МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0533-з-3
спеціальності 053– Психологія
Денисенко Юлія Миколаївна
Керівник: Малина О.Г., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Залановська Л.І., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Денисенко Юлія Миколаївна

Тема роботи Психологічні особливості формування стресостійкості рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій

керівник роботи Малина Г.О., к.психол.н., доцентка кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних проблеми особистісного самовизначення особистості в психології; провести теоретичний аналіз ролі ціннісних орінтаційі у процесі формування особистісного самовизначення у ранньому юнацькому віці; експерементально дослідити особливості і зміст ціннісних орієнтацій старшокласників; розробити психологічні засоби оптимізації формування ціннісних орієнтації старшокласників у процесі їх особистісного самовизначення.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 5 малюнки

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Малина О.Г., доцента		
Розділ 1	Малина О.Г., доцента		
Розділ 2	Малина О.Г., доцента		
Розділ 3	Малина О.Г., доцента		
Висновки	Малина О.Г., доцента		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Ю.М. Денисенко

Керівник роботи _____ О.Г. Малина

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 69 сторінок, 5 малюнків, 5 таблиць, 91 джерело, 1 додаток.

Об'єкт дослідження: стресостійкість рятувальників ДСНС України.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування стресостійкості рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні і експериментальному підтвердженні ефективності програми формування стресостійкості рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Гіпотеза дослідження: впровадження корекційно-розвивальної програма формування стресостійкості значно знизить рівень професійного стресу рятувальників ДСНС України в сучасних екстремальних умовах професійної діяльності.

Методи дослідження. теоретичні – аналіз, синтез, абстрагування, класифікація, індукція, дедукція; психодіагностичні – шкали, опитувальники; формувальні – тренінг формування стресостійкості рятувальників ДСНС України; статистичні – знаходження середніх величин та їх достовірності, кореляційний аналіз.

Наукова новизна дослідження полягає в отриманні емпіричних даних про особливості переживання професійного стресу та експериментальному підтвердженні ефективності корекційно-розвивальної програми з формування.стресостійкості рятувальників ДСНС України.

Результати дослідження можуть бути використанні у при впровадженні корекційно-розвивальних засобів негативних психоемоційних станів і стресу рятувальників психологічною службою ДСНС України.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТРЕС, РЯТУВАЛЬНИКИ ДСНС, НЕГАТИВНІ ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ, НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

SUMMARY

Denysenko Yu.M. Psychological Features of the Formation of Stress Resistance of Rescuers of the State Emergency Service Of Ukraine

Object of study: stress resistance of rescuers of the State Emergency Service of Ukraine

Subject of study: psychological features of the formation of stress resistance of rescuers of the State Emergency Service of Ukraine

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally confirm the effectiveness of the program for the formation of stress resistance of rescuers of the State Emergency Service of Ukraine

Research hypothesis: the implementation of a correctional and developmental program for the formation of stress resistance will significantly reduce the level of professional stress of rescuers of the State

Emergency Service of Ukraine in modern extreme conditions of professional activity.

Research methods. theoretical - analysis, synthesis, abstraction, classification, induction, deduction; psychodiagnostic - scales, questionnaires; formative - training for the formation of stress resistance of rescuers of the State Emergency Service of Ukraine; statistical - finding average values and their reliability, correlation analysis.

The scientific novelty of the study lies in obtaining empirical data on the peculiarities of experiencing professional stress and experimental confirmation of the effectiveness of the correctional and developmental program for the formation of stress resistance of rescuers of the State Emergency Service of Ukraine.

The results of the study can be used in the implementation of correctional and developmental means of negative psycho-emotional states and stress of rescuers by the psychological service of the State Emergency Service of Ukraine.

Keywords: stress resistance, stress, rescue servants negative psycho-emotional states, emergency situations.

ЗМІСТ

ВСТУП……...……7
РОЗДІЛ 1. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ В ЕСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ …….....11
1.1. Психологічна характеристика стресогенного характеру професійної діяльності рятувальників ДСНС України в умовах воєнного стану……..11
1.2. Особливості психоемоційних станів рятувальників ДСНС України під час війни ……...…….....18
1.3. Специфіка переживання професійного стресу у рятувальників в умовах воєнного стану…….25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ…….……...29
2.1. Організація та методика дослідження психологічних особливостей стресостійкості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану ……...29
2.2. Аналіз результатів дослідження професійного стресу та його проявів у рятувальників ДСНС України …….……...……...…35
2.3. Корекційно-розвивальна рограма формування стресостійкості рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій……45
ВИСНОВКИ ……...…….57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...…...….70

ВСТУП

Професійна діяльність рятувальників ДСНС України характеризується підвищеним рівнем стресогенності і потребує високого рівня розвитку психологічних якостей особистості. Практичне вирішення проблеми підвищення ефективності професійної діяльності фахівців ДСНС актуалізує необхідність формуванням професійної компетентності фахівців, формування опірності стресу, підвищення рівня адаптивності до мінливих і стресогенних умов професійної діяльності особливо під час війни.

Стресогенність професійної діяльності рятувальників визначаються екстремально небезпечним характером діяльності; дефіцитом інформації в швидко змінюваних суперечливих обставинах для прийняття рішень; високим рівнем психічної напруги, що зумовлена великою мірою відповідальності за прийняті рішення в умовах гострого дефіциту часу. Функціональні і психоемоційні стани рятувальників визначаються не тільки зовнішніми стресогенними чинниками, але і вродженими особливостями нервової діяльності та індивідуальними характеристиками особистості фахівців. Власне, особливості особистісних характеристик рятувальників визначають ефективність регуляції власного функціонального стану, ступінь виснаження, динаміку подолання негативного функціонального стану і опірності стресу.

Умови праці рятувальників ДСНС України під час війни призводять до психоемоційного виснаження, зниження працездатності навіть тоді, коли продуктивність праці не падає, що виражається як переживання особливої, обтяжливої напруги; розладів уваги, зниженні її концентрації, об’єму, розподілу, стійкості та перемикання; порушення, сповільнення чи невпорядкованості рухів, , послаблення точності та координації рухів; погіршення пам'яті та мислення, що найбільш порушуються при стомленні; посилення охоронного гальмування.

Наявність ознак перевтоми свідчать про проявів стресового стану, що розвивається під впливом тривалої, напруженої та невпинної роботи в умовах психотравмувального впливу екстремальних ситуацій та недостатності відпочинку між циклами роботи для відновлювання функціонального стану.

З огляду на зниження рівня безпеки діяльності, збільшення помилок, падіння мотивації, апатичні прояви, що супроводжується відчуттям стомлення вже перед початком роботи, найбільш важливим у контролі хронічного стресу у рятувальників ДСНС має бути визначення перших ознак перевтоми.

При контролі за стресом у рятувальників перш за все необхідно звернути увагу на байдужість до роботи та її можливі наслідки; підвищену конфліктність, емоційну холодність та закритість; неадекватні реакції на жарти; експлозивні реакції на невдачу чи на зауваження; втрату мотивації у роботі і особистому житті; інсомнії або порушення циклу сон-неспання. Соматичні скарги будуть включати астенічні і апатичні стани, відчуття важкості в голові, загальний психосоматичний дискомфорт, що за терміном є тривалішими, ніж регламентований відпочинок [2].

Поведінкові зміни рятувальників ДСНС України під час війни в наслідок дії стресогенних чинників проявляються ї ригідності, відсутності лабільності та пластичності та в цілому порушенні структури професійної діяльності.

З огляду на розглянуті особливості переживання стресу у рятувальників ДСНС України, необхідно в першу чергу звернути особливу увагу на своєчасну і ефективну психопрофілактичну і психогігієнічну роботу, що потребує розробки спеціальних корекційно-розвивальних програм забезпечення стресостійкості, оптимізацію психоемоційної опірності та збереження психологічного здоров'я особового складу.

Актуальність і практична значущість проблеми зумовили вибір теми дослідження «Психологічні особливості формування стресостійкості рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій»

Об’єктом дослідження стресостійкість рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Предмет дослідження – психологічні особливості формування стресостійкості рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Мета дослідження полягає у полягає у теоретичному обґрунтуванні і експериментальному підтвердженні ефективності програми формування стресостійкості рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що впровадження корекційно-розвивальної програма формування стресостійкості значно знизить рівень професійного стресу рятувальників ДСНС України в сучасних екстремальних умовах професійної діяльності.

Завдання роботи:

1. З’ясувати теоретичні засади дослідження проблеми стресостійкості рятувальників ДСНС України в умовах воєнного стану.
2. Розглянути психоемоційні стани рятувальників ДСНС України в екстремальних умовах професійної діяльності під час війни.
3. Емпірично дослідити прояви професійного стресу рятувальників ДСНС України в умовах воєнного стану.
4. Розробити ефективну корекційно-розвивальну программу формування стресостійкості рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Теоретико-методологічною основою кваліфікаційної роботи магістра стали дослідження зарубіжних і вітчизняних дослідників різних аспектів проблеми стресостійкості і психологічного аналізу психоемоційних станів рятувальників ДСНС, а саме Бутко А. О., Зінченко Д. А., Макарова О. П., Вишньовський В.В., Чайківський А.М., Доценко В. В., Кісіль З. В., Кісіль Р.-В., Коваль І. С., Довгаль К. Ю., Корольчук В.М., Магда В. А., Миронець С. М., Сельє Г., Юрса М. А., Кроссвел А., Луквуд К.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, абстрагування, класифікація, індукція, дедукція; психодіагностичні – шкали, опитувальники; формувальні – тренінг формування стресостійкості рятувальників ДСНС України; статистичні – знаходження середніх величин та їх достовірності, кореляційний аналіз.

Наукова новизна дослідження полягає в отриманні емпіричних даних про особливості переживання професійного стресу та експериментальному підтвердженні ефективності корекційно-розвивальної програми з формування.стресостійкості рятувальників ДСНС України.

Результати дослідження можуть бути використанні у при впровадженні корекційно-розвивальних засобів негативних психоемоційних станів і стресу рятувальників психологічною службою ДСНС України.

РОЗДІЛ 1.
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ В ЕСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

1.1. Психологічна характеристика стресогенного характеру професійної діяльності рятувальників ДСНС України в умовах воєнного стану

Професійна діяльність рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій наразі один найважливих, гуманних, складних і небезпечних видів діяльності і у мирному житті і особливо під час війни. За умов збільшення масштабів надзвичайних ситуацій різного характеру

Професійна діяльність рятувальників ДСНС України має специфічні, фахові риси, а саме виконання одноманітних рухів протягом тривалого часу за значних фізичних і емоційних навантажень, тривалі незручні постави; надшвидке пересування та виконання роботи в різних умовах, у тому числі за наявності небезпеки; самостійність у виборі оптимального темпу діяльності; виконання обов’язків в умовах поганої видимості, звукових перешкод, різких перепадів освітленості, запиленості, задимленості; фізична загроза смерті під час надання допомоги та під обстрілами.

Діяльність рятувальників часто пов’язана з загрозою для життя і здоров’я, а її результати мають високу соціальну значущість. При цьому вони піддаються впливу великої кількості стресогенних впливів. Зміст робіт, необхідність оперативного прийняття рішень, складність технічних засобів, інші специфічні чинники, що виникають під час надзвичайних ситуацій, визначають високі вимоги до рівня знань, умінь, навичок і професійно-психологічних якостей рятувальників.

Найважливішими групами рис для фахівців ДСНС є: професійно - психологічні; фізіологічні; ергономічні; соціально-психологічні; інженернопсихологічні.

Основні професійні функції рятувальників пов’язані із запобіганням і ліквідацією надзвичайних ситуацій та їх наслідків, наданням першої допомоги потерпілим, розробленням і впровадженням заходів щодо виконання службових обов’язків, підтриманням належного рівня готовності органів і підрозділів відповідно до вимог галузевих нормативно-правових документів тощо.

Водночас професійна діяльність рятувальників передбачає виконання службових обов’язків в екстремальних (особливих) умовах, які характеризуються раптовістю виникнення, непередбачуваністю та непрогнозованістю розвитку, ризиконебезпечністю. Для ефективних дій у цих умовах фахівці цивільного захисту мають бути спроможними мобілізувати внутрішні сили, щоб успішно протистояти впливу різноманітних стресогенних чинників, зберігаючи при цьому високу працездатність, адекватну та своєчасну реакцію на раптові зміни в небезпечних обставинах, здатність швидко приймати рішення за дефіциту інформації та часу, а також долати наслідки впливу фізичних і психоемоційних навантажень.

Вони повинні мати належний рівень професійної готовності до діяльності в екстремальних умовах, яка визначає ефективне застосування набутих компетентностей і відображає стан концентрації особистісного потенціалу рятувальника, його внутрішнє налаштування на якісне виконання професійної діяльності.

Специфіка професійної діяльності фахівців рятувальної служби полягає в тому, що вона протікає в умовах екстремальності, де є висока ймовірність зазнати ризику для життя та здоров’я. Персонал ДСНС України в багатьох випадках залишаються останньою надією на порятунок для постраждалого населення. Сама професія має соціальну значимість, екологічну цінність і базується на високій внутрішній готовності протистояти загрозливим

обставинам, що супроводжують службову діяльність.

Науковцями [50; 86; 18; 12; 15] визначено загальні характеристики професійної діяльності рятувальників: - соціальна зумовленість праці; - регламентованість праці нормативно-правовими документами (наказами, статутами тощо); - поєднання різноманітних завдань і функціональних обов'язків; - екстремальні умови роботи; - робота в складі підрозділу (ланки, караулу); - психофізіологічне виснаження; - несприятливі гігієнічні умови праці, що характеризуються підвищеної температурою, наявністю токсичних речовин в оточуючому середовищі, що зобов'язує використовувати засоби індивідуального захисту. Робота фахівців рятувальної служби відбувається в режимі чергування (очікуванні виклику) та в режимі оперативного виклику, коли здійснюється рятування людей, гасіння пожежі, ліквідація наслідків аварії та стихійного лиха. Режим очікування виклику, зазвичай, протікає в умовах монотонії, гіпокінезії та депривації, що знижує працездатність і призводить до психічного напруження та виснаження. В умовах дії гасіння пожеж, ліквідації наслідків аварії, стихійного лиха та в рятувальних операціях на фахівців оперативного напряму мають несприятливий вплив психологічні, фізичні, хімічні, біологічні та інші патогенні фактори.

