

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО

Начальник кафедри практичної
психології та педагогіки доктор
психологічних наук, професор,
полковник служби цивільного
захисту

_____ Роксолана СІРКО

«__» _____ 20__ року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: «КОПІНГ – ПОВЕДІНКА ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО –
РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ РИЗИКУ»

Виконала:

здобувачка 4 року навчання денної форми
здобуття першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми

Екстремальна та кризова психологія

Даріна ПОБОЧІЙ

Керівник Роксолана СІРКО

Львів 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	6
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГОВОЇ.....	6
ПОВЕДІНКИ.....	6
1.1 Копінг-поведінка та механізми прийняття рішень психолога-рятувальника в умовах ризику.....	6
1.2 Копінг – поведінка та чинники прийняття рішень психологів оперативно – рятувальної служби в умовах ризику.....	13
1.3 Особливості копінг – поведінки психологів оперативно – рятувальної служби в умовах ризику	18
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКІВ КОПІНГ – ПОВЕДІНКИ ПСИХОЛОГІВ	25
2.1 Характеристика методів та вибірка дослідження	25
2.2 Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг – поведінки психологів оперативно – рятувальної служби в умовах ризику	34
2.3 Рекомендації щодо розробки тренінгу «Розвиток адаптивних копінг – стратегій (механізмів подолання стресу)»	52
Висновок до другого розділу.....	59
ВИСНОВОК	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

ВСТУП

Актуальність теми: У сучасному світі, де масштабні катастрофи та збройні конфлікти стали частиною повсякденної реальності, роль психологів оперативно-рятувальних служб трансформувалася з допоміжної у стратегічно важливу. В умовах повномасштабної війни в Україні, що триває вже понад два роки (а в широкому контексті – більше десятиліття), ці фахівці опинилися на передньому краї ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій. Психолог ДСНС сьогодні – це не просто консультант, а безпосередній учасник рятувальних операцій, який працює в епіцентрі ризику: під загрозою повторних обстрілів, на місцях руйнувань та в зонах техногенної небезпеки. Така екстремальна специфіка діяльності висуває безпрецедентні вимоги до їхньої власної психологічної стійкості та здатності до опанування стресу.

Центральним механізмом збереження професійної цілісності фахівця в таких умовах виступає копінг-поведінка – сукупність стратегій, що дозволяють людині долати надскладні життєві та професійні виклики. Якщо для цивільного сектору копінг – стратегії є питанням психологічного комфорту, то для психолога оперативно-рятувальної служби вони стають інструментом виживання та запорукою ефективної допомоги іншим. Наукове підґрунтя цієї проблеми закладене в класичних працях S. Folkman, R. Lazarus та R. Moss, а також розвинене в дослідженнях провідних українських вчених, таких як І. Ващенко, Л. Карамушка, Т. Храбан та інші.

Проте, попри солідну теоретичну базу, реалії сучасної війни створюють нові, раніше не описані сценарії ризику. Постійна робота в «червоних зонах» вимагає не просто використання стандартних технік релаксації, а глибокої адаптації копінг – механізмів до умов безпосередньої загрози життю. Саме тому дослідження копінг – поведінки психологів оперативно-рятувальної служби в умовах ризику є надзвичайно актуальним: воно дозволяє не лише зрозуміти межі людської витривалості, а й розробити дієві алгоритми підтримки тих, хто сам є опорою для суспільства в найтемніші часи.

Об'єкт дослідження: копінг – поведінка психологів оперативно – рятувальної служби.

Предмет дослідження: психологічні особливості копінг – поведінки психологів в умовах ризику.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити специфіку вибору копінгових стратегій психологами аварійно – рятувальної служби, а також визначити фактори, що сприяють формуванню конструктивних моделей управління стресом в ризикованих умовах.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що для психологів аварійно – рятувальної служби з високим рівнем професійної адаптивності переважають проблемно – орієнтовані копінгові стратегії, тоді як схильність до емоційно – орієнтованого копінгу в ризикованих умовах може бути пов'язана з вищим ризиком дезадаптації.

Завдання:

1. Проаналізувати та оцінити сучасний стан досліджень копінг – поведінки особистості психологів оперативно – рятувальної служби.
2. Дослідити особистісні особливості копінг – поведінки психологів оперативно – рятувальної служби в умовах ризику.
3. Проаналізувати вплив соціально-психологічних чинників на копінг – поведінку психологів оперативно – рятувальної служби в умовах ризику.
4. Виконати емпіричну верифікацію системної моделі копінг – поведінки психологів оперативно – рятувальної служби в умовах ризику.

Методи дослідження. Щоб досягти мети та вирішити поставлені завдання, обрані такі методи дослідження: Методика « Психологічна діагностика копінг – механізмів Е. Хайма, Опитувальник «Копінг – стратегії» Р. Лазаруса, Мельбурнський опитувальник прийняття рішень, MDMQ [Манн, Барнетт, Редфорд, Форд], Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale), Шкала самооцінки Розенберга

Характеристика вибірки: Загальна кількість досліджуваних які брали участь у експериментальних досліджень складає 35 психологів оперативно – рятувальної служби. Вік досліджувальних 22 – 40 років.

Структура дипломної роботи: Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, та списків джерел. Містить рисунки та кореляційна плеяда, загальний обсяг роботи складає 116 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГОВОЇ

ПОВЕДІНКИ

1.1 Копінг-поведінка та механізми прийняття рішень психолога-рятувальника в умовах ризику

Фундаментальним поняттям у дослідженні професійної витривалості фахівців екстремального профілю є «копінг». Походячи від англійського to cope, цей термін описує інтегральну здатність особистості «справлятися» з викликами, реалізуючи поведінку, спрямовану на подолання критичних обставин або психологічну адаптацію до них [7]. У науковий обіг цей концепт увійшов у 1950-х роках завдяки працям І. Джемса, М. Арнольд та Р. Лазаруса, які прагнули деталізувати специфіку людських реакцій на інтенсивні стресори [1].

Вагомий внесок у розуміння копінгу зробила Л. Мюрфі, яка, аналізуючи подолання вікових криз, визначила копінг як активний процес пошуку індивідом оптимальних шляхів розв'язання проблем, що спирається на внутрішні ресурси особистості [5]. Проте справжню революцію у цій сфері здійснив Р. Лазарус. У своїй праці «Психологічний стрес і копінг» (1966) він вперше виокремив копінг як базовий елемент подолання стресу, визначивши його як динамічну систему стратегій, що дозволяє людині ефективно протистояти психотравмуючим подіям. Таким чином, за Л. Лазарусом, копінг постає як фундаментальна модель поведінки в екстремальних умовах [11], що є визначальним для психолога – рятувальника, який працює на межі людських можливостей.

Сучасна психологічна наука, зокрема у баченні С. Карвера, розглядає копінг як адаптивний механізм, що забезпечує контроль над життєвими

обставинами та збереження благополуччя [6]. Сьогодні дослідники виділяють три магістральні підходи до розуміння цього феномену:

Копінг як особистісна риса, що детермінує сталий спосіб реагування на стрес (Billings & Moos) [18];

Копінг як інструмент психологічного захисту, спрямований на нівелювання внутрішнього напруження (N. Naan) [43];

Копінг як динамічний процес адаптації внутрішніх ресурсів до мінливих умов середовища (Lazarus & Folkman) [41].

Практична реалізація копіngu психологами оперативно – рятувальної служби зазвичай відбувається через три стратегічні напрями: оцінку ситуації, розв’язання проблеми або регуляцію емоцій [20]. Ці стратегії інтегровані на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Важливо, що за висновками К. Крітчлей, З. Морріс та Е. Харді, саме здатність фахівця приймати рішення у кризових ситуаціях визначає його адаптаційний потенціал. Особи, які володіють широким арсеналом стратегій прийняття рішень, демонструють значно вищий рівень стійкості під час масштабних криз [25].

Історія вивчення процесів прийняття рішень, розпочата У. Едвардсом у 1954 році, вказує на суттєві розбіжності між раціональними моделями та реальною поведінкою людини в ситуаціях вибору [11]. У діяльності психолога ДСНС, де стрес є константою, процес прийняття рішень охоплює як стратегічне планування (визначення цілей), так і оперативний вибір методів («як саме діяти?») [28]. Згідно з «Психологічною Енциклопедією», це вольовий акт, що включає оцінку можливостей та формування нових психологічних структур – мотивів і установок [45].

Американська психологічна асоціація трактує прийняття рішення як складний когнітивний процес, що вимагає врахування суб’єктивного значення ситуації та наявних ресурсів [28]. Як зазначає S. Plous, ефективність цього процесу корелює з тим, як ми інтерпретуємо навколишній світ [11]. Г. Балл

додає, що в ситуаціях вибору між рівноцінними альтернативами критичним стає фактор часу, дефіцит якого породжує невизначеність та підвищує рівень ризику [1].

Ризик є невід’ємним супутником копінгу в екстремальних умовах. Це ситуація, де ймовірність негативного результату зростає під тиском обмежених ресурсів [43]. Ризик може бути як свідомим актом вибору, так і результатом бездіяльності. У контексті роботи в оперативно – рятувальній службі, несвідоме уникнення рішень може мати такі ж фатальні наслідки, як і помилковий вибір [6, 43]. Таким чином, копінг – поведінка психолога в умовах ризику – це безперервний процес балансування між вольовим прийняттям рішень та адаптацією до непередбачуваних факторів реальності.

Психологічна стійкість фахівців оперативно-рятувальної служби в умовах воєнного стану набула стратегічної важливості. Психологи ДСНС є ключовими постатями у забезпеченні ментального здоров’я особового складу та постраждалих, що вимагає від них досконалих навичок копінг – поведінки в умовах бойового стресу. Фундаментом цього процесу є «копінг» (від англ. Coping – справлятися), що позначає поведінку, спрямовану на подолання складних обставин або психологічне пристосування до важких ситуацій [47]. З 1950-х років цей термін активно використовується завдяки дослідженням І. Джемса, М. Арнольд та Р. Лазаруса для опису реакцій на стрес [19]. Л. Мюрфі застосовував «копінг» для опису методів подолання кризових періодів, виділяючи особистісні риси, що сприяють розв’язанню проблем [15]. У праці Р. Лазаруса «Психологічний стрес і копінг» (1966) цей феномен вперше описано як основний елемент подолання стресу, що став моделлю поведінки в екстремальних ситуаціях [1]. С. Карвер, своєю чергою, розглядає копінг як адаптивний механізм для контролю над обставинами та збереження благополуччя [26].

У сучасному динамічному світі психологи оперативно – рятувальної служби постійно перебувають в епіцентрі ситуацій невизначеності та високого

ризик, що вимагає від них не лише професійної майстерності, а й гнучких адаптивних стратегій реагування. Глобалізаційні процеси сьогодення диктують нові умови праці, де проблематика психосоціальних ризиків та професійного стресу в країнах, що розвиваються, набуває особливої гостроти. Це зумовлено тим, що соціально – економічний контекст таких держав, як Україна, суттєво відрізняється від умов у розвинених країнах, створюючи додаткове навантаження на фахівців екстремального профілю.

Для вітчизняної психологічної науки дослідження копінг – поведінки є порівняно новим, але інтенсивним напрямом. Протягом останніх років наукова спільнота зосередила прискіпливу увагу на аналізі стратегій подолання стресу в специфічних професійних групах, серед яких працівники МНС, МВС, податкової служби та медичної сфери займають чільне місце [2, 3, 13, 25]. Ключовий вектор цих досліджень спрямований на виявлення індивідуально – психологічних та соціально-демографічних маркерів, що визначають вибір копіngu. Такі вчені, як А.Б. Ардженто, В.П. Артеменко, І.Ф. Аршава, С.Д. Максименко, Н.В. Родіна та інші, детально вивчають, як саме вік, стать, освіта та накопичений професійний досвід психолога – рятувальника корелюють із його здатністю витримувати екстремальні навантаження.

Надзвичайно важливим у цьому розрізі є розуміння механізму взаємодії особистісних характеристик – таких як рівень тривожності, загальна життєстійкість та наявність сформованих адаптивних механізмів – із макрочинниками: рівнем заробітної плати, технічним забезпеченням робочих місць та доступом до соціальних гарантій. Сучасні українські розвідки не обмежуються лише описовим підходом до копінг – поведінки психологів ДСНС. Навпаки, вони ставлять за мету розробку практичних рекомендацій та тренінгових програм, що дозволяють підвищити ефективність копінг – стратегій з урахуванням специфічних вимог оперативно – рятувальної діяльності [2, 3, 13, 25, 28,].

Наукові дані переконливо вказують на необхідність інтеграції поняття психосоціального ризику в аналіз робочого середовища психолога. Актуальність дослідження впливу цих ризиків на ментальне здоров'я фахівців не викликає сумнівів, особливо з огляду на парадокс: рівень вітчизняної експертної думки може відповідати світовим стандартам, проте практична реалізація систем підтримки працівників часто залишається на низькому рівні [20, 26, 14]. Для нашого аналізу такий підхід підкреслює, що копінг – поведінку фахівців рятувальної служби неможливо розглядати у відриві від макроекономічного та соціокультурного ландшафту країни. Це дозволяє ідентифікувати специфічні детермінанти, що впливають на вибір стратегій подолання стресу в різних культурних та економічних координатах.

Фундаментальним підходом до розуміння адаптивних реакцій на екстремальні події залишається концепція копіngu, закладена Р. Лазарусом та С. Фолкман. Вони визначили копінг як динамічний процес когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на управління вимогами, що оцінюються особистістю як такі, що виснажують або перевищують її ресурси [16, 18]. У межах психології професіоналізму особливу цінність має вивчення того, як психологи рятувальної служби використовують ці стратегії в умовах критичного ризику. Подібні механізми вже ставали об'єктом уваги в організаційній психології, де було доведено прямий зв'язок між робочим стресом та методами його нівелювання [4].

Систематичний огляд, проведений J. Hassard та колегами, висвітлив глобальну проблему економічного тягаря робочого стресу (WRS) для суспільства [14]. Дані цього дослідження підкреслюють стратегічну значущість нашої теми: вартість стресу варіюється від сотень мільйонів до мільярдів доларів. Примітно, що лєвова частка втрат (70 – 90%) зумовлена саме зниженням продуктивності праці, тоді як прямі медичні витрати становлять лише 10 – 30%. Це свідчить про те, що професійний стрес у рятувальників не

лише руйнує їхнє здоров'я, а й завдає колосальних збитків організаційній ефективності.

Таким чином, розуміння масштабів цих втрат має стати імпульсом для керівництва оперативно – рятувальних служб до впровадження програм підтримки та навчання підлеглих адаптивним методам саморегуляції. З позиції психології організаційної поведінки, фахівці, які володіють ефективним копінг – інструментарієм, демонструють вищу професійну компетентність, стійкість до емоційного вигорання і, зрештою, забезпечують вищу якість виконання завдань у найбільш критичних умовах [15].

На сьогодні в науці виділяють три основні підходи до розуміння копінгу: як особистісну характеристику (Billings & Moos) [18], як метод психологічного захисту (N. Haan) [33] та як динамічний процес адаптації ресурсів (Lazarus & Folkman) [31]. Більшість дослідників класифікують стратегії за спрямованістю: на оцінку, на проблему або на емоції, що реалізуються на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях [10]. К. Крітчлей, З. Морріс і Е. Харді підкреслюють, що те, як особистість приймає рішення у кризових ситуаціях, прямо впливає на її здатність долати стрес [15].

