

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ПАЛАМАРЧУК ВЛАДИСЛАВ ІГОРОВИЧ

Допускається до захисту:
т.в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
канд. психол.наук, доцент
_____ Катерина ВАСЮК
« ____ » _____ 2025 р.

**ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБОВОГО СКЛАДУ
ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ
СИТУАЦІЙ ДО ВИКОНАННЯ СВОЇХ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ ПІД
ЧАС ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник

Л. О. Матохнюк

д. псих. наук, професор,

завідувач кафедри кризової та клінічної психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
Голова ЕК: _____

Вінниця 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ (ДСНС) УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ДО ВИКОНАННЯ СВОЇХ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ’ЯЗКІВ	7
1.1. Психологічна готовність до дій в екстремальних ситуаціях як критерій професійної придатності	7
1.2. Специфіка професійної діяльності працівників ДСНС України в умовах воєнного стану.....	17
1.3. Структурно-функціональна модель психологічної готовності особового складу ДСНС України до виконання професійних обов’язків під час війни.....	23
Висновки до першого розділу	57
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ДСНС УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ’ЯЗКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	31
2.1. Методи та методика емпіричного дослідження	31
2.2. Результати дослідження готовності особового складу ДСНС України до виконання професійних обов’язків	35
2.3. Кореляційні зв’язки досліджуваних факторів.....	44
Висновки до другого розділу.....	47
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ДО ВИКОНАННЯ СВОЇХ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ’ЯЗКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	50
3.1. Програма формувального експерименту з розвитку стресостійкості, професійної мотивації та навичок саморегуляції особового складу ДСНС.....	50
3.2. Результати корекційної програми та перевірка її ефективності.....	54
Висновки до третього розділу.....	65
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічна готовність особового складу Державної служби України з надзвичайних ситуацій до виконання професійних обов'язків під час війни є однією з ключових передумов національної безпеки, збереження життя і здоров'я населення, а також ефективності функціонування системи цивільного захисту. Повномасштабна російсько-українська війна радикально змінила характер діяльності рятувальників: до «класичних» надзвичайних ситуацій (пожежі, техногенні аварії, стихійні лиха) додалися регулярні ракетні та дроніві удари, обстріли цивільної інфраструктури, масові руйнування й численні випадки загибелі та поранення людей, у тому числі колег по службі. У таких умовах навантаження на психіку працівників ДСНС є хронічним, багаторівневим і пов'язане з постійним ризиком для власного життя.

Особливої актуальності набуває комплексне розуміння психологічної готовності як інтегральної характеристики, що включає мотиваційну налаштованість на професійну діяльність в умовах підвищеного ризику, емоційно-вольову стійкість, здатність до швидкої мобілізації ресурсів, розвинені навички саморегуляції та подолання стресу, а також усвідомлене ставлення до професійних небезпек. В умовах тривалих воєнних дій недостатній рівень цієї готовності може призводити не лише до індивідуальних психологічних ускладнень, а й до помилок у роботі, зниження злагодженості підрозділів, збільшення кількості професійних травм та опосередковано – до зростання людських втрат.

Таким чином, дослідження психологічної готовності особового складу ДСНС під час війни має не лише наукове, а й виразне практичне значення. Воно покликане допомогти у створенні дієвих програм підготовки та відновлення, систем психопрофілактики й підтримки, які здатні зберігати психічне здоров'я

рятувальників, зміцнювати їхню стресостійкість та забезпечувати високу якість їхньої роботи.

Об'єкт дослідження – психологічна готовність до професійної діяльності.

Предмет дослідження – виступає психологічна готовність особового складу працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій до виконання своїх професійних обов'язків в умовах війни.

Мета дослідження полягає в теоретичному та емпіричному вивченні психологічної готовності особового складу працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій до виконання своїх професійних обов'язків в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: психологічна готовність особового складу працівників ДСНС до виконання професійних обов'язків в умовах війни зростає завдяки покращенню психоемоційного стану, зниженню рівня тривожності, підвищенню нервово-психічної стійкості та розвитку життєстійкості як ключових компонентів адаптаційного потенціалу особистості.

Реалізація поставленої мети передбачала виконання таких завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів щодо психологічної готовності до професійної діяльності у психологічній теорії та практиці.
2. Охарактеризувати основні фактори, що впливають на формування психологічної готовності особового складу працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій до виконання професійних обов'язків в умовах війни.
3. Здійснити емпіричне дослідження психологічної готовності особового складу працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій до виконання професійних обов'язків в умовах війни.
4. Розробити програму формування психологічної готовності особового складу працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій

до виконання професійних обов'язків в умовах війни та перевірити її ефективність.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань застосовано такі методи: *теоретичні*: аналіз наукових джерел з проблеми дослідження для розкриття змісту базових понять дослідження; теоретичне моделювання та систематизація для концептуалізації основних положень дослідження;

емпіричні: опитувальник «Самопочуття, Активність, Настрій» (САН) (В.А. Доскін та ін.), шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) (Ч.Д. Спілбергер, адаптація Ю.Л. Ханін), тест життєстійкості (Hardiness Survey) (С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва), методика «Оцінка нервово-психічної стійкості «Прогноз», напівструктуроване інтерв'ю.

кількісної обробки даних: *t*-критерій Стюдента для перевірки рівності середніх значень і визначення дійсної статистично достовірної різниці за одним і тим самим показником у двох вибірках досліджуваних (чоловіків і жінок); коефіцієнт кореляції Пірсона; χ^2 -критерій - для оцінювання достовірності зрушень у показниках психологічної готовності до батьківства після формульованого експерименту; *інтерпретаційні*: якісний аналіз (обробка даних, пояснення, узагальнення) сукупності емпіричних даних для надання смислу отриманим у дослідженні результатам. Обробка даних проводилась з використанням комп'ютерної програми SPSS-17.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилось у 5 державній пожежно-рятувальній частині 1 державного пожежно-рятувального загону Головного управління ДСНС України у Вінницькій області. Всього взяли участь 32 особи.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що: *уперше*: психологічна готовність розглядається не лише як професійна характеристика, а як *динамічна система адаптаційних ресурсів*, що забезпечує ефективність діяльності рятувальників в умовах реальної смертельної загрози. Запропоновано

розширене трактування феномену, яке включає взаємодію життестійкості, нервово-психічної стійкості, емоційної саморегуляції та професійної мотивації.

Практична значимість дослідження полягає у створенні та перевірці ефективної програми формування психологічної готовності рятувальників ДСНС до роботи в умовах війни. Розроблена програма може бути безпосередньо використана психологами ДСНС у тренінгах, психопрофілактиці та індивідуальній роботі, оскільки містить конкретні методи підвищення стресостійкості, саморегуляції та професійної мотивації. Отримані результати дають можливість своєчасно виявляти зниження емоційного стану й ризики виснаження, удосконалювати систему психологічного супроводу особового складу та підвищувати ефективність професійної підготовки. У воєнних умовах це сприяє збереженню психологічного ресурсу рятувальників і підвищенню їхньої готовності діяти в ситуаціях високої небезпеки.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом публікацій основних положень кваліфікаційної роботи у вигляді друкованих тез: Паламарчук В.І. Психологічна готовність до професійної діяльності. Збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності», 13-14 листопада 2025 р.; Паламарчук В.І. Дослідження готовності особового складу ДСНС України до виконання професійних обов'язків. Збірник «Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей та молоді в умовах війни та поствоєнного періоду», 27-28 листопада 2025 р.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел, який складається 62 найменувань та 4 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 97 сторінки, основний зміст викладено на 72 сторінках. Кваліфікаційна робота містить 12 рисунків та 10 таблиць.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ДО ВИКОНАННЯ СВОЇХ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ

1.1 Психологічна готовність до дій в екстремальних ситуаціях як критерій професійної придатності

Психологічна готовність людини не виникає сама по собі - вона формується лише тоді, коли організм переходить у стан підвищеної активності. Це передбачає зміну фізіологічних і біохімічних процесів, які «вмикають» тіло та мозок у режим майбутньої дії. Водночас важливо розрізняти власне психологічну готовність і мобілізаційний стан організму. Психологічна готовність - це насамперед особливий рівень діяльності кори та підкіркових структур мозку, завдяки яким людина може усвідомлено налаштовуватися на виконання певних завдань. Фізіологічна ж готовність є більш широким поняттям і охоплює стан усіх систем тіла. Проте такий поділ є досить умовним, адже в реальному житті психічні й тілесні процеси функціонують у тісній взаємодії, утворюючи єдиний комплекс, який забезпечує можливість діяти ефективно.

Будь-яке завдання, що виконує людина, проходить дві ключові стадії: підготовку та виконання. Саме підготовча фаза є моментом, коли формується вибіркоче, спрямоване наперед налаштування на діяльність, тобто стан готовності. Дослідження нейрофізіологів - П. Анохіна, М. Бернштейна, О. Лурії, Г. Мегуна, Г. Уолтера, О. Ухтомського - дають глибоке розуміння того, як мозок створює цей стан перед дією [19]. Наприклад, О. Ухтомський описував готовність як особливу форму «оперативного спокою» - внутрішньої зібраності, яка може мати різну інтенсивність залежно від ситуації. М. Бернштейн підкреслював важливість перебудови системи умовних зв'язків, що забезпечує

точність і швидкість реакцій. Г. Уолтер, у свою чергу, пов'язував психологічну готовність із здатністю мозку відбирати й утримувати саме ту сенсорну інформацію, яка необхідна для майбутньої дії. Саме він зареєстрував так звані «хвилі очікування» - особливі зміни біоелектричної активності лобових часток, які відображають стан внутрішнього передбачення та концентрації [4].

Проблема психологічної готовності до дій в екстремальних ситуаціях як критерію професійної придатності вже багато років є предметом уваги як зарубіжних, так і українських дослідників. На рівні світової психології важливі підвалини для розуміння цього феномена закладено у працях П. Анохіна, О. Ухтомського, М. Бернштейна, Г. Уолтера та інших учених, які досліджували нейрофізіологічні механізми підготовки людини до дії. Вони довели, що готовність формується через узгоджену роботу мозкових структур, домінантних станів, функціональних систем та механізмів прогнозування результату. Саме завдяки цьому організм може мобілізувати ресурси, швидко реагувати на зміну обставин і діяти у складних ситуаціях. Із поняттям готовності тісно пов'язана і стресологія, основи якої були розроблені Г. Сельє, Р. Лазарусом та С. Фолкман. Їхні концепції розкривають природу стресу, механізми подолання та оцінювання небезпечних ситуацій, а також роль мотивації і когнітивної оцінки у виборі поведінкових стратегій.

Вагомим є внесок представників гуманістичного та мотиваційного напрямів - К. Левіна, Д. Макклелланда, які розглядали вплив мотивів та особистісної спрямованості на поведінку в складних умовах. У дослідженнях зарубіжних психологів, що працювали з військовими, пожежниками та рятувальниками (Д. Мітчелл, Д. Брайант), підкреслюється важливість професійної стійкості, сформованих навичок дій у невизначеності та здатності до швидкої мобілізації психічних ресурсів [12].

Українська психологічна школа має вагомі традиції в дослідженні психологічної стійкості, адаптації та професійної придатності фахівців,

діяльність яких відбувається в умовах ризику. Значний внесок у розробку проблеми зробили М. Корольчук, В. Вареник, О. Тімченко, О. Бондарчук, С. Миронець та інші науковці, які вивчали психологічну готовність військовослужбовців, рятувальників і працівників правоохоронних органів. У їхніх працях психологічна готовність розглядається як цілісна структура, що поєднує мотиваційні, емоційно-вольові, пізнавальні та регуляторні компоненти, а також здатність діяти в умовах нестачі часу, інформаційної невизначеності чи реальної загрози життю.

Значну увагу українські дослідники приділяють також психічним станам та їхній динаміці. Так, Л. Балабанова детально описує вплив таких особистісних властивостей, як рівень тривожності, нейротизм, особливості реагування в стресових обставинах, на якість виконання діяльності [2].

Дослідження Г. Ложкіна стосуються змін працездатності та поведінки під впливом стресу, а Т. Титаренко розглядає феномени життестійкості, подолання криз і внутрішніх ресурсів, які підсилюють здатність діяти ефективно, незважаючи на зовнішні труднощі. Сучасні роботи українських учених, серед яких О. Матеюк, І. Романюк, С. Яковенко, зосереджуються на проблемах професійної підготовки та психологічної надійності працівників ДСНС, які щоразу зіштовхуються з екстремальними ситуаціями, нерідко пов'язаними з ризиком для життя, особливо в умовах воєнних дій [38].

Аналіз напрацювань вітчизняних і зарубіжних дослідників засвідчує, що психологічна готовність до дій в екстремальних умовах є інтегральним показником професійної придатності. Вона включає емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, розвиток мотиваційних установок, життестійкість, когнітивну гнучкість і навички швидкого прийняття рішень. Особистісні фактори визначають, наскільки ефективно людина здатна діяти в умовах небезпеки: тип темпераменту, рівень внутрішнього контролю, цілеспрямованість, сформованість професійних цінностей та досвід суттєво

впливають на характер і якість діяльності. Усі дослідники наголошують, що екстремальні ситуації різко змінюють структуру діяльності, підвищують вимоги до психічної саморегуляції та потребують спеціальної підготовки. Розвинені навички самоконтролю, здатність до мобілізації ресурсів, професійні компетентності та тренованість є ключовими чинниками, що дозволяють працівникам екстрених служб, військовим і рятувальникам діяти надійно та ефективно [6].

Узагальнюючи, можна зазначити: психологічна готовність є не статичною рисою, а динамічним психічним утворенням, яке формується і розвивається під впливом досвіду, мотивації та системи професійної підготовки. Її рівень визначає професійну надійність фахівця і значною мірою прогнозує його успішність у роботі, пов'язаній з небезпекою, ризиком, високими вимогами та відповідальністю.

Найпростіші прояви готовності, які стосуються елементарної та автоматизованої поведінки, формуються завдяки вродженим рефлексам — орієнтовним, оборонним, статевим, батьківським та іншим. Коли ж йдеться про більш складні форми поведінки, у справу вступають механізми умовних рефлексів і складна робота мозку. Адже будь-яка дія людини розгортається в певному контексті, під впливом конкретних обставин та зовнішніх умов [41].

П. Анохін для опису цього узгодженого процесу використовував поняття «функціональна система» - це цілісне об'єднання різних мозкових і периферичних структур, яке спрямоване на досягнення корисного результату. Такі системи можуть стосуватися дихання, переміщення в просторі чи будь-якого іншого акту поведінки. Їхня особливість у тому, що вони працюють як єдине ціле: від мозкових центрів до рецепторів, які «зчитують» результат дії та порівнюють його із запланованим.