Серед психологічних факторів відзначаються такі: інтенсивне функціонування психічних процесів; - можливість втрати або зміщення мети, вмотивованості; - підвищена відповідальність за виконувані функції та операції (при відносній самостійності дій та за дії у складі колективу); - необхідність концентрації уваги, швидкого та правильного прийняття рішення за умови дефіциту часу та інформації на обдумування; - послаблення уваги, пам'яті, мислення, порушення точності рухів та дій, їх послідовності; - неритмічність режимів роботи, що призведе до підвищеної втомлюваності, виснаженості та психічної напруги. - зниження емоційного тонусу внаслідок дії негативної інформації, що пов'язана зі смертю (виніс обгорілого або мертвого тіла) та травмуванням (каліцтво, опіки) [50;].

Серед фізичних факторів на фахівців рятувальної служби впливають: - фізичні навантаження, пов’язані з порятунком людей, тварин, матеріальних цінностей, розбором будівельних конструкцій та обладнання; - робота з пожежно-технічним обладнанням, що забезпечує індивідуальний захист органів дихання та зору, але в той же час збільшує загальне навантаження на рятувальника; - перебування в захисному одязі, який перекриває канали тепловіддачі організму; - перегрів організму, що призводить до слабкості, а потім до запаморочення; - враження електричним струмом, робота на висоті, викиди вогню; - наявність високої температури довкілля та перепад температур в умовах підвищеної вологості повітря; високий рівень шуму або ж тривалий шумовий вплив на різних частотах; - обмежена видимість [18].

Серед хімічних та біологічних факторів на фахівців оперативно рятувальної служби цивільного захисту діють: - висока концентрація в повітрі продуктів горіння; - наявність у навколишньому середовищі сильнодіючих отруйних, токсичних та шкідливих речовин; - несприятлива епідеміологічна ситуація [12].

У прикладних дослідженнях [50; 86; 18; 12] проаналізований вплив умов праці на функціональний стан рятувальників. Виявлено, що лише за добу чергування зазнають зміни показники психічного стану людини в бік погіршення. Психологічні відмінності між людьми можуть бути настільки значними, що деякі працівники, незважаючи на достатнє здоров’я та активне прагнення оволодіти професійною діяльністю, фактично не справляються з негативними особистісними наслідками екстремальних перевантажень. Як наслідок, у них виникають труднощі психологічного, соціально психологічного, педагогічного та медичного характеру.

Несприятливі умови праці фахівців рятувальної служби та пов’язані з ними емоційні стани провокують розвиток нервово-психічних, психосоматичних та інших захворювань, які негативно впливають на працездатність в екстремальних умовах.

Дослідниками професійного вигоряння встановлено [68], що в зв’язку з небезпечними умовами праці тривалість життя людей, які безпосередньо беруть участь у рятувальних операціях, на сім років менша, ніж у тих людей, які обрали іншу професію.

У психологічній літературі [18; 50; 40; 41; 75] накопичений достатній обсяг знань стосовно сутності, особливостей прояву, динаміки становлення, формування особистості в різних галузях професійної діяльності.

З середини 70-х років XX століття серед науковців існує широкий практичний інтерес до професіографічного дослідження професій екстремального характеру.

Зокрема, у дисертаційному дослідженні В.В. Вареника проведено професіографічний аналіз діяльності фахівця служби пожежогасіння пожежної охорони [28]. Встановлено, що домінуючою ознакою психологічних особливостей діяльності фахівця є високий рівень розвитку основних показників уваги, психофізіологічних функцій зорового і слухового аналізаторів, низький рівень тривожності, високий рівень нервово-психічної стійкості, висока стійкість рівноваги, сильна нервова система та високий інтелектуальний рівень.

У дослідженні діяльності рятувальників аварійно-рятувальних підрозділів С.М. Миронець виділив структуру їх професійно важливих якостей, що складається з психологічних, фізіологічних, ергономічних, соціально-психологічних та інженерно-психологічних якостей [15].

Психологічні якості поряд з іншими включають увагу, пам’ять, мислення та волю. Фізіологічні якості відповідають за зміст та умови виконання професійної діяльності. До ергономічних якостей автор відносить стан центральної нервової системи, стійкість до моногонії та імпульсивність. До соціально-психологічних якостей належить комунікабельність і емпатія. Стан опорно-рухової системи і рівень самоконтролю віднесені автором до інженерно-психологічних професійно важливих якостей

У науковій праці Ю.О. Приходька [39] розроблено нормативну та експертну модель рятувальника. Автором визначено загальні та професійно важливі якості для успішного виконання своїх обов'язків: нервово-психічна стійкість, фізична витривалість, працездатність, почуття службового обов'язку, відповідальність, уміння приймати рішення в короткий термін, сміливість, схильність до ризику (розумного), витримка, сильний тип нервової системи, працьовитість, альтруїзм, активність, енергійність тощо. Крім того, дослідником виділяються максимально значущі атенційні, мнемічні, моторні, імажинітивні, емоційні, вольові, мовні та комунікативні якості, а також провідні мотиви.

У дослідженні В.П. Бута доведено, що структура професійно важливих якостей офіцера рятувальника складається з мисленнєвих, управлінських, мотиваційних, емоційно-вольових, мнемічних, атенційних та фізичних якостей. Сама діяльність пред'являє високі вимоги (вище середніх) до пізнавальних психічних процесів, комунікативних і моторних здібностей, емоційних і особистісних якостей працівника. Соціально-психологічні якості мають містити високий рівень настанов, норм, цінностей, мотивації, особливостей соціальних взаємодій, рівня домагань, самооцінки, самоконтролю.

На думку автора, цей рівень є найбільш важливим, значущим у розвитку відхилень, виступаючи як детермінанта поведінки й діяльності. Правильна ціннісно-мотиваційна спрямованість людини, що проявляється у високій відповідальності, мотивації до професійної діяльності, адекватності самооцінки, високому самоконтролі може нівелювати неприйнятні психологічні якості особистості. Індивідуально-психологічний рівень передбачає виявлення показників емоційно-вольової, інтелектуальної сфер, характерологічних особливостей (наявність надмірних реакцій, самоактуалізації, конфліктності, агресивності, акцентуацій і т. ін.), особливостей окремих психічних функцій. Оцінка рівня нейродинамічних особливостей має під собою вивчення рівня тривожності та інших показників

нервової системи, зміна яких може свідчити про виникнення патологічних станів і порушення механізмів психологічного захисту.

У дисертаційному дослідженні Є.М. Рядинської здійснено професіографічний опис діяльності фахівців Державної воєнізованої гірничорятувальної служби [46]. У професійній діяльності гірничорятувальників автором виокремлено три основні групи психологічних властивостей, які безпосередньо обумовлюють рівень професійної результативності фахівця. У дослідженні А.Г. Снісаренка в багаторівневій структурі психологічно важливих якостей представлено чотири рівні. На першому рівні, як зазначає дослідник, знаходяться інтелектуальні якості, на другому – управлінські, на третьому – емоційно-вольові, на останньому – мнемічні якості.

Професіографічний аналіз діяльності рятувальників державної рятувальної служби здійснений у дисертаційному дослідженні І.О. Полякова [35]. Серед професійно-важливих якостей автор виділяє такі: моторні якості (узгодженість рухів з процесами сприйняття, стійкість до статичних навантажень, здатність швидко діяти в умовах дефіциту часу; швидка рухова реакція на несподівані подразники); інтелектуальні якості (здатність розглядати проблему різнопланово; здатність схоплювати суть основних взаємозв’язків, властивих проблемі; уміння з усього обсягу обирати необхідну інформацію; вміння робити висновки із суперечливої інформації; здатність ухвалювати правильне рішення за недостатності необхідної інформації) та вольові якості (уміння точно виконувати розпорядження; наполегливість; здатність до тривалої праці без погіршення якості, зниження темпу; здатність тривалий час зберігати високу активність; вміння брати на себе відповідальність у складних ситуаціях).

Таким чином, потенційна загроза життю і здоров’ю, тривалі надмірні фізичні і психологічні навантаження, постійне ускладнення виконуваних функцій, робота в режимі очікування, дефіцит часу на виконання необхідних дій це основні риси діяльності рятувальників в особливих умовах воєнного

часу. Гострий дефіцит часу, обмеження в точності й достовірності інформації, наявність непередбачених раптових перешкод зумовлюють високий рівень персональної відповідальності фахівця за людей або людські життя і зумовлюють появу різноманітних негативних психоемоційних станів і зрештою формування професійного стресу.

1.2. Особливості психоемоційних станів рятувальників ДСНС України під час війни

Війна стала потужним стресовим фактором і значно ускладнила професійну діяльність рятувальників. Невизначеність, страх, тривога – ці та інші чинники стали постійними, підвищуючи ризик вигорання кожного. Будь-хто, хто піддається хронічному стресу, може зіткнутися з виснаженням, але рятувальники ДСНС України піддаються ще більшому ризику, зважаючи на підвищені вимоги та оцінку діяльності суспільством. Для рятувальників такими характеристиками є: невизначеність і небезпека, пов’язані з постійною загрозою терористичних актів та ракетних атак, здійснюваних країною-агресором, виконання додаткових завдань і повноважень, зростанням посиленими витратами внутрішнього ресурсного потенціалу, критикою з боку громадян і суспільства та, підчас, нерозумінням з боку членів власної родини. Ці та інші фактори викликають або сприяють накопиченню у рятувальників ДСНС хронічного професійного стресу.

Під час масштабних бойових дій тривогу та стрес переживають усі члени суспільства. Зокрема це стосується співробітників ДСНС. Екстремальний характер професійної діяльності працівників ДСНС України в умовах воєнного стану, які безпосередньо беруть участь у ліквідації надзвичайних ситуацій, зумовлює високий рівень виникнення у них нервово - психічних розладів, психічних дезадаптацій і тривожних станів. Такі негативні впливи нерідко стають причиною зміни особистісних особливостей зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, міжособистісних

конфліктів, порушень дисципліни, зловживання алкоголем, інших негативних явищ, що в результаті призводить до зниження рівня їхньої професійної діяльності.

За таких умов «звичні» для рятувальників ДСНС екстремальні умови діяльності (складність оперативної обстановки, проблеми соціальної сфери, різкі зміни умов, що пов'язано з невизначеністю чи швидкою зміною ситуації, психофізичні перевантаженнях, підвищена відповідальність за свої дії, відсутність повноцінного відпочинку, ненадійність технічних засобів захисту тощо) доповнюються складними умови бойової обстановки (постійні обстріли або їх тривожне очікування, невизначеність як найближчого, так і віддаленого майбутнього і в соціальному, і в особистісному планах, збільшення вірогідності втрат та пов'язані з цим страх, перманентна тривога, фрустрація тощо). Ці фактори можуть призвести до виникнення значної кількості негативних психічних станів у рятувальників.

Серед закордонних авторів, які займаються вивченням негативних психічних станів рятувальників, можна відмітити таких психологів, як Е. Джонс, А. Маклеуд, С. Мейерс,С. Уеслі, Н. Фіар Б. Шепард та інших. В Україні різними аспектами цієї важливої науково-прикладної проблематики займаються такі фахівці, як З. Кісарчук, О. Кокун, М. Корольчук, О. Косолапов, Г. Лазос, С. Миронець, Я. Омельченко, О. Тімченко та інші [1; 3; 4].

Як свідчать дані цих авторів, в процесі виконання службових обов’язків, особливо якщо вони обтяжуються екстремальними умовами (наприклад, обстрілами, вибухами тощо) може виникнути ряд негативних психічних станів. Це тривога, сумнів, депресія, страх, а також фрустрація, ригідність, агресія. Виявлено також зміни в психофізіологічних показниках (самопочутті та активності), в зниженні мотивації, а також в реагуванні на стрес (показники ПТСР та ГСР) [13, 15].

Професія рятувальника. відноситься до групи охоронних професій. У своїй діяльності рятувальники мають справу як з людьми, так і з матеріальними об’єктами. Професійна діяльністьрятувальників вирізняється підвищеним рівнем складності та ризиконебезпечності. Фахівці часто знаходяться в стані напруги через необхідність завжди бути готовими до виконання завдань у складних непередбачених умовах.

Всесвітня організація охорони здоров’я відносить професію рятувальника до числа десяти складних професій. Аналіз змісту професійної діяльності рятувальників, засвідчив, що вона спрямована на пошук, рятування і захист людей (у тому числі надання їм невідкладної медичної та психологічної допомоги), а також матеріальних і культурних цінностей та захист довкілля під час виникнення надзвичайних ситуацій, що потребують залучення працівників, які мають спеціальну підготовку, засоби індивідуального захисту та оснащення [3].

Психофізіологічні дослідження особливостей праці рятувальників ДСНС України показують, що робота при ліквідації надзвичайних ситуацій, призводить до вираженого зниження функцій енергозабезпечуючих систем організму, погіршення психічних процесів, зниження рівня працездатності.

Специфіка діяльності рятувальників визначається значним об’ємом фізичного навантаження, нервово-емоційною напругою, постійною готовністю до виконання дій в екстремальних умовах, необхідністю постійно підтримувати на належному рівні концентрацію уваги, сприйняття та мислення.

С. М. Миронець зазначає, що основною специфічною відмінністю професійної діяльності фахівців ДСНС є спрямованість діяльності на надання допомоги, порятунок людського життя і відповідальність за збереження життя та здоров’я інших людей [23].

