів засвідчив, що найбільша частка опитаних – 47,8 % – характеризується високим рівнем толерантності до невизначеності. Це вказує на здатність даних фахівців адекватно та конструктивно реагувати на непередбачувані обставини, підтримувати емоційну врівноваженість і зберігати ефективність професійної діяльності в умовах ризику та нестабільності. Для рятувальників така якість є критично важливою, оскільки їх діяльність передбачає необхідність оперативного прийняття рішень в умовах дефіциту часу та невизначеності.

Помірний рівень толерантності до невизначеності виявлено у 30,4 % респондентів, що також можна розглядати як позитивну характеристику. Особи цієї групи загалом демонструють здатність адаптуватися до нових або нестандартних умов, хоча в окремих випадках можуть відчувати напруження під час прийняття рішень у складних ситуаціях.

Водночас у 21,7 % учасників дослідження зафіксовано знижені показники толерантності до невизначеності. Зокрема, 6,5 % мають дуже низький рівень, 8,7 % – помірно низький, а ще 6,5 % характеризуються вираженою нетолерантністю до невизначеності. Подібні результати можуть свідчити про підвищену чутливість до невизначених ситуацій, схильність до психоемоційного напруження, труднощі у прийнятті рішень або уникнення активних дій за умов невизначеності.

Отримані дані є значущими для розуміння психологічної специфіки професійної діяльності рятувальників і можуть слугувати основою для розроблення психопрофілактичних програм та тренінгових заходів, спрямованих на розвиток адаптивності, емоційної гнучкості, підвищення стресостійкості та формування готовності до ефективної діяльності в умовах невизначеності.

Розподіл рятувальників за рівнем резильєнтності (CD-RISC-10, n=46)

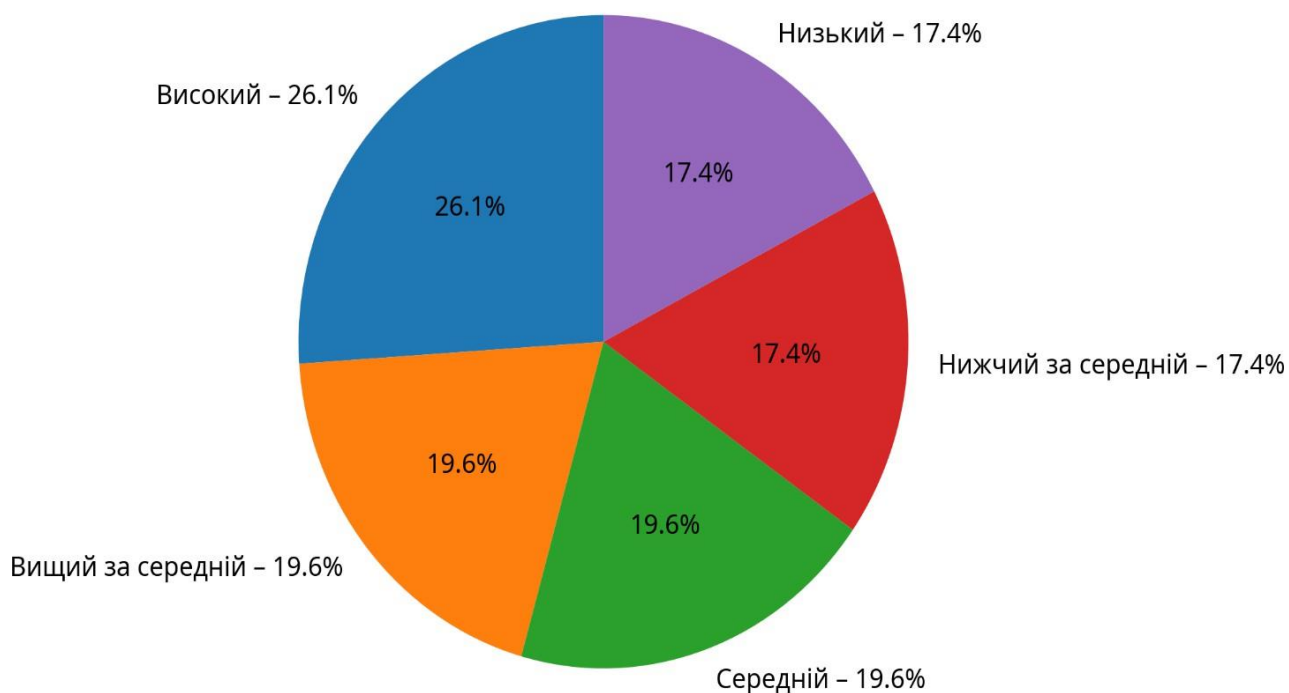


Рис 2.4. – Рівні резильєнтності рятувальників ДСНС.