Питання прийняття рішень у стресових умовах є критичним для копінг – поведінки. Дослідження У. Едвардса (1954) виявили відмінності реальних моделей поведінки від раціональних [11]. Процес прийняття рішень охоплює як перспективне планування («що робити?»), так і поточне («як робити?») [28]. Згідно з Психологічною Енциклопедією, це фаза вольового акту, де провідна роль належить мисленню та волі [45]. Американська психологічна асоціація описує це як когнітивний процес, що вивчається через аналіз складних завдань або експерименти [18]. Проте, як зазначає S. Plous, усі рішення залежать від нашої інтерпретації світу [11].

Важливим аспектом є ризик, який Г. Балл визначає як процес пріоритетності однієї альтернативи за умов дефіциту часу та невизначеності [1]. Ризик – це невід'ємна частина копінгу в стресових умовах. Він може бути

як ціллю (для самоствердження), так і засобом досягнення мети, проте часто веде до пасток у прийнятті рішень (М. Василенко, В. Боснюк) [5, 6]. Когнітивна складова копінгу вимагає від психолога свідомого підходу до розробки кожної альтернативи (Л. Онуфрієва, І. Ващенко) [33]. Хоча копінг медичних працівників ще не вивчений повною мірою [31], напрацювання з інших сфер є актуальними, оскільки стратегії психологів мають багато спільного з іншими ризиковими професіями [33].

Теорія Дж. Наймана та О. Моргенштерна про раціональний вибір була доповнена М. Алле та «теорією перспектив» Д. Канемана і А. Тверські. Останні довели, що люди часто переоцінюють малі ймовірності та прагнуть уникнути втрат навіть за умови значного ризику [11]. Класична раціональна модель вимагає повної інформації та стабільних умов, що майже неможливо в роботі ДСНС. Натомість поведінкова модель Г. Саймона вводить поняття «обмеженої раціональності» та «досягнення задоволеності», де фахівець обирає рішення, що мінімізує сумніви, а не є ідеально оптимальним [13]. Іноді застосовується ірраціональна модель, коли рішення приймається до аналізу варіантів через брак часу [13, 44].

Дослідження також вказують на гендерні особливості: жінки частіше схильні до емоційного ухвалення рішень, тоді як маскулінні риси сприяють інструментальності та раціональності [17]. Р. Лазарус зазначав, що копінг базується на первинному (оцінка загрози) та вторинному (аналіз ресурсів) оцінюванні [10, 11], що підтримують В. та С. Шебанови [19].

Отже, копінг – це загальний процес подолання, копінг – стратегія – конкретний метод, а копінгова поведінка – це фактичні дії в процесі застосування стратегій. Копінгова – поведінка психолога оперативно – рятувальної служби нерозривно пов’язана з прийняттям рішень у ситуаціях невизначеності. Розуміння цих механізмів є життєво необхідним для збереження психічного здоров’я та професійної ефективності фахівців в

умовах війни. Це підкреслює важливість рівня розвитку ключових якостей для копіngu [цит. за 38].

Серед характеристик, які сприяють адаптивній копіngовій поведінці, виділяються гнучкість, здатність до адаптації та раціональна цілеспрямованість. Для особистості важливо мати прагнення досягти конкретної мети, а не просто усвідомлювати сенс життя загалом, адже надмірні роздуми можуть викликати внутрішній дискомфорт і знижувати ефективність [22]. Сприйняття ситуації є також значущим аспектом копіngu. Орієнтація на досягнення успіху або уникнення невдач визначає характер поведінки. Продуктивні особистості здатні розробляти різні стратегії, оцінювати перспективи і гнучко адаптуватися до умов, встановлюючи перед собою довготривалі цілі [13].

1.2 Копінг – поведінка та чинники прийняття рішень психологів оперативно – рятувальної служби в умовах ризику

Психологічна підтримка та стійкість фахівців оперативно – рятувальної служби (ДСНС) в умовах воєнного стану набули стратегічної важливості. Психологи цієї служби є ключовими фігурами у забезпеченні ментального здоров'я рятувальників та постраждалих, що вимагає від них досконалих навичок копіng – поведінки для ефективної роботи в умовах бойового стресу.

Поняття «копіng» (від англ. Coping – асправлятися) позначає поведінку, спрямовану на подолання складних обставин або психологічне пристосування до важких ситуацій [17]. З 1950-х років цей термін став базовим в американській психології завдяки працям І. Джемса, М. Арнольд та Р. Лазаруса [11]. Л. Мюрфі застосовував копіng для опису методів подолання кризових періодів, акцентуючи на пошуку оптимальних способів вирішення труднощів [15]. У фундаментальній праці Р. Лазаруса (1966) копіng вперше постав як основний елемент подолання стресу та модель поведінки в екстремальних

ситуаціях [8]. С. Карвер додає, що це адаптивний механізм, який дозволяє людині контролювати обставини та продовжувати функціонувати [16].

На сьогодні виділяють три основні підходи до копінгу: як особистісну характеристику (Billings & Moos) [18], як метод психологічного захисту (N. Naan) [13] та як динамічний процес адаптації ресурсів (Lazarus & Folkman) [11]. Основні стратегії реалізуються на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях і спрямовані на оцінку, проблему або емоції [5].

Ефективність копінгу психолога-рятувальника нерозривно пов'язана з процесом прийняття рішень. К. Крітчлей, З. Морріс і Е. Харді підкреслюють, що варіативність стратегій прийняття рішень визначає рівень психологічного благополуччя під час криз [5]. Дослідження У. Едвардса (1954) засвідчили, що реальні моделі вибору в стресових умовах часто суттєво відрізняються від раціональних [11]. Прийняття рішень – це складний вольовий акт, що включає оцінку ситуації, можливостей особи та формування нових психологічних структур (цілей, мотивів) [45].

Становлення копінг – поведінки психолога оперативно – рятувальної служби є складним, багатогранним процесом, що об'єднує індивідуально – психологічні особливості фахівця та специфічні умови його професійного середовища. Психологи ДСНС належать до представників високо – ризикованих професій, оскільки їхня діяльність розгортається в умовах екстремальних навантажень, що вимагає розробки та впровадження ефективних механізмів адаптації. Саме індивідуальні характеристики особистості відіграють вирішальну роль у тому, чи зможе фахівець успішно долати виклики, пов'язані з ризиком та невизначеністю.

Фундаментальні дослідження підтверджують, що високий рівень самооцінки є базовим фактором психічної резистентності в умовах гострого стресу [22, 23, 30, 38]. Для психолога – рятувальника це особливо актуально: занижена самооцінка не лише провокує зростання рівня стресу, а й суттєво

знижує ефективність надання допомоги постраждалим та особовому складу [12, 33].

Критичною характеристикою в цьому контексті виступає стресостійкість, яка дозволяє психологу зберігати працездатність під значним психоемоційним тиском [16]. Науковий аналіз демонструє чітку кореляцію: що вищою є стресостійкість фахівця, то частіше він обирає адаптивні стратегії копіngu [45]. Не менш важливим є самоконтроль; згідно з дослідженнями J.P. Tangney та колег, розвинена здатність до саморегуляції сприяє конструктивному вирішенню конфліктів усередині підрозділу та зміцнює загальний адаптаційний потенціал [2].

Додатковими ресурсами, що підсилюють копінг – поведінку, є професійна відданість, оптимізм та когнітивна гнучкість [17, 20]. Такі якості, як рішучість, емоційний інтелект та здатність швидко адаптуватися до мінливих обставин, є фундаментом успішної діяльності психолога в епіцентрі надзвичайних подій [11]. Вони стають рятувними в ситуаціях гострого дефіциту часу, технічних збоїв або тривалої роботи в зонах лиха [19].

Ефективність подолання стресу також безпосередньо залежить від рівня саморефлексії та навичок саморегуляції. Психологи з високим рівнем самосвідомості значно краще керують внутрішніми станами, що мінімізує ризики професійного вигорання [12]. Важливо також враховувати роль міжособистісної комунікації всередині рятувальних загонів: фахівці, які вміють вибудовувати ефективні соціальні зв'язки, мають доступ до якісної соціальної підтримки, що є незамінним ресурсом у кризові моменти [13].

Таким чином, індивідуальні якості не лише забезпечують благополуччя самого психолога, а й підвищують життєздатність усієї структури в складних умовах діяльності. Ці фактори взаємодіють, створюючи унікальний, персоналізований патерн копінг – поведінки. Глибоке розуміння цих механізмів є життєво необхідним для розробки програм психологічної

підтримки та організаційних стратегій, спрямованих на збереження ментального здоров'я персоналу.

Дослідження С.Н. Van Wijk [21] акцентує увагу на психологічній адаптації в умовах ізоляції та екстремального оточення, що цілком відповідає реаліям роботи в зонах ЧС. Концепція емоційної регуляції тут виступає ключовим маркером того, наскільки успішно фахівець зможе функціонувати на різних етапах рятувальної операції. Це підкріплює гіпотезу про те, що резильєнтність та ментальна витривалість є стрижневими чинниками ефективного копіngu.

На практичному рівні такі висновки стимулюють впровадження організаційних ініціатив для зміцнення резильєнтності. Вимірювання диспозиційної стійкості дозволяє вчасно ідентифікувати тих фахівців, які потребують додаткової підтримки. Стиль копіngu, виступаючи сполучною ланкою між особистістю та її психічним станом, визначає, чи стане стрес фактором розвитку, чи причиною деструкції. Наявність кореляції між негативним копіngом та погіршенням показників здоров'я (за SCL-90) ще раз підкреслює нагальність створення цілеспрямованих інтервенцій для підтримання адаптивних ресурсів психологів оперативно – рятувальної служби [22]. У підсумку, наукові докази (зокрема F. Xiangang) надають нам міцне підґрунтя для подальшого вивчення ролі копіng – стратегій у збереженні професійного довголіття рятувальників.

Особливе значення має фактор ризику. Г. Балл визначає вибір як пріоритетність однієї альтернативи в умовах дефіциту часу [1]. Ризик може бути як засобом досягнення мети, так і самоціллю (для самоствердження), що іноді призводить до «пасток» у рішеннях (М. Василенко, В. Боснюк) [5, 6]. Когнітивна складова копіngu вимагає від індивіда свідомого підходу до розробки кожної альтернативи (Л. Онуфрієва, І. Ващенко) [33]. Хоча аспекти копіngu медичних працівників ще досліджуються [31], напрацювання в цій сфері є релевантними і для психологів ДСНС [33].

У теорії вибору виділяють класичну «раціональну» модель та поведінкову модель Г. Саймона, яка вводить поняття «обмеженої раціональності» та «досягнення задоволеності» (мінімізація сумнівів замість пошуку ідеалу) [33]. Ірраціональна модель застосовується, коли рішення ухвалюються до повного аналізу через брак часу або тиск ззовні [13, 14]. Д. Канеман та А. Тверські у своїй «теорії перспектив» довели, що люди схильні переоцінювати малі ймовірності та уникати втрат навіть за умови значного ризику [11].

Індивідуальні стилі поведінки психолога-рятувальника можна поділити на:

Проблемно-орієнтований стиль: раціональний аналіз та план дій (адаптивний).
Суб'єктивно-орієнтований стиль: емоційні реакції, уникання або девіації (дезадаптивний) [10, 11].

Активні копінг – стратегії знижують рівень стресу, тоді як пасивні (захисні механізми) – підвищують його [2, 4, 7, 22]. Дослідження Г. Беді та С. Брауна показують, що активний копінг підвищує ефективність діяльності, але не зменшує вплив стресора, тоді як емоційне реагування сприяє лише психологічній адаптації [17].

Серед ключових особистісних предикторів виділяють:

Рефлексивність: високий рівень сприяє конструктивному копінгу [4, 33].

Когнітивний стиль та темперамент: екстраверсія та емоційна стабільність визначають успішність реакцій [22, 13].

Тривожність: високий її рівень веде до стратегій уникання та ігнорування [5].

Локус-контроль: інтернальність підтримує продуктивні стратегії.

Ю. А. Любашевський зазначає, що необхідні якості залежать від виду діяльності. Для ефективного копінгу та прийняття рішень психологу ДСНС необхідні домінантність, впевненість, наполегливість, самовладання, відповідальність та аналітичність мислення [6, 4]. Г. Лівіт також виокремлює

толерантність до невизначеності, гнучкість та вміння вчасно припинити пошук ідеального рішення [11].

Отже, копінг – поведінка психолога оперативно-рятувальної служби в умовах ризику – це складний динамічний процес, де когнітивна оцінка ситуації, особливості обробки інформації та вольові якості фахівця визначають його здатність зберігати професійну ефективність у найтяжчих умовах війни.

1.3 Особливості копінг – поведінки психологів оперативно – рятувальної служби в умовах ризику

Психологічна підтримка та стійкість фахівців оперативно-рятувальної служби (ДСНС) в умовах воєнного стану набули стратегічної важливості. Психологи цієї служби є ключовими фігурами у забезпеченні ментального здоров'я рятувальників та постраждалих, що вимагає від них досконалих навичок копінг-поведінки для ефективної роботи в умовах бойового стресу.

Поняття «копінг» (від англ. Coping – справлятися) позначає поведінку, спрямовану на подолання складних обставин або психологічне пристосування до важких ситуацій [47]. З 1950-х років цей термін став базовим в американській психології завдяки працям І. Джемса, М. Арнольд та Р. Лазаруса [8]. Л. Мюрфі застосовував копінг для опису методів подолання кризових періодів, акцентуючи на пошуку оптимальних способів вирішення труднощів [5]. У фундаментальній праці Р. Лазаруса (1966) копінг вперше постав як основний елемент подолання стресу та модель поведінки в екстремальних ситуаціях [81]. С. Карвер додає, що це адаптивний механізм, який дозволяє людині контролювати обставини та продовжувати функціонувати [6].

Аналізуючи копінг – поведінку з позицій патоцентричної моделі, можна стверджувати, що відсутність дієвих реакцій подолання стресу в ситуаціях ризику та невизначеності здатна призвести до розвитку професійних захворювань та розладів [11]. Проте, на нашу думку, копінг – поведінку

фахівців оперативно – рятувальної служби варто розглядати саме в межах саноцентричної моделі, яка останніми роками набуває все більшого поширення у психологічній науці. Ця модель фокусується на внутрішніх ресурсах та можливостях особистості, її здатності до адаптації, постійного розвитку та самореалізації. У цьому контексті здоров'я визначається як інтегральний стан фізичного та психічного благополуччя індивіда [11].

Водночас відчуття благополуччя психолога-рятувальника в умовах екстремального ризику постійно перебуває під загрозою. Дослідниця А.В. Курова зазначає [1], що «ситуація невизначеності містить альтернативні для особистості можливості дії, можливість вибору, що, своєю чергою, впливає на інтелектуальну активність, емоційне ставлення й вольову поведінку». Така активність стає неможливою, якщо фахівець перебуває в полоні деструктивного стресу або тривоги. Важливими чинниками, що визначають вибір стратегії поведінки в таких умовах, є суб'єктивні уявлення про складність ситуації, попередній досвід подолання криз та глибинні особистісні характеристики [13].