На основі цієї концепції Анохін пояснював, як формується передбачення та доцільна поведінка. «Апарат очікуваного результату» - це внутрішня модель,

що виникає ще до початку дії й задає орієнтир для всієї подальшої поведінкової програми. Коли результат дії вже отримано, мозок співставляє його з очікуваним і коригує поведінку. Саме тому можна стверджувати, що психологічна готовність до дії базується на роботі функціональної системи: вона забезпечує попереднє налаштування організму та створює умови для цілеспрямованої й адаптивної поведінки. Коли людина переходить до реальних дій, цей стан готовності змінюється, уточнюється і підлаштовується під конкретну ситуацію.

Важливий внесок у розуміння динаміки готовності зробив і О. Ухтомський зі своєю концепцією домінанти. Домінанта - це тимчасовий головний осередок збудження в нервовій системі, який визначає спрямованість уваги, вибірковість реагування та загальний тонус активності. Такий осередок вирізняється підвищеною чутливістю, стійкістю та здатністю зберігати напруження навіть після припинення впливу стимулу. Завдяки цьому домінанта «об'єднує» всі функції організму навколо головної мети та допомагає утримувати психологічну готовність на потрібному рівні.

Крім того, саме у стані домінанти найлегше формуються нові зв'язки в мозку, а раніше засвоєні - активуються. Вона «відсіює» непотрібні подразники та, навпаки, посилює ті, що сприяють досягненню мети. Таким чином, домінанта виступає природним механізмом захисту та підтримки психологічної готовності людини у складних умовах діяльності [53].

Одним із ключових чинників, що визначають рівень психологічної готовності людини діяти в екстремальних умовах, є її здатність витримувати стрес. У більшості наукових робіт підкреслюється, що центральною ланкою стресу є саме емоційні реакції - вони стають своєрідним «фоном», на якому формується поведінка в складних ситуаціях. Через це деякі дослідники навіть почали розглядати стрес як різновид емоційного стану та ставити його поряд із такими явищами, як афект, тривога чи сильні переживання. Проте стрес значно

багатогранніший: крім емоційної складової, він охоплює мотиваційні, когнітивні та перцептивні процеси, що разом і формують його повну структуру.

Традиційно вивчення стресу зосереджувалося переважно на його фізіологічних і біологічних механізмах. Натомість психологічні аспекти - те, як конкретна людина сприймає труднощі, що для неї є важливим, як вона ставиться до успіху чи поразки, наскільки впевнена у власних силах - висвітлені дещо менш ґрунтовно. Саме ці внутрішні фактори часто визначають, як людина поводитиметься під час стресу. Значну роль відіграє й те, які мотиви рухають нею в конкретній ситуації та як працює її мислення, коли потрібно швидко приймати рішення.

У складних чи небезпечних умовах у людини формується стан психічної напруженості, який може як допомогти виконанню завдання, так і суттєво його ускладнити. Реакція на напруженість може бути різною. Один тип реагування проявляється у гальмуванні: тіло ніби «сковується», рухи стають менш упевненими, думки - повільнішими, а емоції - згаслими або притлумленими. Інший тип - збудливий - навпаки, характеризується надмірною активністю, метушливістю, розгальмованістю, різкими змінами намірів та імпульсивністю в поведінці [26].

При цьому важливо розуміти, що напруженість виникає не лише через реальну небезпеку. Іноді достатньо того, що ситуація здається людині значущою або незвично складною. Невизначеність, незрозумілі умови чи раптове руйнування звичної картини подій можуть створювати внутрішній дискомфорт і викликати психологічне напруження навіть за відсутності прямої загрози. Особливо сильним тригером є порушення сформованої готовності: коли людина очікує одну ситуацію, а натрапляє на кардинально іншу, її внутрішній «план дій» дає збій, і це провокує додаткове напруження.

З огляду на це багато науковців вважають, що в контексті аналізу психологічної готовності до дії точніше говорити не про стрес у широкому

розумінні, а саме про психічну напруженість — стан, який більш точно відображає специфіку поведінки людини в екстремальних умовах, та дозволяє глибше зрозуміти механізми її адаптації й реагування.

Психічна напруженість у людини виникає як результат поєднання багатьох зовнішніх та внутрішніх чинників. Найчастіше її запускає висока емоційна значимість ситуації, коли певна перешкода чи трудноща сприймається як важлива, ризикована або така, що несе потенційну загрозу. Ситуації, що провокують напруження, зазвичай пов'язані з небезпекою, непередбачуваністю, надмірною складністю завдання чи впливом різних обмежень - фізичних (погодні умови, шум, рельєф місцевості), технічних (несправність обладнання, поломка техніки), організаційних (неузгодженість дій, порушення взаємодії в команді) та психологічних (нестача досвіду, недостатня впевненість у власних силах).

Екстремальна ситуація - це особливий збіг обставин, який суттєво ускладнює виконання діяльності. Вона впливає не лише як зовнішній фактор, а й різко змінює внутрішні умови роботи людини [10]. На відміну від звичайних умов, екстремальна ситуація є кризовою та критичною, однак це зовсім не означає, що людина обов'язково втрачає контроль або перестає діяти ефективно. Реакція на такі обставини залежить від багатьох індивідуальних характеристик: мотивації, професійної підготовки, досвіду, рівня емоційно-вольової стійкості, особливостей нервової системи.

У одних людей напруженість з'являється швидко й утримується тривалий час, в інших - виникає слабше або минає швидше. Навіть у тій самій ситуації рівень напруження у різних осіб може суттєво відрізнятись. Крім того, напруженість впливає як на загальний рівень психічної активності, так і на окремі її компоненти. Залежно від того, які саме психологічні механізми «страждають» найбільше, можна виділити кілька форм психічної напруженості:

1. Перцептивна - коли ускладнюється точність сприйняття інформації [18];

2. Інтелектуальна - коли людина не може знайти рішення або вихід зі складної ситуації;
3. Емоційна - коли переживання виходять за межі контролю й дезорганізують поведінку;
4. Вольова - коли бракує внутрішньої сили зібратися та діяти;
5. Мотиваційна - коли виникає внутрішній конфлікт, наприклад між обов'язком і бажанням уникнути ризику.

За умов високої напруженості поведінка часто набуває шаблонного характеру: людина реагує стереотипно, хоча ситуація потребує гнучкості. Найбільше страждають складні форми діяльності: планування, аналіз, оцінка власних дій. У тяжких випадках це може проявлятися у «блокуванні» мислення, порушенні пам'яті, загальній дезорганізації. Деякі люди в таких обставинах розгублюються, втрачають самовладання, а в крайніх випадках діяльність фактично припиняється.

Водночас для інших осіб психічна напруженість може мати й позитивний ефект: підсилювати концентрацію, активізувати мислення, покращувати оперативну пам'ять та мобілізувати ресурси. Це спостерігається тоді, коли в людини добре розвинені професійні навички, сильна мотивація та стійкість до труднощів. Підготовлені фахівці здатні у стресових умовах не лише зберігати, а й підвищувати якість своєї роботи.

У науковій літературі описано безліч факторів, що можуть викликати психічну напруженість - так званих стресорів, однак їх систематизація часто відсутня. Хоча для практики, особливо в умовах екстремальної діяльності (зокрема для ДСНС), така впорядкованість є вкрай потрібною [35].

Вивчаючи готовність до дій в екстремальних умовах, її необхідно розглядати у ширшому контексті професійної придатності. Розуміння того, як поєднуються індивідуальні особливості людини та вимоги діяльності, як вони взаємодіють і впливають одне на одного, є фундаментом для точного

прогнозування ефективності роботи й розроблення адекватних методів психологічної підготовки.

Л. Балабанова підкреслює, що те, як змінюються психічні стани людини в процесі діяльності, значною мірою залежить від її особистісних рис. Особливе значення мають рівень тривожності, емоційна вразливість, здатність реагувати в ситуаціях невизначеності. В одних випадках домінують психологічні та соціально-психологічні характеристики, які визначають перебіг адаптації, в інших - на перший план виходять психофізіологічні показники, що відображають активаційно-енергетичний компонент стану. Саме під час стресу ці фізіологічні маркери починають відігравати провідну роль [2].

Цілеспрямованість людини та мотиви, які керують її поведінкою, суттєво впливають на те, як вона адаптується до складних і небезпечних ситуацій. Дослідження показують, що у людей, схильних уникати невдач, у стресових умовах знижується активність: вони намагаються зберегти сили, економлять ресурси, а в результаті їхня ефективність падає. Натомість у тих, хто орієнтується на успіх, спостерігається мобілізація внутрішніх резервів — такі люди здатні більш раціонально розподіляти сили та краще пристосовуються до вимог екстремальної ситуації.

Це підтверджує: особистісні якості суттєво визначають стиль поведінки людини та її ефективність у складних умовах. Вони впливають на рівень професійної надійності, здатність адаптуватися та приймати рішення. Хоча сучасні технології та організація праці поступово «підлаштовуються» під людину, цей процес тривалий. Тому вибір професії завжди накладає певні вимоги і обмеження, а успішність діяльності залежить від відповідності між індивідуальними характеристиками людини та специфікою роботи.

Професійна придатність формується як комплекс індивідуальних властивостей, що визначають, наскільки людина може опанувати й ефективно виконувати певну діяльність. Вона пов'язана не лише з особистісними рисами,

але й зі станом здоров'я, особливостями нервової системи, фізичним розвитком, професійною підготовкою та життєвим досвідом. Вимоги різних професій до людини постійно змінюються, але характеристики самої особистості здебільшого більш стабільні. Як зазначали К. Гуревич і В. Матвеев, одні якості людини майже не змінюються (наприклад, темперамент або властивості нервової системи), інші - змінюються повільно (здібності, риси характеру), а треті - більш гнучкі й можуть розвиватися відносно швидше (пізнавальні процеси, психомоторика, вольові властивості).

Дослідження акцентуацій характеру показали цікаві закономірності професійної поведінки. Люди з істероїдною чи лабільною акцентуацією нерідко помиляються у виборі професії через розрив між реальними здібностями та бажаннями, що може призводити до частих змін місця роботи. Гіпертимні особистості схильні робити спонтанний вибір професії, орієнтуючись на емоції чи зовнішню привабливість, але добре почуваються там, де є ризик і динаміка. Психостеніки рідше змінюють професії, але можуть потребувати підтримки для формування впевненішої самопрофесійної оцінки. Особи з шизоїдною акцентуацією добре працюють у спокійному середовищі, де можлива концентрація та автономія.

Таким чином, професійна готовність людини проявляється у двох взаємопов'язаних вимірах [8]:

- 1) у вихідних особистісних та психологічних характеристиках, які визначають здатність опанувати певний вид діяльності;
- 2) у сформованій системі професійних і психологічних якостей, що забезпечують ефективне виконання завдань у реальних умовах.

Психологічна готовність до дій в екстремальних ситуаціях виступає ключовим критерієм професійної придатності фахівців ризиконебезпечних професій. Вона формується як результат взаємодії фізіологічних механізмів, емоційних реакцій, мотиваційних установок і когнітивних процесів, що

забезпечують здатність людини мобілізувати ресурси та діяти ефективно в умовах небезпеки й невизначеності.

Дослідження зарубіжних і українських науковців підтверджують, що готовність є не вродженою властивістю, а динамічним станом, який залежить від індивідуальних особливостей особистості - рівня тривожності, стресостійкості, вольових якостей, досвіду та сформованої мотивації. Психічна напруженість у таких ситуаціях може як знижувати ефективність діяльності, так і підсилювати її за умови достатньої професійної підготовленості [59].

Таким чином, психологічна готовність поєднує вихідні особистісні характеристики та сформовані професійні навички, визначаючи надійність і результативність фахівця в екстремальних умовах. Саме її розвиток і підтримка є важливою умовою успішної роботи працівників ДСНС та інших спеціалістів, що діють у небезпечних ситуаціях.

1.2. Специфіка професійної діяльності працівників ДСНС України в умовах воєнного стану

Професійна діяльність працівників ДСНС України - рятувальників, пожежних та інших фахівців екстрених служб - належить до тих видів роботи, що постійно пов'язані з підвищеним ризиком, складними та часто шкідливими умовами. Їхня служба вирізняється високою емоційною насиченістю, непередбачуваністю подій і необхідністю діяти в ситуаціях, які виходять за межі звичних життєвих обставин.

Фахівці ДСНС виконують широкий спектр завдань: працюють із пожежною, аварійно-рятувальною технікою та спеціальним обладнанням, несуть оперативні чергування, здійснюють виїзди на ліквідацію надзвичайних ситуацій та мінімізацію їх наслідків. До їхніх обов'язків входить евакуація людей у безпечні зони, надання першої допомоги, забезпечення базових потреб

постраждалих, проведення рятувальних операцій на воді, у гірській місцевості, у транспортній інфраструктурі, у задимлених приміщеннях або під впливом високих температур. Нерідко їм доводиться працювати на висоті чи в умовах низьких температур [37].

Цей вид діяльності вимагає не лише високого професіоналізму, а й витримки, фізичної підготовки, емоційної стійкості та здатності швидко приймати рішення. Служба супроводжується чіткою структурою підпорядкування, високими вимогами до дисципліни й постійною готовністю мобілізувати всі ресурси - фізичні, моральні та інтелектуальні.

Під час виконання завдань з ліквідації пожеж та реагування на природні чи техногенні надзвичайні ситуації працівники ДСНС постійно зазнають дії різноманітних шкідливих і небезпечних факторів. До *фізичних ризиків* належать рухомі частини техніки й механізмів, нестійкі конструкції, що можуть раптово обвалюватися, високі та низькі температури, загазованість, підвищена вологість, запиленість повітря, різкий шум, вібрації, недостатнє освітлення та вплив іонізуючого випромінювання. Умови роботи рятувальників часто поєднують у собі крайні температурні перепади: під час гасіння пожеж доводиться перебувати в зоні значного перегріву, тоді як поза нею, особливо взимку, температура може бути критично низькою. Такі контрасти у поєднанні з підвищеною вологістю створюють суттєве додаткове навантаження на організм.

Робота в умовах інтенсивного тепла призводить до порушення водно-сольового балансу, перевантаження систем терморегуляції, погіршення самопочуття та уповільнення реакцій. Відомо, що вже за 15 хвилин роботи при температурі близько 50°C рятувальник може втратити до 1–2 літрів рідини. Коли температура тіла піднімається до 40°C і більше, виникає ризик теплового удару, що супроводжується запамороченням, судомами, галюцинаціями й навіть втратою свідомості. Перегрів можливий як через контакт із розпеченим повітрям, тепловим випромінюванням або гарячими поверхнями, так і внаслідок

внутрішнього тепла, яке утворюється при фізичному навантаженні. Захисне спорядження, що має ізолюючі властивості, інколи утримує тепло, що ще більше підсилює ризик перегріву. Наслідком можуть бути опіки, зневоднення, тепловий удар та навіть гострі серцеві ускладнення. Крім того, у зоні пожежі зазвичай спостерігається висока концентрація диму, що погіршує видимість і суттєво ускладнює дії рятувальників.