Результати дослідження рівня резильєнтності серед рятувальників ДСНС виявили значну індивідуальну варіативність показників психологічної стійкості.

Найбільшу частку вибірки – 26,1 % (12 осіб) – становлять респонденти з високим рівнем резильєнтності, що свідчить про сформовану здатність ефективно адаптуватися до складних, критичних і травматичних ситуацій без суттєвого зниження професійної результативності. Особи цієї групи характеризуються вираженою внутрішньою мотивацією, відчуттям контролю над подіями власного життя та використанням конструктивних копінг-стратегій.

Крім того, у 19,6 % опитаних (9 осіб) зафіксовано рівень резильєнтності, вищий за середній, ще 19,6 % продемонстрували середній рівень. Таким чином, загалом 65,3 % рятувальників мають середній, вище середнього або високий рівень резильєнтності, що можна оцінити як позитивний показник, який відображає достатній адаптаційний потенціал більшості досліджуваних у контексті професійної діяльності в умовах підвищеного ризику та невизначеності.

Водночас 17,4 % респондентів (8 осіб) мають рівень резильєнтності, нижчий за середній, і ще 17,4 % характеризуються низьким рівнем. Це свідчить про наявність частини фахівців, які можуть зазнавати труднощів у відновленні після впливу стресових факторів або у підтриманні стабільного емоційного стану в умовах професійних навантажень.

У зв'язку з цим доцільним є впровадження цілеспрямованих психопрофілактичних і психокорекційних заходів, орієнтованих на розвиток навичок саморегуляції, посилення психологічних ресурсів, відновлення ресурсного стану та формування ефективних копінг-стратегій у рятувальників.

З метою виявлення відмінностей за досліджуваними показниками залежно від віку та стажу професійної діяльності було проведено порівняльний аналіз із використанням критерію Мана–Уїтні. Описові статистичні показники для вікових груп наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Описова статистика груп за віком

Показник	Вікова група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
Резильєнтність	До 30 років	21	17.9	17.0	6.70	1.46

	Після 30 років	25	29.5	30.0	5.77	1.15
Стресостійкість	До 30 років	21	25.2	24.0	15.91	3.47
	Після 30 років	25	28.9	26.0	15.23	3.05
Готовність до ризику	До 30 років	21	97.6	102.0	27.45	5.99
	Після 30 років	25	102.2	96.0	27.52	5.50
Толерантність до невизначеності	До 30 років	21	112.7	130.0	39.19	8.55
	Після 30 років	25	114.2	120.0	29.21	5.84

Результати т-тесту за критерієм віку подані в табл. 2.6.

Таблиця 2.6 – Порівняння психологічних показників у рятувальників ДСНС за віком (Манна-Уїтні U)

Показник	Статистика U	Рівень значущості, p
Резильєнтність	46.0	< 0.001
Стресостійкість	218.0	0.332
Готовність до ризику	243.0	0.678
Толерантність до невизначеності	246.5	0.732

Проведений порівняльний аналіз із використанням критерію Манна–Уїтні дозволив встановити наявність статистично значущих відмінностей між рятувальниками різних вікових категорій лише за показником резильєнтності. Отримане значення $U = 46,0$ при $p < 0,001$ свідчить про високий рівень статистичної значущості результатів і дає підстави стверджувати, що рятувальники віком понад 30 років мають достовірно вищий рівень резильєнтності порівняно з молодшими колегами. Зокрема, середнє значення у старшій віковій групі становить 29,5 бала, тоді як у молодшій – 17,9 бала. Така різниця може бути зумовлена впливом професійного та життєвого досвіду, більшою сформованістю особистісних ресурсів і навичок подолання стресу, що сприяють ефективнішій адаптації до складних умов діяльності та підтриманню психологічної стійкості.

Разом із тим, відмінності за рівнями стресостійкості, готовності до ризику та толерантності до невизначеності не досягли статистичної значущості ($p > 0,05$). Це

дає підстави вважати, що незалежно від віку рятувальники ДСНС загалом демонструють подібні показники здатності до витримування стресових навантажень, прийняття ризикованих рішень у межах професійної діяльності, а також функціонування в умовах невизначеності.