Саноцентричний підхід можна визначити як еволюцію ідей «Руху людського потенціалу» та концепцій гуманістичної та екзистенціальної психології. У межах цієї парадигми була запропонована концепція «позитивного психічного здоров'я», на якій наголошує В.Є. Луньов [17]. Тут основний акцент робиться на збереженні психологічного здоров'я, що характеризується стабільною психічною діяльністю, відсутністю розладів та відповідністю особистості критеріям зрілості. Досліджуючи копінг – стратегії фахівців, що працюють у зонах ризику, науковець підкреслює важливість вивчення копіngu як фундаментальної складової психологічного здоров'я, що є вирішальною для підтримання благополуччя в екстремальних умовах [16].

Враховуючи ці фактори, інтеграція індивідуально-психологічних та соціально – економічних елементів стає ключовою для розробки ефективних стратегій подолання стресу. Оскільки професійне поле психологів ДСНС є

надзвичайно динамічним, подальші розвідки можуть зробити значний внесок у створення цільових програм підвищення рівня професійного здоров'я. Таким чином, копінг – поведінка психолога в умовах невизначеності – це складний феномен, який необхідно осмислювати саме в саноцентричній парадигмі, що орієнтує фахівця на використання власних ресурсів для відновлення психологічної цілісності.

Залежно від спрямованості, копінг – поведінку в умовах ризику можна класифікувати як здорову або нездорову. Здорова копінг – поведінка включає стратегії, що базуються на прийнятті ситуації та усвідомленій участі в ній, де фахівець адекватно діє, застосовуючи такі когнітивні інструменти, як аналіз, синтез та рефлексія. Натомість нездорова копінг – поведінка найперше ґрунтується на неприйнятті та запереченні реальності; ці механізми настільки сильно дезорієнтують індивіда, що він втрачає здатність задіяти раціональну сферу для подолання ризикованої ситуації.

Синтез усіх категорій факторів є критично важливим для формування життєздатної копінг – поведінки психолога оперативно – рятувальної служби. Особливу увагу в майбутніх дослідженнях слід приділити розробці спеціалізованих програм, що сприятимуть формуванню саме здорових стратегій подолання стресу, зважаючи на специфіку екстремального робочого середовища та індивідуальність кожного фахівця. Це дозволить суттєво підвищити рівень психічного здоров'я та професійного благополуччя тих, хто працює на межі людських можливостей.

На сьогодні виділяють три основні підходи до копіngu: як особистісну характеристику (Billings & Moos) [38], як метод психологічного захисту (N. Naan) [23] та як динамічний процес адаптації ресурсів (Lazarus & Folkman) [31]. Основні стратегії реалізуються на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях і спрямовані на оцінку, проблему або емоції [30].

Ефективність копіngu психолога-рятувальника нерозривно пов'язана з процесом прийняття рішень. К. Крітчлей, З. Морріс і Е. Харді підкреслюють,

що варіативність стратегій прийняття рішень визначає рівень психологічного благополуччя під час криз [25]. Дослідження У. Едвардса (1954) засвідчили, що реальні моделі вибору в стресових умовах часто суттєво відрізняються від раціональних [11]. Прийняття рішень – це складний вольовий акт, що включає оцінку ситуації, можливостей особи та формування нових психологічних структур (цілей, мотивів) [45].

Особливе значення має фактор ризику. Г. Балл визначає вибір як пріоритетність однієї альтернативи в умовах дефіциту часу [1]. Ризик може бути як засобом досягнення мети, так і самоціллю (для самоствердження), що іноді призводить до «пасток» у рішеннях (М. Василенко, В. Боснюк) [5, 6]. Когнітивна складова копіngu вимагає від індивіда свідомого підходу до розробки кожної альтернативи (Л. Онуфрієва, І. Ващенко) [33]. Хоча аспекти копіngu медичних працівників ще досліджуються [31], напрацювання в цій сфері є релевантними і для психологів ДСНС [33].

У теорії вибору виділяють класичну «раціональну» модель та поведінкову модель Г. Саймона, яка вводить поняття «обмеженої раціональності» та «досягнення задоволеності» (мінімізація сумнівів замість пошуку ідеалу) [3]. Ірраціональна модель застосовується, коли рішення ухвалюються до повного аналізу через брак часу або тиск ззовні [3, 9]. Д. Канеман та А. Тверські у своїй «теорії перспектив» довели, що люди схильні переоцінювати малі ймовірності та уникати втрат навіть за умови значного ризику [11].

Залежно від сприйняття ситуації, Лазарус і Фолкман виділили активний копінг (боротьба або відступ) та пасивний (інтрапсихічні захисти). Дослідження підтверджують, що активні стратегії знижують стрес, тоді як пасивні – підвищують його [2, 4, 7, 22]. Рівень рефлексивності також впливає на стиль: чим він вищий, тим вірогідніший активний копінг [4].

Важливу роль відіграють темперамент (екстраверсія, нейротизм), рівень тривожності та локус – контроль. Особи з високою тривожністю частіше

обирають стратегії уникання. Інтернальний локус-контроль підтримує продуктивні стратегії, тоді як екстернальний – менш адаптивні [53].

Серед основних якостей для прийняття рішень виділяють: домінантність, упевненість, емоційну врівноваженість, стресостійкість, креативність, відповідальність та інтелект [35]. Л. Тобіас додає реалістичність та готовність ризикувати, а А. Хараш – незалежність думок та відкритість до нового [35]. Динамічні характеристики психіки включають високу працездатність, швидкість мислення та емоційну стійкість.

Г. Лівіт виокремлює інтелектуальний, особистісний та динамічний блоки якостей. Він також пропонує типологію осіб: «оригінальні харизматики», «аналітики» та «діячі» [15]. Р. Давсон виділяє прагматичні, аналітичні, екстравертні та «м'які» типи [18], а Д. Дерлоу пропонує п'ять стилів: яскраві, практичні, аналітичні, орієнтовані на захист та творчі [11]. Системність та відкритість до навчання є критичними для адаптації (Ashton, M. C.) [6].

Отже, успішне подолання стресу та прийняття рішень психологом оперативно – рятувальної служби базується на поєднанні активності, домінантності, здатності оцінювати ризик та емоційної стабільності. Такий раціональний підхід підвищує вірогідність успіху в нових та складних умовах війни, сприяючи стабільній роботі всієї системи цивільного захисту.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукового доробку щодо феноменів копіngu, копінг-стратегій та копінгової поведінки дозволяє підбити підсумки щодо їхньої ролі у професійній стійкості фахівців екстремального профілю. Ці поняття є фундаментально взаємопов'язаними, проте мають змістовні відмінності: якщо копінг-стратегія виступає як узагальнений план дій чи ментальний вектор для подолання стресу, то копінгова поведінка є безпосередньою реалізацією цього плану через конкретні дії та реакції у відповідь на виклики середовища.

Аналіз вітчизняних та зарубіжних джерел свідчить, що механізми подолання формуються на трьох взаємодоповнюючих рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому. У практичній діяльності психолога ДСНС це втілюється у трьох магістральних напрямках: активних стратегіях розв'язання проблем, активній соціальній взаємодії та пасивних стратегіях уникання. Для українського наукового дискурсу сьогодні особливого значення набуває специфіка копінгу в умовах війни та соціальної нестабільності. Українські дослідники акцентують на важливості адаптивних моделей, таких як волонтерство, пошук сенсу у важких обставинах та підтримка психологічної рівноваги через соціальну активність, що допомагає фахівцям і цивільному населенню зберігати цілісність.

Ефективність копінг – процесу детермінована низкою індивідуально – психологічних характеристик. Темперамент (зокрема рівень тривожності та екстраверсії), емоційний інтелект і здатність до рефлексії виступають фундаментом стійкості. Рефлексія як інструмент обробки травматичного досвіду є вирішальним фактором: її дефіцит блокує адаптацію, тоді як розвинена здатність до самоаналізу дозволяє обирати найбільш ефективні стратегії. Успішний копінг та прийняття рішень неможливі без інтелектуальної автономії, самостійності та навичок конструктивної комунікації.

Теоретичний аналіз підтверджує, що прийняття рішень є невід'ємною частиною когнітивного компонента копінг. У критичних умовах ризику вищий рівень психологічного благополуччя демонструють ті особи, які володіють широким арсеналом стратегій вибору. Це критично для психолога-рятувальника, чії реакції можуть бути як стійкими патернами, так і ситуативними відповідями на екстремальний стрес. Вибір копінг – стратегії в кінцевому підсумку залежить від складної мозаїки особистісних, організаційних та суб'єктивних чинників.

Серед ключових характеристик, що гарантують успішне прийняття рішень у стресових ситуаціях, варто виділити високу активність, здатність

оцінювати ризик та йти на нього, мотивацію на успіх, а також гнучкість мислення та емоційну стабільність. Раціональний підхід та уважність до оточення значно підвищують вірогідність успіху в нових, непередбачуваних умовах війни, забезпечуючи життєздатність усієї системи психологічної допомоги. Таким чином, індивідуальні якості фахівця, його копінг – патерни та механізми прийняття рішень утворюють динамічну єдність, що відображає багатогранність процесу адаптації в сучасних реаліях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКІВ КОПІНГ – ПОВЕДІНКИ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Характеристика методів та вибірка дослідження

Дослідження було спрямоване на виявлення та комплексний аналіз особливостей копінг – поведінки психологів оперативно – рятувальної служби в умовах професійного ризику. Основна увага приділялася визначенню домінуючих стратегій подолання стресу, рівнів суб'єктивного контролю та здатності фахівців зберігати професійну ефективність під час виконання завдань у кризових ситуаціях.

У діагностичному етапі взяли участь 35 осіб – діючі фахівці та майбутні психологи оперативно – рятувальних підрозділів (курсанти випускного курсу), які проходять підготовку за профілем психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах. Усі досліджувані жіночої та чоловічої статі віком від 22 до 40 років.

Для розв'язання поставлених завдань та забезпечення всебічного аналізу копінг-поведінки працюючих психологів було обрано такі психодіагностичні методики: Методика психологічної діагностики копінг-механізмів Е. Хайма – використана для визначення домінуючих типів копінг-поведінки у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах, а також оцінки ступеня їхньої адаптивності. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса – спрямований на детальний аналіз восьми базових стратегій подолання стресу та визначення рівня напруженості кожної з них у професійній діяльності психолога. Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (MDMQ) – застосований для діагностики індивідуального стилю прийняття рішень (пильність, уникнення, прокрастинація, надпильність) в умовах дефіциту часу та високої відповідальності. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера – використана для виявлення локусу контролю особистості та оцінки ступеня готовності психолога брати на себе відповідальність за

результати своєї діяльності. Шкала самооцінки Розенберга – спрямована на виявлення рівня загальної самоповаги та впевненості у власних силах, що є ключовим внутрішнім ресурсом для реалізації адаптивної копінг – поведінки.

Методика « Психологічна діагностика копінг – механізмів Е. Хейма

Даний діагностичний інструментарій спрямований на виявлення способів подолання стресових ситуацій, що мають критичне значення для діяльності в екстремальних умовах ризику. Вибір цієї методики обумовлений тим, що здатність психолога обрати адаптивні когнітивні (наприклад, проблемний аналіз), емоційні (оптимізм) та поведінкові (співпраця) стратегії безпосередньо впливає на його професійну стійкість, здатність зберігати раціональність у кризових станах та ефективність надання допомоги постраждалим.

Методика для психологічної діагностики копінг – механізмів Е. Хейма дозволяє вивчати 26 ситуативно – специфічних варіантів копіngu, що розподілені у відповідності з трьома основними сферами психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копінг – механізми. Методика адаптована в лабораторії клінічної психології Психоневрологічного інституту імені В. Бехтерева, під керівництвом професора Л. Вассермана. Випробуванням пропонується ряд тверджень, що стосуються особливостей їхньої поведінки. Їм необхідно пригадати, яким чином частіше за все вони вирішують складні та стресові ситуації, а також ситуації високої емоційної напруги.

Види копінг – поведінки були розподілені Е. Хеймом на три основні групи за ступенем їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні й не адаптивні. Якщо говорити про адаптивні варіанти копінг – поведінки, то серед когнітивних копінг – стратегій до них відносяться:

- «проблемний аналіз»,
- «установка власної цінності»,
- «збереження самовладання»

ці форми поведінки спрямовані на аналіз труднощів, які виникли, і можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки й самоконтролю, глибше усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси в подоланні виходу з них, підвищення самооцінки й самоконтролю, глибше усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси в подоланні важких ситуацій.

Серед емоційних копінг – стратегій розглядають:

- «протест»,
- «оптимізм»

емоційний стан з активним обуренням і протестом щодо труднощів і впевненістю в наявності виходу в будь – якій, навіть найскладнішій, ситуації.

Серед поведінкових копінг – стратегій виокремлюють:

- «співробітництво»,
- «звернення»,
- «альтруїзм»,

під якими розуміють таку поведінку особистості, при якій вона вступає у співпрацю зі значущими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким у подоланні труднощів.

Щодо неадаптивних варіантів копінг – поведінки, то серед когнітивних копінг – стратегій до них відносять:

- «смирненість»,
- «розгубленість»,
- «дисимуляцію»,
- «ігнорування»

це пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили й інтелектуальні ресурси, з умисним недооцінюванням неприємностей. Серед неадаптивних емоційних копінг – стратегій виділяють:

- «придушення емоцій»,

- «покірність»,
- «самозвинувачення»,
- «агресивність»

варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності й недопущення інших почуттів, переживанням злості з покладанням провини на себе й інших.

А серед неадаптивних поведінкових копінг – стратегій виокремлюють:

«активне уникнення» та «відступ» - поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, самота, спокій, ізоляція, прагнення уникнути активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем.

Є також відносно адаптивні варіанти копінг – поведінки, конструктивність яких залежить від значущості й вираженості ситуації подолання. Серед когнітивних копінг – стратегій до них відносять: «відносність», «надання сенсу», «релігійність» - це ті форми поведінки, які спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подоланню, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Серед відносно адаптивних емоційних копінг – стратегій виділяють: «емоційну розрядку», «пасивну кооперацію» - поведінку, яка спрямована або на зняття напруження, пов'язаного з проблемами, емоційним реагуванням, або на перекладання відповідальності за вирішення труднощів на інших осіб. Серед поведінкових копінг – стратегій розглядають наступні: «компенсація», «відволікання», «конструктивна активність» - поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань.

Процедура дослідження передбачала вибір респондентом найбільш характерних для нього варіантів поведінки у ситуаціях подолання життєвих та

професійних труднощів. Респонденти оцінювали запропоновані твердження, розподілені за трьома основними сферами психічної діяльності: когнітивною, емоційною та поведінковою.