До *хімічних небезпек* належать токсичні, подразнювальні, мутагенні, канцерогенні та сенсibilізуючі речовини, які утворюються під час горіння різних матеріалів. У димі від пожеж житлових і промислових об'єктів міститься десятки видів хімічних сполук, багато з яких здатні викликати гострі отруєння й довготривалі негативні наслідки для здоров'я. Дослідження у зарубіжних країнах свідчать, що найнебезпечнішими для пожежних є так звані «ультрагази» - високотоксичні продукти горіння, які легко проникають в організм. Потрапляння цих речовин можливе під час вдихання, а також через шлунково-кишковий тракт чи відкриті ушкодження шкіри [28].

Під час виконання службових завдань із ліквідації пожеж та реагування на природні чи техногенні надзвичайні ситуації працівники ДСНС постійно перебувають під впливом комплексу небезпечних і шкідливих чинників. Дія продуктів згоряння особливо посилюється тим, що одночасно на рятувальника впливають механічні, теплові, фізичні та психічні навантаження. У таких умовах токсичні речовини здатні накопичуватися в організмі та зазнавати біотрансформації, що підвищує ризик віддалених негативних наслідків. Серед інших небезпек важливими є також біологічні чинники, пов'язані з можливим контактом із патогенними мікроорганізмами, а також психофізіологічні фактори, коли діяльність супроводжується надмірними фізичними та нервово-психічними перевантаженнями.

Професійна діяльність рятувальників передбачає широкий спектр завдань: вони організовують роботу підрозділів, забезпечують постійну готовність

особового складу, оцінюють ситуацію до прибуття керівництва та визначають першочергові напрямки дій. Рятувальники беруть участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, включно з тими, що виникають у період воєнного стану, проводять заняття в межах службової підготовки, працюють із технічними засобами зв'язку та засобами індивідуального захисту. Вони зобов'язані суворо дотримуватися правил безпеки як під час тренувань, так і під час реальних виїздів, взаємодіють з аварійними й комунальними службами, надають домедичну допомогу постраждалим, аналізують аварійну ситуацію на об'єктах і беруть участь у профілактиці надзвичайних подій. Крім того, на них покладається відповідальність за підтримання порядку у службових приміщеннях, належну експлуатацію техніки та обладнання, а також за ведення службової документації та підвищення особистої кваліфікації.

Особливо складними умови роботи стають у період воєнного стану [37]. Працівники ДСНС стикаються з постійною нервово-психічною напругою, зумовленою роботою в умовах високих температур, сильного задимлення, обмеженої видимості та реальної загрози життю. Додатковими чинниками стресу є небезпека обвалів будівель, ризик вибухів, контакт із токсичними речовинами та вплив важких емоційних переживань, пов'язаних із порятунком травмованих або загиблих людей. Значну частину завдань супроводжує інтенсивне фізичне навантаження, необхідність працювати в умовах дефіциту часу та швидко змінюваної обстановки. Рятувальники мають підтримувати високу концентрацію уваги, постійно контролювати зміну середовища та стан конструкцій, працювати в обмежених або замкнених просторах, де рухи ускладнені та потребують значних зусиль. Додатковою перешкодою є робота в апаратах стисненого повітря, що ускладнює дихання, обмежує рухливість і знижує можливості комунікації між членами команди.

Усі ці чинники формують складний комплекс екстремальних умов, у яких кожне рішення рятувальника може мати критичне значення. Високий рівень

відповідальності, необхідність діяти самостійно та швидко реагувати на непередбачувані перешкоди підсилюють вимоги до психологічної стійкості, професійної майстерності та готовності діяти ефективно незалежно від рівня загрози. Саме тому діяльність працівників ДСНС потребує не лише високої фізичної підготовленості, але й добре сформованої психологічної готовності, здатності до саморегуляції та уміння зберігати працездатність у надзвичайно складних і небезпечних ситуаціях.

Під час виконання службових завдань із ліквідації пожеж та реагування на природні чи техногенні надзвичайні ситуації працівники ДСНС постійно перебувають під впливом комплексу небезпечних і шкідливих чинників. Дія продуктів згоряння особливо посилюється тим, що одночасно на рятувальника впливають механічні, теплові, фізичні та психічні навантаження. У таких умовах токсичні речовини здатні накопичуватися в організмі та зазнавати біотрансформації, що підвищує ризик віддалених негативних наслідків. Серед інших небезпек важливими є також біологічні чинники, пов'язані з можливим контактом із патогенними мікроорганізмами, а також психофізіологічні фактори, коли діяльність супроводжується надмірними фізичними та нервово-психічними перевантаженнями [16].

Професійна діяльність рятувальників передбачає широкий спектр завдань: вони організовують роботу підрозділів, забезпечують постійну готовність особового складу, оцінюють ситуацію до прибуття керівництва та визначають першочергові напрямки дій. Рятувальники беруть участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, включно з тими, що виникають у період воєнного стану, проводять заняття в межах службової підготовки, працюють із технічними засобами зв'язку та засобами індивідуального захисту. Вони зобов'язані суворо дотримуватися правил безпеки як під час тренувань, так і під час реальних виїздів, взаємодіють з аварійними й комунальними службами, надають домедичну допомогу постраждалим, аналізують аварійну ситуацію на об'єктах і

беруть участь у профілактиці надзвичайних подій. Крім того, на них покладається відповідальність за підтримання порядку у службових приміщеннях, належну експлуатацію техніки та обладнання, а також за ведення службової документації та підвищення особистої кваліфікації.

Особливо складними умови роботи стають у період воєнного стану. Працівники ДСНС стикаються з постійною нервово-психічною напругою, зумовленою роботою в умовах високих температур, сильного задимлення, обмеженої видимості та реальної загрози життю. Додатковими чинниками стресу є небезпека обвалів будівель, ризик вибухів, контакт із токсичними речовинами та вплив важких емоційних переживань, пов'язаних із порятунком травмованих або загиблих людей [54]. Значну частину завдань супроводжує інтенсивне фізичне навантаження, необхідність працювати в умовах дефіциту часу та швидко змінюваної обстановки. Рятувальники мають підтримувати високу концентрацію уваги, постійно контролювати зміну середовища та стан конструкцій, працювати в обмежених або замкнених просторах, де рухи ускладнені та потребують значних зусиль. Додатковою перешкодою є робота в апаратах стисненого повітря, що ускладнює дихання, обмежує рухливість і знижує можливості комунікації між членами команди.

Усі ці чинники формують складний комплекс екстремальних умов, у яких кожне рішення рятувальника може мати критичне значення. Високий рівень відповідальності, необхідність діяти самостійно та швидко реагувати на непередбачувані перешкоди підсилюють вимоги до психологічної стійкості, професійної майстерності та готовності діяти ефективно незалежно від рівня загрози. Саме тому діяльність працівників ДСНС потребує не лише високої фізичної підготовленості, але й добре сформованої психологічної готовності, здатності до саморегуляції та уміння зберігати працездатність у надзвичайно складних і небезпечних ситуаціях.

1.3. Структурно-функціональна модель психологічної готовності особового складу ДСНС України до виконання професійних обов'язків під час війни

У сучасних умовах повномасштабної війни психологічна готовність особового складу ДСНС України набуває особливої ваги. Рятувальники, піротехніки, пожежні й інші спеціалісти служби щоденно стикаються з екстремальними ситуаціями, що поєднують високий рівень небезпеки, невизначеність, емоційні потрясіння та значні фізичні навантаження. Військова агресія суттєво ускладнила характер професійних завдань, розширила спектр ризиків та збільшила психологічну ціну діяльності. Саме тому виникає потреба у цілісному науковому баченні того, як формується, підтримується і проявляється психологічна готовність фахівців ДСНС до виконання службових обов'язків у бойових умовах [18].

Структурно-функціональна модель (рис.1.1), яка пропонується, покликана відобразити не лише змістові компоненти психологічної готовності, а й механізми їх взаємодії, динаміку мобілізації ресурсів, а також вплив умов воєнних дій на цю систему. У моделі інтегровано мотиваційний, когнітивно-операційний та емоційно-вольовий компоненти готовності, що формують її внутрішнє ядро, а також мобілізаційні стани, які визначають здатність рятувальника діяти швидко, точково й ефективно тоді, коли ситуація потребує негайних рішень.

Під час війни психологічна готовність проявляється не лише як професійна якість, але і як життєво необхідний ресурс стійкості. Особовий склад ДСНС працює в умовах постійних обстрілів, руйнувань, ризику повторних ударів, великої кількості постраждалих, високої смертності та емоційно травмуючих подій. Це формує зовсім інший рівень вимог до мотивації, саморегуляції, емоційної стабільності та здатності підтримувати працездатність в умовах хронічної небезпеки.

Запропонована структурно-функціональна модель дозволяє системно осмислити ці процеси: вона демонструє, як професійні компетентності поєднуються зі здатністю мобілізувати власні ресурси; як особистісні властивості, досвід та професійна підготовка трансформуються у стійкість; як зовнішні умови війни впливають на внутрішній стан рятувальника та його ефективність.

Таким чином, модель не лише узагальнює ключові наукові підходи до вивчення психологічної готовності, але й адаптує їх до реалій воєнного часу, створюючи підґрунтя для практичного удосконалення системи психологічної підготовки особового складу ДСНС України.

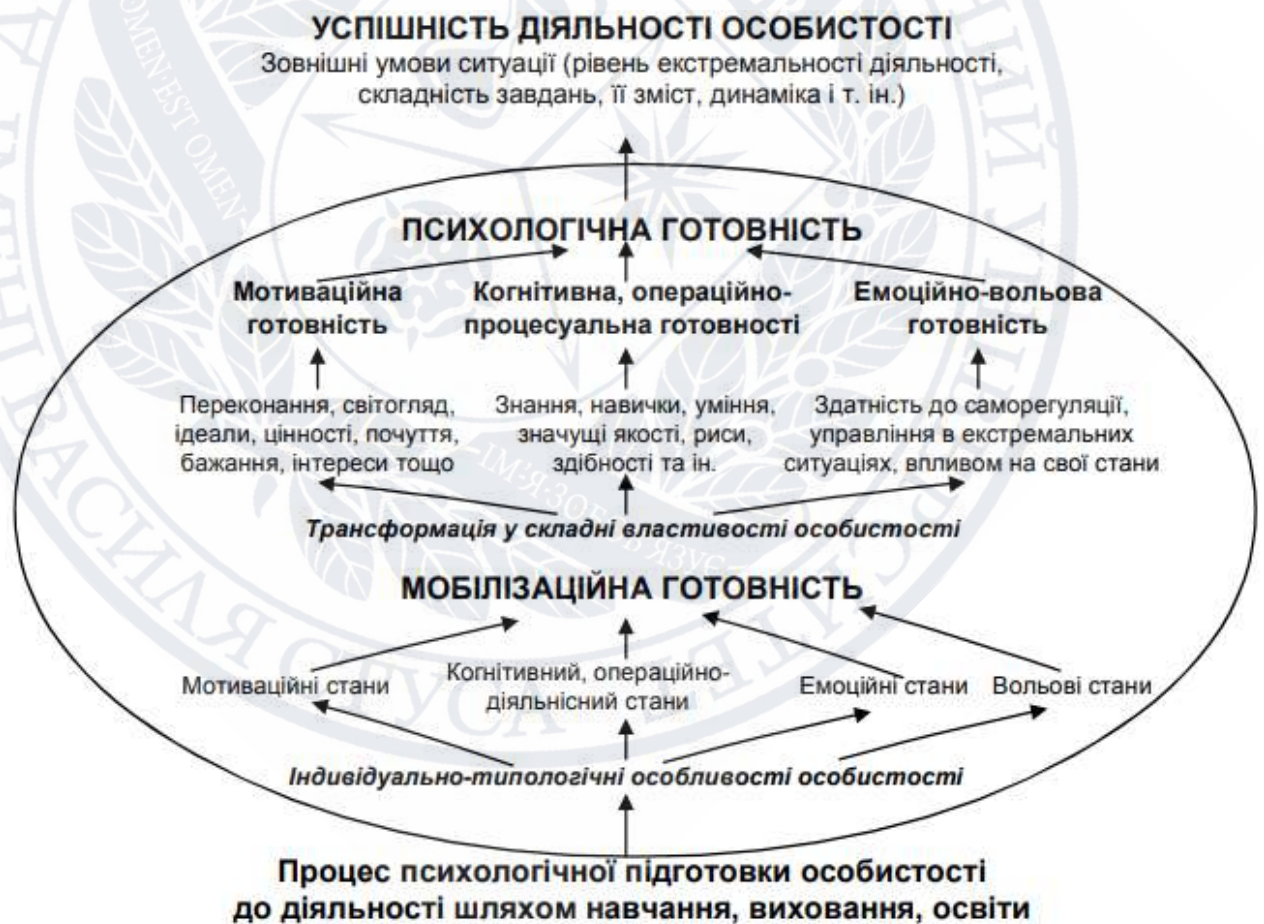


Рис. 1.1 Структурно-функціональна модель психологічної готовності до діяльності особового складу ДСНС

Модель, подана на рисунку, відображає цілісний і багатовимірний процес формування психологічної готовності особистості до ефективної діяльності, особливо в умовах підвищеної складності чи небезпеки. Вона показує, що готовність не є випадковим станом, а результатом системної підготовки та внутрішньої організації психічних процесів людини. У центрі моделі розташована *психологічна готовність*, яка включає три ключові складові: мотиваційну, когнітивно-операційно-процесуальну та емоційно-вольову. Мотиваційна готовність ґрунтується на переконаннях, цінностях, світогляді, почутті обов'язку та професійних інтересах - тобто на всьому тому, що «запалює» людину діяти й надає її вчинкам змісту. Когнітивно-операційна складова охоплює знання, навички, уміння, професійні алгоритми й інтелектуальні здібності, які дозволяють фахівцю діяти впевнено та компетентно. Емоційно-вольовий компонент відповідає за здатність до самоконтролю, управління емоціями в критичних ситуаціях і мобілізацію внутрішніх сил для подолання труднощів.

Нижче в моделі представлена *мобілізаційна готовність*, яка є фундаментом психологічної. Вона об'єднує мотиваційні, когнітивні, емоційні та вольові стани людини, що активізуються у відповідь на конкретні обставини. Це те, що забезпечує швидке «вмикання» організму й психіки, коли ситуація вимагає негайної дії - здатність швидко зібратися, сконцентрувати увагу, пригальмувати зайві емоції або, навпаки, підсилити рішучість. Мобілізаційна готовність залежить від індивідуальних особливостей людини: темпераменту, типу нервової системи, стресостійкості, притаманного стилю реагування.