Описові статистичні показники для груп, диференційованих за стажем професійної діяльності, наведено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7 – Описова статистика груп за стажем

Показник	Група	N	Середнє	Медіана	SD	SE
Резильєнтність	До 5 років	17	18.6	18.0	7.35	1.78
	Від 5 років	29	27.4	27.0	7.40	1.37
Стресостійкість	До 5 років	17	21.8	17.0	17.50	4.24
	Від 5 років	29	30.4	27.0	13.47	2.50
Готовність до ризику	До 5 років	17	93.0	83.0	29.97	7.27
	Від 5 років	29	104.3	105.0	25.17	4.67
Толерантність до невизначеності	До 5 років	17	127.4	137.0	30.82	7.48
	Від 5 років	29	105.4	113.0	33.20	6.17

Результати т-тесту за критерієм стажу роботи наведені у табл. 2.8.

Таблиця 2.8 – Порівняння психологічних показників рятувальників ДСНС залежно від стажу роботи (Манна-Уїтні U)

Показник	Статистика U	p-рівень значущості
Резильєнтність	98.5	< 0.001
Стресостійкість	134.5	0.011
Готовність до ризику	187.0	0.181
Толерантність до невизначеності	135.5	0.012

Проведений Т-тест незалежних вибірок з використанням критерію Манна- Уїтні дозволив виявити статистично значущі відмінності у рівнях

резильєнтності, стресостійкості та толерантності до невизначеності залежно від стажу роботи рятувальників ДСНС. Найбільш виражені відмінності спостерігалися за показником резильєнтності, де значення $U = 98.5$ при $p < 0.001$ вказує на те, що рятувальники зі стажем понад 5 років мають значно вищий рівень цієї якості. Середнє значення у старшій за стажем групі становить 27.4 бала, тоді як у працівників зі стажем до 5 років – лише 18.6 бала.

Також виявлено статистично значущу перевагу рятувальників зі стажем понад 5 років у рівні стресостійкості ($U = 134.5$, $p = 0.011$), що вказує на більшу здатність витримувати вплив стресових факторів, характерних для екстремальних умов служби. У цій групі середнє значення становить 30.4 бала, у той час як у працівників зі стажем до 5 років – 21.8 бала.

Цікаво, що толерантність до невизначеності виявилася статистично значущо вищою у рятувальників з меншим стажем ($U = 135.5$, $p = 0.012$), тобто менш досвідчені працівники, можливо, демонструють більшу відкритість до нових, неоднозначних ситуацій, або ж менш критично сприймають невизначеність внаслідок меншого професійного досвіду. Середнє значення в групі зі стажем до 5 років – 127.4 бала, тоді як у групі понад 5 років – 105.4 бала.

Водночас, за показником готовності до ризику статистично значущих відмінностей не виявлено ($p = 0.181$), що свідчить про відносну стабільність цього показника незалежно від професійного досвіду. Це узгоджується з особливостями професійної діяльності рятувальників, де готовність до прийняття обґрунтованого ризику формується вже на етапі базової професійної підготовки.

Загалом результати дослідження підтверджують, що професійний стаж має істотний вплив на психологічну стійкість і адаптивні ресурси рятувальників, що важливо враховувати при плануванні заходів психологічного супроводу, наставництва та адаптаційних програм у службах ДСНС.

З метою визначення взаємозв'язків між показниками толерантності до

невизначеності, стресостійкості та готовності до ризику представлено на рис. 2.5.