Інтерпретація отриманих даних здійснювалася шляхом якісного аналізу обраних копінг – механізмів та їх віднесення до однієї з трьох категорій адаптивності:

1. Адаптивні копінг-механізми – свідчать про конструктивну поведінку, що сприяє швидкому аналізу проблем та їх ефективному розв’язанню (наприклад, проблемний аналіз, оптимізм, співпраця).
2. Відносно адаптивні копінг-механізми – відображають стратегії, що є ефективними лише у певних ситуаціях або допомагають тимчасово знизити емоційну напругу (дистанціювання, емоційне розвантаження, компенсація).
3. Неадаптивні копінг – механізми – вказують на пасивну або деструктивну поведінку, що призводить до дезадаптації, посилення стресу та уникнення вирішення реальних завдань (ігнорування, самозвинувачення, активне уникнення).

Використання методики Е. Хайма в межах нашого дослідження дозволило встановити психологічний профіль працюючих психологів оперативно – рятувальної служби, виявити гнучкість їхніх копінг – стратегій та визначити рівень готовності фахівців до конструктивного подолання стресових навантажень в умовах професійного ризику.

Опитувальник «Копінг – стратегії» Р. Лазаруса

Аналіз способів подолання труднощів у професійній діяльності працюючих психологів оперативно-рятувальної служби за методикою Р. Лазаруса проводиться з метою визначення напруженості восьми базових

стратегій адаптації в ситуаціях високого психоемоційного напруження. Це дозволяє спрогнозувати, наскільки конструктивною буде поведінка фахівця в момент зіткнення з реальною небезпекою: чи обере він активне «Планування рішення проблеми», чи вдасться до дезадаптивної «Втечі-уникнення».

Процедура дослідження передбачала оцінювання респондентом частоти використання кожної зі стратегій за 4-бальною шкалою (від «ніколи» до «часто»).

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

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

Хід роботи та інтерпретація: респонденти оцінюють частоту використання запропонованих варіантів поведінки, що дозволяє виявити найбільш характерні для них типи реагування. Результати підрахунку за кожною шкалою дають змогу побудувати індивідуальний профіль стресостійкості. У межах дослідження пріоритет надавався стратегіям, які мінімізують вплив емоцій на якість виконання робіт, тоді як високі показники за шкалою «Втеча – уникнення» розглядалися як ознака

недостатньої психологічної готовності до самостійного виконання завдань.

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень, MDMQ [Манн, Барнетт, Редфорд, Форд]

Даний опитувальник був обраний для дослідження індивідуального стилю прийняття рішень, розроблений Леоном Манном та співавторами на основі теоретичної моделі конфлікту при прийнятті рішень І. Дженіса та Л. Манна.

Методика спрямована на вимірювання стратегій вибору як інтегральної характеристики особистості, що включає здатність до конструктивного аналізу альтернатив (пильність) та схильність до дезадаптивних реакцій в умовах стресу. Використання MDMQ дозволяє отримати кількісні показники за чотирма основними шкалами: пильність, уникнення, прокрастинація та надпильність.

Процедура дослідження передбачала оцінювання респондентом тверджень за 3-бальною шкалою: «неправильно» (0 балів), «іноді правильно» (1 бал) або «правильно» (2 бали). Інтерпретація отриманих даних здійснювалася за сумою балів у кожній групі питань.

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (Melbourne decision making questionnaire, MDMQ) – це особистісний опитувальник, спрямований на діагностику індивідуального стилю прийняття рішень. З опитувальника можливе отримання значень чотирьох шкал: пильність, уникнення, прокрастинація, надпильність. Обґрунтування опитувальника будується на використанні теорії конфлікту Дженіса і Манна, в якій йдеться про те, що три умови визначають опору людини на той чи інший копінг у стресовій ситуації при прийнятті рішень (ПР):

1. обізнаність про серйозні ризики, пов'язані з переважаючими альтернативами;

2. сподівання знайти найкращу альтернативу;
3. віра в те, що людина має в своєму розпорядженні достатню кількість часу для пошуку і зважування альтернатив.

У підсумковому варіанті Мельбурнський опитувальник прийняття рішень складається з 22 – х пунктів, які оцінюються за 3 – бальною шкалою Ліккерта. З опитувальника можливе отримання значень чотирьох шкал: "Пильність", "Гіперпильність", "Уникнення", "Прокрастинація". Шкали не перетинаються по пунктам, які входять у їх склад, а всі пункти інтерпретуються у прямих значеннях.

Встановлені змістовна валідність та надійність шкал опитувальника, а також результати кросс – культурного порівняння дозволяють рекомендувати використання цього опитувальника у тому розумінні шкал пильності, уникнення, прокрастинації та надпильності, запропонованого авторами. Відсутність зв'язків шкал Мельбурнського опитувальника прийняття рішень зі шкалами психометричного інтелекту свідчить про те, що мова повинна йти саме про стилі, а не про когнітивні відмінності у регуляції прийняття рішень.

Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale)

Даний опитувальник був обраний для дослідження локусу контролю особистості, розроблений Джуліаном Роттером на основі його соціально – когнітивної теорії навчання.

Методика спрямована на вимірювання рівня суб'єктивного контролю як інтегральної характеристики особистості, що включає здатність людини брати на себе відповідальність за події власного життя та результати своєї діяльності. Використання РСК дозволяє отримати кількісні показники за сімома шкалами: загальна інтернальність, інтернальність у сферах досягнень, невдач, сімейних та виробничих відносин, міжособистісних стосунків та здоров'я.

Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal – External Locus of Control Scale) запропонована Джуліаном Роттером у 1966 році на основі власної теорії суб'єктивної локалізації контролю. Під "локусом контролю" розуміється стійка особистісна характеристика, що відображає схильність людини пояснювати причини подій зовнішніми чи внутрішніми факторами.

Опитувальник діагностує локалізацію контролю за значними подіями, іншими словами – рівень особистої відповідальності. Дана методика виділяє два типи локусу контролю: *екстернальний* та *інтернальний*.

Інтернальний тип. Людина вважає, що події, що відбуваються з нею, залежать передусім від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками її власної діяльності.

Екстернальний тип. Людина переконаний, що її успіхи та невдачі залежать передусім від зовнішніх обставин – умов довкілля, дій інших людей, випадковості, везіння чи невдачі тощо. Будь – який індивід займає певну позицію на континуумі, що задається цими полярними локусами контролю.

Шкала самооцінки Розенберга

Даний опитувальник був обраний для дослідження рівня загальної самоповаги особистості, розроблений Моррісом Розенбергом на основі його концепції цілісного ставлення людини до власного «Я».

Методика спрямована на вимірювання глобальної самооцінки як інтегральної характеристики особистості, що включає почуття власної гідності, задоволеність собою та віру у власні здібності. Використання цієї шкали дозволяє отримати об'єктивний показник самоповаги, що є внутрішнім

психологічним ресурсом, необхідним для успішного подолання професійних труднощів.

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть «ПП». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть «П». Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть «НП». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть «ПНП».

Використання методики М. Розенберга в межах нашого дослідження дозволило встановити рівень особистісної стійкості працюючих психологів оперативно – рятувальної служби та визначити ступінь їхньої віри у власну професійну спроможність в умовах високого ризику.

2.2 Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг – поведінки психологів оперативно – рятувальної служби в умовах ризику

Метою проведеного нами емпіричного дослідження є виявлення особливостей копінг – поведінки психологів оперативно – рятувальної служби в умовах ризику. Вибірку дослідження склали 35 осіб віком від 22 до 40 років.

З метою вивчення взаємозв'язків між стратегіями подолання стресу та визначеними особистісними показниками нами було застосовано кореляційний аналіз. Отримані результати дозволили виявити специфіку кореляційних плеяд та характер впливу екстремальних чинників на вибір копінг – ресурсів професійної групи.

Математико – статистична обробка даних здійснювалася за допомогою методів описової статистики та коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Розрахунки проводилися в електронному середовищі IBM SPSS Statistics.

За результатами проведеної методики «Психологічна діагностика копінг – механізмів» Е. Хайма, було отримано дані щодо розподілу когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій респондентів. Аналіз

показників адаптивності копінг – поведінки, зображений на рис. 2.1, свідчить про високу професійну гнучкість фахівців. Аналіз показників адаптивної стратегії виявлено у 20 осіб (58%), що вказує на переважання свідомого аналізу ситуації (А5) та налаштованість на професійну співпрацю (В7) у стресових умовах. Відносно адаптивні стратегії зафіксовано у 10 осіб (30%). Даний показник відображає використання таких механізмів, як «придушення емоцій» та «збереження самовладання», що є допустимою нормою та важливою складовою професійної етики психолога оперативно – рятувальної служби неадаптивні стратегії виявлено лише у 5 осіб (12%). Невеликий відсоток респондентів, які вдаються до самозвинувачення або відчують розгубленість, може бути індикатором втоми від співчуття (*compassion fatigue*) та потреби у додатковій психологічній підтримці.

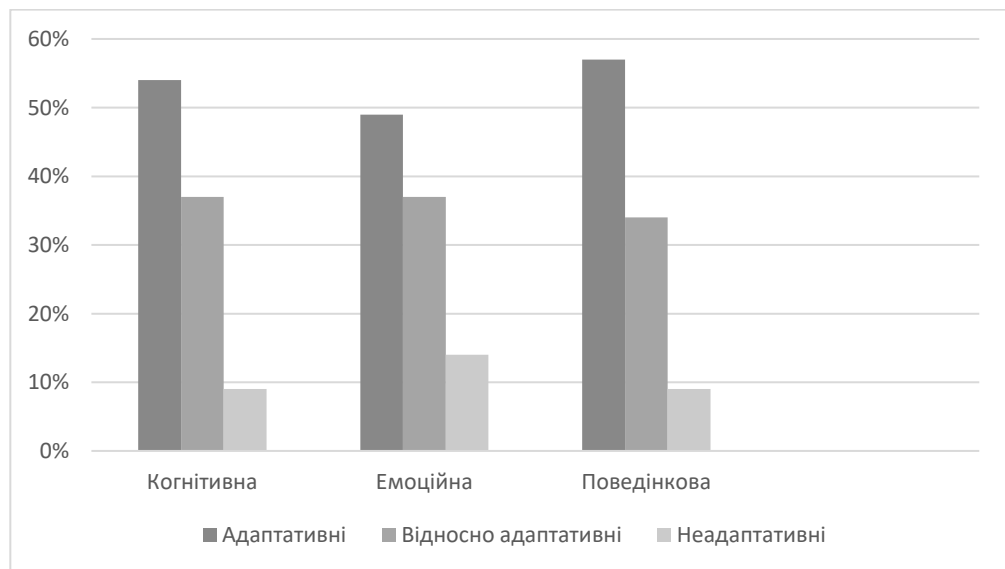


Рисунок 2.1. Аналіз показників адаптивної стратегії

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що переважання адаптивних копінг – стратегій у більшості респондентів (58%) виступає фундаментом для успішної професійної діяльності в умовах ризику. Здатність до свідомого аналізу ситуації та конструктивної співпраці дозволяє психологам оперативно – рятувальної служби ефективно нівелювати вплив стресогенних чинників.

Емпіричне дослідження копінг-поведінки психологів оперативно – рятувальної служби за методикою Р. Лазаруса дозволяє реконструювати модель їхньої професійної стійкості через призму конкретних стратегій подолання стресу. Отримані дані свідчать про те, що в екстремальних умовах фахівці покладаються не на стихійні реакції, а на вивірену ієрархію поведінкових актів, де домінують раціональність та самодисципліна.

Центральне місце в структурі копіngu займає «Планування вирішення проблеми», яке демонструє найвищий рівень напруженості – 68,6%. Це свідчить про те, що для більшості психологів робота в зоні ризику є процесом безперервного аналізу та розробки логічних алгоритмів. Замість емоційного занурення в кризу, фахівець структурує її, перетворюючи хаос надзвичайної ситуації на послідовність професійних завдань. Ця стратегія виступає головним інструментом збереження працездатності, що підкріплюється високим рівнем «Позитивної переоцінки» (62,9%). Здатність бачити в складних викликах можливість для професійного зростання є тим внутрішнім ресурсом, який оберігає психолога від професійної деформації.

Важливим аспектом професійної діяльності в ДСНС є висока напруженість стратегії «Самоконтроль» (54,3%). В умовах, коли психолог має бути «скелею» для постраждалих, свідоме придушення власних афективних реакцій стає не просто захистом, а етичним обов'язком. Це корелює з даними про «Дистанціювання», яке у 68,6% опитаних перебуває на середньому рівні, дозволяючи фахівцю тримати необхідну психологічну дистанцію для збереження об'єктивності, не втрачаючи при цьому емпатії.

Водночас дослідження фіксує колективний характер стійкості: «Пошук соціальної підтримки» має високу та середню напруженість у рівних частках (по 45,7%). Це вказує на те, що професійне середовище рятувальників базується на горизонтальній взаємодії та готовності звернутися до досвіду колег у критичні моменти.

Найбільш оптимістичним результатом є мінімальна вираженість деструктивних моделей. Стратегія «Втеча – уникнення» демонструє низьку напруженість у 71,5% респондентів. Психологи оперативно – рятувальної служби демонструють пряме зіткнення з проблемою, що підтверджує їхню високу психологічну готовність. Лише незначна частка осіб (11,4%), схильних до уникнення або конфронтації, маркує потенційну зону ризику – фахівців, які через високе навантаження можуть потребувати психологічного розвантаження.

Таким чином, результати за Лазарусом малюють портрет фахівця, чий копінг – ресурс базується на тріаді: «аналіз – контроль – розвиток». Така модель поведінки забезпечує не лише ефективність виконання завдань у зоні ризику, а й довгострокову психологічну витривалість самих психологів.

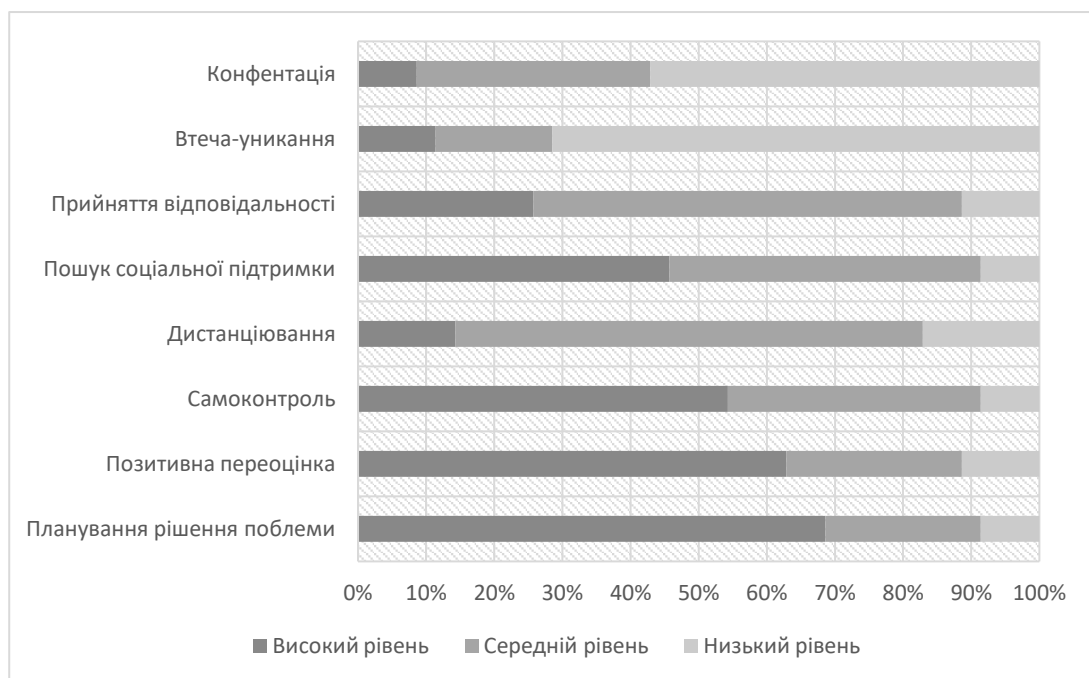


Рисунок 2.2. Розподіл респондентів за рівнями напруженості копінг стратегій.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що фундаментом успішної професійної діяльності психологів оперативно – рятувальної служби в умовах ризику є домінування раціонально –

орієнтованих копінг – стратегій. Згідно з отриманими даними, переважна більшість респондентів (68,6%) демонструє високу напруженість стратегії «Планування вирішення проблеми», що свідчить про пріоритетність логічного аналізу та розробки чітких алгоритмів дій у критичних ситуаціях.