У разі неможливості надати допомогу рятувальники можуть відчувати апатію, фрустрацію, розгубленість. Зниження ступеня власної відповідальності за збереження життя та здоров’я інших, зниження

альтруїстичної спрямованості – фактори, що опосередковують виникнення професійних деструкцій у рятувальників.

Іншою не менш важливою особливістю є те, що професія рятувальника входить до системи «людина-техніка-людина», тому цю професійну діяльність не можна зводити лише до емоційно насичених контактів з постраждалим населенням.

Окрім взаємодії «людина-людина», професійна діяльність рятувальника передбачає виконання визначеної послідовності технічних операцій і роботу з технічними засобами, а саме з рятувальним обладнанням, технікою, спеціальними транспортним засобами, системами зв’язку та життєзабезпечення [16].

Готовність рятувального підрозділу – одна з найважливіших форм забезпечення високої готовності підрозділів ДСНС України до виконання поставлених завдань в будь-який час і в будь-якій обстановці: вдень, вночі, в негоду, в спеку і при низьких температурах і т. д. Все це змушує даних фахівців перебувати в певному психічному напруженні.

Аналіз психологічного стану рятувальників на добовому чергуванні говорить про те, що у деяких осіб спостерігається надмірна схвильованість, підвищена емоційна напруженість, поява нав'язливих думок: «А раптом я загину», «отримаю травму» і т. п. Психологічний стан у особового складу чергових рятувальних підрозділів напередодні дій можна назвати передробочим. Він спостерігається у всіх співробітників. Передробочий стан у особового складу проявляється як умовно-рефлекторна реакція організму, яка мобілізує його на виконання відповідальної роботи. Цей стан по-різному відбивається у свідомості. Наприклад, рятувальник може в більшій чи меншій мірі бути впевненим в успішному результаті виконання професійного завдання і в піднесеному настрої очікувати сигнал, в той же час він і побоюється за результат своїх дій і тому, може мати багато нав'язливих думок про майбутню напругу.

У різних випадках різними особами передробочий стан переживається порізному. Встановлено, що стан рятувальників перед виконання ними професійного завдання викликає цілий ряд змін функціональних систем організму: підвищення артеріального тиску крові, пульсу, дихання і т.п. Ці зміни мають умовно-рефлекторний характер і являють собою пристосувальний характер реакцій організму до майбутньої роботи.

Умови воєнного стану створюють надзвичайно напружене середовище для пожежних-рятувальників, які стикаються з різними небезпеками та стресами щоденно. Під час таких ситуацій вони зазнають значного психоемоційного навантаження, що може викликати різні негативні стани. Загроза для життя та здоров'я, яка супроводжує роботу в умовах воєнного конфлікту, може спричиняти в рятувальників стан тривоги та постійної напруги. Постійний страх за власну безпеку та безпеку своїх колег може призвести до виникнення посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем.

Необхідність приймати важливі рішення в екстремальних умовах може призвести до втоми та виснаження, а також викликати в рятувальників почуття безсилля та безнадії. Це сприяє зниженню ефективності їх роботи та загрози для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Крім того, умови воєнного стану можуть вплинути на рятувальників через втрату співробітників та друзів під час бойових дій, що може викликати глибоке переживання втрати та суму.

Всі ці фактори разом можуть створювати серйозні труднощі для психічного здоров'я рятувальників у умовах воєнного конфлікту. Діяльність рятувальників в умовах воєнного стану є надзвичайно важливою та вимагає від них специфічних навичок та підготовки.

У таких умовах їхня робота стає ще більш складною і небезпечною, оскільки вони не лише борються зі стихійними лихами, але й стикаються з наслідками військових дій та бойовими діями. Перш за все, рятувальники в умовах воєнного конфлікту здійснюють евакуацію поранених та цивільного

населення з небезпечних зон. Вони оперативно реагують на вибухи, пожежі та інші надзвичайні ситуації, забезпечуючи безпеку та допомогу постраждалим. Крім того, рятувальники здійснюють відновлювальні роботи після знищення або пошкодження будівель та майна внаслідок бойових дій. Вони використовують свої навички та обладнання для ліквідації пожеж, знешкодження вибухів та інших небезпечних ситуацій. Вони можуть брати участь у спеціальних операціях з рятування та евакуації важливих об'єктів або осіб. Умови воєнного стану накладають особливі вимоги до пожежних-рятувальників, вимагаючи від них не лише професійної майстерності, але й мужності, витримки та готовності до дії у небезпечних умовах. В їхніх руках лежить безпека та життя багатьох людей, і вони продовжують виконувати своє благородне завдання навіть у найскладніших обставинах [1].

В умовах воєнного стану рятувальники стикаються з низкою негативних психоемоційних станів, які можуть відрізнятися від тих, що вони отримують у мирний час. Воєнний стан в Україні створює для рятувальників надзвичайно складні та небезпечні умови роботи. Ці умови вимагають від них високої психологічної стійкості, здатності до швидкого реагування та прийняття рішень в екстремальних ситуаціях.

Отже, умови воєнного стану створюють надзвичайно високий рівень стресу та напруги для пожежних-рятувальників, які відправляються на передову лінію для боротьби з небезпеками та наслідками військових конфліктів. Негативні психоемоційні стани, що виникають у них в таких умовах, є не лише нормальною реакцією на небезпеку, але і серйозним викликом для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Особливості негативних психоемоційних станів рятувальників включають:

- Підвищений рівень стресу. Рятувальники постійно стикаються з ризиком для життя, травмами, загибеллю людей, руйнуваннями та іншими факторами, які спричинюють сильний стрес.
- Емоційне виснаження: Робота з людьми, які постраждали внаслідок бойових дій, може призвести до емоційного виснаження та розвитку

посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

- Зміна мотивації: В умовах воєнного стану мотивація рятувальників може змінюватися під впливом ризику, втоми та емоційного виснаження.
- Необхідність у згуртованості: Згуртованість та взаємопідтримка в команді рятувальників стає ще більш важливою в умовах воєнного стану.
- тривога: загроза життю та безпеці створює постійний стрес та тривогу серед пожежних-рятувальників; вони можуть постійно перебувати у стані підвищеної активності та готовності до дії, що може призвести до виснаження та надмірної напруги;
- посттравматичний стресовий розлад: рятувальники можуть зазнати травматичних подій під час виконання своїх обов'язків, що може викликати розвиток ПТСР;
- втома та виснаження: постійний режим активності та небезпека для власного життя можуть спричиняти велику фізичну та емоційну втому серед пожежних-рятувальників; - втрата співробітників та друзів: воєнний конфлікт може призвести до втрати коханих, друзів та колег пожежних-рятувальників, що може викликати глибоке переживання горя та втрати;
- почуття безпорадності та безнадії: необхідність працювати в умовах воєнного стану може призвести до почуття безсилля та безнадії у пожежних рятувальників, особливо коли вони стикаються з надзвичайно складними ситуаціями, які виходять за рамки їх контролю .

Встановлені особливості негативних психоемоційних станів пожежних рятувальників у воєнний час відображають складність їхньої роботи та необхідність підтримки та допомоги в управлінні стресом та травмами.

Таким чином, важливо надавати значення психологічної підтримки та допомоги для рятувальників, що працюють у воєнних умовах. Їхня робота є не тільки фізично виснажливою, але й емоційно виснажливою, і вони заслуговують на належне визнання, підтримку та допомогу для збереження

свого фізичного та психічного здоров'я.

Важливо організувати психологічну підтримку рятувальників, як індивідуальну, так і групову. Тренінги з подолання стресу можуть допомогти рятувальникам навчитися справлятися з емоційним навантаженням та зберігати психологічну стійкість.

Збереження психологічного здоров'я рятувальників є ключовим фактором для їхньої ефективної роботи та збереження життя та здоров'я.

1.3. Специфіка переживання професійного стресу у рятувальників в умовах воєнного стану

В умовах війни проблема стресу є однією з актуальних та затребуваних, а вміння контролювати власний психоемоційний стан стає загальнолюдською потребою. Зокрема проблематика психоемоційного благополуччя присутня у всіх сферах нашої життєдіяльності, не є винятком тут і рятувальники Державної служби України з надзвичайних ситуацій.. Їх професійна діяльність постійно проходить у складних умовах ризику, серед яких: ненормованість робочого часу, фізіологічні й психологічні навантаження, висока відповідальність за виконання службових обов'язків в різного роду екстремальних ситуаціях.

У закордонній літературі проблеми стресу висвітлювали: Дж. Віткін, Д. Грінберг, Г. Борневасер, Г. Сельє, Дж. Брайт, Ф. Джонс, Л. Джуел, Т. Кокс, Р. Лазарус,. Е. Стенлі. Вперше у 1932 році термін «стрес» у фізіології та психології виокремив В. Кеннон у своїй науковій праці «Fight-or-flight response» («Боротись чи втікати»). Подальші дослідження та заснування вчення про стрес розробляв Г. Сельє, котрий вказав, що стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього [89]. Деякі науковці трактують цей феномен у взаємодії з пізнанням, емоціями та дією (Дж. Еверілл, П. Фресс, Р. Кан).

Вітчизняні науковці В. Бут, О. Вавринів, О, Євсюков, М. Козяр, М. Кришталь, С. Миронець, В. Моляко, С. Мордюшенко, Я. Овсяннікова, Є. Потапчук, О. Тімченко, Р. Яремко досліджуючи особливості стресогенних ситуацій у фахівців ризико небезпечних професій, вказували на важливість їх психологічного супроводу і формування стресостійкості[1; 5].

Постійні стресові ситуації продукують низку негативних наслідків, з огляду на це варто дослідити особливості переживання стресу рятувальниками ДСНС.

Виникнення професійного стресу у рятувальників пов'язано з високим емоційним, соціальним напруженням, інформаційними перевантаженнями, що виникають у процесі виконання діяльності, перевтомою, неправильним розподілом часу, його нестачею, недостатньою кваліфікацією, високою відповідальністю, особливостями організації спілкування та діяльності тощо.

Негативний вплив стресу на рятувальників викликає у них стан напруги, який створює бар'єр у міжособистісному спілкуванні, негативно позначається на фізичному і психічному здоров'ї, стресостійкості особистості; виникає тривожність перед вирішенням нових завдань, невідповідністю професійного рівня очікуванням оточуючих.

Психологічна специфіка стресу залежить як від зовнішніх впливів на людину, так і від особистісного сенсу мети діяльності, оцінки ситуації. Виходячи з цього і професійна діяльність, і конкретна ситуація можуть бути причиною для виникнення у людини стресового стану.

Справжні причини стресу часто приховані в особистісних особливостях самого суб'єкта професійних стосунків: світогляді, установках, стереотипах сприйняття, потребах, мотивах і цілях. Безпосередніми причинами можуть послужити такі події, як конфлікт з керівництвом, дефіцит часу, складність завдань, проблемні ситуації в процесі комунікації і т. д., наслідком яких є розвиток психічної напруженості та стресу.

Найчастіше безпосередні причини пов'язані із складністю завдання та умовами професійної діяльності. Головні причини виникнення стресу пов'язані з індивідуальними особливостями людини – психологічними, фізіологічними, професійними. Практично будь-який аспект професійної діяльності може стати причиною стресу, якщо він розглядається суб'єктом діяльності як переважаючий його можливості та ресурси.

Додаткові фактори життя людини можуть також вплинути на виникнення або посилення стресу. До них відносять зростання безробіття, злочинність, економічні, політичні, військові кризи, тобто глобальні чинники, що впливають на виникнення стресу; та особистісні фактори, такі як фінансові або юридичні проблеми, сімейні конфлікти, вікові та життєві кризи, втрата близьких, зниження працездатності тощо.

Психологічний стрес – стан високої психологічної напруги, що негативно впливає на стани, поведінку і діяльність людини. Він безпосередньо пов'язаний з соціально-економічними проблемами – безробіттям, національними та регіональними конфліктами і війнами, шкідливими звичками, головними з яких є алкоголізм і наркоманія тощо. Одним з його різновидів є внутрішньоособистісний стрес, що відображає нереалізовані амбіції, незадоволені потреби і часто супутнє їм відчуття безцільності існування. А також стрес, пов'язаний зі складністю, небезпекою, відповідальністю виконання робочих завдань і постійними порушеннями в організації та умовах праці. І, нарешті, завжди існував і продовжує існувати сімейний психологічний стрес, який включає всі внутрішньо-сімейні проблеми – подружні проблеми і обов'язки, конфлікт з дітьми, вимушена взаємодія з родичами і багато інших проблем.

Затяжні негативні емоції і переживання, викликані психологічним стресом, призводять до утворення у мозку вогнища застійного збудження, що, в свою чергу, сприяє розвитку нервово-психічних, психосоматичних і багатьох інших захворювань [4]. Зокрема, цей вид стресу може запускатися не тільки реально діючими, а й ймовірнісними подіями, які ще не відбулися, але

настання яких суб'єкт боїться, оскільки людина реагує не тільки на дійсну небезпеку, а й на загрозу або нагадування про неї.

У численних дослідженнях показано, що активна життєва позиція та/або усвідомлення можливості впливати на стресові чинники призводить до активації, переважно, симпатичного відділу вегетативної нервової системи, у той 95 час як пасивна роль суб'єкта в ситуації, що створилася, зумовлює переважання парасимпатичних реакцій.