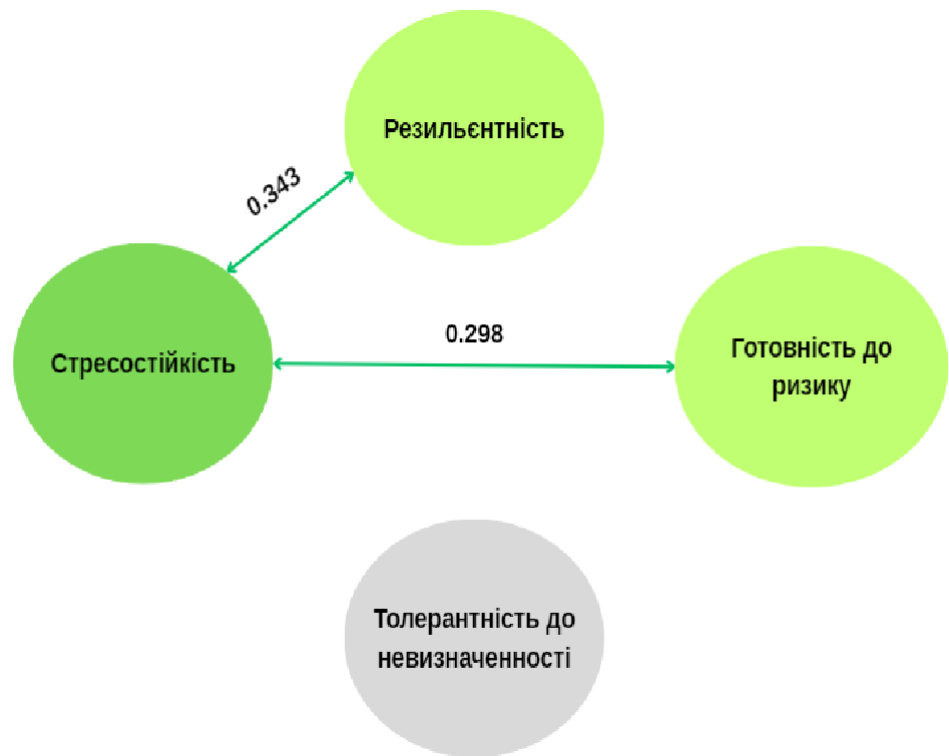


Рисунок 2.5 – Кореляційна плеяда зв'язків толерантності до невизначеності

Передусім встановлено слабкий позитивний і статистично значущий зв'язок між резильєнтністю та стресостійкістю ($\rho = 0,343$; $p = 0,020$). Це свідчить про те, що підвищення рівня психологічної стійкості супроводжується зростанням здатності рятувальників ефективно долати стресові ситуації, що відповідає теоретичним уявленням про взаємопов'язаність адаптаційних ресурсів особистості.

Крім того, виявлено слабкий позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та готовністю до ризику ($\rho = 0,298$; $p = 0,044$), що вказує на більшу схильність до прийняття обґрунтованого ризику у рятувальників із вищим рівнем стресостійкості. Отримані дані підкреслюють значущість розвитку цих якостей у процесі професійної підготовки фахівців, діяльність яких пов'язана з підвищеною небезпекою.

Водночас інші показники не продемонстрували статистично значущих взаємозв'язків. Зокрема, резильєнтність, за результатами дослідження, не має достовірного зв'язку з готовністю до ризику ($p = 0,168$; $p = 0,264$) та толерантністю до невизначеності ($p = 0,027$; $p = 0,859$), що може свідчити про відносну автономність цих психологічних характеристик або ж опосередкований вплив інших чинників. Також толерантність до невизначеності не виявила значущих кореляцій із жодною з досліджуваних змінних, що зумовлює необхідність подальшого поглибленого аналізу, зокрема із застосуванням більш складних статистичних підходів.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дають підстави стверджувати, що взаємопов'язаними психологічними характеристиками у фахівців ДСНС є резильєнтність, стресостійкість і готовність до ризику, тоді як толерантність до невизначеності демонструє відносну незалежність, що, ймовірно, пов'язано зі специфікою професійної соціалізації та діяльності в умовах екстремального середовища.

2.3. Напрями психологічної підтримки фахівців служби цивільного захисту

У сучасному світі багато людей приділяють увагу своєму психологічному стану, зокрема питанням стресу, який супроводжує нас майже кожного дня, а також стресостійкості, що допомагає справлятися з цим стресом. Особливо це стосується рятувальників ДСНС, які постійно стикаються з непередбачуваними ситуаціями, великою фізичною та психологічною напругою. Для них важливо розуміти, які саме фактори викликають сильні стресові реакції, оскільки ці реакції можуть накопичуватися і впливати на подальше життя та професійну діяльність.

Зрозуміло, що рівень стресостійкості має значний вплив на розвиток багатьох аспектів життя, особливо коли йдеться про професії, що постійно стикаються з

екстремальними та небезпечними умовами. Це особливо важливо для рятувальників ДСНС, що працюють у таких ситуаціях щодня. Тому виникає необхідність розробки психокорекційної програми, спрямованої на підвищення стресостійкості серед рятувальників. Психологи мають завдання допомогти цим професіоналам навчитися самостійно справлятися з стресом, знижувати вплив стресогенних факторів, що впливають як на їхню особистість, так і на ефективність виконання професійних обов'язків.

Розроблена нами програма є комплексною, охоплюючи всі необхідні аспекти психокорекції стресостійкості. Вона включає як теоретичні, так і практичні вправи, що дозволяють рятувальникам не лише отримати знання, але й застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях. Чітка структура програми та послідовність блоків дозволяє системно підходити до розвитку стресостійкості, починаючи з базових знань і завершуючи реальними інструментами для подолання стресу та тривожності.

Зважаючи на специфіку роботи рятувальників ДСНС, програма має високу практичну цінність, адже вона враховує як інтелектуальні, так і емоційні складові стресостійкості. Психологічна підготовка рятувальників у рамках цієї програми дозволить значно підвищити їх ефективність та знизити вплив стресу на їхню діяльність.