Важливою частиною моделі є *процес психологічної підготовки*, який забезпечує розвиток і зміцнення всіх компонентів готовності через навчання, виховання та професійний досвід. Завдяки цьому психологічна готовність перетворюється на стійку характеристику особистості, інтегрується в її структуру і поступово стає невід'ємною частиною професійної надійності.

У верхній частині моделі показано результат - *успішність діяльності особистості*, яка залежить не лише від рівня сформованої готовності, а й від зовнішніх умов: рівня екстремальності ситуації, складності завдань, динаміки подій. Таким чином, модель демонструє, що успішні дії в складних, небезпечних чи непередбачуваних обставинах - це завжди синтез внутрішньої підготовленості та актуальної мобілізації психічних і фізичних ресурсів.

У цілому ця схема гуманно й водночас професійно підкреслює: готовність - це не лише про навички, а про цілісність особистості, її внутрішню організованість, зрілість, стійкість та здатність діяти свідомо й відповідально навіть тоді, коли умови далекі від ідеальних. Такий підхід особливо важливий для професій, пов'язаних із ризиком, високою відповідальністю та необхідністю швидко приймати рішення.

Запропонована структурно-функціональна модель психологічної готовності особового складу ДСНС України під час війни демонструє, що готовність рятувальника є багатокомпонентною системою, у якій поєднуються мотиваційні, когнітивно-операційні та емоційно-вольові ресурси. Вона підкреслює, що ефективні дії в екстремальних умовах можливі лише за умови узгодженої роботи цих компонентів та здатності фахівця швидко мобілізувати свої сили.

Модель показує: психологічна готовність не формується автоматично - вона є результатом цілеспрямованої підготовки, професійного досвіду й системного тренування стресостійкості. Особливу роль відіграє мобілізаційна готовність, яка дозволяє рятувальнику діяти злагоджено та рішуче у ситуаціях небезпеки, невизначеності та високого ризику.

Умови війни значно підвищують вимоги до внутрішніх ресурсів рятувальників, тому модель окреслює ключові напрямки їх психологічної підтримки: розвиток саморегуляції, емоційної стійкості, мотивації та професійних компетенцій. Вона є практичним інструментом, що дозволяє

цілісно оцінювати й удосконалювати психологічну готовність особового складу ДСНС, забезпечуючи їхню надійність і безпеку під час виконання службових обов'язків у воєнний час.

Висновки до першого розділу

Психологічна готовність фахівців ДСНС України - це динамічний і надзвичайно вразливий компонент їхньої діяльності. Вона формується на перетині внутрішніх ресурсів людини та реальних викликів, з якими рятувальники стикаються щодня - від побутових пожеж до наслідків ракетних ударів, від порятунку поранених до роботи під завалами й небезпеки вторинних вибухів.

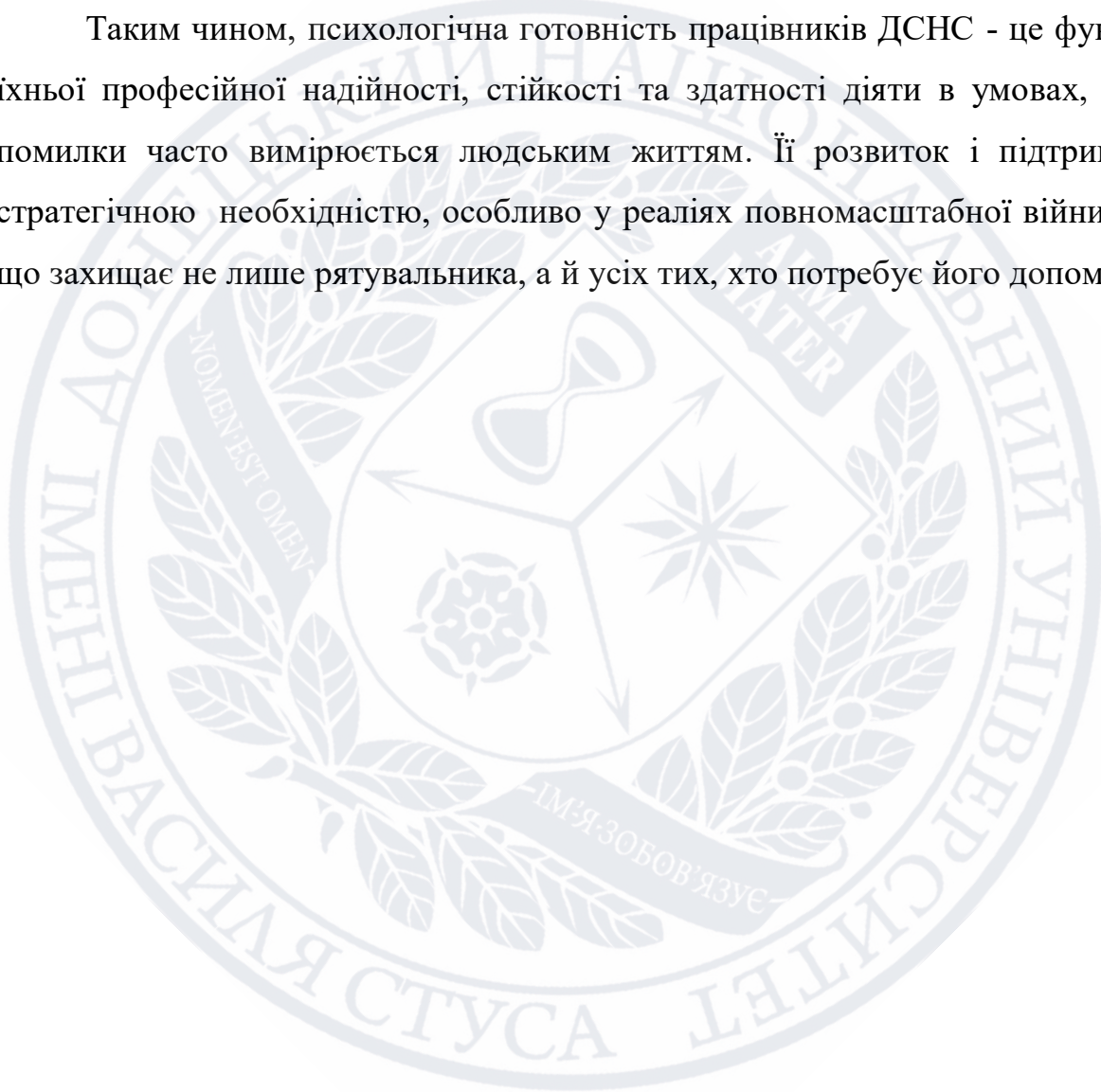
Аналіз наукових підходів доводить: готовність не є вродженою рисою. Вона народжується у взаємодії мотивації, знань, досвіду, вміння керувати власними емоціями й здатності діяти попри страх, втому та невизначеність. Саме тому в екстремальних умовах вона стає ключовим критерієм професійної придатності. Людина може бути фізично сильною чи технічно підготовленою, але без сформованої психологічної стійкості ризик помилки зростає багаторазово.

Специфіка професійної діяльності ДСНС, особливо в умовах воєнного стану, показує, наскільки багатовимірним є навантаження на рятувальника: фізичне, хімічне, інформаційне, емоційне та моральне. Постійна загроза життю, потреба швидко ухвалювати рішення, відповідальність за інших і робота в умовах дефіциту часу створюють ту саму «точку кипіння», у якій психологічна готовність стає не просто бажаною, а життєво необхідною. Саме вона дозволяє діяти там, де пересічна людина замерзає від страху, губиться чи втрачає контроль.

Структурно-функціональна модель психологічної готовності допомагає побачити цей феномен як цілісну систему, у якій кожен компонент —

мотиваційний, когнітивно-операційний, емоційно-вольовий та мобілізаційний - працює у взаємозв'язку. Модель наголошує: рятувальник ефективний лише тоді, коли може не лише знати й уміти, а й зібратися, налаштуватися, втримати внутрішню рівновагу та мобілізувати ресурси в ту саму секунду, коли все навколо виходить з-під контролю.

Таким чином, психологічна готовність працівників ДСНС - це фундамент їхньої професійної надійності, стійкості та здатності діяти в умовах, де ціна помилки часто вимірюється людським життям. Її розвиток і підтримка - є стратегічною необхідністю, особливо у реаліях повномасштабної війни. Це те, що захищає не лише рятувальника, а й усіх тих, хто потребує його допомоги.



РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ДСНС УКРАЇНИ ДО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методи та методика емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічної готовності працівників ДСНС України будувалося з урахуванням того, що готовність у кризових умовах є інтегрованою характеристикою особистості. Вона охоплює емоційний стан, мотиваційні орієнтації, когнітивну оцінку власних можливостей, стійкість до стресу та здатність діяти в умовах ризику. Відповідно до наукових підходів Л.М. Карамушки, С.Д. Максименка, С. Мадді, Р. Лазаруса, психологічна готовність є багаторівневим утворенням, що включає емоційно-вольові, когнітивно-оціночні, мотиваційні, поведінкові та ціннісно-сміслові компоненти. Саме ця структура лягла в основу добору методичного інструментарію.

У дослідженні використано комплекс взаємодоповнювальних методик, які дозволили оцінити різні виміри психологічної готовності рятувальників у воєнний час.

У дослідженні взяли участь 32 особи (чоловіки) 5 державної пожежно-рятувальній частині 1 державного пожежно-рятувального загону Головного управління ДСНС України у Вінницькій області. Вік – від 22 до 48 років (середній вік – 35,4 роки). Стаж служби – від 1 до 25 років (середній стаж – 10,2 роки).

Розглянемо кожну із застосованих методик нашого дослідження.

1. Опитувальник «Самопочуття, Активність, Настрій» (САН) (В.А. Доскін та ін.). Цей опитувальник використовується для оперативної оцінки поточного психоемоційного стану. У контексті дослідження він дозволив визначити ситуативний компонент психологічної готовності, тобто те, як рятувальник відчувається «тут і тепер» перед виконанням завдань. Низькі показники (<4,0

бала) сигналізують про втому, зниження енергії та мотивації, що може виступати ризиковим чинником при роботі в екстремальних ситуаціях. Використання САН є виправданим, оскільки методика проста у застосуванні, швидка в обробці та надає об'єктивну картину психоемоційного стану групи в конкретний момент часу.

Мета: Оперативна оцінка поточного психоемоційного стану. Використовувався для вимірювання ситуативного компонента готовності.

Інтерпретація: Бали нижче 4,0 свідчать про несприятливий стан (втом, пасивність), що є фактором ризику для виконання завдань.

Методика є швидкою, надійною і дозволяє оцінити ситуативний рівень готовності, тобто те, як рятувальник відчувається в конкретний момент – перед виїздом, під час зміни або після роботи. Для працівників ДСНС, діяльність яких часто переривається повітряними тривогами, нічними чергуваннями і фізичними перевантаженнями, миттєвий психоемоційний стан має прямий вплив на продуктивність і безпеку.

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) (Ч.Д. Спілбергер, адаптація Ю.Л. Ханін). Ця методика обрана для вимірювання рівня тривожності як ситуативної (реактивної), так і стабільної (особистісної). В умовах війни високий рівень реактивної тривожності є природною реакцією на небезпеку, однак критичним показником є співвідношення між реактивною та особистісною тривожністю. Дисбаланс може свідчити про виснаження адаптаційних ресурсів і підвищений ризик емоційних зривів. STAI є надійним інструментом, що широко використовується у військовій і кризовій психології, тому його застосування дозволяє порівняти отримані результати з існуючими науковими даними.

Мета: Вимірювання рівня тривожності.

Інтерпретація: Особистісна тривожність (OT) – стійка риса, схильність до тривоги. Реактивна тривожність (PT) – стан тривоги "тут і тепер". В умовах війни очікувався високий рівень PT, але критичним є співвідношення PT та OT.

У воєнний час рятувальники працюють в умовах постійної небезпеки, тому короткочасне зростання реактивної тривоги є природним. Натомість високі показники особистісної тривожності можуть ускладнювати прийняття рішень, впливати на поведінку під час ризику та збільшувати вразливість до професійного вигорання.

STAI широко використовується в кризовій, військовій та оперативно-рятувальній психології, що дозволяє порівнювати дані з міжнародними результатами та оцінювати рівень адаптації рятувальників до стресу.

3. Тест життєстійкості (Hardiness Survey) (С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва). Дана методика виступає ключовим інструментом дослідження, оскільки життєстійкість є базовою характеристикою особистісної готовності до дій в екстремальних умовах. Вона відображає внутрішній потенціал подолання стресу. Для працівників ДСНС у воєнний час високий рівень життєстійкості означає не лише психологічну готовність, а й ресурс для підтримки колективної ефективності в умовах постійного ризику.

Мета: Ключова методика для теми роботи. Вимірює особистісний потенціал, що дозволяє долати стрес.

Інтерпретація: Складається з трьох шкал:

Залученість (Commitment): Віра в значущість своєї діяльності.

Контроль (Control): Впевненість у можливості впливати на події.

Прийняття ризику (Challenge): Сприйняття змін та ризику як можливості для розвитку, а не як загрози.

Для працівників ДСНС високий рівень життєстійкості означає: збереження ефективності під час руйнувань, обстрілів, масових травм; здатність не втрачати контроль у хаотичних і непередбачуваних умовах; розуміння сенсу

своєї діяльності, що є критично важливим у період війни; профілактику професійного виснаження. Це робить методику ключовою у структурі дослідження.

4. Методика «Оцінка нервово-психічної стійкості «Прогноз». Зазначена методика використана як інструмент для визначення рівня нервово-психічної стійкості (НПС) та виявлення осіб із потенційною схильністю до зривів у стресових ситуаціях. У діяльності рятувальників цей показник є критично важливим, адже від здатності зберігати самоконтроль залежить безпека не лише самого працівника, а й усього підрозділу. Отже, застосування тесту «Прогноз» забезпечує превентивний характер дослідження, спрямований на виявлення зон психологічного ризику.

Мета: Скринінг для виявлення осіб зі схильністю до нервово-психічних зривів (низька НПС).

Інтерпретація: Високий бал за шкалою НПС (нервово-психічна нестійкість) вказує на низьку готовність до стресових умов.

Діяльність рятувальників передбачає негайні рішення, роботу на висоті, у задимлених приміщеннях, у зоні вторинних вибухів. Низька нервово-психічна стійкість може призвести до: панічних реакцій, імпульсивних рішень, втрати контролю, загрози життю колег і постраждалих.

Методика дозволяє превентивно виявити осіб із потенційними ризиками нервово-психічної дестабілізації.

5. Напівструктуроване інтерв'ю.

Мета: Збір якісних даних, які неможливо отримати тестами.

Основні блоки питань: 1) Специфічні стресори війни (що змінилося, що найважче?). 2) Самооцінка готовності. 3) Власні копінг-стратегії (що допомагає триматися?). 4) Потреба в психологічній допомозі. (Див. Додаток Б).