Ступінь вираженості ознак стресу залежить від ряду факторів: очікувань, мотивації, установок, минулого досвіду тощо. Очікуваний прогноз розвитку подій модифікується відповідно до вже наявної інформації і установок, після чого відбувається підсумкова оцінка ситуації. Якщо свідомість (або підсвідомість) оцінює ситуацію, як небезпечну, то розвивається стрес. Паралельно цьому процесу відбувається емоційна оцінка події. Первинний запуск емоційної реакції розвивається на підсвідомому рівні, а потім до нього додається ще емоційна реакція на підставі раціонального аналізу.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Організація та методика дослідження психологічних особливостей стресостійкості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану

Оцінка й формування психологічної стійкості до стресу відносяться до числа пріоритетних завдань психологічного супроводу діяльності персоналу ДСНС України. За останні роки питанню діяльності фахівців екстремальних професій приділялась досить значна увага, що сприяло виведенню питань забезпечення їх професійної діяльності на новий, більш високий рівень.

Вплив стресогенних чинників на представників екстремальних видів діяльності призводить до негативних наслідків психічної діяльності цих фахівців. Для збереження людського потенціалу необхідно проводити цілеспрямовані заходи щодо підтримки оптимального стану психіки персоналу.

Представники екстремального профілю діяльності практично щодня зіштовхуються із ситуаціями реальної загрози життю та здоров'я людей. Це загибель дорослих людей, дітей, катастрофи та різноманітні кризові ситуації. Складність професійної діяльності призводить до виникнення і накопичення негативних емоцій, що, в свою чергу, впливає на розвиток дезадаптивних станів.

Найбільш вживаними в сучасній психологічній науці є поняття «психологічна стійкість», «емоційна стійкість» та «стресостійкість». Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної

стійкості деякі дослідники відносять: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинуту вольову регуляцію [19].

Стресостійкість – це здатність людини або організації ефективно управляти стресом і витримувати тиск без значного впливу на їхнє психологічне та фізичне здоров'я. Ця здатність може бути розвинена шляхом різних стратегій, таких як практика медитації, управління часом, підтримка соціальних зв'язків, фізична активність та інші методи. Люди з високим рівнем стресостійкості зазвичай краще пристосовуються до змін, витримують труднощі та зберігають ефективність у стресових ситуаціях [23].

Аналіз наукових джерел показує, що науковці під стресостійкістю розуміють: процес адаптації людини до умов навколишнього середовища; цілісну, системну властивість особистості, що вказує на стабільність функціонування психіки у стресових ситуаціях; сукупність загальних захисних реакцій організму людини, що виникають під час дії на нього значних за силою і тривалістю внутрішніх та зовнішніх подразників.

Так, досліджуючи стрес, Г. Сельє висунув гіпотезу про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов навколишнього середовища [3]. На думку Г. Сельє, перебіг «загального адаптаційного синдрому» відбувається в кілька етапів:

1. реакція тривоги – зазнаючи стресу, організм змінює свої характеристики. Якщо стійкості недостатньо, а стресор занадто сильний, може настати смерть;

2. фаза опору (резистентності) – якщо дія стресора сумісна з можливостями адаптації, організм чинить опір стресу. Ознаки реакції тривоги практично зникають, рівень стійкості підвищується порівняно зі звичайним;

3. фаза виснаження – поступово після тривалої дії стресора, до якого організм пристосувався, виснажуються запаси адаптаційної енергії організму, з’являються незворотні ознаки, індивід гине.

Таким чином, стресостійкість – це комплексна психологічна характеристика особистості, яка виражається в здатності індивіда ефективно вирішувати завдання та адаптуватися до стресових ситуацій без значного погіршення функціонального стану. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров’я і працездатність у різних випробуваннях.

Стресостійкість рятувальників ДСНС, як здатність витримувати негативні впливи стресу та ефективно пристосовуватися до нових умов, визначається не лише реакцією на стресові події, але і здатністю відновлюватися після них.

Відомо, що залежно від рівня стресостійкості, людина може легше подолати труднощі, уникати негативних наслідків стресу та швидше відновлюватися після нього.

Розвиток стресостійкості часто пов'язаний з управлінням стресом, виявленням позитивного мислення та виробленням ефективних стратегій копінгу (подолання труднощів). Індивіди з високим рівнем стресостійкості здатні краще управляти емоціями, розпізнавати власні реакції на стрес та швидше адаптуватися до нових умов.

Розвиток стресостійкості грає важливу роль у процесі психологічної реабілітації, особливо після стресових ситуацій, травм або інших негативних впливів на фізичне та психічне здоров'я.

До ефективних методів підвищення стресостійкості людини відносяться загальноприйняті психологічні технології, а саме :

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Виявляється досить ефективною стратегією для зміцнення стресостійкості. Цей метод дозволяє пацієнтам розпізнавати та змінювати негативні думки та переконання, а також розвивати конструктивні способи мислення. Вона призначена для покращення реакції на стрес,

2. Медитація та Міндфулнес. Вивчення та практика медитації сприяють розслабленню, зниженню рівня стресу та покращенню психічного здоров'я.

Міндфулнес, або уважність, дозволяє пацієнтам свідомо сприймати свої емоції та досвід, що може допомогти їм ефективніше керувати стресовими ситуаціями.

3. Фізична активність. Регулярна фізична активність входить до комплексу стратегій підвищення стресостійкості. Вправи з низьким навантаженням, такі як йога або плавання, допомагають зміцнювати тіло та поліпшують настрій через виділення ендорфінів – «гормонів щастя».

4. Психоедукація. Інформування пацієнтів про природу стресу, його вплив на здоров'я та вивчення ефективних стратегій подолання допомагає створювати освічене та здатне до адаптації середовище. Психоедукація сприяє формуванню розуміння важливості стресостійкості.

5. Соціальна підтримка. Взаємодія зі співробітниками, сім'єю та іншими пацієнтами розширює мережу соціальної підтримки. Це може включати групові заняття, форуми обговорення, або інші форми взаємодії, які сприяють взаєморозумінню та обміну досвідом.

6. Здоровий спосіб життя. Правильне харчування, сон та уникнення шкідливих звичок (наприклад, вживання ПАР) впливають на фізичне та психічне здоров'я. Збалансований спосіб життя стає важливим фактором у підтримці стресостійкості.

Слід зазначити, що в системі ДСНС України здійснюється певна робота з профілактики виникнення стресових порушень. Однак цього недостатньо, оскільки значна частина рятувальників не мають змоги для вчасного відновлення психоемоційних ресурсів і оптимального функціонального стану.

Важливе значення для профілактики професійного стресу навчання рятувальників методам самодопомоги та взаємодопомоги в стресових ситуаціях.

Необхідно формувати і навички та практичний досвід застосування отриманих знань, у тому числі за допомогою тренінгових технологій.

Таким чином, формування стресостійкості рятувальників ДСНС включає наступні блоки:

1. Підвищення стійкості до стресу (навички екстреної самокорекції стресового стану та психоедукація).

2. Емоційна саморегуляція (оптимальна реакція на негативні емоції).

3. Психологічна самодопомога При гострих короткочасних стресах вона викликає: а) комплекс рухів, особливо ритмічних і досить важких, за яких катехоламіни використовуються, руйнуються; б) релаксація; в) самонавіювання; г) використання зовнішніх розслаблюючих факторів (музика, запахи, природні фактори). При хронічних стресах, що є результатом сучасних умов життя та професійної діяльності, людині потрібно позбавитись стрес-продукуючих стереотипів, змінити стиль життя, поведінку, а головне – думки і почуття на більш позитивні. Але оскільки це неможливо зараз, необхідно спиратись на описані вище прийоми психофізіологічної регуляції своїх станів та активна робота психологів з рятувальниками в проміжках між змінами.

Оздоровчий психічний ефект, на думку Т. Яценко, досягається трьома шляхами.

1. Дія безпосередньо на психіку. Це використання нейролінгвістичного програмування (НЛП), гештальт-терапії, психоаналізу, психосинтезу тощо. У більшості цих методик використовуються легкі трансові стани. Особливо популярним є НЛП. Воно є досить ефективною й швидкою формою досягнення результату, оскільки спирається на невизнання діагнозу психічної хвороби (є лише людина та її проблема), активну позицію пацієнта у процесі оздоровлення, конструктивну допомогу в перебудові його особистості

2. Дихальна психотехніка. До дихальних психовправ, які є досить популярними, належать насамперед холотропне дихання за С. Грофом та вільне дихання. Суть методик зводиться до репродукції трансового стану шляхом зміни глибини, частоти та динаміки дихання. Послаблення контролю свідомості дозволяє проявитись підсвідомості в активній формі. Підсвідомість у неспецифічній формі (мускульна або секреторна, тобто сльози) виводить негативний психічний матеріал, який у подальшому перестає хвилювати

людину. При цьому в силу психосоматичних зв’язків у м’язах зникають напружені ділянки. Психіка змінюється, людина оздоровлюється психічно та тілом. Сеанси проводять із використанням музики або активної, такої, що проведе людину крізь ситуацію боротьби (холотропне дихання), або медитацію, яка допомагає піднятись над проблемами та зрозуміти їх.

Дихальна психотехніка ефективна при невротичних станах, психоемоційних стресах, депресіях як шлях самопізнання та активної роботи з психікою. Крім того, важливо навчити таким технікам рятувальників для того, щоб вони могли використовувати їх в стресових ситуаціях.

3. Тілесно орієнтована психотерапія. Вона бере початок із робіт В. Райха і має багато форм. Серед них спеціальний масаж, вібраційні коливання, гойдання, зміна положень тіла, танцювальна терапія.

Формування стресостійкості має включати:

— індивідуальну профілактичну роботу з рятувальником, яка зазвичай складається з 4 - 6 корекційних бесід, після яких емоційні переживання знижують свою інтенсивність;

— індивідуальні та групові психокорекційні заняття з підвищення самооцінки, розвитку адекватного ставлення до своєї особистості, уміння ставити цілі та досягати їх;

— аутогенне тренування, що дозволяє переключити організм працівника ДСНС з напруженого емоційного стану в стан емоційного спокою;

— психогігієнічний комплекс та прогресивну релаксацію, які впливають на поліпшення емоційних станів;

— психотерапевтичні вправи, які допомагають активно сприяти реалізації індивідуальної мети, зменшувати внутрішнє напруження;

Профілактичні заходи обов’язково повинні включати в себе як індивідуальний підхід до кожного працівника (індивідуальна бесіда), так і групову форму роботи. На сьогоднішній день загальновизнано, що одним з найбільш прогресивних методів групової роботи щодо організації

профілактичних заходів є соціально-психологічний тренінг, який розуміється, як комплекс спеціальних вправ, у процесі яких формуються, проявляються й одержують подальший розвиток певні властивості особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження професійного стресу та його проявів у рятувальників ДСНС України

Дослідження проводилося з рятувальниками Державної служби України з надзвичайних ситуацій Дніпропетровськох області, вибірка якого складала 29 осіб. Надійність та вірогідність отриманих результатів забезпечувались: застосуванням стандартизованих валідних методів, адекватних предмету, меті і завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного та якісного аналізу отриманих результатів, застосуванням методів математичної статистики.

Дане дослідження використовувало емпіричні методи дослідження – пілотажне опитування, індивідуальні бесіди та експеримент. Кожному учаснику було присвоєно шифр, що дозволяв порівняти показники до і після тестування, зберігаючи анонімність.

Програма дослідження складалася з чотирьох етапів.

І етап - дослідження було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, визначені основні позиції дослідження та склад групи досліджуваних.

ІІ етап - (констатувальний експеримент) мав на меті безпосереднє вивчення проявів професійного стресу і негативних психоемоційних станів у рятувальників ДСНС України.

ІІІ етап - (корекційний) присвячений обґрунтуванню та впровадженню корекційної-розвивальної програми формування стресостійкості рятувальників ДСНС України.

ІV етап - (контрольний) передбачав оцінку ефективності корекційної-розвивальної програми формування стресостійкості рятувальників ДСНС

України.

Рятувальники, у яких були виявлені прояви професійного стресу у вигляді негативних психічних станів, вказували на відчуття внутрішнього дискомфорту, напруження, нездатності керувати подіями свого життя, відмічали переважання похмурого настрою, станів занепокоєння, страху, скутості, пригнічення, зніяковілості, невпевненості в собі, ворожості, недовіри до оточення тощо. Суб'єктивні дискомфортні відчуття заважали їм встановлювати оптимальні міжособистісні відносини, проявляти ініціативу та наполегливість під час служби, контролювати власні емоції, активно та впевнено діяти.

У випадку систематичного перебування рятувальника у подібних психічних станах, останні мають властивість ставати більш стійкішими та закріплюватись у негативні психічні властивості особистості, зумовлюючи подальший її деструктивний розвиток[21].

В процесі бесіди ми намагалися з'ясувати у рятувальників, які якості на їх думку, допомагають їм відчувати себе комфортно та впевнено у професійній діяльності. Серед таких якостей було визначено: оптимізм, позитивне ставлення до себе та до оточуючих; впевненість у здатності впоратись зі складнощами при докладанні більших зусиль та активності; здатність підтримувати добрі відносини з колегами, розраховувати на їх підтримку у важких ситуаціях; здатність ніколи не зневірюватись; активність у досягненні бажаної мети; організованість та здатність планувати дії, передбачати наслідки власних вчинків; вміння переключатись на інші цікаві справи.

Спираючись на аналіз опитування рятувальників ДСНС, спостереження, психологічні дослідження проблеми з метою комплексного вивчення особливостей прояву професійного стресу та його психологічних ознак були обрані наступні методики:

Методика діагностики самооцінки психічних станів (Г. Айзенк)

Методика дозволяє оцінити психічні стани (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність)

Фрустрація (лат. frustratio - обман, невдача, марне очікування, розлад, руйнування (планів, задумів) - психічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби.

Виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю. Виникає в ситуації, яка сприймається особистістю як невідворотна загроза досягненню значущої для неї мети, реалізації тій або іншої її потреби.