Професія рятувальника ДСНС є однією з найбільш стресових. Постійний ризик, відповідальність за життя інших людей та складні умови праці можуть призводити до значних психологічних навантажень. Тому важливо знати та застосовувати ефективні методи запобігання стресу.

Перш за все, необхідно звертати увагу на фізичне здоров'я. Регулярні фізичні навантаження допомагають знижувати рівень напруження, покращують кровообіг і сприяють вивільненню ендорфінів – природних гормонів радості. Оптимальними є заняття спортом, щоденні пробіжки, вправи на гнучкість та силові тренування. Важливе значення має й повноцінний сон. Дефіцит сну знижує концентрацію уваги,

витривалість і стійкість до стресу, тому необхідно дотримуватися режиму сну, намагаючись спати не менше 7-8 годин на добу.

Збалансоване харчування також відіграє важливу роль у профілактиці стресу. Вживання продуктів, багатих на вітаміни групи В, магній та омега-3 жирні кислоти, сприяє підтримці нервової системи. Необхідно зменшити споживання кофеїну та цукру, адже вони можуть викликати коливання рівня енергії та емоційний дисбаланс.

Ефективні методи психологічного розвантаження включають дихальні техніки та медитацію. Глибоке дихання допомагає швидко знизити рівень напруги, стабілізувати серцевий ритм і нормалізувати тиск. Достатньо кілька хвилин на день приділяти дихальним вправам, щоб покращити емоційний стан. Медитація та техніки усвідомленості допомагають навчитися контролювати думки, знижують рівень тривожності та сприяють кращому розумінню власних емоцій.

Соціальна підтримка є ще одним ключовим фактором у зниженні стресу. Спілкування з колегами, друзями та рідними допомагає знизити рівень емоційного напруження та створити відчуття підтримки. Важливо не приховувати власні переживання, а ділитися ними з оточуючими. У деяких випадках варто звертатися до професійного психолога, який допоможе знайти ефективні методи подолання стресових ситуацій.

Також варто розвивати навички керування стресом через планування часу та постановку реалістичних цілей. Надмірне навантаження та хаотичний розпорядок дня можуть спричиняти почуття тривожності. Чітке планування дозволяє уникнути зайвого перевантаження та розподілити сили раціонально. Необхідно встановлювати пріоритети та навчитися говорити «ні», коли завдання виходять за межі можливостей.

Дуже важливо знаходити час для відпочинку та улюблених занять. Хобі, прогулянки на природі, музика, читання книг або будь-які інші захоплення допомагають переключити увагу та знизити рівень напруги. Навіть короткі перерви

протягом робочого дня можуть суттєво покращити самопочуття.

Корисним є розвиток навичок управління емоціями. Практики емоційного інтелекту допомагають краще розуміти та контролювати власні реакції на стресові ситуації. Усвідомлення емоцій та використання методів самозаспокоєння допомагають знизити їх негативний вплив.

Важливо також навчитися справлятися зі стресовими ситуаціями через аналіз подій та позитивне мислення. Використання технік когнітивної реструктуризації дозволяє змінити негативне ставлення до ситуацій та знайти в них позитивні моменти.

Розвиток професійних навичок і постійне навчання допомагають підвищити впевненість у своїх діях та зменшити стрес, пов'язаний із невизначеністю. Регулярні тренування, симуляції та вивчення нових методик роботи дозволяють краще підготуватися до різноманітних ситуацій.

Узагальнюючи вищевикладене, ми розробили практичні рекомендації для підвищення стресостійкості рятувальників ДСНС представлені у (табл. 2.9).

**Таблиця 2.9 – Рекомендації для підвищення стресостійкості рятувальників
ДСНС**

Напрямок	Зміст рекомендацій
Фізичний ресурс	Систематична рухова активність (кардіо, силові вправи, вправи на мобільність); дотримання режиму сну (7–8 годин); профілактика перевтоми та відновлення після навантажень.
Харчова підтримка	Збалансований раціон із достатнім вмістом вітамінів групи В, магнію, омега-3 жирних кислот; обмеження стимуляторів (кофеїн, цукор) для стабілізації емоційного стану.
Психоемоційна саморегуляція	Використання технік релаксації (діафрагмальне дихання, медитація, майндфулнес); щоденна практика зниження напруги та підтримання емоційної рівноваги.
Соціально-психологічні ресурси	Підтримання якісних соціальних контактів; обговорення переживань; звернення по професійну психологічну допомогу у складних ситуаціях.
Організація діяльності	Рациональне планування часу, визначення пріоритетів; контроль навантаження; формування навичок відмови від надмірних завдань.
Відновлення та дозвілля	Активний та пасивний відпочинок (хобі, природа, творчість); регулярні паузи в роботі для відновлення когнітивних і емоційних ресурсів.
Емоційна компетентність	Розвиток емоційного інтелекту, навичок самоспостереження та саморегуляції; усвідомлення й контроль емоційних реакцій у стресових ситуаціях.
Когнітивна гнучкість і толерантність до невизначеності	Формування здатності приймати невизначеність; використання когнітивної реструктуризації; розвиток адаптивного мислення та альтернативних стратегій інтерпретації подій.
Професійно-психологічна підготовка	Участь у тренінгах, моделюванні екстремальних ситуацій, відпрацювання сценаріїв дій в умовах невизначеності; підвищення впевненості та зниження тривожності.