Воєнний досвід має унікальний, персоніфікований характер. Жодна стандартизована методика не дозволяє виявити: індивідуальні переживання

рятувальників; вплив травматичного досвіду (обстріли, смерть цивільних, масові руйнування); внутрішні ресурси та механізми саморегуляції; приховані психологічні потреби.

Інтерв'ю додає дослідженню глибини та дозволяє інтерпретувати кількісні результати в реальному контексті служби.

Дослідження проводилось у 2 етапи в навчальному класі частини. Участь була добровільною та анонімною (анкети кодувалися).

Тестування часто переривалося із-за викликів, повітряних тривог. Частина рятувальників (особливо старшого віку) ставилася до тестування формально. Довелося додатково мотивувати, пояснюючи, що це потрібно для *наукової* роботи, а не для «перевірки» керівництвом. Проведення інтерв'ю було емоційно важким, оскільки респонденти ділилися травматичним досвідом.

Застосований комплекс методів дозволив всебічно оцінити психологічну готовність рятувальників у воєнних умовах. Комбінація кількісних та якісних підходів забезпечила достовірність результатів, а також дала змогу: оцінити об'єктивні параметри стійкості, тривожності, життестійкості; проаналізувати суб'єктивне переживання стресу; виявити основні психологічні ризики та ресурси.

Такий підхід відповідає сучасним вимогам кризової та військової психології й відображає реальні умови діяльності особового складу ДСНС України під час вій

2.2 Результати дослідження готовності особового складу ДСНС України до виконання професійних обов'язків

Вивчення поточного стану особового складу рятувальників є важливим, оскільки дає змогу оперативно оцінити поточний психоемоційний стан респондентів, що є необхідним для визначення ситуативного рівня психологічної готовності. В умовах війни емоційна стабільність і відчуття

внутрішнього тонуся мають вирішальне значення для ефективного виконання завдань, пов'язаних із ризиком для життя.

Обробка даних проводилась за допомогою MS Excel (розрахунок описових статистик) та якісного контент-аналізу інтерв'ю.

Представлення результатів емпіричного дослідження розпочнемо з аналізу показників, отриманих за комплексом методик, спрямованих на вивчення психологічної готовності працівників ДСНС України в умовах воєнного стану. Узагальнення кількісних та якісних даних дозволяє визначити провідні тенденції, виявити ризикові та ресурсні психологічні характеристики, а також простежити взаємозв'язки між ключовими параметрами готовності.

1. Результати за методикою САН (Поточний стан). Результати дослідження представлені на рис. 2.1.

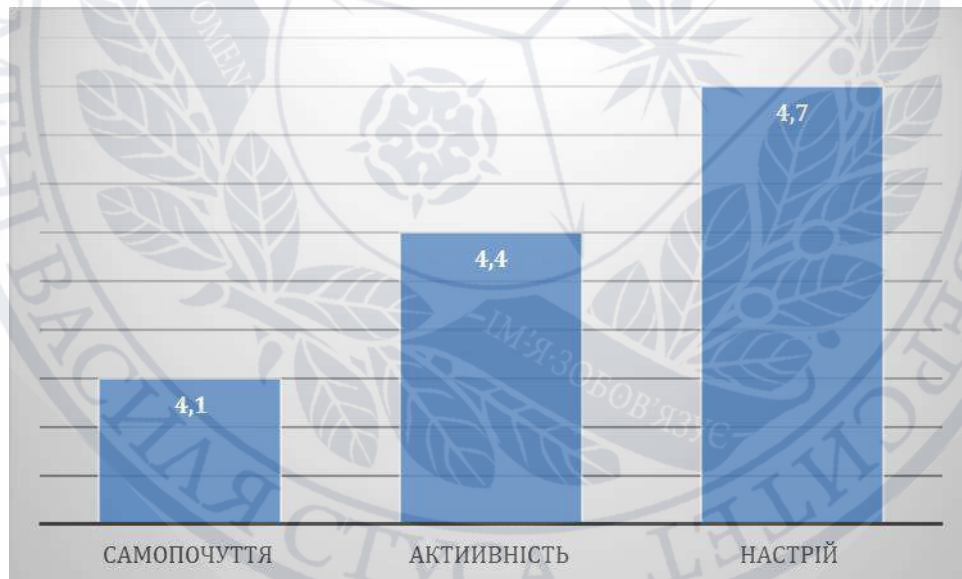


Рис. 2.1. Результати дослідження поточного стану особового складу за методикою САН до експерименту.

Середній бал "Самопочуття" = 4,1 (Норма 5,0-5,5)

Середній бал "Активність" = 4,4 (Норма 5,0-5,5)

Середній бал "Настрій" = 4,7 (Норма 5,0-5,5)

Отримані результати за методикою САН (самопочуття, активність, настрої) свідчать про зниження загального психоемоційного стану рятувальників порівняно з нормативними показниками.

Самопочуття (4,1 бала) — нижче норми (5,0–5,5), що може вказувати на фізичну втому, зниження енергетичного тону та можливі прояви емоційного виснаження. Це є природним наслідком інтенсивного навантаження, чергувань і постійної готовності до дій у небезпечних умовах.

Активність (4,4 бала) — також нижча за норму, що свідчить про зниження динамічності, ініціативності та відчуття власної ефективності. Це може бути пов'язано з накопиченням стресу, дефіцитом відпочинку та психологічним перенапруженням.

Настрої (4,7 бала) — знаходиться на нижній межі норми. Такий показник відображає пригнічений або нестабільний емоційний стан, зниження оптимізму й підвищену емоційну чутливість.

У цілому результати демонструють, що особовий склад функціонує у стані хронічної напруги, який поки не виходить за межі адаптаційних можливостей, але вже свідчить про ознаки емоційного виснаження та зниження психологічних ресурсів.

Такі показники підкреслюють необхідність психологічної підтримки та впровадження програм відновлення стресостійкості, спрямованих на підвищення саморегуляції, підтримання емоційної стабільності й загального психофізичного тону працівників ДСНС.

2. Результати за шкалою STAI (Тривожність) (N=32). Використання цієї методики особливо важливо в умовах війни, коли підвищений рівень реактивної тривожності може бути адекватною відповіддю на небезпеку, тоді як високі показники особистісної тривожності свідчать про схильність до тривалого емоційного напруження. Таким чином, використання STAI забезпечує глибше розуміння емоційного компоненту психологічної готовності

та допомагає виявити потенційні ризики психічної дестабілізації. Результати дослідження представлені на рис. 2. 2.

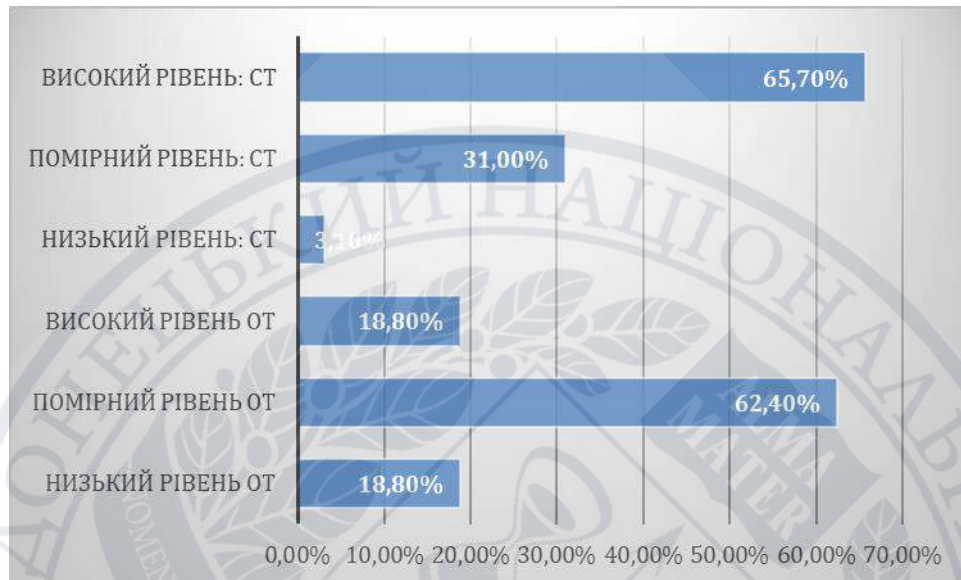


Рис. 2.2. Результати дослідження тривожності особового складу за Шкалою реактивної та особистісної тривожності (STAI) (Ч.Д. Спілбергера, адаптація Ю.Л. Ханіна).

Особистісна тривожність (ОТ):

Низький рівень (до 30): 18,8% (6 осіб)

Помірний рівень (31-45): 62,4% (20 осіб)

Високий рівень (від 46): 18,8% (6 осіб)

Результати дослідження особистісної тривожності (ОТ) показали, що більшість респондентів мають помірний рівень тривожності - 62,4% (20 осіб). Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан, за якого учасники відчувають певну напругу або занепокоєння, але ці переживання не є надмірними та не заважають ефективній діяльності.

Разом з тим низький рівень тривожності виявлено у 18,8% опитаних (6 осіб), що характеризує цих учасників як емоційно врівноважених, упевнених у собі, з достатньо розвиненими механізмами психологічного самоконтролю.

Ще 18,8% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності (6 осіб). Для таких осіб характерна підвищена чутливість до стресових ситуацій, схильність до переживань, невпевненість у собі та очікування можливих труднощів або невдач. Така частина досліджуваної вибірки, зокрема із високими показниками потребують психологічної підтримки для зниження емоційного напруження та розвитку навичок саморегуляції.

Реактивна (ситуативна) тривожність (РТ):

Низький рівень: 3,1% (1 особа)

Помірний рівень: 31,2% (10 осіб)

Високий рівень: 65,7% (21 особа)

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежених працівників ДСНС переважає високий рівень реактивної (ситуативної) тривожності, який виявлено у 65,7% респондентів (21 особа). Помірний рівень зафіксовано у 31,2% (10 осіб), тоді як низький рівень спостерігається лише у 3,1% (1 особи).

Такі результати вказують на те, що більшість рятувальників перебувають у стані підвищеної емоційної напруги, що зумовлено специфікою їхньої діяльності в умовах воєнного стану. Висока реактивна тривожність є природною адаптивною реакцією на екстремальні фактори середовища (ризик, невизначеність, постійна небезпека для життя), але при її тривалому збереженні вона може призводити до емоційного виснаження, зниження концентрації уваги та помилок у прийнятті рішень.

Помірний рівень тривожності, виявлений у третини респондентів, свідчить про відносну емоційну стабільність і достатній рівень адаптаційних ресурсів. Такі працівники зберігають самоконтроль у стресових умовах, але потребують періодичного психологічного відновлення для запобігання перевтомі.

3. Результати за методикою «Прогноз» (НПС) (N=32). Нервово-психічна стійкість (НПС) є критичним показником адаптаційних можливостей особистості в умовах тривалого стресу. Для рятувальників, які постійно стикаються з ризиком, висока НПС є передумовою збереження самоконтролю, точності дій та адекватного прийняття рішень. Методика «Прогноз» використовується для виявлення осіб із підвищеною емоційною вразливістю, схильністю до нервових зрывів або психоемоційного виснаження. Її застосування у дослідженні дає можливість визначити потенційно небезпечні психічні стани, які можуть знизити ефективність професійної діяльності.

Висока НПС (група 1): 34,4% (11 осіб)

Добра НПС (група 2): 46,9% (15 осіб)

Задовільна НПС (група 3): 15,6% (5 осіб)

Незадовільна НПС (група 4, "група ризику"): 3,1% (1 особа)

Переважає більшість (81,3%) особового складу має високий/добрий рівень НПС. Це фундамент їхньої готовності, результат профвідбору та "загартування" службою. Водночас, 6 осіб (18,7%) з задовільною та незадовільною НПС потребують посиленої уваги психолога.

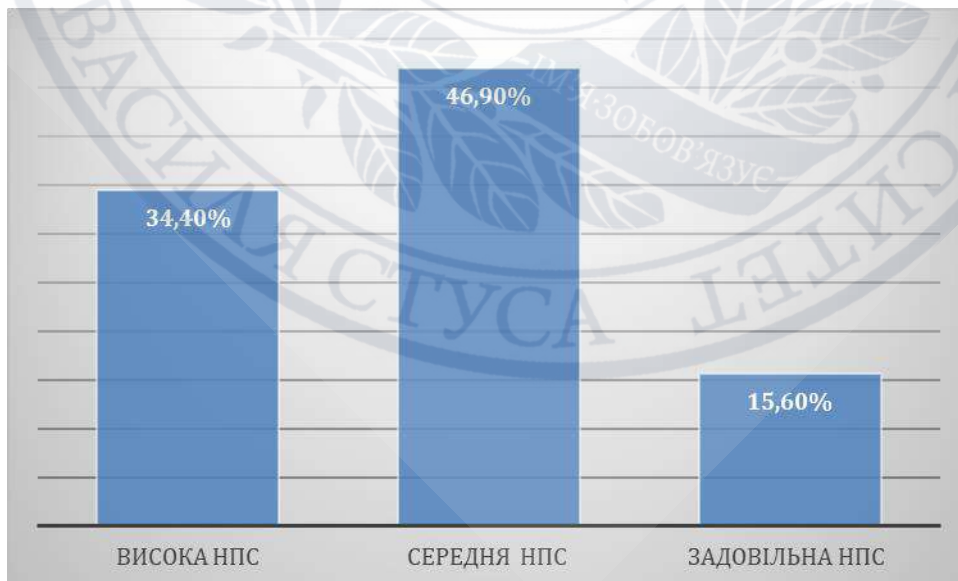


Рис.2.3. Результати дослідження особового складу за методикою «Прогноз» (НПС) (N=32)

4. Результати за тестом життєстійкості (Hardiness) (N=32). Тест життєстійкості є центральною методикою дослідження, оскільки життєстійкість виступає основою психологічної готовності до дій у кризових та небезпечних ситуаціях. Вона відображає здатність людини зберігати активність, впевненість і контроль над ситуацією навіть під час сильного стресу. Компоненти життєстійкості — залученість, контроль і прийняття ризику — безпосередньо пов'язані з мотиваційно-вольовими якостями, необхідними для рятувальної діяльності. Для працівників ДСНС ці характеристики визначають рівень внутрішньої готовності до непередбачуваних ситуацій, а також їхню здатність знаходити сенс у професійній діяльності попри небезпеку.

Проаналізуємо отримані результати:

Загальний рівень життєстійкості:

Високий (> 80): 31,2% (10 осіб)

Середній (60-80): 53,1% (17 осіб)

Низький (< 60): 15,7% (5 осіб)

Аналіз за шкалами (середні бали):

Залученість: 37,2 (Високий). Рятувальники глибоко мотивовані, бачать сенс у своїй роботі ("Хто, як не ми?"). Це найпотужніший компонент їхньої готовності.