Здатність до свідомої саморегуляції, підтверджена високим рівнем стратегії «Самоконтроль» (54,3%), дозволяє фахівцям ефективно нівелювати деструктивний вплив стресогенних чинників, зберігаючи професійну об'єктивність. Важливим елементом адаптаційного потенціалу виступає «Позитивна переоцінка» (62,9%), яка перетворює екстремальний досвід на ресурс для особистісного та професійного зростання.

Сформованість саме такого профілю подолання – з орієнтацією на вирішення завдань та мінімальним використанням стратегії «Втеча – уникнення» (низька напруженість у 71,5%) – виступає гарантом професійної надійності психолога в зонах надзвичайних ситуацій. Це дозволяє фахівцям оперативно – рятувальної служби не лише витримувати високі психоемоційні навантаження, а й транслювати стабільність постраждалим, забезпечуючи високу ефективність надання екстреної допомоги.

Емпіричне дослідження особливостей прийняття рішень психологами оперативно – рятувальної служби за допомогою Мельбурнського опитувальника дозволяє реконструювати когнітивну модель їхньої професійної надійності. Отримані дані свідчать про те, що в екстремальних умовах фахівці покладаються на раціональні стратегії опрацювання інформації, що мінімізує вплив стресу на якість вибору.

Центральне місце в структурі прийняття рішень займає «Пильність» (Vigilance), яка демонструє високий рівень у 74,3% (26 осіб) респондентів. Це свідчить про те, що для більшості психологів робота в

зоні ризику є процесом ретельного збору інформації, уточнення цілей та об'єктивної оцінки альтернатив перед прийняттям остаточного рішення. Замість імпульсивних дій, фахівець структурує ситуацію, що виступає головним інструментом збереження раціональності. Лише мінімальна частка вибірки (5,7%) демонструє низьку пильність, що підтверджує високу інтелектуальну готовність групи.

Важливим аспектом професійної діяльності в умовах ДСНС є протидія панічним станам. Показники «Гіперпильності» (Hypervigilance) виявилися низькими у 62,9% (22 особи) опитаних. В умовах, коли психолог має зберігати «холодний розум», відсутність хаотичного пошуку рішень та імпульсивних виборів є професійним обов'язком. Це корелює з показниками «Уникнення» (Buck-passing), яке у 68,6% (24 особи) перебуває на низькому рівні. Це дозволяє фахівцю брати відповідальність на себе, не перекладаючи її на інших та не відкладаючи вибір на потім заради збереження об'єктивності та оперативності.

Водночас дослідження фіксує високу здатність фахівців до концентрації: низький рівень «Прокрастинації» зафіксовано у 68,6% (24 особи). Це вказує на те, що професійне середовище рятувальників вимагає негайного реагування, і психологи демонструють готовність діяти без зайвих зволікань у критичні моменти.

Найбільш вагомим результатом є мінімальна вираженість дезадаптивних моделей. Лише незначна частка осіб (11,4%), схильних до гіперпильності або прокрастинації, маркує потенційну зону ризику – фахівців, які через виснаження когнітивних ресурсів в умовах високого навантаження можуть потребувати психологічного розвантаження та відновлення навичок саморегуляції.

Таким чином, результати за Мельбурнським опитувальником малюють портрет фахівця, чий стиль прийняття рішень базується на тріаді: «аналітичність – оперативність – відповідальність». Така

когнітивна модель забезпечує не лише ефективність виконання завдань у зоні ризику, а й загальну професійну надійність самих психологів.

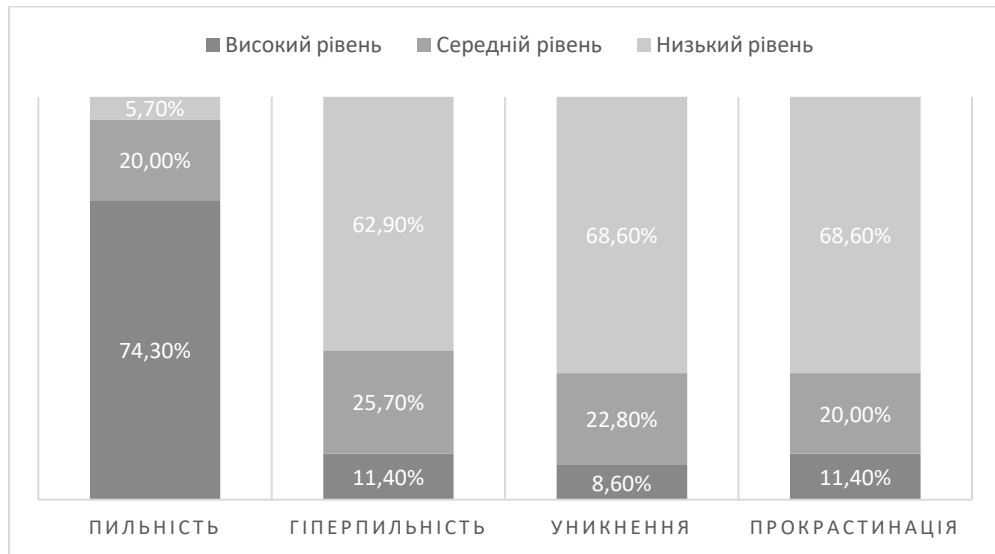


Рисунок 2. 3. Показники рівнів стилів прийняття рішень.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що фундаментом успішної професійної діяльності психологів оперативно-рятувальної служби в умовах ризику є домінування раціональних стилів прийняття рішень. Згідно з отриманими даними, переважна більшість респондентів (74,3%) демонструє високий рівень стратегії «Пильність», що свідчить про пріоритетність ретельного збору інформації, логічного аналізу альтернатив та розробки виважених алгоритмів дій у критичних ситуаціях.

Здатність до свідомої когнітивної саморегуляції, підтверджена низьким рівнем «Гіперпильності» у 62,9% опитаних, дозволяє фахівцям ефективно нівелювати деструктивний вплив стресогенних чинників, уникаючи панічних реакцій та зберігаючи професійну об'єктивність. Важливим елементом адаптаційного потенціалу виступає здатність до негайного реагування, що підкріплюється мінімальними показниками «Прокрастинації» (низький рівень у 68,6%), яка перетворює складний вибір на чітко структуроване професійне завдання.

Сформованість саме такого профілю прийняття рішень – з орієнтацією на конструктивний пошук виходу та мінімальним використанням стратегії «Уникнення» (низький рівень у 68,6%) – виступає гарантом професійної надійності психолога в зонах надзвичайних ситуацій. Це дозволяє фахівцям оперативно – рятувальної служби не лише витримувати високі інтелектуальні та психоемоційні навантаження, а й транслювати впевненість і стабільність постраждалим, забезпечуючи високу ефективність та оперативність надання екстреної допомоги.

Емпіричне дослідження рівня суб'єктивного контролю психологів оперативно – рятувальної служби дозволяє реконструювати модель їхньої професійної відповідальності через призму локусу контролю особистості. Отримані дані свідчать про те, що в екстремальних умовах фахівці покладаються на внутрішні ресурси та власну активність, демонструючи виражений інтернальний тип реагування.

Центральне місце в структурі особистості займає загальна інтернальність (І заг.), яка демонструє високий рівень у 71,4% (25 осіб) респондентів. Це свідчить про те, що для більшості психологів професійна діяльність є процесом, результат якого залежить безпосередньо від їхніх зусиль та компетентності. Замість очікування зовнішньої допомоги чи везіння, фахівець бере управління ситуацією на себе, що виступає головним інструментом збереження психологічної стійкості.

Особливо значущим показником для діяльності в структурі ДСНС є інтернальність у сфері виробничих відносин (Ів), де високий контроль зафіксовано у 80,0% (28 осіб) фахівців. В умовах ризику здатність вважати власні дії визначальними для успіху операції стає не просто рисою характеру, а професійною необхідністю. Це корелює з високими показниками в сфері досягнень (Ід) – 77,1% (27 осіб), що дозволяє

психологам приписувати успіхи власній праці та наполегливості, формуючи стабільну професійну самооцінку.

Водночас дослідження фіксує високий рівень відповідальності у міжособистісній взаємодії: інтернальність у сімейних (74,3%) та міжособистісних (71,4%) стосунках вказує на здатність фахівців будувати конструктивні зв'язки та брати на себе відповідальність за клімат у колективі. Показники у сфері здоров'я (68,6%) підтверджують дбайливе ставлення до власного ресурсу, що є ключовим для профілактики втоми від співчуття.

Найбільш критичним, але стабільним показником є інтернальність у сфері невдач (Ін), де високий контроль демонструють 62,9% (22 особи) респондентів. Здатність брати відповідальність за негативні події на себе, а не звинувачувати обставини, маркує високу професійну зрілість. Проте наявність 37,1% (13 осіб) з екстернальним типом у цій сфері може вказувати на дію захисних механізмів, спрямованих на збереження «Я-концепції» від надмірного почуття провини в умовах непередбачуваних професійних ризиків.

Таким чином, результати за Роттером малюють портрет фахівця, чий професійний ресурс базується на тріаді: «автономність – відповідальність – активність». Така модель саморегуляції забезпечує не лише ефективність виконання завдань у зоні ризику, а й високу особистісну надійність психологів.

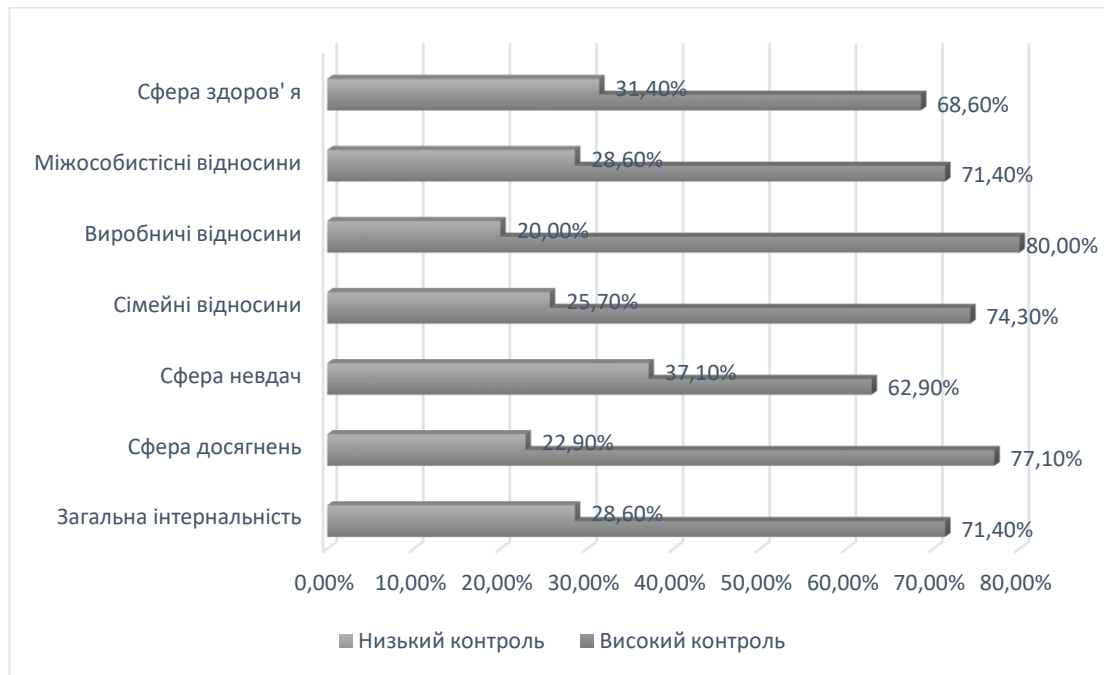


Рисунок 2.4. Аналіз показників рівня суб'єктивного контролю

Можна стверджувати, що фундаментом успішної професійної діяльності психологів оперативно – рятувальної служби в умовах ризику є домінування інтернального локусу контролю. Згідно з отриманими даними, переважна більшість респондентів (71,4%) демонструє високий рівень загальної інтернальності, що свідчить про пріоритетність особистої відповідальності за події власного життя та здатність активно керувати професійними ситуаціями.

Здатність до свідомої саморегуляції та висока професійна надійність підтверджуються найвищим показником інтернальності у сфері виробничих відносин (80,0%), що дозволяє фахівцям ефективно нівелювати деструктивний вплив зовнішніх чинників, спираючись на власну компетентність та зусилля. Важливим елементом адаптаційного потенціалу виступає високий рівень контролю у сфері досягнень (77,1%), що перетворює професійні виклики на чітко структуровані вектори успіху та сприяє позитивному самосприйняттю.

Сформованість саме такого інтернального профілю – з орієнтацією на внутрішню відповідальність та мінімальною залежністю від зовнішніх обставин у сфері міжособистісних стосунків (71,4%) та здоров'я (68,6%)

– виступає гарантом професійної стійкості психолога в зонах надзвичайних ситуацій. Це дозволяє фахівцям оперативно – рятувальної служби не лише витримувати високі психоемоційні навантаження, а й транслювати впевненість і стабільність постраждалим, оскільки навіть у сфері невдач більшість опитаних (62,9%).

Дослідження особливостей самосприйняття психологів оперативно – рятувальної служби за допомогою методики М. Розенберга дозволяє реконструювати особистісний фундамент їхньої професійної надійності. Отримані дані свідчать про те, що в екстремальних умовах фахівці спираються на стабільне та позитивне ставлення до власного «Я», що мінімізує вплив професійного стресу на якість їхньої діяльності.

Центральне місце в структурі особистісних ресурсів займає високий рівень самооцінки, який демонструють 57,1% (20 осіб) респондентів. Це свідчить про те, що для більшості психологів робота в зоні ризику базується на впевненості у власних силах, самоповазі та визнанні своєї професійної цінності. Замість самосумнівів у критичні моменти, фахівець зберігає внутрішню стабільність, що виступає головним інструментом збереження працездатності. Лише мінімальна частка вибірки (14,3%) демонструє низьку самооцінку, що підтверджує загальну високу психологічну готовність групи.

Важливим показником професійної норми є також середній рівень самооцінки, зафіксований у 28,6% (10 осіб) опитаних. Даний результат вказує на адекватне сприйняття своїх можливостей та критичне ставлення до результатів діяльності, що дозволяє фахівцям оперативно-рятувальної служби об'єктивно оцінювати ризики, не вдаючись до зайвої самовпевненості.