Таким чином, запобігання стресу у рятувальників ДСНС вимагає комплексного підходу, який включає фізичну активність, правильне харчування, якісний сон, методи психологічного розвантаження, соціальну підтримку, розвиток навичок керування стресом та управління емоціями. Дотримання цих рекомендацій допоможе зберегти емоційну стійкість, підвищити ефективність роботи та забезпечити високу якість життя.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження дозволяють зробити низку важливих висновків щодо психологічних характеристик рятувальників ДСНС, зокрема у контексті вікових і професійних відмінностей. Застосування критерію Манна-Уїтні дало змогу виявити, що віковий чинник має суттєвий вплив лише на рівень резильєнтності: рятувальники віком понад 30 років виявляють статистично значуще вищу здатність до психологічного відновлення та адаптації порівняно з молодшими колегами. Водночас, за такими характеристиками, як стресостійкість, готовність до ризику та толерантність до невизначеності, статистично значущих вікових відмінностей не виявлено.

Професійний стаж, на відміну від віку, виявився значущим чинником для трьох із чотирьох досліджуваних змінних. Рятувальники зі стажем понад 5 років демонструють вищі рівні резильєнтності та стресостійкості, що відображає накопичення адаптивних ресурсів у процесі тривалого перебування в стресогенному середовищі. Проте цікавою виявилася зворотна тенденція щодо толерантності до невизначеності: працівники з меншим стажем виявляють більшу відкритість до неоднозначних ситуацій, що може бути пов'язано з меншою критичністю оцінювання ризиків або з особливостями первинної професійної соціалізації.

Кореляційний аналіз дозволив з'ясувати, що ключовими психологічними

змінними, які взаємопов'язані у структурі особистості рятувальника, є резильєнтність, стресостійкість і готовність до ризику. Зокрема, вищий рівень резильєнтності супроводжується вищою стресостійкістю, а підвищена стресостійкість корелює з готовністю до прийняття ризику. Такий взаємозв'язок підкреслює системний характер адаптаційних механізмів, що дозволяють рятувальникам ефективно діяти в умовах небезпеки.

Узагальнюючи, запропоновані рекомендації спрямовані на комплексний розвиток психологічних ресурсів рятувальників, зокрема резильєнтності, стресостійкості та толерантності до невизначеності. Їх реалізація сприятиме підвищенню адаптивності, ефективності професійної діяльності та збереженню психоемоційного благополуччя фахівців в умовах підвищеного ризику та невизначеності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей стресостійкості рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Узагальнення результатів дослідження дозволило сформулювати такі висновки.

У результаті аналізу наукової літератури встановлено, що професійна діяльність рятувальників ДСНС належить до екстремальних видів діяльності та характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, відповідальності та ризику для життя. Важливою передумовою ефективного виконання професійних обов'язків є наявність достатнього рівня стресостійкості, психологічної готовності до дій в умовах невизначеності, здатності до саморегуляції та відновлення психологічних ресурсів.

З'ясовано, що стресостійкість рятувальників є комплексним психологічним феноменом, який включає здатність до адаптації в екстремальних умовах, ефективну регуляцію емоційних станів, підтримання працездатності в умовах підвищеного навантаження, розвиток міжособистісної взаємодії та збереження фізичного і психічного здоров'я.

Результати емпіричного дослідження показали, що найбільша частка рятувальників має середній рівень стресостійкості (58,7%), що свідчить про достатній рівень психологічних ресурсів для подолання професійних стресових навантажень. Водночас 17,4% респондентів продемонстрували високий рівень стресостійкості, тоді як 23,9% мають низький рівень, що може свідчити про підвищену вразливість до впливу стресогенних факторів.

Дослідження готовності до ризику показало, що 39,1% рятувальників мають низький рівень готовності до ризику, 34,8% – середній, а 26,1% – високий рівень. Такий розподіл свідчить про переважно обережну поведінкову стратегію у професійній діяльності, що може виступати фактором безпечного виконання службових завдань.