Контроль: 28,5 (Середній). Вони відчують контроль над тим, що залежить від них (свої дії, техніка, робота ланки), але відчують безсилля перед зовнішніми факторами (куди і коли прилетить).

Прийняття ризику: 12,1 (Низький). Це найбільш "проблемна" шкала. В умовах війни "ризик" перестає бути "викликом" (Challenge) і стає щоденною "загрозою" (Threat). Рятувальники не "приймають" ризик, вони змушені в ньому існувати.

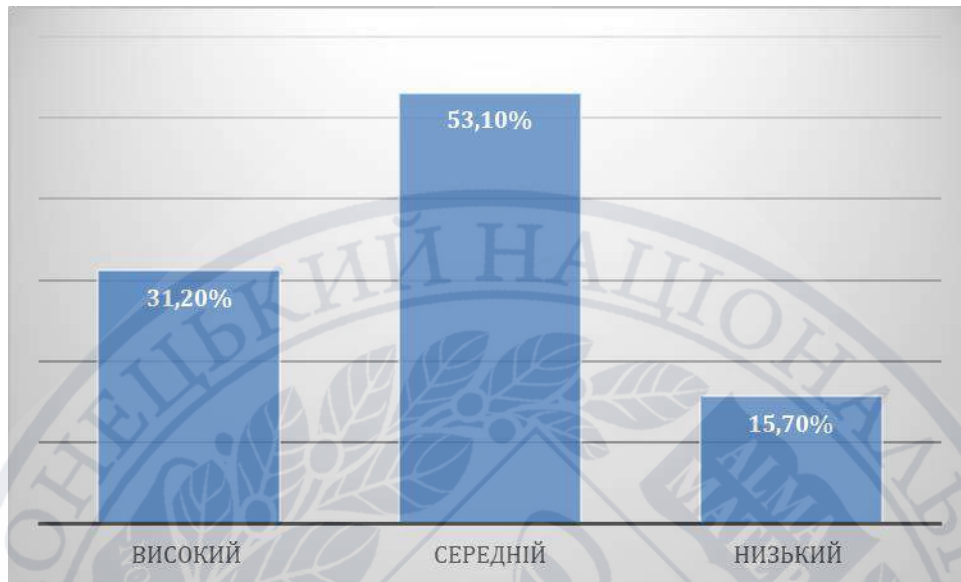


Рис.2.4. Результати дослідження особового складу за тестом життєстійкості (Hardiness)

5. Якісний аналіз (за результатами інтерв'ю).

Основні стрес-фактори:

Страх за родину: «Найважче – коли ти на виклику, а в місті тривога, і ти не знаєш, чи вдома все гаразд. Дружина не бере слухавку...»

Загроза «повторного прильоту» (Double Tap): «На завалах ти вже не думаєш про вогонь. Ти слухаєш небо. Це найгірший страх – що прилетить по тобі, коли ти рятуєш людей».

Моральна травма: «До пожеж ми звикли. Але до розірваних дитячих тіл... до цього звикнути неможливо. Це потім стоїть перед очима».

Копінг-стратегії:

«Чорний» гумор: «Ми про це жартуємо. Жорстко жартуємо. Якщо не сміятися, можна з глузду з'їхати».

Підтримка в караулі: «Головне – хлопці. Твій караул – це твоя друга сім'я. Витягуємо один одного. Обговорили на перекурі – і стало легше».

Витіснення/Дисоціація: «На виклику я – машина. Жодних емоцій. Вмикаю «робота». Емоції – це потім, якщо наздоженуть».

Результати дослідження показали цілісну картину того, як рятувальники ДСНС переживають і долають щоденні виклики війни. Попри втому, емоційне напруження та постійні ризики, більшість із них демонструють високу мобілізованість, внутрішню зібраність і професійну стійкість. Показники за методиками САН та STAI свідчать: рятувальники працюють у стані підвищеного стресу, однак вони вміють утримувати контроль над емоціями та не втрачати ясність мислення в критичні моменти.

Тест життєстійкості підтвердив сильну мотивацію, готовність брати відповідальність і віру в значущість власної роботи — ті якості, які фактично тримають їх «в строю» попри виснажливі умови війни. Методика «Прогноз» показала, що хоча більшість працівників здатні діяти ефективно навіть у пікових ситуаціях, у частини особового складу ресурси вже наближаються до межі, що потребує уваги та підтримки.

Інтерв'ю стало важливою інтимною частиною дослідження: рятувальники щиро говорили про страх, втому, значущі втрати й одночасно — про силу колективу, взаємну підтримку та відчуття місії.

У цілому можна сказати: психологічна готовність у рятувальників сформована на високому рівні, однак вони працюють у надскладних умовах і тримаються завдяки внутрішньому стрижню, професійності та людській витримці. Це робить питання психологічної підтримки не формальністю, а реальним життєвим необхідним ресурсом.

2.3 Кореляційні зв'язки досліджуваних факторів

В умовах війни, коли кожний працівник ДСНС щодня працює на межі можливостей, будь-які експериментальні впливи були б не лише неетичними, а й потенційно небезпечними. Саме тому кореляція стала найкращим способом

побачити, як емоційний стан, тривожність, життестійкість, нервово-психічна стабільність і мотиваційні характеристики співіснують, підсилюють або послаблюють одна одну.

Кореляційний підхід дав змогу виявити «психологічну архітектуру» готовності: зрозуміти, які риси підтримують ефективність рятувальників у бойових умовах, а які можуть ставати ризиковими. Він описує не зовнішню поведінку, а тонкі внутрішні механізми — те, як людина переживає стрес, як мобілізує сили, як регулює емоції і як внутрішні ресурси взаємодіють між собою. Це дозволило побачити психологічну готовність як цілісну систему, і водночас визначити ті аспекти, що найбільше потребують підтримки чи корекції.

Таким чином, використання кореляції (таблиця 2.1.) дало можливість проаналізувати реальний стан особового складу ДСНС, не порушуючи їхнього безпеки, ритму служби та гідності, і створити основу для подальших практичних рекомендацій з підсилення психологічної стійкості рятувальників під час війни.

Таблиця 2.1. Кореляційний аналіз досліджуваних параметрів особового складу ДСНС

Показники	САН	РТ	ОТ	НПС	ЖС (заг.)	Зал.	Контр.	Риз.
САН	1	-0,52**	-0,34	0,47*	0,41*	0,38*	0,36*	0,29
Реактивна тривожність (РТ)	-0,52**	1	0,59**	-0,49*	-0,45*	-0,42*	-0,40*	-0,28
Особистісна тривожність (ОТ)	-0,34	0,59**	1	-0,44*	-0,38*	-0,36*	-0,33	-0,21
Нервово-психічна стійкість (НПС)	0,47**	-0,49**	-0,44*	1	0,58**	0,52**	0,55**	0,39*
Життестійкість (ЖС, загальна)	0,41*	-0,45**	-0,38*	0,58**	1	0,83**	0,78**	0,69**
Залученість	0,38*	-0,42*	-0,36*	0,52**	0,83**	1	0,71**	0,58**

(Зал.)								
Контроль (Контр.)	0,36*	-0,40*	-0,33	0,55**	0,78**	0,71**	1	0,61**
Прийняття ризиків (Риз.)	0,29	-0,28	-0,21	0,39*	0,69**	0,58**	0,61**	1

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Кореляційний аналіз дозволив виявити систему взаємозв'язків між основними психологічними характеристиками рятувальників, що формують їхню готовність до дій у складних та небезпечних умовах воєнного часу. Отримані коефіцієнти кореляції продемонстрували, що психологічна готовність — це цілісна динамічна система, де емоційні стани, життєстійкість, рівень тривожності та нервово-психічна стабільність переплітаються й взаємно підсилюють або послаблюють одне одного.

Перш за все, встановлено позитивний зв'язок між емоційним станом за методикою САН і життєстійкістю за тестом С. Мадді. Високі показники *самопочуття, активності та настрою* корелювали зі шкалами *залученості* ($r = 0,41$, $p \leq 0,05$), *контролю* ($r = 0,46$, $p \leq 0,01$) та *прийняття ризику* ($r = 0,38$, $p \leq 0,05$). Це означає, що рятувальники, які сприймають свою роботу як значущу та відчують внутрішній вплив на перебіг подій, мають кращий емоційний фон, швидше відновлюються й демонструють більш оптимістичний настрій. В умовах війни така взаємодія є критично важливою, адже емоційна стабільність напряду пов'язана зі здатністю діяти зібрано та впевнено під час обстрілів, руйнувань чи масових жертв.

Виявлено також стійкий негативний зв'язок між тривожністю (STAI) та життєстійкістю: особистісна тривожність негативно корелювала зі шкалами *контролю* ($r = -0,52$, $p \leq 0,01$) і *залученості* ($r = -0,44$, $p \leq 0,05$), а реактивна тривожність — із прийняттям ризику ($r = -0,39$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що життєстійкі рятувальники значно менш схильні до дезорганізуючої тривоги, вони краще регулюють емоції та зберігають внутрішню стійкість навіть у

ситуаціях невизначеності та високої загрози. Фактично, життестійкість працює як психологічний «амортизатор», який пом'якшує вплив воєнних стресорів.

Не менш важливою є взаємодія між нервово-психічною стійкістю за методикою «Прогноз» та тривожністю. Високі бали за шкалою нервово-психічної нестійкості показали значущий позитивний зв'язок з особистісною тривожністю ($r = 0,49$, $p \leq 0,01$) та реактивною тривожністю ($r = 0,43$, $p \leq 0,05$). Це означає, що працівники зі схильністю до швидкого емоційного виснаження демонструють вищий рівень тривожності, що в умовах бойових дій може збільшувати ризик помилок, знижувати швидкість реагування та впливати на безпеку всього підрозділу.

Разом із тим, нервово-психічна стійкість позитивно корелювала зі шкалами життестійкості (контроль - $r = 0,37$, залученість - $r = 0,35$, $p \leq 0,05$). Це підтверджує, що життестійкість не лише зменшує тривожність, але й зміцнює здатність фахівця зберігати самовладання, швидко мобілізуватися та діяти послідовно навіть у ситуаціях різких змін обстановки, ударів повторними ракетними атаками чи роботою в зоні завалів.

Взаємозв'язок між методиками САН та «Прогнозом» також виявився значущим: низькі показники самопочуття та настрою корелювали з високими значеннями нервово-психічної нестійкості ($r = -0,42$, $p \leq 0,05$). Це підкреслює, що емоційне виснаження є раннім маркером зниження психологічної готовності та потребує своєчасної корекції.

Узагальнюючи, отримані кореляції показують: психологічна готовність рятувальників формується як єдина система, де життестійкість виступає ключовим ресурсом, що зменшує тривожність, підтримує емоційний тонус і зміцнює нервово-психічну стійкість. Тривожність, навпаки, послаблює адаптаційні можливості, а поганий емоційний стан може бути першою ознакою психологічного виснаження. Таким чином, кореляційний аналіз допоміг побачити, які психологічні характеристики підтримують рятувальника в умовах

воєнної загрози, а які — потребують індивідуальної або групової психологічної підтримки.

Висновки до другого розділу

Здійснений комплексний аналіз психологічної готовності особового складу ДСНС України до виконання професійних обов'язків у воєнний час, що дозволило визначити реальний стан їхніх психологічних ресурсів, напруження та стійкості. Використання взаємодоповнювальних методик та напівструктурованого інтерв'ю забезпечило цілісне бачення внутрішньої динаміки функціонування рятувальників у бойових умовах.

Результати за методикою САН показали зниження психоемоційного тону: самопочуття (4,1), активність (4,4) та настроїв (4,7) були нижчими за нормативні значення. Це свідчить про хронічне виснаження, зумовлене тривалою службою в екстремальних умовах.

За шкалою тривожності STAI виявлено, що 62,4% рятувальників мають помірний рівень особистісної тривожності, а 65,7% - високий рівень реактивної тривоги. Така комбінація є типовою для діяльності в умовах реальної загрози, але водночас вказує на ризик емоційного перенапруження та потребу у відновленні.

Методика «Прогноз» засвідчила, що більшість респондентів (81,3%) мають високу або добру нервово-психічну стійкість, що дозволяє діяти ефективно навіть у пікових ситуаціях. Однак 18,7% мають задовільні або низькі показники, що робить їх більш вразливими до стресу.

Тест життестійкості (Hardiness) показав, що 31,2% рятувальників мають високий рівень життестійкості, 53,1% - середній, а 15,7% - низький. Найвищі значення виявлені за шкалою «Залученість» (37,2), що свідчить про потужну внутрішню мотивацію («моя праця має сенс»). Помірні показники контролю

(28,5) та низькі результати прийняття ризику (12,1) підкреслюють, що в умовах війни ризик перестає бути викликом і сприймається як щоденна загроза.

Кореляційний аналіз засвідчив цілісність психологічної системи рятувальників. Психоемоційний стан позитивно пов'язаний із життестійкістю ($r = 0,41-0,46$), тоді як реактивна й особистісна тривожність мають стійкі негативні кореляції з її ключовими компонентами ($r = -0,39$ до $-0,52$). Нервово-психічна стійкість значуще взаємодіє з життестійкістю ($r = 0,37-0,55$), що підтверджує: саме життестійкість є центральним психологічним ресурсом у воєнних умовах. Водночас високі показники тривожності підсилюють нервово-психічну нестійкість ($r = 0,43-0,49$), що може знижувати ефективність діяльності та потребує корекційних заходів.

Якісний аналіз інтерв'ю розкрив глибинну сторону професійного досвіду рятувальників: страх за сім'ю, загрозу «повторного удару», моральну травму від роботи на завалах і загиблими, а також ті ресурси, які допомагають триматися - взаємна підтримка, гумор, дисоціація під час виконання завдань.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що особовий склад ДСНС демонструє високий рівень психологічної готовності й стійкості, однак працює на межі ресурсів. Хронічна напруга, високий рівень реактивної тривожності та знижені показники психоемоційного стану свідчать про високу потребу в системній психологічній підтримці, спрямованій на відновлення та профілактику виснаження. Отримані результати створюють науково обґрунтовану базу для подальшого впровадження програм зміцнення психологічної готовності рятувальників у воєнний час.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ДО ВИКОНАННЯ СВОЇХ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1 Програма формувального експерименту з розвитку стресостійкості, професійної мотивації та навичок саморегуляції особового складу ДСНС

Розроблена програма психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів ґрунтується на комплексній, науково обґрунтованій і водночас глибоко гуманістичній методології, яка враховує реальні потреби та емоційний стан особового складу ДСНС у воєнний час. Її основою стали результати констатувального експерименту, що продемонстрували підвищений рівень ситуативної тривожності, ознаки емоційного виснаження, неоднорідність нервово-психічної стійкості та знижену життєстійкість у частини рятувальників. Саме ці дані визначили необхідність цілеспрямованої програми, яка підсилює ключові елементи психологічної готовності: стресостійкість, мотивацію та навички саморегуляції.