Сила фрустрації залежить як від ступеня значущості дії, що блокується, так і від близькості його до наміченої мети. Реакцією на стан фрустрації можуть бути наступні основні типи дій: «відхід» від реальної ситуації в область фантазій, марень, мріянь; виникнення внутрішньої тенденції до агресивності, яка або затримується, проступаючи у вигляді дратівливості, або відкрито прориває ться у вигляді гніву; загальний «регрес» поведінки, тобто перехід до легших і примітивніших способів дії, часта зміна занять і ін. Як наслідок фрустрації нерідко спостерігається залишкова невпевненість в собі.

Тривожність - переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може привести до розвитку тривожності. На психологічному рівні тривожність відчувається як: напруга, заклопотаність, неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, невдачі, самоти, неможливості ухвалити рішення.

Агресивність (лат. aggressio - нападати) - стійка характеристика суб'єкта, схильність, що відображає його відношення до поведінки, метою якої є спричинення шкоди що оточує, або подібний афективний стан (гнів, злість). Хоча агресивність грала вирішальну роль в процесі еволюції людини, затверджується, що вона не властива людині апріорі і діти засвоюють моделі агресивної поведінки в процесі соціалізації.

Ригідність (від латин. rigidus - жорсткий, твердий) – утрудненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах,

що об'єктивно вимагають її перебудови. Рівень ригідності, що проявляється суб'єктом, обумовлюється взаємодією його особистісних особливостей з характером середовища, включаючи ступінь складності завдання, що стоїть перед ним, його привабливості для нього, наявність небезпеки, монотонність стимуляції і так далі.

Методика «Шкала професійного стресу» (І. Макліна)).

З метою виявлення впливу професійного стресу на професійну діяльність рятувальників було використано дану шкалу, яка вимірює сприйнятливість до стресу, пов’язану з недостатнім умінням спілкуватися, приймати цінності інших людей, адекватно оцінювати ситуацію без шкоди для свого здоров’я і працездатності, негнучкістю поведінки і пасивністю щодо активних форм відпочинку і відновлення життєвих сил. Чим вище показник професійного стресу, тим більша вразливість до травматичних стресів, частіше переживання дистресу, таких стрес-синдромів, як психічне вигорання, хронічна втома. Високий рівень стресу пов’язаний зі схильністю до поведінки типу «А» (розвиток серцево-судинних захворювань).

Методика дозволяє визначити загальний індекс професійного стресу і п’ять додаткових показників: здатність самопізнання, широта інтересів; прийняття цінностей інших; гнучкість поведінки; активність і продуктивність діяльності. Чим менший сумарний показник стресу, тим вище толерантність, а чим він більший, тим більше схильність до переживання дистресу і різним стрес-синдромам, наприклад, до ризику ПТСР і коронарних захворювань.

Методика «Опитувальннка невротичних особистісних рис KON-2006».

Методика призначена для діагностики рівня невротизації особистості.

Низький рівень невротизації свідчить: про емоційну стійкості; про позитивний фон переживань (спокій, оптимізм); про ініціативність; про почуття власної гідності; незалежність, соціальну сміливість; про легкість в спілкуванні.

Високий рівень невротизації свідчить про виражену емоційну збудливість, в результаті чого з'являються негативні переживання

(тривожність, напруженість, занепокоєння, розгубленість, дратівливість); безініціативність, яка формує переживання, пов'язані з незадоволеністю бажань; про егоцентричну особистісну спрямованість, що призводить до іпохондричною фіксації на соматичних відчуттях і особистісних недоліках; про труднощі в спілкуванні; про соціальну боязкість і залежність.

Для оцінки деяких неадаптивних станів (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність) використали *методику «Діагностика самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)*

Результати дослідження занесено в таблицю 2.1.

Таблиця 2.1

Узагальнена таблиця за результатами діагностики самооцінки психічних станів

Психічні стани	Кількість респондентів,% (n=29)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	59	35	6
Фрустрація	62	35	3
Агресивність	66	32	3
Ригідність	55	45	-

Дослідивши рівень психічних станів рятувальників **(**тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність), спостерігаємо що у 35% респондентів середній рівень тривожності та у 6% - високий рівень. Рятувальники переживають емоційне неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі, будь яку нестабільність, напругу, заклопотаність, неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, невдачі, самоти, неможливості ухвалити рішення.

У 45% респондентів середній рівень ригідності. Такі рятувальники не бажають змінювати реакції і поведінку залежно від різних ситуацій, пристосовуватися до змін життя. Таким людям складно покидати зону

власного комфорту. Вони не можуть поміняти свою поведінку, навіть якщо бачать, що поводяться неправильно по відношенню до оточення, наполегливо відстоюють свої інтереси, не зважаючи на аргументи співрозмовників, заради ідеї здатні поставити під загрозу здоров'я і життя своїх близьких, відчувають розгубленість і злість, якщо доводиться відмовитися від звичних щоденних ритуалів.

Майже на одному рівні у респондентів рівень агресивності (у 32% респондентів середній, у 3 % високий) та фрустрації (у 35% респондентів середній, у 3 % високий). Людині з підвищеним рівнем агресивності важко контролювати власні емоції, з'являється гнів, злість, вона схильна спричинити шкоду оточуючим, проявляється гнітюча напруга, тривожність, відчуття безвихідності і відчаю. Людина «відходить» від реальної ситуації у стан фантазій, марень, мрій, виникає внутрішня тенденція до агресивності, яка або затримується, проступаючи у вигляді дратівливості, або відкрито проривається у вигляді гніву, відбувається часта зміна занять та ін.

Результати дослідження за цією методикою представлено на рис. 2.1

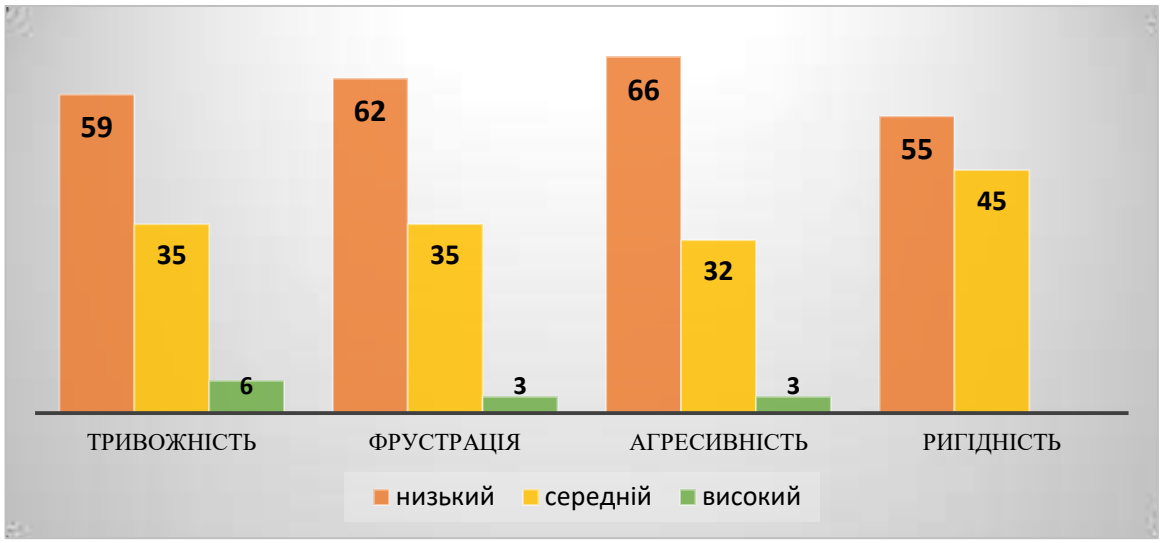


Рис. 2.1. Рівень психічних станів рятувальників ДСНС, %

Одержані результати засвідчили, що рятувальники потребують спеціальної уваги й роботи над собою, спрямованої на зниження тривожності, агресивності та фрустрованості, схильність до яких гальмує здатність

розуміти власні емоції, щоб адекватно реагувати на досягнення й невдачі, уміти емоційно спокійно боротися із власними недоліками.

З метою виявлення впливу організаційного стресу на професійну діяльність рятувальників було використано *методику «Шкала організаційного стресу» (І. Макліна)*, яка вимірює сприйнятливість до професійного стресу, пов'язану з недостатнім умінням спілкуватися, приймати цінності інших людей, адекватно оцінювати ситуацію без шкоди для свого здоров'я і працездатності, негнучкістю поведінки і пасивністю щодо активних форм відпочинку і відновлення життєвих сил. В результаті діагностики було виявлено рівень стресу рятувальників ДСНС.

Результати аналізу дослідження занесено в таблицю 2.2.

Відсотковий розподіл отриманих результатів показав, що 62% респондентів мають високу толерантність до стресу в професійній діяльності, високу стресостійкість, навіть не зважаючи на екстримальні умови професійної діяльності під час війни.

Таблиця 2.2

Аналіз результатів дослідження рівня сприйнятливості до стресу

Рівень стресу (n=29)					
низький		середній		високий	
абс	%	абс	%	абс	%
18	62	5	17	6	18

У 17% респондентів рівень професійного стресу середній. Це свідчить про вразливість до робочих стресів, переживання дістресу, наявність стрес-синдромів, хронічної втоми. До цього призводять високі професійні вимоги, постійне перебування у стресовому стані, наявність внутрішнього конфлікту між поточними вимогами і умовами реалізації професійних обов'язків, привабливість роботи і її моральна важкість через наявність жертв, очікуваннями та реальними можливостями рятувальника ДСНС.

У той же час 18% респондентів демонстрували високий рівень стресу, що говорить про низьку стресостійкість. Ці рятувальники не здатні протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, посилюється вразливість до поточних стресів, частішим є переживання дистресу, таких стрес-синдромів, як емоційне вигорання, хронічна втома.

Результати дослідження за цією методикою представлено на рис. 2.2.



Рис. 2.2. Сприйнятливість до стресу, %

Високий рівень стресу пов'язаний зі схильністю до поведінки типу «А».

Характеристика людей з поведінковим типом «А»:

— високий темп життя для досягнення нечітко сформульованою (часто важкодосяжної) цілі;

— постійне прагнення до порівнювання і конкуренції, до просування службовими сходами;

— наполегливий пошук визнання;

— активну участь в різних видах діяльності;

— дефіцит часу;

— висока готовність до дій;

— нетерплячість і постійний поспіх;

— відсутність відчуття безпеки;

— високий темп життя і прискорення багатьох фізичних і психічних функцій;

— нездатність до релаксації.

Зовнішні прояви цього типу поведінки:

— безцільна ворожість, дратівливість, швидка, гучна, уривчаста мова з акцентуванням

— окремих слів, виразів, енергійні жести і такі люди швидко йдуть і швидко їдять.

Працівники з поведінкою типу «А» надто налаштовані на конкуренцію і успіх; вони відчувають брак часу, їм важко розслабитися, і вони стають нетерплячими і зляться, зустрічаючись із затримками в часі або з людьми, яких вважають некомпетентними. На вигляд вони здаються самовпевненими, але насправді їх постійно гризе почуття невпевненості в собі; вони змушують себе робити все більше за все менший час.

Враховуючи стресогенні умови праці рятувальників ДСНС було проведено дослідження рівня невротизації використавши ***методику «Опитувальннка невротичних особистісних рис КОN-2006».***

Невротизація - це стан емоційної нестабільності, який може привести до неврозу і невротичної тенденції в поведінці особистості.

Невротизація формується на основі наступних особистісних факторів-передумов:

— емоційного - особистість схильна до тривожності і легкої збудливості;

— мотиваційного - особистість має егоцентричну спрямованість;

— адаптаційного - особистість відрізняється низькою пристосованістю.

Результати аналізу дослідження подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Аналіз дослідження рівня невротизації рятувальників ДСНС

Рівень невротизації (n=29)					
низький		середній		високий	
абс	%	абс	%	абс	%
11	38	16	55	2	7

Результати дослідження за цією методикою представлено на рис. 2.3.

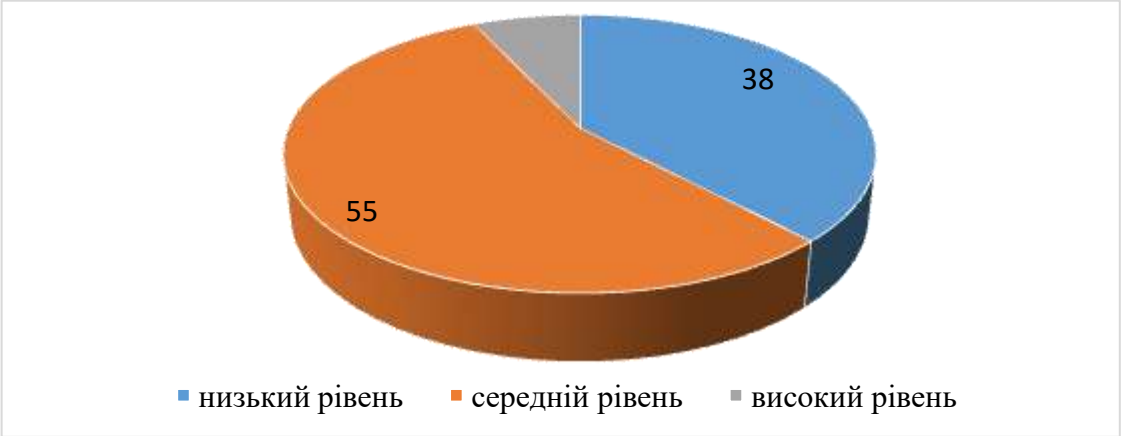


Рис. 2.3. Рівень невротизації рятувальників ДСНС, %

Серед респондентів переважає середній рівень невротизації (55%). Високий рівень невротизації виявлено у 7% респондентів. Це свідчить про виражену емоційну збудливість, в результаті чого з'являються:

- негативні переживання (тривожність, напруженість, занепокоєння, розгубленість, дратівливість);
- безініціативність, яка формує переживання, пов'язані з незадоволеністю потреб і цілей;
- егоцентрична особистісна спрямованість, що призводить до іпохондричною фіксації на соматичних відчуттях і особистісних недоліках;
- труднощі в спілкуванні, соціальна боязкість і залежність.