Аналіз результатів за методикою толерантності до невизначеності показав, що 47,8% рятувальників мають високий рівень толерантності до невизначеності,

а 30,4% – помірний рівень, що свідчить про здатність більшості досліджуваних ефективно діяти в умовах непередбачуваності та оперативно приймати рішення в складних ситуаціях.

Дослідження резильєнтності засвідчило, що 65,3% рятувальників мають середній, вищий за середній або високий рівень резильєнтності, що є позитивним показником їх адаптаційного потенціалу. Водночас у частини працівників виявлено нижчий за середній та низький рівень резильєнтності, що може свідчити про необхідність психологічної підтримки та розвитку навичок ефективного подолання стресу.

Отримані результати підтверджують необхідність системної психологічної підтримки рятувальників ДСНС, спрямованої на розвиток стресостійкості, формування ефективних копінг-стратегій, підвищення рівня резильєнтності та розвиток психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання їх під час організації психологічного супроводу діяльності рятувальників, удосконалення системи професійно-психологічного відбору, а також розроблення психопрофілактичних програм і тренінгів розвитку психологічної стійкості фахівців ДСНС.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бикова С. В. Індивідуально-типологічні особливості схильності до ризику : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2008. 204 с.
2. Боковіков А. М. Локус контролю як фактор стресостійкості при комп'ютеризації професійної діяльності. Психологічний журнал. 2015. №1. С. 19- 27.
3. Бондарук Ю.С. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу як комплексу реакцій людини на травмуючи ситуацію. Scientific Journal Virtus. 2018. № 26. С. 43-47.
4. Бучек Л. І. Аналіз емоційної стійкості як прояву особливостей саморегуляції особистості : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Київський унт ім. Т. Шевченка. Київ, 1993. 111 с.
5. 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.
6. Виконання дипломних робіт зі спеціальності 053 Психологія (практична психологія) : метод. реком. / укл. Р. І. Сірко, А. В. Литвин, Р. Я. Яремко ; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів : ЛДУБЖД, 2023. 45 с.
7. Вишньовський В.В., Чайківський А.М. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС. Соціально-економічні проблеми і держава. 2021. Вип. 2 (25). С. 241-246.
8. Гайдарли Г.С. Виконання завдань із розмінування українськими миротворчими контингентами у міжнародних операціях з підтримання миру і безпеки (1992-2018): історіографія. Воєнно-історичний вісник. 2019. № 1. С. 74-86.
9. Діагноз ПТСР. MEDIKOM. URL: <https://medikom.ua/diagnoz-ptsr/> (дата звернення: 15.03.2025).

10. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
11. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. проф. О.В.Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
12. Журавльова Н. Ю. Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу у контексті психологічної допомоги постраждалому від війни. Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). № 1. С. 190–196.
13. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
14. Кісарчук З.Г. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Вид. Дім «Слово», 2020. 178 с.
15. Коkun О. М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2015. 170 с.
16. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210- 218.
17. Корольчук М. С. Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
18. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ Ніка-Центр, 2007. 432 с. Критерії ПТСР по DSM-IV. Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації : клінічна настанова, заснована на доказах. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/kn_2024_ptsr.pdf дата звернення: 15.03.2025).
19. Курепін В. М. Війна в Україні: як можна підтримати тривожних людей. Захист водних ресурсів – глобальні виклики, загрози опустелювання територій, міжнародні зобов'язання держав світу : тези доповідей з тематичного круглого столу, м. Миколаїв, 22 березня 2022 р. Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 21-22.

20. Литвин А. В., Руденко Л. А. Формування психологічної готовності курсантів ЗВО ДСНС до діяльності в ризиконебезпечних обставинах. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. 2021. № 1(21). С. 40–48. DOI: <http://dx.doi.org/10.32342/2522-4115-2021-1-21-5>
21. Литвин А. Модель інформатизації підготовки фахівців у закладах професійної освіти. Моделювання педагогічного процесу та психологічного супроводу підготовки фахівців ризиконебезпечних та інших професій : монографія / за ред. М. С. Ковалю, А. В. Литвина. Львів : ЛДУБЖД, 2023. С. 56–77.
22. Методичні рекомендації для написання курсової роботи з дисципліни «Експериментальна психологія» за спеціальністю 053 «Психологія» (екстремальна та кризова психологія) / укл. Коваль І. С., Яремко Р. Я.; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності ДСНС України. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 40 с.
23. Мрака Н. М. Психологія діяльності у кризових ситуаціях : курс лекцій. Львів : ЛДУВС, 2013. 304 с.
24. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 129 с.
25. Недвига О. В. Психологічні особливості діяльності саперів під час розмінування території Південного Лівану. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали II міжнар наук.-практ. конф., м.Київ, 10–11 лютого 2017 р. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 131–135.
26. Овсяннікова Я.О. Формування стресостійкості рятувальників з використанням інноваційних технологій. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2007. Вип. 3. С. 87-93.
27. Олюшинець А. П. Проблеми збереження миру й відведення загрози світової війни. Збереження планети – глобальні виклики, загрози, можливості на засадах результативного партнерства : тези доповідей тематичного круглого столу, м. Миколаїв, 22 квітня 2022 року / Миколаївський національний аграрний

університет. Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 13-15.

28. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2016. № 6. С. 177–182.

29. Посттравматичний стресовий розлад. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (дата звернення: 18.03.2025).

30. Приходько І. І., Колесніченко О. С., Тімченко О. В. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. Харків : НА НГУ, 2016. 571 с.

31. СОП 09.11/ДСНС. Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) району ведення бойових дій. Київ : Держана служба України з надзвичайних ситуацій, 2020. <https://dsns.gov.ua/upload/2/6/8/9/6/5/EvgyR9W0tBTYzldCjhjd5i5wlPhiSNqzwQEaeJ0y.pdf> (дата звернення: 8.04.2025).

32. СОП-09.10/ДСНС. Порядок проведення органами та підрозділами цивільного захисту очищення (розмінування) територій, забруднених вибухонебезпечними предметами, ручним способом. Київ : Держана служба України з надзвичайних ситуацій, 2019. URL: https://www.dsns.gov.ua/files/evgen/normativna_baza/%D0%A1%D0%9E%D0%9F_09_10_%D0%9D%D0%BE%D0%B2.pdf (дата звернення: 8.04.2025).

33. Тімченко О. В., Миронець С. М. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.

34. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : автореф. дис.... д-ра. психол. наук : 19.00.06. Харків, 2003. 35 с.

35. Чорна В. В., Серебреннікова О. А., Коломіць В. В. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. Молодий вчений. 2023. № 12 (124). С. 28-39.

36. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

37. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ : ДП «Інформаційно аналітичне агентство», 2007. Вип. 7. С. 143–148.
38. Шишова І. О. Актуальні питання реалізації соціальних потреб дітей з особливостями розвитку. Сучасні тенденції розвитку науки : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : МЦНД. 2019. С.27-29.
39. Яремко Р. Я. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки : дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / Роман Ярославович Яремко. Київ, 2022. 267 с.
40. Яремко Р. Я. Психологічний аналіз діяльності піротехнічних підрозділів ДСНС України. Актуальні питання підготовки фахівців для сектору безпеки і оборони в умовах війни : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кропивницький, 17 квітня 2025 року). Кропивницький : ДонДУВС, 2025. С. 681-683.
41. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Науковий журнал «Молодий вчений». 2022. № 5(105). С. 83- 86.
42. Cyniak-Cieciura, M., & Zawadzki, B. (2021). The relationship between temperament traits and post-traumatic stress disorder symptoms and its moderators: Meta-analysis and meta-regression. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(4), 702-716.
43. Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical psychology review*, 30(5), 479-495.
44. Koval M. S., Lytvyn A. V., Rudenko L. A. Conceptual Principles of Improving Specialists' Professional Training in the Information and Educational Environment at Higher School. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. Вінниця : ТОВ «Друк плюс», 2023. Вип. 67. С. 35–43. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2023-67-35-43>

45. Koval, I., Yaremko, R., Hurtovenko, N., Sirko, R., Stelmakh, O., Slobodanyk, V., Kulyk, Y., & Hoian, I. (2024). Juniors' extreme risky behavior in the context of the structure of self-efficacy in competitive activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(10), 1331–1341. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.10257>
46. Maercker, A., & Augsburger, M. (2022). Post-traumatic stress disorder. In *Trauma Sequelae* (pp. 13-44). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
47. McLain D. L. The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*. 1993. Vol. 53, No 1. P. 183-189.
48. Popovych I., Sirko R., Dushka A., Slobodanyk V., Stelmakh O., Pylypenko L., Zahrai L. Types of precompetition anxiety among junior athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24 (issue 6). Art 158, P. 1394–1405. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.06158>
49. Richards, M., & Dixon, L. B. (2020). Resilience. *Psychiatric Services*, 71(8), 878-879.
50. Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448.
51. 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. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-8-5>
52. Yaremko R., Vavryniv O., Tsiupryk A., Perelygina L., & Koval I. Research of content parameters of the professional self-realization of future fire safety specialists. *Amazonia Investiga*. 2022. Vol. 11(53). P. 288–297. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.53.05.28>