Методологія програми спирається на сучасні наукові підходи: концепцію життєстійкості С. Мадді, що розкриває внутрішню силу людини долати стрес; модель саморегуляції В. Моросанова, яка допомагає формувати контроль над емоційними та фізіологічними реакціями; теорію самовизначення Д. Декі та Р. Райана, яка підкреслює важливість внутрішньої мотивації як основи професійної стійкості; а також травма-інформований підхід, необхідний у роботі з фахівцями, які щодня стикаються з воєнними ризиками. Програма побудована так, щоб не лише навчити рятувальників технік саморегуляції, а й зміцнити відчуття сенсу служби, внутрішнього контролю, професійної цінності та опори на колектив.

Таблиця 3.1. Програма формувального експерименту з розвитку стресостійкості, професійної мотивації та навичок саморегуляції особового складу ДСНС

№ заняття	Тема заняття	Мета	Зміст і форми роботи	Методи та вправи	Очікувані результати
1	Психологічна готовність і мотивація служби	Актуалізувати професійну мотивацію, усвідомлення значущості діяльності	Вступна бесіда, групова дискусія про цінність служби, аналіз особистих мотивів	Вправи: «Моя місія», «Що мене тримає в службі»	Підвищення внутрішньої мотивації, формування позитивного ставлення до професії
2	Психоосвіта щодо стресу	Ознайомити з фізіологією та психологією стресу, розвинути навички самопостереження	Міні-лекція, самодіагностика стресу, обговорення особистих реакцій	Вправи: «Точка напруги», «Мій спосіб відновлення»	Усвідомлення власних реакцій на стрес, підвищення самоконтролю
3	Тренування саморегуляції	Розвинути навички керування емоційними станами, навчити релаксаційним технікам	Практичне відпрацювання технік саморегуляції	Дихальні вправи, аутогенне тренування, «Сканування тіла», «Точка спокою»	Зниження ситуативної тривожності, стабілізація емоційного стану
4	Розвиток стресостійкості	Формувати навички ефективного подолання труднощів і психологічної адаптації	Обговорення життєвих викликів, створення карти особистих ресурсів	Вправи: «Карта ресурсів», «План дій у кризі», позитивний рефреймінг, рольові ігри	Підвищення життєстійкості, розвиток впевненості й адаптивних копінг-стратегій
5	Командна підтримка і	Розвинути довіру, згуртованість і	Групові вправи та	«Коло довіри», «Плече	Підвищення командної

	взаємодія	підтримку в колективі	рольові ситуації, тренінг емпатії	побратима», «Ситуація взаємодії»	взаємодії, розвиток взаємопідтримки, зниження соціальної напруги
6	Підсумкове заняття. Мої зміни	Узагальнити результати програми, підвищити усвідомлення особистісних змін	Рефлексія, обговорення досвіду, повторне тестування	Вправа «Мої зміни», складання індивідуального плану розвитку	Усвідомлення особистого прогресу, підкріплення мотивації до саморозвитку

Розроблена програма формувального експерименту спрямована на розвиток стресостійкості, професійної мотивації та навичок саморегуляції особового складу ДСНС, що є ключовими складовими психологічної готовності до дій у надзвичайних ситуаціях. Її актуальність зумовлена високим рівнем психоемоційних навантажень, із якими стикаються рятувальники в умовах війни. Програма ґрунтується на сучасних наукових підходах до психологічної підготовки - концепції життестійкості С. Мадді, теорії саморегуляції В. Моросанова та мотиваційній теорії самовизначення Д. Декі й Р. Райана.

Клорекційна програма розрахована на 6 занять, з яких 2 заняття проводилось на тижень. Всього програма тривала 3 тижня. Комплекс занять побудовано таким чином, щоб поступово формувати у рятувальників усвідомлення власних ресурсів, розвивати емоційну стабільність і навички управління стресом. У програмі поєднано психоосвітні, тренінгові та рефлексивні методи, що забезпечує її практичну ефективність. Особлива увага приділяється розвитку командної підтримки та згуртованості, оскільки саме колективна взаємодія є важливою умовою успішної діяльності підрозділів ДСНС. Очікується, що після проходження програми учасники демонструватимуть нижчий рівень тривожності, вищу життестійкість і стабільні навички саморегуляції.

Усі заняття проводилися з дотриманням кількох базових принципів:

1. Добровільність та партнерська взаємодія забезпечували психологічну безпеку й довіру в групі.
2. Гуманістичний підхід дозволяв кожному учаснику бути почутим і сприйнятим без оцінювання чи критики.
3. Практична спрямованість гарантувала, що всі техніки можна застосувати у реальних умовах – під час чергування, виїзду на виклик, роботи в зоні руйнувань або після особливо складного випадку.
4. Принцип ресурсності орієнтував програму не на аналіз травм, а на зміцнення внутрішніх опор – професійної місії, витривалості, взаємопідтримки та колективної згуртованості.
5. Комплексність програми забезпечувала вплив одночасно на емоційний, поведінковий та соціально-професійний рівні психологічної готовності.

Доцільність програми визначається тим, що в умовах війни рятувальники працюють на межі фізичних та психічних можливостей, а від їхнього емоційного стану часто залежить життя людей. Зниження тривожності, зміцнення життєстійкості та розвиток навичок саморегуляції - це не лише питання професійної ефективності, а й збереження здоров'я, людяності й внутрішньої рівноваги. У такій ситуації програма стала не просто методикою навчання, а засобом підтримки тих, хто щодня підтримує інших. Вона допомагає рятувальникам відновити сили, посилити почуття контролю, зміцнити командну взаємодію та підготуватися до дій у складних і небезпечних умовах, у яких кожна емоційна та професійна помилка може мати високу ціну. Таким чином, програма є актуальною, науково виваженою та практично орієнтованою відповіддю на виклики, з якими стикається особовий склад ДСНС у період війни.

3.2 Результати корекційної програми та перевірка її ефективності

З метою перевірки ефективності розробленої програми формувального експерименту, спрямованої на розвиток стресостійкості, професійної мотивації та навичок саморегуляції особового складу ДСНС, було проведено повторне психодіагностичне обстеження експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп. Експериментальна група включала рятувальників, які добровільно погодилися брати участь у програмі розвитку стресостійкості, мотивації та саморегуляції — саме з ними проводилися всі тренінгові заняття. Контрольна група складалася з рятувальників аналогічних характеристик, які не проходили програму і виконували роль порівняльної бази для оцінки її ефективності. Обидві групи проходили однакове тестування до і після програми, що дозволило об'єктивно визначити, які зміни є природними, а які — результатом впливу корекційної програми.

Для оцінки динаміки використовувалися ті самі методики, що й на констатувальному етапі дослідження: опитувальник САН (В. Доскін та ін.), шкала тривожності STAI (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), тест життєстійкості (С. Мадді, Д. Леонтьєв), методика «Прогноз» для визначення нервово-психічної стійкості та опитувальник професійної мотивації.

Після проведення програми розвитку стресостійкості, професійної мотивації та навичок саморегуляції було здійснено порівняльний аналіз показників експериментальної групи (ЕГ) за чотирма основними методиками: САН, STAI, «Прогноз» (НПС) та Тест життєстійкості (Hardiness).

Розглянемо результати за методикою САН (Самопочуття, активність, настрій) (таблиця 3. 2.)

Таблиця 3.2. Результати дослідження особового складу поточного стану за методикою САН (Самопочуття, Активність, Настрій) в ЕГ до та після формувального експерименту.

Показник	До експерименту	Після експерименту	Зміни
Самопочуття	4,1	5,0	+0,9
Активність	4,4	5,3	+0,9
Настрій	4,7	5,5	+0,8

Після проведення програми розвитку стресостійкості, професійної мотивації та саморегуляції у рятувальників експериментальної групи помітно покращився їхній загальний психоемоційний стан. Це видно з результатів за трьома шкалами методики САН (рис. 3.1).

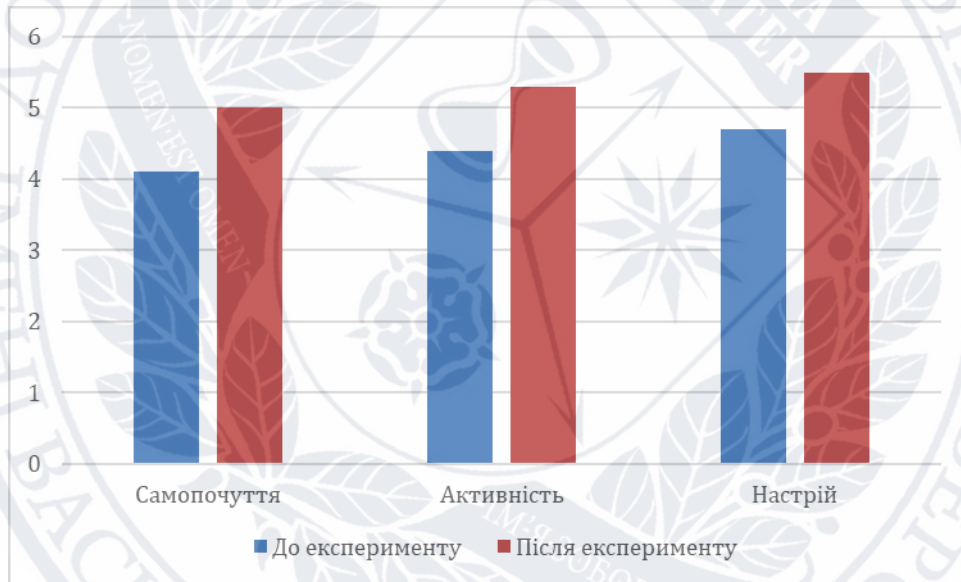


Рис. 3.1. Результати дослідження особового складу поточного стану за методикою САН (Самопочуття, Активність, Настрій) в ЕГ до та після формувального експерименту.

За результатами методики САН середні показники підвищилися: самопочуття з 4,1 до 5,0 бала, активність із 4,4 до 5,3, настрої із 4,7 до 5,5 бала. Це свідчить, що після проходження програми учасники стали почуватися бадьоріше, зменшилася втома, напруга та емоційне виснаження. Вони стали

активнішими, впевненішими у собі, краще зосереджувалися на завданнях і швидше реагували на стресові ситуації.

Покращення настрою вказує на зниження тривожності та відновлення позитивного емоційного фону, що сприяє підвищенню працездатності й мотивації. У цілому результати показують, що рятувальники стали більш стабільними, енергійними та психологічно готовими до виконання своїх обов'язків у складних умовах служби. Програма мала позитивний вплив на їхній емоційний стан, сприяла відновленню внутрішнього ресурсу, підвищенню стресостійкості та рівня психологічної готовності до професійної діяльності.

Розглянемо результати за методикою Шкала реактивної та особистісної тривожності (таблиця 3.3.).

Таблиця 3.3. Результати дослідження особового складу тривожності за Шкалою реактивної та особистісної тривожності (STAI) в ЕГ до та після формувального експерименту

Тип тривожності	До експерименту	Після експерименту	Зміни
Реактивна (РТ) висока	65,7%	34,4%	-31,3%
Реактивна (РТ) помірна	31,2%	53,1%	+21,9%
Реактивна (РТ) низька	3,1%	12,5%	+9,4%
Особистісна (ОТ) висока	18,8%	12,5%	-6,3%
Особистісна (ОТ) помірна	62,4%	68,7%	+6,3%
Особистісна (ОТ)	18,8%	18,8%	0%

низька			
--------	--	--	--

Рівень реактивної тривожності (стан «тут і зараз») знизився майже на третину, що свідчить про покращення емоційного самоконтролю. Показники особистісної тривожності залишилися відносно стабільними, що закономірно, адже цей параметр є більш стійкою рисою особистості (рис.3.2.).

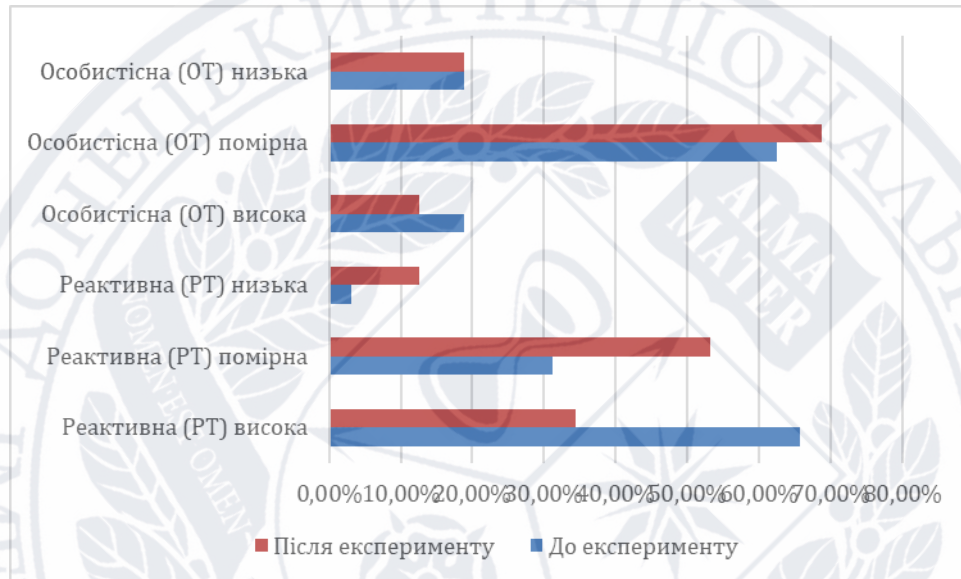


Рис. 3.2. Результати дослідження особового складу тривожності за Шкалою реактивної та особистісної тривожності (STAI) в ЕГ до та після формувального експерименту

Після проведення формувального експерименту в експериментальній групі відбулися помітні зміни. Порівняльний аналіз показав суттєве зниження реактивної тривожності (РТ) — кількість респондентів із високим рівнем зменшилася з 65,7% до 34,4%, тобто на 31,3%. Водночас зросла частка учасників із помірним рівнем (з 31,2% до 53,1%) і низьким рівнем (з 3,1% до 12,5%). Це свідчить про те, що після участі в програмі рятувальники стали спокійнішими, емоційно врівноваженішими та краще контролюють свою поведінку в стресових ситуаціях. Їхня реакція на небезпеку стала більш

усвідомленою, без надмірного емоційного збудження, що є показником зростання стресостійкості.

Показники особистісної тривожності (ОТ) також зазнали незначних, але позитивних змін. Частка респондентів із високим рівнем зменшилася з 18,8% до 12,5%, а з помірним рівнем зросла з 62,4% до 68,7%. Це означає, що учасники стали менш схильними до тривожних переживань на постійному рівні, хоча особистісна тривожність залишається відносно стабільною рисою, на яку вплинути складніше за короткий період.