У 38 % рятувальників низький рівень невротизації, що свідчить про емоційну стійкість, позитивний аспект переживань (спокій, оптимізм), ініціативність, про почуття власної гідності, незалежність, соціальну сміливість, про легкість в спілкуванні.

Невротизація не обов'язково розвивається і досягає рівня неврозу, тому у особистості є шанс уберегтися від розвитку психічної деформації. Тим не менш очевидні несприятливі комунікативні наслідки невротизації: особистість стає складною і неприємною у взаємодії, психічний статус заважає їй ефективно співпрацювати з колегами і виконувати професійні обов'язки.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних. Для цього ми застосовували критерій рангової кореляції Спірмена .

Так, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено, зв’язки між наступними показниками:

- між показниками тривожності та сприйнятливості до організаційного професійного стресу rs = 0,527 при $p \leq 0,05$, що свідчить про сильний значимий кореляційний зв'язок;
- між показниками тривожності та фрустрації rs = 0,699 при $p \leq 0,05$, що свідчить про сильний значимий кореляційний зв'язок;
- між показниками агресивністю та сприйнятливістю до стресу rs = - 0,427 при $p \leq 0,05$, на що вказує зворотній значимий кореляційний зв'язок;

Дані результати ще раз доводять наявність кореляційних взаємозв’язків між негативними психоемоційними станами між собою та наявність значущих показників професійного стресу рятувальників ДСНС України..

2.3. Корекційно-розвивальна програма формування стресостійкості рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Підсумовуючи особливості професійної діяльності рятувальників ДСНС, можна визначити основні професійно важливі якості і параметри професіоналізму рятувальників, а саме:

1) стресостійкість та емоційний контроль. У роботі з надзвичайними ситуаціями, де швидкість реакції та вирішення проблем є ключовими, важливо мати здатність керувати власними емоціями та зберігати спокій. Напруга та стрес, що супроводжують такі ситуації, можуть негативно впливати на прийняття рішень та загрожувати безпеці. Тому рятувальники повинні ефективно реагувати на стресові події та зберігати концентрацію у найтривожніших умовах.

2) Гнучкість і швидкість реакції. В умовах надзвичайних ситуацій недостатня або мінлива інформація ускладнює прийняття рішень.

3) Розвинені комунікативні навички. В екстремальних умовах рятувальна діяльність вимагає від фахівців вміння ефективно співпрацювати та чітко комуні кувати, рятувальники повинні виявляти гнучкість у роботі в команді, ділитися інформацією та швидко реагувати на зміни ситуації. Важливо навчитися приймати рішення в умовах обмеженої інформації та стресу. Також важливо вміти ефективно спілкуватися з постраждалими та іншими учасниками операцій.

4) Гнучкості і адаптивность. Оскільки ситуації надзвичайних подій можуть раптово змінюватися, вони повинні швидко реагувати та адаптуватися до нових обставин. Гнучкість дозволяє їм відступати від звичних підходів та знаходити нові рішення в непередбачуваних ситуаціях. Адаптивність полягає в їхній здатності швидко адаптувати свої дії до зміни умов, забезпечуючи ефективність у різноманітних сценаріях. Ці якості допомагають рятувальникам забезпечити безпеку та ефективність операцій навіть у найскладніших умовах.

5) Професійна етика та відповідальність. Фахівці повинні дотримуватися етичних стандартів і виявляти повагу до життя кожної людини. Вони також несуть велику відповідальність за свої дії та рішення, що вимагає від них готовності приймати важливі рішення в стресових ситуаціях.

Зважаючи на результати проведеного дослідження, нами була розроблена коркційно-розвивальна програма формування стресостійкості рятувальників ДСНС України.

Мета даної програми – формування стресостійкості рятувальників ДСНС України.

Відповідно до мети, було виділено наступні завдання програми:

- розвинути інформаційно-теоретичну компетентність рятувальників;
- навчити рятувальників психотехнічним прийомам саморегуляції негативних емоційних станів;

- сприяти активізації особистісних ресурсних станів;
- розвинути у рятувальників мотивацію до професійного самовдосконалення особистості через підвищення самооцінки, зняття тривожності;
- сприяти зниженню рівня конфліктності, агресивності;
- впроваджувати систему профілактики стресових ситуацій, емоційного вигоряння в екстремальних умова професійної діяльності підчас війни.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: групова форма роботи, тренінг, арт-терапія, тілесно-орієнтовна терапія, вправи когнітивно-поведінкової терапії.

Очікувані результати:

1. Підвищення рівня інформаційно-теоретичної компетентності рятувальників.

2. Оволодіння рятувальниками психотехнічними прийомами саморегуляції негативних емоційних станів.

3. Підвищення самооцінки, стресостійкості, працездатності, зниження рівня тривожності, емоційної напруженості, втоми.

4. Зниження рівня конфліктності, агресивності в поведінці рятувальників ДСНС.

Засоби та прийоми подолання негативних психічних станів, що використовуються рятувальниками у більшості випадків сформовані на попередньому досвіді чи формується спонтанно й визначаються особливостями нервової системи, індивідуальними властивостями. Такі прийоми часто є неефективними та використовуються стихійно, неусвідомлено, набувають форм стереотипності та ригідності. Актуалізація та домінування негативних психічних станів призводить до дезорганізації професійної діяльності, у протіканні процесів самоорганізації, дезадаптації, особистісних та професійно-особистісних деформацій, порушень здоров’я, блокування внутрішніх ресурсів особистості та сприяє формуванню комплексів негативних психічних станів.

У знятті зайвого емоційного напруження в професійній діяльності рятувальника велике значення має систематична робота з підвищення рівня його емоційної культури. Найважливішими показниками емоційної культури є високий рівень розвитку емоційної стійкості, емпатії та емоційної гнучкості фахівця.

Впровадження адекватних методів психокорекції негативних емоційних станів та формування стресостійкості, дозволить створити психологічні умови для формування оптимальних, ресурсних психічних станів. Ресурсні емоційні стани слугують підґрунтям збереження цілісності особистості та є необхідними для ефективного використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання стресових умов діяльності рятувальників ДСНС під час війни..

Корекційно-розвивальна программа формування стресостійкості рятувальників ДСНС включала роботу зі

- зниження рівня негативних психоемоційних станів рятувальників;
- розвитку вміння володіти собою в нестандартних і екстремальних ситуаціях;
- ознайомлення учасників із вправами психічного розвантаження та розслаблення в стресовій ситуації;
- вирішення труднощів подолання негативних станів,
- формування умінь і навичок щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я та підвищення емоційної стійкіості.
- Формування навичок емоційної саморегуляції та самодопомоги в стресових ситуаціях,
- формування установки на збереження та зміцнення психічного здоров'я.

Основними принципами реалізації програми є:

1. Принцип усвідомленості цієї проблеми.
2. Принцип добровільності та готовності до роботи за цією програмою.
3. Принцип врахування індивідуальних особливостей особистості.
4. Принцип єдності діагностики, корекції та профілактики, що відбиває

цілісність процесу надання психологічної допомоги.

5. Принцип комплексності методів психологічного впливу.

6. Принцип конфіденційності.

Організаційні умови:

1. Формування груп щодо занять доцільно проводити не більше 10-12 осіб у одній групі.

2. Психолог аналізує реальну ситуацію, визначає мету і напрямки роботи, здійснює підбір методичних засобів і оцінює ефективність виконаної роботи.

3. Заняття проводяться у вільний від роботи час, за особистим бажанням учасників.

Корекційно-розвивальний блок програми містить:

1. Міні-лекції, що покращують психологічні знання рятувальників та їх психоедукацію

2. Практичні заняття з розвитку психологічної культури (ігри, вправи).

3. Ефективність роботи відстежується за даним психологічної діагностики і по результатах анкетування.

Психотерапевтичні методи:

1) Когнітивно-поведінкова терапія;

2) арт-терапії;

3) музикотерапії;

4) ігротерапії;

5) тілесно-орієнтована терапія.

Обсяг програми: програма розрахована на 10 занять по 1,5-2 години кожне. Заняття проводиться 2 раз на тиждень.

Матеріально-технічне оснащення:

- просторе приміщення (кімната емоційного розвантаження)**;**
- столи та стільці з розрахунку на групу;
- комп'ютер, аудіозаписи інструментальної музики, притчі,

проектор;

- фліпчарт; ручки або олівці;
- *засоби для малювання*: фломастери, олівці, фарби; кольоровий папір, клей, пензлики, скотч, ножиці, лінійки, та ін.; багато аркушів формату А4; бланки для окремих вправ для кожного; м'яч або будь-який інший предмет, що може замінити його; аркуш А1.

<u>В результаті участі в реалізації даної програми учасники мають</u>

1) знати:

- прояви негативних психоемоційних станів і симптоми емоційного вигорання;
- вплив власних емоцій та поведінки на психічне здоров'я людини;
- способи самоконтролю в нестандартних життєвих ситуаціях;
- способи вирішення конфліктних ситуацій в колективі;
- способи психічного розвантаження та розслаблення в ситуації стресу,
- способи емоційної саморегуляції та прийоми психологічної самодопомоги

2) вміти:

- самостійно застосовувати психологічні знання у професійній діяльності та особистому житті;
- оцінювати і вирішувати важкі професійні та життєві ситуації.

3) володіти:

- способами психічної саморегуляції психоемоційних станів;
- способами і прийомами вирішення конфліктних ситуацій;
- розумінням поведінки і мотивації людей в надзвичайних ситуаціях.

Таблиця 2.4.

Навчально- тематичний план

№ з/п	Тема заняття	Хід заняття	Кількість годин
	Інформаційно-діагностичне	**1.** Вправа-привітання – 10 хв. **2.** Вправа « Правила роботи групи» –	2

		10 хв. **3.** Вправа «Знайомство» – 5 хв. **4.** Гра «Візитна картка» – 15 хв. **5.** Гра «Асоціації» – 20 хв. **6.** Мозковий штурм, інформаційне повідомлення «Емоційна стійкість як фактор стабільності в професійній діяльності педагога» – 10 хв. **7.** Проведення первинної діагностики – 30-40 хв. **8.** Завершення заняття. – 10 хв. **9.** Домашнє завдання – 10 хв.	
2.	Роль емоцій у житті людини	1. Вправа- привітання – 10хв. 2. Вправа: «Коло» – 15 хв. 3. Гра «Відгадай емоцію» – 15 хв. 4. Вправа «Позитивне мислення» – 10 хв. 5. Міні-лекція: «Емоції та музика в нашому житті» – 20 хв. 6. Вправа «Календар настрою» – 10 хв. 7. Гра «На що схожий мій настрій» – 15 хв. 8. Завершення заняття. Рефлексія – 5хв. 9. Домашнє завдання – 5хв.	2
3.	Стрес у житті педагога	1. Вправа-привітання – 10 хв. 2. Обговорення домашнього завдання – 15 хв. 3. Вправа «Відгадай настрій» – 15 хв 4. Міні-лекція « Що таке стрес?» – 15 хв 5. Вправа «Стаканчик» – 5 хв 6. Вправа на зняття емоційної напруги – 10хв 7. Гра «Перешкода» - 15 хв 8. Релаксація «Потік вітру» – 10 хв 9. Інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах» – 5хв 10. Вправа «Стійкість нервової системи» – 25 хв 11. Завершення заняття. Вправа «Крок – раз!» – 10 хв 12. Домашнє завдання. «Щоденник стресових подій» – 10 хв	2
4.	Комунікативна компетентність педагога	1. Вправа-привітання – 10 хв 2. Вправа «Я - актор» – 10 3. Міні-лекція «Що таке спілкування?» – 15хв 4. Вправа: «Плітка» – 10 хв	2

		5. Вправа «Гусеничка» – 10 хв 6. Вправа: «Вище – нижче» – 15 хв 7. Вправа «Карусель» – 25 хв 8. Вправа « Релаксація» Відео – 10 хв 9. Вправа «Звукова гімнастика» – 10 хв 10. Завершення заняття. Притча. – 5хв 11. Вправа «Подарунок» - 5 хв	
5.	Конструктивна поведінка у конфліктах	1. Вправа – привітання – 10 хв 2. Мозковий штурм «Що ж таке конфлікт?» – 10 хв 3. Вправа «Руки» – 5 хв. 4. Робота в групах – 10 хв. 5. Вправа «Іншими словами» – 25 хв. 6. Вправа «Злагода» – 15 хв. 7. Притча – 10 хв. 8. Завершення заняття. Рефлексія – 10 хв. 9. Вправа «Побажання» – 5 хв.	2
6.	Формування позитивного самосприйняття	1. Вправа «Привітання» – 10 хв 2. Вправа – проективний малюнок «Що мене обурює?» – 20 хв. 3. Гра «Тух–тібі–дух» – 10 хв. 4. Вправа «Вільний» – 10 хв. 5. Міні–лекція «Невдача та помилка як стимул для саморозвитку» – 10 хв. 6. Вправа «Невпевнені, впевнені і агресивні відповіді» – 40 хв. 7. Вправа «Колобок і лисиця» – 15 хв. 8. Релаксація «Квітка в долоньках» – 10 хв. 9. Завершення заняття. Обмін враженнями – 10 хв. 10. Вправа «Побажання» – 10 хв.	2
7.	Корекція негативних станів через творчість	1. Вправа «Привітання» – 10 хв. 2. Вправа «Фраза по колу» – 10 хв. 3. Вправа «Центр тяжіння» – 10 хв 4. Міні-лекція: «Плив творчості на емоції» – 5 хв. 5. Вправа «Зіграй та проспівай своє ім’я» 10 – 15 хв. 6. Вправа «Дозволяю собі гратися, як дитина» – 15 хв. 7. Методика «Клубок ліній» – 15 хв. 8. Методика «Звуки відпочинку» – 5 хв. 9. Вправа «Оригамі» – 10-15 хв. 10. Вправа «Яка на вигляд тривожність?» – 10 хв.	2