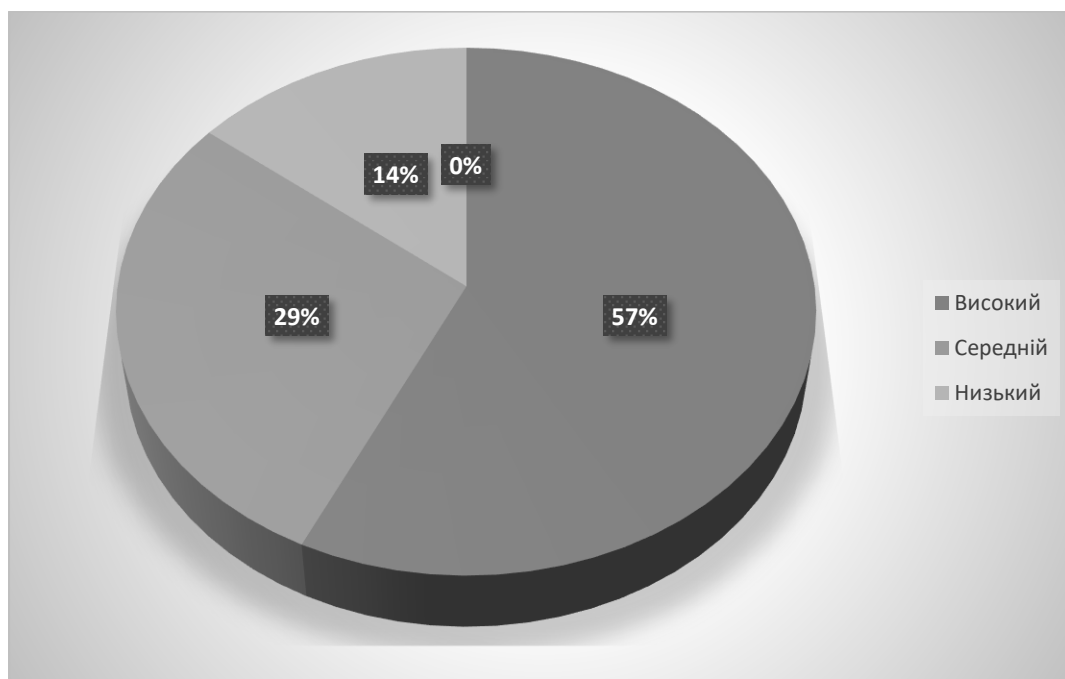


Рисунок 2.5. Показники рівнів самооцінки психологів оперативно-рятувальної служби.

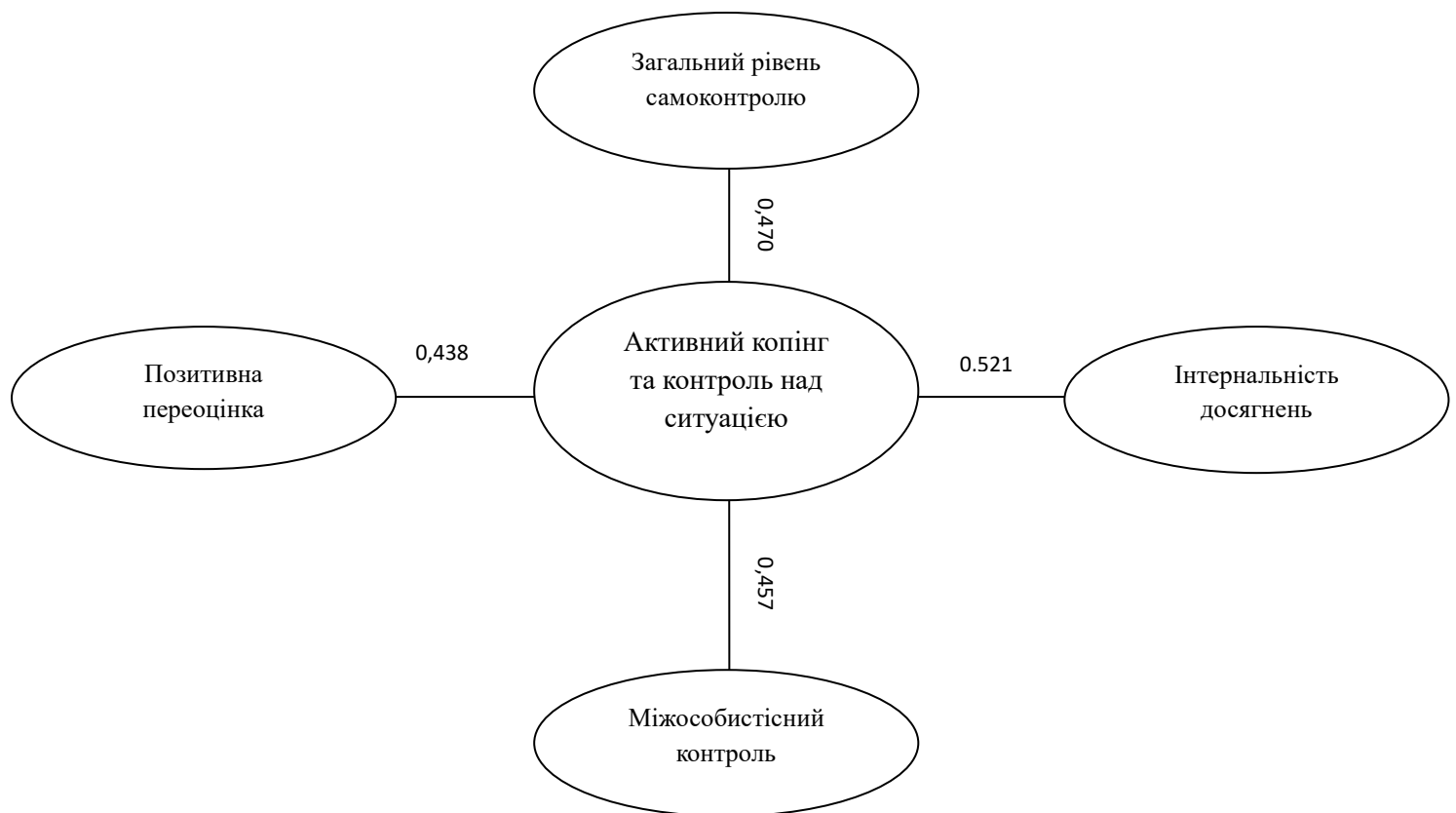
Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що фундаментальною основою успішної діяльності психологів оперативно-рятувальної служби в умовах ризику є стабільна та позитивна самооцінка. Згідно з отриманими даними, більше половини респондентів (57,1%) демонструють високий рівень самооцінки, що свідчить про глибоку впевненість у власній професійній цінності та здатність зберігати самоповагу навіть у критичних ситуаціях.

Здатність до свідомої емоційної саморегуляції безпосередньо корелює з адекватним самосприйняттям: 28,6% опитаних мають середній рівень самооцінки, що в межах психологічної норми дозволяє фахівцям об'єктивно оцінювати свої можливості та зберігати критичність мислення. Це стає надійним бар'єром проти деструктивного впливу стресогенних чинників, оскільки стабільне «Я» виступає внутрішньою точкою опори при наданні допомоги постраждалим.

Сформованість саме такого профілю самооцінки – де домінує позитивне ставлення до себе за мінімальної частки осіб із низьким

показником (14,3%) – виступає гарантом особистісної надійності психолога. Висока самооцінка дозволяє фахівцям оперативно – рятувальної служби витримувати колосальні психоемоційні навантаження.

У результаті проведеного кореляційного аналізу встановлено, що показник планування вирішення проблем має статистично значущі позитивні зв'язки з низкою особистісних характеристик, які відображають особливості копінг – поведінки психологів оперативно – рятувальної служби в умовах ризику (рис. 2.6).



Найбільш тісний зв'язок зафіксовано між плануванням вирішення проблем та інтернальністю досягнень ($r = 0,521$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням схильності до планування та раціонального вирішення складних ситуацій підвищується й рівень внутрішнього

контролю щодо власних досягнень. Іншими словами, психологи, які частіше використовують стратегію планування, більшою мірою вважають результати своєї діяльності наслідком власних зусиль і рішень. У контексті діяльності оперативно – рятувальних служб це є важливим чинником ефективної професійної поведінки, оскільки сприяє відповідальному ставленню до прийняття рішень у складних та небезпечних умовах.

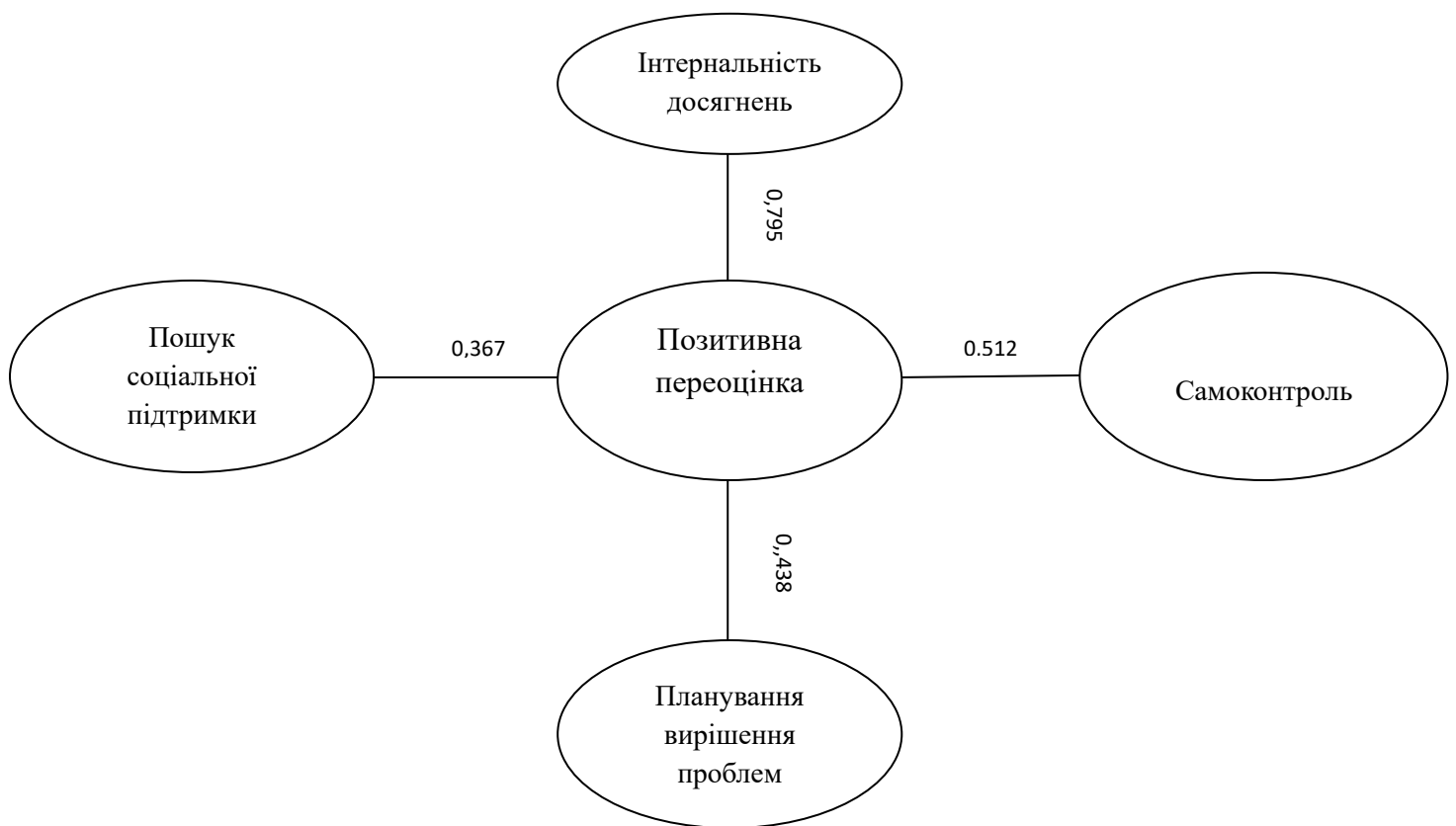
Сильні позитивні кореляції на рівні $p \leq 0,01$ встановлено також між плануванням вирішення проблем та загальним рівнем самоконтролю ($r = 0,470$), а також міжособистісним контролем ($r = 0,457$). Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням здатності до раціонального аналізу ситуації та планування власних дій підвищується і здатність особистості контролювати власні емоції, поведінку та взаємодію з іншими людьми. У професійній діяльності психологів оперативно – рятувальної служби це має особливе значення, оскільки ефективне виконання завдань у ситуаціях підвищеного ризику вимагає високого рівня саморегуляції, емоційної рівноваженості та здатності підтримувати конструктивну взаємодію з рятувальниками та постраждалими.

На рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$ виявлено зв'язок між плануванням вирішення проблем та позитивною переоцінкою ($r = 0,438$). Це означає, що зі зростанням використання стратегії планування підвищується і схильність особистості до позитивного переосмислення складних або стресових ситуацій. Така особливість може свідчити про здатність психологів інтерпретувати труднощі професійної діяльності як можливість для набуття досвіду та особистісного розвитку, що сприяє збереженню психологічної стійкості в умовах ризику.

Таким чином, встановлені кореляційні зв'язки свідчать про те, що планування вирішення проблем виступає важливою складовою

конструктивної копінг – поведінки психологів оперативно – рятувальної служби. Воно пов'язане з високим рівнем самоконтролю, внутрішньою відповідальністю за результати діяльності та здатністю позитивно переосмислювати складні ситуації, що забезпечує більш ефективну адаптацію до професійної діяльності в умовах підвищеного ризику.

Продовжуючи емпіричний аналіз, розглянемо структуру взаємозв'язків ключових показників професійної стійкості фахівців (рис. 2.7). Центральним вузлом кореляційної плеяди виступає стратегія «Позитивна переоцінка», яка демонструє стійкі позитивні зв'язки з найбільш адаптивними конструктами особистості.