		11. Вправа «Мій настрій» – 10 хв. 12. Завершення заняття – 5 хв. 13. Домашнє завдання – 5хв.	
8.	Емоційна саморегуляція	1. Вправа «Привітання» – 10 хв. 2. Притча про істину – 5 хв. 3. Міні –лекція «Емоційна саморегуляція» – 10 хв. 4. Глибоке дихання – 15 хв. 5. Заспокійливе дихання – 15 хв. 6. Вправа «Усвідомлене дихання» – 10 хв 7. Вправа «Медитація гори» – 15 хв 8. Вправа «Ха!» – 10 хв 9. Завершення заняття. Обмін враженнями – 10 хв. 10. Вправа «Побажання» - 10 хв. 11. Домашнє завдання – 5 хв.	2
9.	Емоційна саморегуляція	1. Вправа «Привітання» – 10 хв, 2. Обговорення виконання домашнього завдання – 10 хв. 3. Міні лекція «М’язове розслаблення (прогресивна релаксація)» – 10 хв. 4. Вправа для опанування прийомами фізичної релаксації – 25 хв 5. Вправа «Потягнулися – зламалися» – 20 хв 6. Вправа «Хребці-вагончики» – 15 хв 7. Вправа «Постава» – 15 хв 8. Вправа «Хода» – 10 хв 9. Вправа на релаксацію – 10 хв. 10. Обмін враженнями від заняття – 5 хв. 11. Вправа «Побажання» – 5 хв 12. Домашнє завдання – 5 хв.	2
10.	Підсумкове, завершальне заняття	1. Вправа «Привітання» – 10 хв 2. Вправа « Незакінчене речення» -10 хв 3. Обговорення виконання домашнього завдання – 5 хв 4. Вправа «Твір – казка» – 20 хв 5. Повторне діагностичне обстеження – 40 хв 6. Рекомендації – 15 хв 7. Вправа «Чому я навчився?» – 10 хв 8. Прощання – 10 хв	2
	Всього годин		20

Структура занять:

1. Вступна частина, яка включає постановку проблеми і вправи для розминки.

2. Основна частину, яка займає більшу частину часу.

3. Заключна частина.

Запропонована програма щодо психокорекції негативних психоемоційних станів проводилась у червні- липні 2024 року.

Реалізація корекційно-розвивальної програми формування стресостійкості рятувальників ДСНС України проводилася з групою добровольців (N=10), які брали участь у констатувальному експерименті. Відбір проводився серед рятувальників, у яких виявили під час дослідження середній та високий рівень невротизації, стресу та тривожності.

Перевірка ефективності запропонованої програми здійснювалася методиками, що застосовувалися до впровадження корекційної програми. Результати контрольної діагностики представлені у Додатку А.

Аналізуючи отримані результати спостерігаємо поліпшення показників експериментального дослідження. Результати аналізу діагностики до та після впровадження психокорекції надані в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Аналіз результатів експериментального дослідження

Шкала проявів	Кількість респондентів, % (n=10)					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	До корекції	Після корекції	До корекції	Після корекції	До корекції	Після корекції
Невротизація	50	-	30	60	20	40
Організаційний стрес	70	20	30	60	-	20
Тривожність	10	-	60	30	30	70
Фрустрація	-	-	40	40	60	60
Агресивність	-	-	50	30	50	70
Ригідність	-	-	60	30	40	70

Результати кількісних показників рівня стресу та невротизації графічно представлені на діаграмі (рис. 2.4.)

Після проведення психокорекційних занять у 70% респондентів спостерігається зниження рівня невротизації та стресу. Показники рівня невротизації коливаються в межах середнього та низького рівнів. Показник рівня стресу хоч і знизився у 70 % респондентів, але майже у 60% респондентів він знаходиться на середньому рівні.

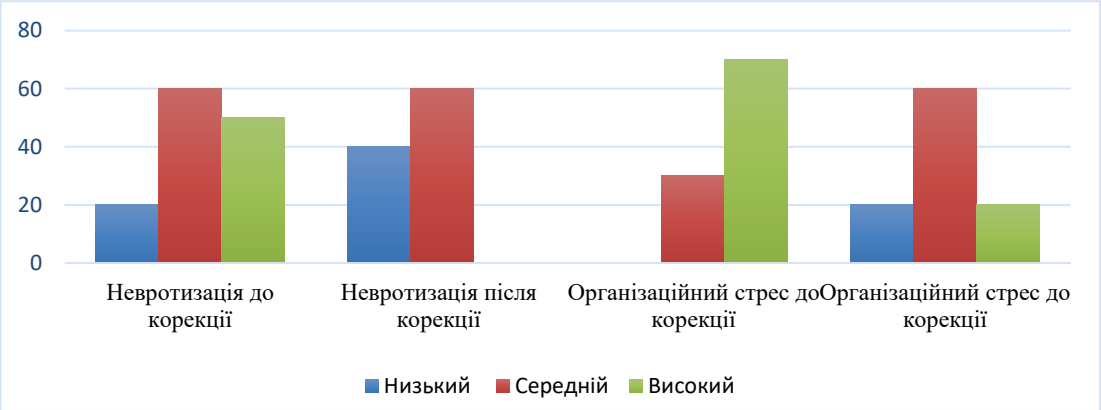


Рис.2.4. Порівняльний аналіз показників рівня невротизації та стресу до та після проведення психокорекції

Після впровадження корекційно-розвивальної програми також спостерігаємо зниження рівнів тривожності у 50 % респондентів, агресивності у 20% респондентів та ригідності у 30 % респондентів. Низькі показники фрустрації та ригідності пояснюються ще тим, що ще на початку дослідження вони були в нижніх межах середнього рівня (рис.2.5.)

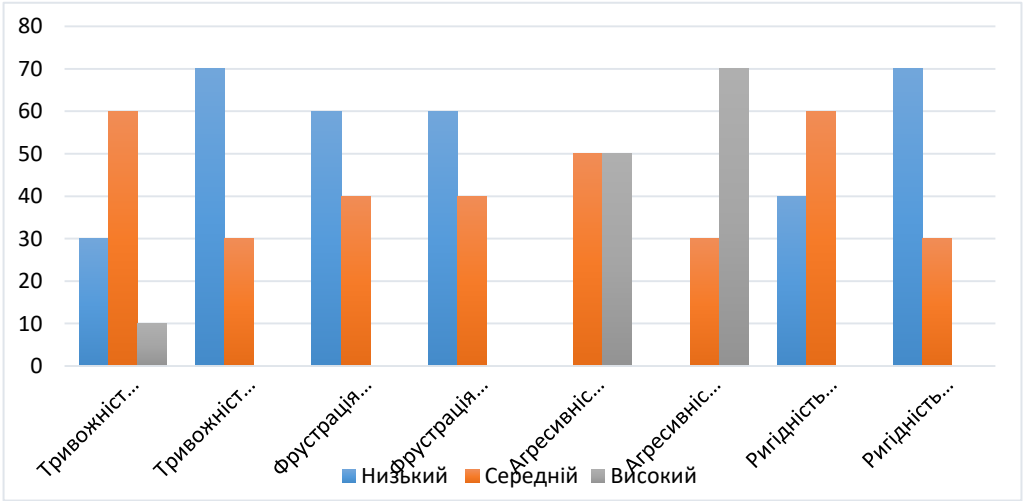


Рис.2.5. Порівняльний аналіз показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності до та після проведення психокорекції

Незначні зміни у проявах негативних психоемоційних станів можна пояснити обмеженим терміном впровадження тренінгової програми, адже на формування психічних властивостей необхідно більше часу. Однак, в процесі впровадження програми учасники експерименту усвідомили проблему психічного здоров'я, що позитивно відобразилося на результатах.

Статистична обробка показників виразності показників невротизації, сприйнятливості до стресу, тривожності, агресивності, ригідності та фрустрації після реалізації корекційно-розвивальної програми, була проведена з використанням Т-критерій Вілкоксона (непараметричний статистичний тест).

Отримані результати свідчать, що показники після експерименту знизилися та не перевищують показники до його початку (Темп<Ткр (0,01)). Показник фрустрації та агресивності залишився без змін (Тэмп>Ткр(0,05)), тому що на початку експерименту ці показники були на низькому рівні.

Таким чином, корекційно-розвивальну програму формування стресостійкості рятувальників Державної служби України ьз надзвичайних ситуацій доцільно використовувати для підвищення ефективності діяльності і забезпечення психічного здоров'я рятувальників ДСНС України.

ВИСНОВКИ

Війна в Україні спричинала складну соціальну ситуацію, що характеризується значною стресогенністю, загальної психоемоційною виснаженістю, невизначеністю, конфліктністю в політичній, економічній, ісоціально- психологічній площині. В такій ситуації традиційні екстремальні умови професійної діяльності рятувальників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (складність оперативної обстановки, проблеми соціальної сфери, різкі зміни умов, що пов'язано з невизначеністю чи швидкою зміною ситуації, психофізичні перевантаженнях, підвищена відповідальність за свої дії, відсутність повноцінного відпочинку, ненадійність технічних засобів захисту тощо) додатково ускладнились поточними умови роботи в при постійних обстрілах, невизначеністю як найближчого, так і віддаленого майбутнього і в соціальному, і в особистісному майбутньому, постійними втратами, збільшенням жертв серед цивільного населення та колег, загостренням тривоги і фрустрації, що виступають чинниками розвитку професійного стресу і його проявів у формі негативних психоемоційних станів.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили зробити висновки про те, більшість рятувальників мали виражені показники стресу і негативних психоемоційних станів, а саме тривожності, агресивності, фрустрації та невротизації. .

Так, майже 41% рятувальників мають середній та високий рівень тривожності, що суб’єктивно відчувається як емоційного неблагополуччя, психоемоційна напруга, заклопотаність, неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, невдачі, самоти, неможливості ухвалити рішення. У 45% респондентів середній рівень ригідності. Таким людям складно покидати зону власного комфорту. Рівень агресивності середні у 32% респондентів, у 3 % високий. Рятувальникам з підвищеним рівнем агресивності важко контролювати власні емоції, з’являється гнів, злість, вона

схильна спричинити шкоду оточуючим. Рівень фрустрації середній у 35% респондентів, у 3 % високий. Підвищення рівня фрустрації проявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю, виникає внутрішня тенденція до агресивності, яка або затримується, проступаючи у вигляді дратівливості, або відкрито прориваєтся у вигляді гніву, відбувається часта зміна занять та ін.

При дослідженні рівня стресу спостерігаємо у 62 % респондентів високу толерантність до стресу в професійній діяльності, навіть не зважаючи на екстримальні умови роботи. 18% респондентів демонстрували високий рівень стресу, що говорить про низьку стресостійкість цієї групи рятувальників. З огляду на стресогенні умови праці було проведено дослідження рівня невротизації. Серед респондентів переважає середній рівень невротизації (55%). Це свідчить про виражену емоційну збудливість. Якщо рівень невротизації високий, це негативно впливає на професійну ефективність рятувальника ДСНС..

При статистичній обробці даних із застосовуванням критерій рангової кореляції Спірмена виявлено тісний прямий зв'язок тривожністю, агресивністю та рівнем сприятливості до стресу, тривожністю та фрустрацією, а також тісний зворотній зв'язок між агресією та рівнем сприятливості до стресу. Тому підвищений рівень невротизації та тривожності являється причиною низької стресостійкості, підвищення рівня тривожності та агресивність сприяє підвищенню рівня стресу, що може стати причиною серцево-судинної захворюваності рятувальників ДСНС..

Розроблена нами програма дозволить розвинути у працівників ДСНС теоретичні уявлень про психоемоційний стан та стресостійкість як важливі складові особистості, підвищити рівень стресостійкості та зменшення рівня психоемоційної напруги, проявів негативних психоемоційних станів та сприятиме використанню прийомів психологічної самодопомоги та навичок емоційної саморегуляції з метою попередження розвитку професійного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України: Матеріали VIII всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 30 листопада 2022 року). Харків : Національна академія НГУ, 2022. 258 с

2. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

3. Александров Ю. Психологічні особливості професійної діяльності фахівців сектору безпеки та оборони України. *Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України:* матеріали VII Всеукр. наук.- практ. конф. 29 лист. 2021 р. Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2021. С. 4-7.

4. Американська психологічна асоціація. Надання першої психологічної допомоги: Керівництво для працівників служб надзвичайних ситуацій.

5. Аршава І. Ф., Носенко Д. В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ ім. О. Гончара*. Серія «Педагогіка та психологія». 2012. Вип. 18.Т. 20. №9/1. С. 3-10.

6. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. «Позитивна психологія» й перспективи досліджень оптимального функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності. *Педагогіка і психологія*. 2009. №3. С. 56-66.

7. Асоцький В. В. Діагностика та прогнозування професійно-важливих якостей начальників караулів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту: автореф. дис... канд. псих. наук: 19.00.09. Харків, 2013. 21 с.

8. Балабанова К. В. Психологічні особливості життєздатності працівників ДСНС України : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09. Харків, 2019. 203 с.

9. Барко В. І., Лапчук В. С. Психологічна ефективність програми розвитку управлінських здібностей керівників органів внутрішніх справ України. *Юридичний бюлетень*. 2016. Вип. С. 169–178. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ub_2016_2_19 (дата звернення: 18.03.2024).

10. Барко В. І., Остапович В. П., Барко В. В. Шляхи оптимізації професійного психологічного відбору кандидатів на службу до Національної поліції України. *Право і безпека*. 2017. № 1 (64). С. 12–19.

11. Бриндіков, Ю. Л. (2018). Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи: монографія. Хмельницький: Вид-во «Поліграфіст». 372 с.

12. Бутко А. О., Зінченко Д. А., Макарова О. П. Стрес та психічна стійкість працівників поліції під час війни. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*: зб. Матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2023 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2023. С. 153–155.

13. Вишньовський В.В., Чайківський А.М. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС . *Соціально-економічні проблеми і держава.* 2021. Вип. 2 (25). С. 241-246.

14. Волинець Н. В. Тренінгова програма покращення, підвищення та збереження особистісного благополуччя персоналу державної прикордонної служби України та результати її апробації. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2018. №5. С. 15-26. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/62 (дата звернення: 15.08.2024).

15. Гавриленко О. Психологічні аспекти стресостійкості особистості у професійній діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія Психологія. 2017. Вип. 59. С. 57-62.

16. Галян І. М. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.

17. Галян О. І., Галян І. М. Експериментальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 400 с.

18. Горбань Г. О. Особливості застосування різних форм психологічної практики в управлінні. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.*Серія: Психологія. 2012. Вип. 44, ч. 1. С. 38– 49.

19. Дмитріюк Н. С. Психологічні особливості кар'єрного успіху особистості. Inforum – scienceforthefuture:веб-сайт. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/19/48/330.

20. Довгаль К, Коваль І. Вплив стресу на життєдіяльність людини. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали І всеукраїнської науково-практичної конференції до дня психолога. Львів, 2023. С. 76-79.

21. Доценко В. В. Складові підтримки психічного здоров'я поліцейських в умовах війни. URL: https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1a43a405-1b57-4c21- 8d0b-62bbb64fe424

22. Екстремальна психологія: Підручник. За заг. ред. проф. О.В.Тімченка. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

23. Євтушенко В. А., Кудінова М. М., Лазарєва К. О. Інноваційні методи відбору персоналу в сучасних умовах. *Східна Європа: економіка, бізнес, управління.* 2017. Вип. 3 (08). С. 158–164. URL: http: // www. easterneurope-ebm. in. ua / journal / 8_2017 / 30. pdf

24. Журавель А. П. Психологічний супровід оперативно-службової діяльності особового складу підрозділів охорони державного кордону України : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2006. 20 с.

25. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ.: Педагогічна думка, 2016. 219с.

26. Кісіль З. В., Кісіль Р.-В. В. Психологічні чинники професійного стресу у працівників Національної поліції України. *Соціально-правові студії*. 2019. Випуск 1 (3). С. 22-31.

27. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6. Вип. 4. С. 119–132. URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1359751 (дата звернення: 23.03.2024).

28. Коваль І. С. Психологічна готовність рятувальників: особистісний компонент. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/10990.

29. Коваль І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, Львів, 2017. 235 с.

30. Коваль І. С., Довгаль К. Ю. Особливості переживання стресу рятувальниками на різних етапах професіоналізації. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.* Педагогіка і психологія. Львів. 2023. С. 41-45.

31. Коваль М. С., Коваль І. С. Професійнопсихологічний супровід рятувальників в умовах ризику: навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу. Львів: ЛДУ БЖД, 2022. 252 с.

32. Козляковський П. А. Загальна психологія: навчальний посібник. Т. ІІ. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004.40 с. URL: https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/160/7.pdf (дата звернення: 23.12.2023).

33. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник / за ред. Мороза В. М. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. URL: http://surl.li/knbmpc (дата звернення: 16.09.2024).

34. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2010. Випуск 7. С. 210- 218.

35. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах Київ, 2006. 580 с.

36. Котлова Л. О. Особливості роботи над професійно-орієнтовним завданням з курсу «Психологія травмуючих ситуацій». 2012. С. 157-185.

37. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Київ.: «НікаЦентр», 2007. 432 с.

38. Кубіцький С. О. Система оцінювання готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності: автореф. дис. …. канд. пед. Наук: 13.00.0. Київ, 2001. 20 с.

39. Кулаженко А. І. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію діагностики віддалених наслідків стресогенних впливів на особистість. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №3 (22). С 114-118.

40. Левченко А.С. До проблеми психологічного супроводу спортсменів в умовах воєнного стану *Стратегічні комунікації у сфері забезпечення національної безпеки та оборони: проблеми, досвід, перспективи* : Матер. IV міжнар. наук.-практ. конфер., (м. Київ, 27 вересня 2023 р.): НУО України. - К.: НУО України, 2023. С. 358-358. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/18538/1/2_530094898863408430 0.pdf#page=359

41. Магда В. А. Особливості професійної деформації у працівників аварійнорятувальних підрозділів МНС України : дис… канд. психол. наук : 19.00.09 . Харків, 2011. – 233 с

42. Максименко С. Д. Психологічний супровід трансформаційних процесів в українському суспільстві та освіті. *Вісник НАПН України «Педагогіка і психологія»*. 2019. №4. С. 5–15.

43. Максименко С. Д., Ложкін Г. В., Колосов А. Б. Від психологічного забезпечення до психологічного супроводу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 12. С. 1–10.

44. Мелоян А. Е. Особливості прояву копінгповедінки підлітків у стресових ситуаціях. *Соціум. Наука*. Культура: міжнар. наук. інтернетконф /ТОВ «ТК МЕГАНОМ». URL: http://intkonf.org/ kand-psihol-n-meloyan-aeosoblivosti-proyavu-koping-povedinki-pidlitkiv-ustresovih-situatsiyah (дата звернення: 19.10.2023).

45. Метод Холмса-Раге Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. URL: http://surl.li/mlurtn (дата звернення: 15.10.2023).

46. Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25» URL: https://medprosvita.com.ua/wpcontent/uploads/2020/08/Magne_Antistress_Notepad_008.pdf (дата звернення: 10.10.2023).

47. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С.; за ред. Карамушки Л. М. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

48. Миронець С. М. Психологічні особливості професійної діяльності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету*. Серія:Педагогічні науки. Психологічні науки. Випуск 1. Київ: Правові джерела, 2002. С. 228.

49. Мілорадова Н. Е. Ретроспективний аналіз науково-психологічних концепцій професіогенезу фахівця. Scientific Light. 2017. №8. С.18–23.

50. Назаров О.О., Сенько А.П. Стресостійкість та її особливості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* Науковий журнал НУЦЗ України, 2023. №2(6). С. 43-50. DOI: https://doi.org/10.52363/dcpp-2023.2.4.

51. Наконечна М. М. Створення та стандартизація «методики діагностики інтерсуб'єктності». *Психологічний часопис*. 2019. № 3. С. 55-73. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_3_6 (дата звернення: 29.04.2024).

52. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

53. Науково-методичні засади діяльності психологічної служби : навчально-методичний посібник. В т. / За ред. Панка В. Г., Цушка І. І. Київ : Ніка-Центр, 2005. Т.1. 328 с.

54. Неурова А. Б. Психологічні особливості емоційної стійкості рятувальників : дис. канд. псих. наук: 19.00.09. Івано-Франківськ, 2016. 402 с.

55. Овсяннікова Я.О. Формування стресостійкості рятувальників з використанням інноваційних технологій *Проблеми екстремальної та кризової психології,* 2007. Випуск 3. С. 87-93.

56. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. …д-ра психол. наук: 19.00.01/ Українська інжерерно-педадгогічна академія, 2016. 360 с.

57. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : навчальний посібник уклад.: Шевчук О. М. Умань : ПП Жовтий, 2011. 133 с. URL: http://surl.li/clzwyr (дата звернення: 01.10.2024).

58. Остапович В. П. Професіограма керівника підрозділу дільничних офіцерів. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2018. № 9 (19). С. 68–79.

59. Павленко О. О. Формування комунікативної компетенції фахівців митної служби в системі неперервної професійної освіти: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2010. 40 с.

60. Панок В. Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи. Центр. соц. експертиз і прогнозів ін.-ту соціол. НАН України та ін. Київ, 1999. 104 с.

61. Підготовка пожежного-рятувальника: теорія та практика Київ, 2013. 716 с

62. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72) № 4. С. 89–98. DOI: https://doi.org/10.32782/2709- 3093/2022.4/16.

63. Психодіагностика: курс лекцій з дисципліни для студентів заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія / укладачі І. О. Корнієнко, О. Ю. Воронова. Мукачево: МДУ, 2019. 41 с.

64. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

65. Психологічне забезпечення професійної діяльності: курс лекцій / упоряд.: Кучеренко С. М. Харків: НУЦЗУ, 2016. 83 с.

66. Рибик Л. А. Теоретико-прикладні засади надання психологічної допомоги дружинам правоохоронців, загиблих при виконанні службових обов'язків : дис... … канд. психол. наук : 19.00.06 / Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2019. 195 с.

67. Розов В. І. Психологічна готовність правоохоронців до виконання оперативно-бойових завдань в екстремальних ситуаціях. *Психологічний журнал*. 2023. №10. С. 46-53. URL: http://surl.li/rssfuj (дата звернення: 18.03.2024).

68. Розов В. І. Психологічне забезпечення діяльності в екстремальних ситуаціях. *Соціальна психологія*. 2007. № 4. С. 174–187.

69. Садковий В. П. Проблеми екстремальної та кризової психології // Збірник наукових праць НУЦЗУ, 2011. Вип. 9. С. 240.

70. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021.36 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729 2023/3/Serdjuk_Monography.pdf (дата звернення: 20.09.2024).

71. Сельє Г. Стрес без дистресу. URL: http://surl.li/ismxqv

72. Сіпко Л. О., Півторацька І. Ю. Соціально-психологічні чинники виникнення професійного стресу у працівників Державної служби з надзвичайних ситуацій. *Вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 1, Т. 1. С. 169–173.

73. Сірко Р. І., Слободяник В. І. Тренінг саморегуляції як психологічний засіб подолання кризових станів особистості психолога. *Збірник тез ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Філософсько-психологічні аспекти духовності в економіці та управлінні»* (19 квітня 2017 р.) за ред. Мельник В. П. Львів: СПОЛОМ, 2017. С. 46–247. URL: http://surl.li/psleij (дата звернення:0.08.2024).

74. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подалання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09. Харків, 2007. 22 с

75. Сухенко Я. В. Тренінг емпатії як спосіб саморегуляції практичного психолога. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 155-158. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_985_48_40 (дата звернення: 15.08.2024).

76. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2010. – 228 с.

77. Тімченко О. В., Христенко В. Є., Оніщенко Н. В. Чи потрібні Україні фахівці з психології екстремальних ситуацій? *Проблеми екстремальної та кризової психології:* зб. наук. праць. 2010. Вип. 8. С. 154–162.

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

79. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навчально-методичний посібник. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2018.06 с. URL: http://surl.li/qeabov (дата звернення: 04.04.2024).

80. Удод М. О. Психологічні особливості професійного відбору фахівців екстреної медичної допомоги та медицини катастроф: дис... канд. психол. наук: 19.00.04 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 207 с.

81. Ушакова І. М., Коробейник М. А. Мотиваційні фактори ефективності професійної діяльності рятувальників ДСНС. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 6, Т.2. С. 177– 183.

82. Фомич М. В. Психологічна готовність майбутніх психологів ДСНС України до специфічної професійної діяльності у процесі вивчення курсу «Загальна психологія» та їхні суб'єктивні очікування на початковому етапі професіоналізації .*Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 4. С. 153-160.

83. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ: ДП «Інформаційно аналітичне агентство», 2007. - Вип. 7. С. 143–148.

84. Шевчук С. Психологічні аспекти професійного стресу в екстрених ситуаціях. *Науковий часопис Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Соціально-економічні науки. 2018. Вип. 293. С. 163-169

85. Юрса М. А. Особливості професійного стресу у рятувальників. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 88-92.

86. Ягупов В. В. Військова і соціальна психологія : навч. посібник. Київ: Київський університет, 2000. 522 с.

87. Crosswell, A. D. & Lockwood, K. G. (2020). Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research. *Health Psychology Open*, 7, 2. DOI: https://doi.org/10.1177/2055102920933072

88. Mental health in sport: Improving the early intervention knowledge and confidence of elite sport staff / Sebbens J., Hassmen P., Crisp D., Wensley K. *Frontiers in Psychology*. 2016. P. 1–9.

89. Moore M. A. Do psychosocial services make the starting lineup? Providing services to college athletes. *Journal of Amateur Sport*. 2016. №2 (2). P. 50–74.

90. Murray H. A. Endeavors in Psychology: *Selections from the Personology*. Hardcover : HarperCollins. 1981. 700 p.

91. Selie G. Stress without distress. URL: http://bookz.ru/authors/sel_egans/distree/page-2- distree.html. (дата звернення: 10.10.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1

Результати діагностики негативних психоемоційних станів рятувальників ДСНС до та після проведення корекційно-розвивальної програми формування стресостійкості рятувальників ДСНС України (n=10)

№ з/п	Рівень по шкалі					
	Тривожність		Фрустрація		Регідність	
	До корекції	До корекції	До корекції	Після корекції	До корекції	Після корекції
1.	12	12	10	8	6	5
2.	15	15	10	9	6	6
3.	13	13	7	5	10	6
4.	10	10	5	5	10	8
5.	7	7	5	5	6	5
6.	11	11	10	9	11	7
7.	9	9	2	2	10	8
8.	12	12	10	9	6	6
9.	7	7	7	7	10	9
10.	10	10	5	5	10	7

Таблиця 2

Результати діагностики рівня невротизації та організаційного стресу до та після проведення корекційно-розвивальної програми формування стресостійкості рятувальників ДСНС України (n=10)

№ з/п	Рівень по шкалі			
	невротизація		організаційний стрес	
	До корекції	Після корекції	До корекції	Після корекції
1.	33	22	52	47
2.	12	9	62	49
3.	13	9	66	55
4.	25	21	46	42
5.	25	20	46	39
6.	31	20	55	46
7.	19	12	56	46
8.	21	17	52	15
9.	26	19	57	48
10.	24	19	46	44