Найбільш тісний зв'язок зафіксовано між позитивною переоцінкою та інтернальністю досягнень ($r = 0,795$; $p \leq 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням здатності особистості позитивно переосмислювати складні життєві та професійні ситуації підвищується і рівень внутрішнього

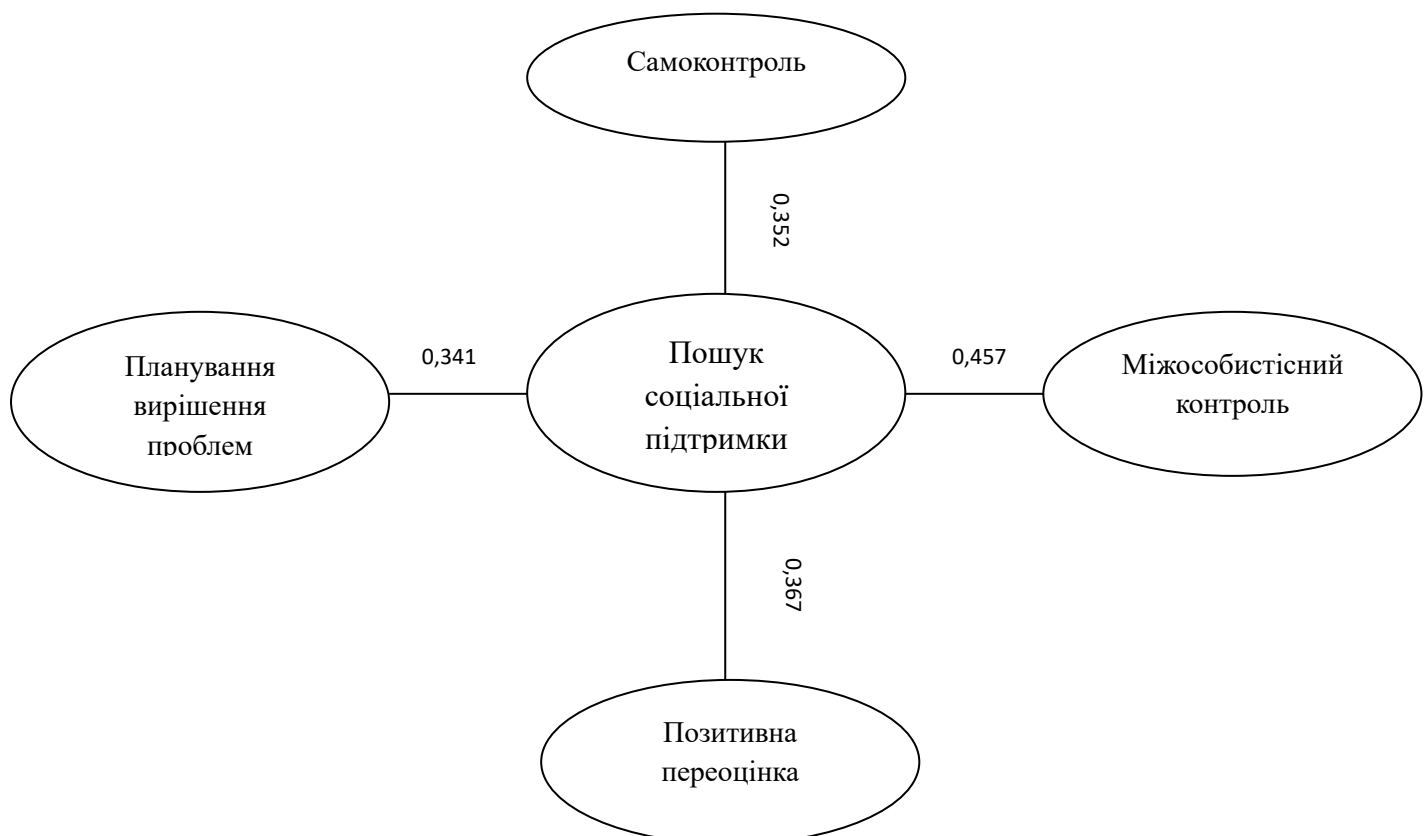
контролю щодо власних досягнень. Іншими словами, психологи, які схильні бачити у складних ситуаціях можливість для розвитку та набуття досвіду, більшою мірою переконані, що результати їхньої діяльності залежать від власних зусиль і професійних рішень.

Сильні позитивні кореляції на рівні $p \leq 0,01$ встановлено між позитивною переоцінкою та самоконтролем ($r = 0,512$). Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням здатності до позитивного переосмислення складних ситуацій підвищується і рівень емоційної саморегуляції. Це означає, що психологи, які використовують стратегію позитивної переоцінки, краще контролюють власні емоції та поведінку у стресових умовах, що є важливим для ефективної діяльності в умовах підвищеного ризику.

На рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$ виявлено кореляції між позитивною переоцінкою та плануванням вирішення проблем ($r = 0,438$), а також пошуком соціальної підтримки ($r = 0,367$). Це свідчить про те, що зі зростанням здатності до позитивного переосмислення труднощів підвищується схильність до використання конструктивних стратегій подолання стресу. Зокрема, психологи, які застосовують позитивну переоцінку, частіше прагнуть раціонально аналізувати проблемні ситуації, планувати шляхи їх вирішення та звертатися по підтримку до колег або професійного оточення.

Таким чином, встановлені кореляційні зв'язки свідчать про те, що позитивна переоцінка виступає важливим психологічним ресурсом копінг – поведінки психологів оперативно – рятувальної служби. Вона пов'язана з високим рівнем внутрішнього контролю, здатністю до саморегуляції та використанням конструктивних стратегій подолання стресу, що сприяє ефективній професійній діяльності в умовах підвищеного ризику.

Продовжуючи аналіз, розглянемо структуру взаємозв'язків ключових показників професійної стійкості. Центральним вузлом третьої кореляційної плеяди виступає стратегія «Позитивна переоцінка» (рис. 2.8). Найсильніший позитивний зв'язок виявлено між цією стратегією та інтернальністю у сфері досягнень.



Найбільш тісний зв'язок зафіксовано між пошуком соціальної підтримки та міжособистісним контролем ($r = 0,457$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зі зростанням схильності особистості звертатися по допомогу та підтримку до інших людей підвищується і рівень контролю у міжособистісних взаєминах. Іншими словами, психологи, які активніше використовують соціальні ресурси у складних ситуаціях, водночас відчують більшу впевненість у власній здатності ефективно взаємодіяти з оточенням.

На рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$ виявлено кореляційні зв'язки між пошуком соціальної підтримки та позитивною переоцінкою

($r = 0,367$), планування вирішення проблем ($r = 0,341$), а також самоконтролем ($r = 0,352$). Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням схильності звертатися по соціальну підтримку підвищується і використання конструктивних копінг – стратегій.

Зокрема, психологи, які шукають підтримку у колег або професійному оточенні, частіше схильні переосмислювати складні ситуації у позитивному контексті, планувати способи їх подолання та контролювати власні емоційні реакції. Таким чином, встановлені кореляційні зв'язки свідчать про те, що пошук соціальної підтримки є важливим компонентом ефективної копінг – поведінки психологів оперативно – рятувальної служби. Використання цієї стратегії пов'язане з розвитком конструктивних способів подолання стресу, підвищенням рівня саморегуляції та ефективною міжособистісною взаємодією в умовах професійного ризику.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між копінг – стратегіями та особистісними характеристиками психологів оперативно – рятувальної служби. Зокрема, встановлено, що такі конструктивні стратегії подолання стресу, як планування вирішення проблем, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки, тісно пов'язані з показниками самоконтролю, інтернальності досягнень та міжособистісного контролю.

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

2.3 Рекомендації щодо розробки тренінгу «Розвиток адаптивних копінг – стратегій (механізмів подолання стресу)»

Ефективна діяльність особового складу оперативно – рятувальної служби (ОРС) в умовах сучасних викликів потребує не лише технічної майстерності, а й модернізації психологічної підготовки через впровадження конструктивних стратегій копінг – поведінки. Враховуючи екстремальний характер професійної діяльності, пріоритетним завданням стає формування у майбутніх рятувальників здатності до активного подолання стресогенних чинників, що є критичним для збереження професійної ефективності та ментального здоров'я.

Розвиток адаптивного копінгу розглядається як інтегральна здатність особистості психолога не лише нівелювати вплив деструктивних стресорів, а й використовувати складні професійні ситуації як ресурс для зростання. Як свідчать результати нашого дослідження, успішність діяльності в умовах ризику безпосередньо залежить від балансу між емоційною саморегуляцією та вибором раціональних копінг – механізмів. Аналіз емпіричних даних за методикою Е. Хайма виявив, що 58% респондентів мають високу професійну гнучкість, проте 12% опитаних демонструють неадаптивні стратегії (самозвинувачення, розгубленість). Це зумовлює необхідність зміщення фокусу з пасивного переживання втоми від співчуття на зміцнення когнітивного компонента – «пильності», яка за Мельбурнським опитувальником вже є високою у 74,3% респондентів.

Теоретичний фундамент програми базується на когнітивно-поведінковому підході та концепції життєстійкості. Основна ідея полягає в подоланні внутрішньої суперечності: хоча переважна більшість фахівців (71,4%) мають високий рівень загальної інтернальності та емоційну врівноваженість, майже третина (37,1%) виявляють екстернальний локус

контролю у сфері невдач. Програма покликана закріпити статус психолога як «автономного фахівця» та трансформувати потенційну зону ризику у стабільну копінг-стратегію «планування вирішення проблеми», яка наразі домінує у 68,6% опитаних.

Центральним методом обрано соціально-психологічний тренінг, що створює безпечне середовище для апробації моделей поведінки. Це дозволяє посилити наявний ресурс самоконтролю (54,3%) та позитивної переоцінки (62,9%), замінюючи стихійні реакції на вивірену ієрархію професійних дій. Такий підхід забезпечує перехід від теоретичного розуміння стійкості до її практичного втілення, що підтверджується наявним потенціалом групи до раціонального аналізу та високою самооцінкою

Центральним методом обрано соціально – психологічний тренінг, що створює безпечне середовище для апробації нових моделей поведінки. Це дозволяє перейти від теоретичного знання про стрес до практичного відпрацювання конструктивних відповідей на нього, замінюючи деструктивне «уникання» на активне подолання.

Головною метою програми є розвиток конструктивної копінг – поведінки психологів оперативно – рятувальної служби шляхом формування адаптивних стратегій подолання стресу, зміцнення внутрішнього локусу контролю та підвищення індивідуальної життєстійкості в екстремальних умовах діяльності.

Нами окреслено такі провідні завдання тренінгу:

1. Розвиток емоційної саморегуляції: навчити фахівців розпізнавати власні емоційні стани та використовувати природну врівноваженість як професійний інструмент для стабілізації психологічного клімату в зоні надзвичайної ситуації.
2. Трансформація локусу контролю: сприяти переходу від відчуття неможливості впливу на обставини до формування внутрішнього відчуття відповідальності за результати своєї діяльності (інтернальності).

3. Підвищення фрустраційної стійкості: розвинути здатність зберігати «холодний розум» та високу працездатність навіть за умови різкої зміни обставин або виникнення непередбачуваних перешкод.
4. Оптимізація когнітивних копінг-стратегій: відпрацювати навички активного планування та раціонального аналізу ситуації, що дозволяє замінити пасивне очікування на конструктивні дії.
5. Зміцнення колективної стійкості: вдосконалити навички командної взаємодії та емоційної підтримки всередині підрозділу, що є основою групового подолання стресу.

Програма тренінгу розрахована на 8 занять, що проводяться двічі на тиждень. Загальний обсяг програми становить 16 академічних годин. Структура занять представлена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. – Структура програми тренінгу

Діагностично-ресурсний блок	Заняття 1 «Психологічний аудит: ресурси копінг – поведінки»	Вступне слово та знайомство	10 хв.
		Вправа «Правила групової взаємодії»	10 хв.
		Вправа «Мій копінг – профіль»	15 хв.
		Міні-лекція «Модель стрес – подолання в екстримальних умовах»	15 хв.
		Вправа «Інвентаризація адаптивних сил»	25 хв.
		Вправа «Детекція неадаптивних реакцій»	10 хв.
		Завершення та рефлексія	5 хв.
		Встановлення емоційного контакту	5 хв.

	Заняття 2 «Психофізіологіч на база копінгу»	Вправа «Барометр стресового напруження»	10 хв.
		Міні-лекція «Нейропсихологія рішучості під час виклику»	10 хв
		Вправа «М'язовий панцир та його розслаблення»	25 хв.
		Практикум «Дихання за квадратом: стабілізація в зоні НС»	10 хв.
		Вправа «Центрування: пошук внутрішньої осі»	10 хв.
		Вправа «Ментальний екран захисту»	10 хв.
		Завершення «Енергетичне коло підтримку»	10 хв.
Мотиваційний блок	Заняття 3 «Локус контролю: від обставин до власних рішень»	Вправа «Коло впливу»	15 хв.
		Техніка «Трансформація безпорадності»	25 хв.
		Рольова гра «Дії психолога при дефіциті часу»	30 хв.
		Психотехніка стабілізації «Якір професійної впевненості»	15 хв.
		Рефлексія «Я – суб'єкт власної стійкості »	5 хв.
		Вправа «Моя професійна місія»	15 хв.

	Заняття 4 «Сенсоутворення та життєстійкість»	Дискусія «Ризик як ціна професіоналізму»	20 хв.
		Вправа «Моделювання успішного подолання»	25 хв.
		Техніка візуалізації «Візуалізація подоланого бар'єру»	20 хв.
		Завершення. Ритуал «Ресурсне побажання»	10 хв.
Корекційно-розвивальний блок	Заняття 5 «Когнітивна гнучкість у ситуаціях невизначеності»	Вправа «Мій фокус уваги»	10 хв.
		Техніка «Гнучке реагування: Алгоритм План – Перепланування»	15 хв.
		Вправа «Стоп – емоція – Старт – аналіз»	10 хв.
		Рольова гра «Корекція стратегії в ході операції»	15 хв.
		Техніка «Пошук альтернативних рішень»	20 хв.
		Рефлексія «Моя когнітивна пильність»	10 хв.
	Заняття 6 «Стратигічне планування: антидот проти нерішучості»	Вправа «Аналіз моїх сумнівів»	10 хв.
		Вправа «Декомпозиція великої проблеми»	20 хв.
		Вправа «Тайм – менеджмент у кризових станах»	20 хв.

		Вправа «Квадрат пріоритетів копінг – дій»	15 хв.
		Вправа «Покладання маршруту подолання»	15 хв.
		Рефлексія «Від плану до реальної дії»	10 хв.
	Заняття 7 «Соціальний ресурс та професійна солідарність»	Вправа «Ритм групи»	10 хв.
		Вправа «Довіра втемну»	20 хв.
		Вправа «Резонанс команди»	15 хв.
		Техніка «Невербальний канал підтримки»	15 хв.
		Вправа «Страховка колеги»	20 хв.
		Психотехніка «Колективний щит»	5 хв.
		Рефлексія «Ми – як цілісний механізм»	5 хв.
Оцінювально-результативний блок	Заняття 8 «Інтеграція та фіксація адаптивного досвіду»	Вправа «Ретроспектива моїх змін»	15 хв.
		Вправа «Дизайн мого персонального копінг – коду»	20 хв.
		Підсумкова імітаційна гра «Кризовий менеджмент: фінальний іспит»	20 хв.
		Пост – діагностичний зріз та анкетування	20 хв.
		Завершення «Передача професійного імпульсу»	15 хв.

Тренінгова програма «Розвиток адаптивних копінг – стратегій (механізмів подолання стресу)» містить вступну, основну та заключну структурно – змістовні частини:

Ефективність діяльності Державної служби України з надзвичайних ситуацій у сучасних викликах визначається не лише технічною оснащеністю, а й рівнем психологічної готовності фахівців, які здійснюють супровід особового складу. У центрі цієї готовності стоїть копінг-поведінка – інтегральна здатність особистості психолога не просто нівелювати вплив деструктивних стресорів, а й трансформувати складні професійні ситуації в ресурс для зростання. Проведена нами діагностика виявила низку суперечностей у структурі подолання стресу серед фахівців, що й зумовило необхідність розробки спеціалізованої тренінгової програми.

Теоретичний фундамент програми базується на когнітивно – поведінковому підході та концепції життєстійкості С. Мадді. Основний акцент зміщено на подолання виявленої нами «поведінкової нерішучості» у фруструючих ситуаціях. Попри те, що 71,4% респондентів демонструють загальну інтернальність, майже третина (37,1%) виявляють екстернальний локус контролю саме у сфері невдач. Це означає, що в моменти помилок фахівці схильні приписувати причини зовнішнім обставинам, що знижує їхню професійну автономію. Програма «Конструктивний копінг» покликана подолати цей розрив, перетворивши статичну врівноваженість у динамічну стратегію «планування вирішення проблеми», яка наразі стабільно домінує лише у 68,6% опитаних.

Структурно тренінг розгортається від «інвентаризації ресурсів» до формування індивідуального «копінг – коду». На початкових етапах ми фокусуємося на зміцненні самооцінки (57,1% за М. Розенбергом) та усвідомленні наявних адаптивних сил. Це дозволяє нівелювати неадаптивні реакції, такі як самозвинувачення чи розгубленість, що були зафіксовані у 12% респондентів. Важливим елементом є розвиток когнітивної «пильності»,

показник якої у нашій вибірці вже є досить високим (74,3%). Тренінг навчає використовувати цю пильність не як джерело тривоги, а як інструмент раціонального аналізу ситуації. Основний корекційний блок програми спрямований на відпрацювання навичок активного подолання. Через рольові ігри та кейс – методи психологи переходять від пасивного «дистанціювання» до алгоритмізації дій. Це дозволяє посилити ресурс самоконтролю (54,3%) та позитивної переоцінки (62,9%), перетворюючи кожен професійну дію на свідомий вибір, а не стихійну реакцію. Соціально – психологічний тренінг тут виступає безпечним «місцем», де теоретичне знання про стрес трансформується у стійку поведінкову навичку.

Завершальним етапом стає формування колективної стійкості. В умовах ризику психолог ніколи не діє ізольовано, тому розвиток стратегій «пошуку соціальної підтримки» є критичним. Підсумкова імітаційна гра «Кризовий менеджмент: фінальний іспит» дозволяє інтегрувати всі набуті навички в єдину систему психологічного захисту.

Отже, розроблена програма є системною відповіддю на запити сучасної екстремальної психології. Вона не лише підвищує рівень суб'єктивного контролю, а й формує професійну життестійкість як здатність ефективно діяти в умовах невизначеності. Такий підхід забезпечує підготовку психолога як автономного, рішучого та когнітивно гнучкого фахівця, здатного зберігати професійну ефективність навіть у найбільш критичних ситуаціях діяльності ДСНС.

Висновок до другого розділу

У процесі проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей психологів оперативно – рятувальної служби дозволяє реконструювати цілісну модель їхньої професійної надійності, що ґрунтується на синергії особистісних ресурсів та раціональних копінг – механізмів. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що в умовах

екстремального стресу фахівці спираються не на стихійні реакції, а на вивірену систему саморегуляції, де ключову роль відіграє когнітивна оцінка ситуації та високий рівень індивідуальної відповідальності.

Фундаментом цієї стійкості виступає інтернальний локус контролю, зафіксований у переважній більшості опитаних (71,4%). Особливо виражена інтернальність у виробничій сфері (80%) та сфері досягнень (77,1%) вказує на те, що психологи ДСНС сприймають результати своєї діяльності як прямий наслідок власних зусиль та компетентності. Така внутрішня установка підкріплюється стабільно високим рівнем самооцінки (57% за М. Розенбергом), що створює необхідний запас впевненості для прийняття рішень у зонах невизначеності.

Когнітивний складник професійної надійності характеризується домінуванням стратегії «Пильність» (74,3% за MDMQ), що передбачає ретельний аналіз альтернатив та мінімізацію панічних реакцій. Поведінкова реалізація цієї моделі відображена у пріоритетності стратегії «Планування вирішення проблеми» (68,6% за Р. Лазарусом), яка дозволяє структурувати хаос надзвичайної ситуації та перетворювати його на послідовність професійних завдань. Важливо, що низький рівень деструктивних моделей, таких як «Втеча – уникнення» (71,5% низької напруженості), підтверджує готовність фахівців до прямого подолання труднощів.

Кореляційний аналіз довів, що стійкість групи не є набором ізольованих рис, а функціонує як єдина система. Центральним інтегратором виступає «Позитивна переоцінка», яка через тісні зв'язки з інтернальністю досягнень ($r = 0,795$) та самоконтролем ($r = 0,512$) перетворює екстремальний досвід на ресурс для особистісного зростання. Водночас «Пошук соціальної підтримки» інтегрується у структуру

саморегуляції через міжособистісний контроль ($r = 0,457$), що вказує на свідоме використання колективного досвіду як інструменту стабілізації.

Таким чином, результати дослідження малюють портрет фахівця, чия професійна витривалість базується на тріаді: «Відповідальність – Аналітичність – Саморегуляція». Сформованість такої моделі забезпечує не лише ефективність екстреної допомоги постраждалим, а й довгострокову психологічну безпеку самих психологів, мінімізуючи ризики професійної деформації.

ВИСНОВОК

Теоретичний аналіз наукового доробку щодо феноменів копінгу, копінг – стратегій та копінгової поведінки дозволяє підбити підсумки щодо їхньої ролі у професійній стійкості фахівців екстремального профілю. Ці поняття є фундаментально взаємопов’язаними, проте мають змістовні відмінності: якщо копінг – стратегія виступає як узагальнений план дій чи ментальний вектор для подолання стресу, то копінгова поведінка є безпосередньою реалізацією цього плану через конкретні дії та реакції у відповідь на виклики середовища.

Професійна діяльність психолога оперативно-рятувальної служби в сучасних реаліях України – це безперервне балансування на межі людських можливостей, де стрес є не просто супутнім фактором, а константою робочого середовища. Результати нашого емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що за зовнішньою стійкістю фахівців ДСНС стоїть не стихійна витривалість, а вивірена, багаторівнева система саморегуляції. Ця система базується на синергії особистісних ресурсів та раціональних копінг – механізмів, утворюючи цілісну модель професійної надійності.

Фундаментом, на якому тримається ця архітектура, виступає інтернальний локус контролю, зафіксований у переважній більшості опитаних (71,4%). У середовищі, де панує хаос надзвичайних ситуацій, внутрішня установка на відповідальність стає головним стабілізатором. Особливо показовим є домінування інтернальності у виробничій сфері (80%) та сфері досягнень (77,1%). Це свідчить про те, що психологи ДСНС не є пасивними спостерігачами обставин; вони сприймають результати своєї праці як прямий наслідок власних професійних зусиль та компетентності. Така автономність підкріплюється здоровим рівнем самооцінки (57% за М. Розенбергом), що створює необхідний «психологічний імунітет» для прийняття рішень у зонах високої невизначеності.

Когнітивний складник цієї моделі виявляє інтелектуальну зрілість фахівців. Домінування стратегії «Пильність» (74,3%) вказує на здатність до

ретельного аналізу альтернатив навіть під тиском часу. Це дозволяє фахівцям уникати панічних реакцій, замінюючи їх раціональним плануванням. Поведінковим підтвердженням цього є пріоритетність стратегії «Планування вирішення проблеми» (68,6%), яка перетворює непередбачуваність катастрофи на послідовність чітких професійних завдань. Примітно, що готовність до прямого подолання труднощів корелює з низьким рівнем деструктивних моделей, таких як «Втеча – уникнення» (71,5% низької напруженості), що підкреслює активну життєву позицію рятувальників.

Проте справжня потужність системи проявляється в її внутрішній інтегрованості. Кореляційний аналіз продемонстрував, що копінг – ресурси не існують ізольовано. Центральною ланкою тут виступає «Позитивна переоцінка». Через тісні зв'язки з інтернальністю досягнень ($r=0,795$) та самоконтролем ($r=0,512$), вона виконує роль алхімічного механізму, що перетворює травматичний та екстремальний досвід на ресурс для особистісного та професійного зростання. Водночас «Пошук соціальної підтримки» перестає бути ознакою слабкості, інтегруючись у структуру саморегуляції через міжособистісний контроль ($r=0,457$). Це свідчить про вміння фахівців свідомо використовувати колективну взаємодію як інструмент стабілізації всієї системи.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що професійний портрет психолога ОРС базується на стійкій тріаді: «Відповідальність – Аналітичність – Саморегуляція». Сформованість такої моделі є критично важливою не лише для ефективного надання допомоги іншим, а й для збереження ментального здоров'я самого фахівця. В умовах війни та постійного ризику саме цей усвідомлений вибір адаптивних стратегій забезпечує життєздатність психологічної служби, мінімізуючи ризики професійної деформації та перетворюючи складні виклики на шлях професійного гартування.

Отже, розроблена програма є системним механізмом формування професійної життєстійкості. Вона інтегрує індивідуальні ресурси фахівця у

цілісну стратегію копінг-поведінки, що базується на інтернальності, аналітичності та командній підтримці. Реалізація цієї програми дозволяє не лише нівелювати вплив деструктивних стресорів, а й гарантує збереження ментального здоров'я та високої працездатності психологів ОРС у найбільш критичних умовах діяльності Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Категорія вибору в психології та її ціннісні засади. *Вища освіта України*. 2011. № 3. С. 24–31.
2. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах) : наук. видання. Житомир : Вид-во ПП Євенок О. О., 2016. 232 с.
3. Барко В. І., Панок В. Г., Лазуренко О. К. Психологічне супроводження професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ в екстремальних умовах : практ. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2018. 212 с.
4. Боснюк В. Ф. Психологія копінг-поведінки фахівців екстремального профілю діяльності : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2015. 280 с.
5. Василенко М. В. Психологічні особливості прийняття рішень в екстремальних умовах діяльності. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2010. № 2. С. 104–109.
6. Василенко М. В., Боснюк В. Ф. Психологічні пастки при прийнятті рішень в екстремальних умовах діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2012. Вип. 12. С. 34–42.
7. Ващенко І. В. Психологія прийняття рішень : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 180 с.
8. Коваль І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Львів, 2017. 294 с.
9. Козяр М., Коваль М., Литвин А. Модель формування професійної готовності майбутніх фахівців цивільного захисту. *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. 243–256.

10. Коун О. М. Психологія професійного становлення фахівця в екстремальних умовах : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 340 с.
11. Копінг-поведінка особистості: становлення та розвиток : навч. посіб. / за ред. Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. 192 с.
12. Криворучко Г. В. Копінг-стратегії як чинник запобігання професійному вигоранню рятувальників ДСНС України. *Габітус*. 2022. Вип. 37. С. 145–151.
13. Курова А. В. Психологічні особливості прийняття рішень особистістю в ситуаціях невизначеності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 1(2). С. 49–53.
14. Лефтеров В. О. Професійна підготовка фахівців екстремальних видів діяльності засобами психотренінгових технологій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2016. Т. 2. № 33. С. 28–31.
15. Лозинський О. М. Напрямки соціально-психологічної реабілітації в умовах воєнного стану. *Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. Львів : ЛДУВС, 2025. С. 307–308.
16. Луньов В. Є. Психологія здоров'я особистості в умовах соціальних змін : монографія. Київ : Гнозис, 2013. 320 с.
17. Луньов В. Є. Соціально-психологічні чинники самодетермінації здоров'я особистості в умовах соціальної нестабільності. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Т. 7, вип. 38. С. 134–145.
18. Настанова з організації професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу Державної служби України з надзвичайних

ситуацій : затв. наказом ДСНС України від 15.06.2017 № 330. URL:
<https://dsns.gov.ua>.

- 19.Онищенко Н. В. Психологічний супровід персоналу ДСНС України у посткризовий період : метод. рек. Харків : НУЦЗУ, 2019. 84 с.
- 20.Онуфрієва Л. А. Психологія копінг-поведінки особистості : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. 192 с.
- 21.Основи психології : підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. 6-те вид., перероб. і допов. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 608 с.
- 22.Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності : монографія. Харків : НА НГУ, 2021. 456 с.
- 23.Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій : Наказ МВС України від 14.09.2017 № 747. *Офіційний вісник України*. 2017. № 82. Ст. 2514.
- 24.Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. С. П. Касьянов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
- 25.Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системно-динамічний підхід : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2012. 465 с.
- 26.Сафін О. Д., Світлична С. В. Психологія стресостійкості особистості в умовах воєнного стану. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. Вип. 21 (66). С. 54–63.
- 27.Сірко Р. І., Годій Л. В. Структура професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 7. С. 101–109.
- 28.Тімченко О. В. Екстремальна психологія : підручник. Київ : Август, 2017. 512 с.

- 29.Тітаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2009. 232 с.
- 30.Швалб А. Ю. Формування психологічної готовності майбутніх психологів МНС до надання екстреної допомоги: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2012. 199 с.
- 31.Шебанова В. І. Психологічні ресурси копінг-поведінки особистості. *Вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 1. С. 98–103.
- 32.Шуванова І.В. Психологічна підготовка рятувальників до роботи в умовах екстремального ризику / І.В. Шуванова // Збірник наукових праць «Психологія і суспільство». — 2017. — № 3. — С. 109–113.
- 33.Ashton M. C., Lee K. The HEXACO-60: A short measure of the major dimensions of personality. *Journal of Personality Assessment*. 2009. Vol. 91, No. 4. P. 340–345.
- 34.Billings A. G., Moos R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4, No. 2. P. 139–157.
- 35.Brooks S. K., Dunn R., Amlôt R. The psychological impact of deploying to responses to the COVID-19 pandemic. *Journal of Mental Health*. 2021. Vol. 30, No. 3. P. 320–331.
- 36.Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56, No. 2. P. 267–283.
- 37.Halpern J., Gurevich M., Schwartz B. What helps and what hinders the decision to seek mental health support for post-traumatic stress in emergency responders. *International Journal of Emergency Services*. 2019. Vol. 8, No. 3. P. 240–254.

38. Hassard J., Teoh K., Cox T. The Cost of Work-Related Stress to Society: A Systematic Review. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2018. Vol. 23, No. 1. P. 1–17.
39. Kahneman D., Tversky A. Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk. *Econometrica*. 1979. Vol. 47. P. 263–291.
40. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw-Hill, 1966. 466 p.
41. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
42. Murphy L. B. The Widening World of Childhood: Paths Toward Emotional Maturity. New York : Basic Books, 1962. 412 p.
43. Paton D. Posttraumatic Growth in Emergency Responders: A Review. *International Journal of Emergency Management*. 2020. Vol. 16, No. 1. P. 45–62.
44. Plous S. The Psychology of Judgment and Decision Making. New York : McGraw-Hill, 1993. 302 p.
45. Quevillon R. P., Foster J. J. Coping with the impacts of disasters on first responders. *Journal of Psychological Issues in Organizational Culture*. 2022. Vol. 12, No. 4. P. 115–128.
46. Simon H. A. Administrative Behavior: A Study of Decision-making Processes in Administrative Organizations. 4th ed. New York : The Free Press, 1997. 368 p.
47. Van Wijk C. H. Human performance in extreme environments: The Role of Emotional Regulation. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*. 2013. Vol. 10, No. 2. P. 1–12.