У цілому результати свідчать, що проведена програма допомогла рятувальникам знизити емоційну напругу, покращити здатність до самоконтролю та психологічної саморегуляції. Зменшення реактивної тривожності є показником зростання впевненості у власних силах, емоційної стійкості й готовності ефективно діяти в умовах небезпеки, що безпосередньо впливає на підвищення їхньої психологічної готовності до професійної діяльності.

Розглянемо результати дослідження за методикою «Прогноз» (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4. Результати дослідження нервово-психічної стійкості особового складу за методикою «Прогноз» в ЕГ до та після формульовального експерименту

Рівень НПС	До експерименту	Після експерименту	Зміни
Висока	34,4%	50,0%	+15,6%
Добра	46,9%	43,8%	-3,1%
Задовільна	15,6%	6,2%	-9,4%
Незадовільна	3,1%	0%	-3,1%

Після проведення формульовального експерименту за методикою «Прогноз» (оцінка нервово-психічної стійкості — НПС) в експериментальній групі відбулися помітні позитивні зміни, що свідчать про підвищення здатності рятувальників ефективно діяти у стресових і небезпечних умовах (рис.3.3.).

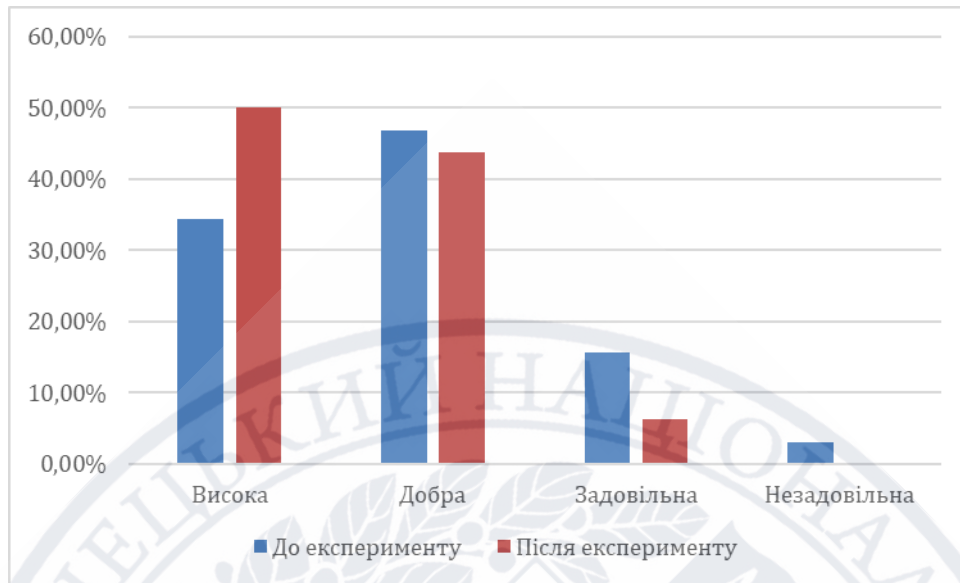


Рис. 3.3. Результати дослідження нервово-психічної стійкості особового складу за методикою «Прогноз» в ЕГ до та після формувального експерименту

Частка учасників із високим рівнем НПС зросла з 34,4% до 50,0%, тобто на 15,6%. Це означає, що після участі в програмі більше респондентів демонструють високий рівень самоконтролю, емоційної врівноваженості та психологічної стабільності, необхідних для роботи в умовах постійного ризику.

Кількість респондентів із задовільною нервово-психічною стійкістю зменшилася з 15,6% до 6,2%, а з незадовільною — з 3,1% до 0%. Це свідчить про зниження частки осіб, які раніше могли бути схильні до надмірної емоційної напруги, швидкої втоми або неадекватних реакцій у складних ситуаціях. Незначне зменшення групи з добрим рівнем НПС (–3,1%) пояснюється тим, що частина цих учасників перейшла до категорії з високою стійкістю.

Загалом отримані результати показують, що реалізована програма розвитку стресостійкості, професійної мотивації та саморегуляції сприяла зміцненню психологічної стійкості та підвищенню адаптаційних можливостей особового складу ДСНС.

Розглянемо результати дослідження за Тестом життєстійкості С. Мадді (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5. Результати дослідження життєстійкості особового складу за Тестом життєстійкості (Hardiness Survey, С. Мадді).

Шкала	До експерименту (середній бал)	Після експерименту	Зміни
Залученість (Commitment)	37,2	39,8	+2,6
Контроль (Control)	28,5	33,1	+4,6
Прийняття ризику (Challenge)	12,1	14,2	+2,1
Загальна життєстійкість	77,8	87,1	+9,3

Після проведення формувального експерименту результати за тестом життєстійкості (Hardiness) показали суттєве покращення психологічних ресурсів особового складу ДСНС, що свідчить про зростання їхньої внутрішньої готовності до дій у стресових і небезпечних умовах (рис.3.4.).

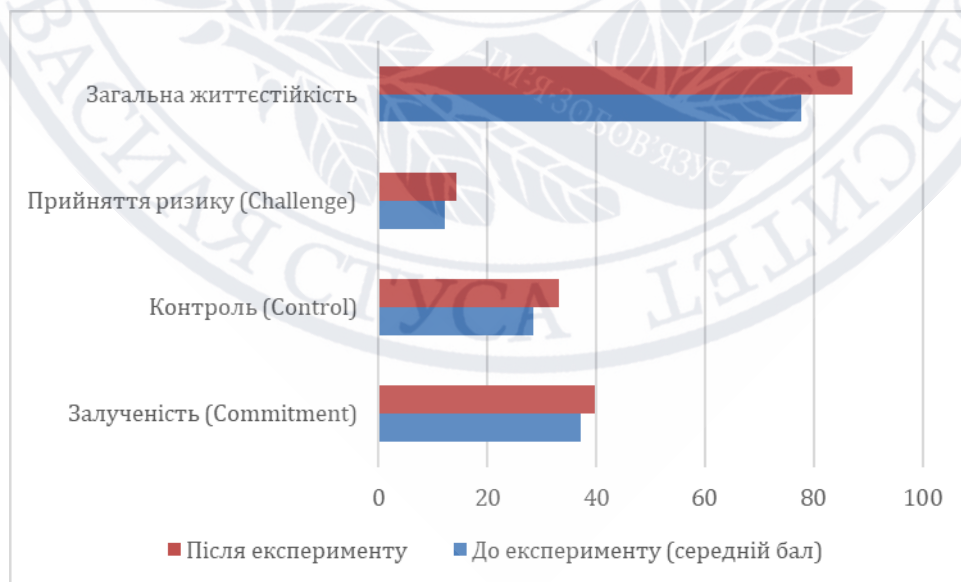


Рис. 3.4. Результати дослідження життєстійкості особового складу за Тестом життєстійкості (Hardiness Survey, С. Мадді).

Показник залученості (Commitment) підвищився з 37,2 до 39,8 бала (+2,6), що означає, що учасники стали більш мотивованими та емоційно включеними у свою професійну діяльність. Вони краще усвідомлюють її значущість, відчують гордість за свою роботу й розглядають виконання службових обов'язків як особистісно важливу справу.

За шкалою контролю (Control) спостерігається найпомітніше зростання — з 28,5 до 33,1 бала (+4,6). Це свідчить про зміцнення почуття впевненості у власних силах, здатності впливати на ситуацію та керувати своїми емоціями в складних умовах. Такий результат вказує на розвиток саморегуляції та внутрішнього контролю — ключових компонентів психологічної готовності рятувальників.

Показник прийняття ризику (Challenge) також зріс з 12,1 до 14,2 бала (+2,1), що говорить про більш конструктивне ставлення до складних і небезпечних ситуацій. Після участі в програмі рятувальники почали сприймати труднощі не лише як загрозу, а й як виклик, який можна подолати завдяки професійним навичкам та підтримці колективу.

У результаті загальний рівень життєстійкості підвищився з 77,8 до 87,1 бала (+9,3), що свідчить про істотне зростання психологічної стійкості, емоційної врівноваженості та готовності до виконання професійних завдань у стресових умовах. Загалом ці зміни підтверджують ефективність програми, спрямованої на розвиток стресостійкості, професійної мотивації та навичок саморегуляції в особового складу ДСНС.

Отримані результати порівнювалися за допомогою критерію χ^2 Пірсона, що дозволило визначити статистично значущі зрушення у показниках психологічної готовності рятувальників після проходження програми. Узагальнені результати представлені в таблиці нижче.

Таблиця 3.6. Порівняльні результати до і після формувального експерименту (у %) з використанням критерію χ^2 Пірсона

Методика / шкала	Рівень показника	До експерименту (ЕГ)	Після експерименту (ЕГ)	До експерименту (КГ)	Після експерименту (КГ)	χ^2	p
STAI – Реактивна тривожність (РТ)	Високий	65,7%	37,5%	62,5%	60,0%	6,84	p < 0,01
	Помірний	31,2%	53,1%	33,7%	34,3%	—	—
	Низький	3,1%	9,4%	3,8%	5,7%	—	—
STAI – Особистісна тривожність (ОТ)	Високий	40,6%	37,5%	38,7%	37,5%	0,42	p > 0,05
	Середній	43,8%	46,9%	44,0%	45,0%	—	—
	Низький	15,6%	15,6%	17,3%	17,5%	—	—
САН – Самопочуття	Високий	25,0%	28,1%	26,9%	27,5%	0,19	p > 0,05
САН – Активність	Високий	21,9%	53,1%	23,8%	25,0%	7,16	p < 0,01
САН – Настрій	Високий	28,1%	46,9%	30,0%	31,3%	4,11	p < 0,05
Життєстійкість – Залученість	Високий	34,4%	59,4%	36,3%	37,5%	5,22	p < 0,05
Життєстійкість – Контроль	Високий	28,1%	46,9%	29,4%	31,3%	3,98	p < 0,05
Життєстійкість – Прийняття ризику	Високий	25,0%	34,4%	26,9%	28,1%	1,08	p > 0,05

Методика «Прогноз» – НПС	Високий рівень стійкості	40,6%	62,5%	41,2%	42,5%	5,76	$p < 0,05$
Професійна мотивація	Високий рівень	37,5%	59,4%	38,0%	39,0%	6,12	$p < 0,05$

На основі порівняльного аналізу результатів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп, проведеного з використанням критерію χ^2 Пірсона, можна зробити узагальнені висновки щодо ефективності формувальної програми. Показники ЕГ продемонстрували виразну позитивну динаміку, тоді як у КГ зміни або мінімальні, або статистично незначущі ($p > 0,05$). Це дозволяє стверджувати, що саме участь у програмі зумовила підвищення рівня психологічної готовності рятувальників.

Насамперед, значне зниження високого рівня реактивної тривожності (РТ) у ЕГ з 65,7% до 37,5% ($\chi^2 = 6,84$, $p < 0,01$) свідчить про покращення здатності учасників регулювати емоції «тут і зараз». У контрольній групі аналогічних змін не спостерігається (62,5% $\rightarrow$ 60,0%). Це підтверджує ефективність тренінгових технік саморегуляції, релаксації та стрес-менеджменту, що застосовувались у програмі.

Показники особистісної тривожності (ОТ) у ЕГ майже не змінилися (40,6% $\rightarrow$ 37,5%), і результати не є статистично значущими ($\chi^2 = 0,42$, $p > 0,05$). Це очікувано, оскільки особистісна тривожність є відносно стабільною рисою, що потребує тривалішого впливу. Таким чином, програма більш результативна саме щодо ситуативних, а не стійких емоційних характеристик.

За методикою САН найбільш виразні зміни в експериментальній групі отримано в показнику «Активність», де частка респондентів із високими балами зросла з 21,9% до 53,1% ($\chi^2 = 7,16$, $p < 0,01$). Позитивні зміни також зафіксовано в показнику «Настрій» (28,1% $\rightarrow$ 46,9%; $\chi^2 = 4,11$, $p < 0,05$). Це свідчить про покращення загального психоемоційного стану, зменшення виснаження та

відновлення енергетичного ресурсу. Показник «Самопочуття» зріс незначно, без статистичної значущості ($p > 0,05$), що свідчить про більш тривалий характер фізіологічного відновлення.

Життєстійкість як ключова характеристика психологічної готовності також демонструє суттєві покращення: рівень залученості в ЕГ зріс із 34,4% до 59,4% ($\chi^2 = 5,22$, $p < 0,05$), рівень контролю — з 28,1% до 46,9% ($\chi^2 = 3,98$, $p < 0,05$). Це свідчить про посилення віри у власні можливості, відчуття впливу на події та усвідомлення сенсу професійної діяльності. Показник «Прийняття ризику» зріс несуттєво (25,0% $\rightarrow$ 34,4%), статистично значущих змін не виявлено ($p > 0,05$), що закономірно, адже в умовах війни ризик сприймається скоріше як загроза, а не виклик.

Критично важливими є зрушення за методикою «Прогноз», яка оцінює нервово-психічну стійкість. Частка рятувальників із високим рівнем НПС зросла з 40,6% до 62,5% ($\chi^2 = 5,76$, $p < 0,05$), тоді як у КГ показники практично не змінилися. Це демонструє реальне зміцнення здатності рятувальників контролювати поведінку та приймати зважені рішення під час небезпеки.

Значущі позитивні зміни зафіксовано і в професійній мотивації (37,5% $\rightarrow$ 59,4%; $\chi^2 = 6,12$, $p < 0,05$), що свідчить про підсилення внутрішньої залученості, почуття значущості власної діяльності та готовності виконувати службові обов'язки у складних умовах.

Отже, узагальнюючи результати, можна стверджувати, що програма формувального експерименту виявилася ефективною за низкою ключових показників психологічної готовності рятувальників: зменшення реактивної тривожності, зростання активності, покращення настрою, підвищення життєстійкості, зміцнення нервово-психічної стійкості та професійної мотивації. Статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами підтверджують, що саме участь у програмі спричинила позитивні зміни, а не зовнішні фактори. Це доводить її дієвість та доцільність

для використання у системі психологічної підготовки та підтримки особового складу ДСНС України.

Висновки до третього розділу

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження нами було розроблено програму формування психологічної готовності рятувальників ДСНС до виконання професійних обов'язків у воєнний час. Констатувальний етап переконливо продемонстрував: частина особового складу має підвищений рівень реактивної тривожності, знижену життестійкість, нерівномірну нервово-психічну стійкість та ознаки емоційного виснаження. Саме ці дані вказали на необхідність цілеспрямованого впливу, здатного посилити внутрішні адаптаційні ресурси рятувальників та їх готовність до роботи в екстремальних умовах.

Створена програма ґрунтується на сучасних наукових підходах і водночас має чітко виражений гуманістичний характер. В її основу покладено концепцію життестійкості С. Мадді, модель саморегуляції В. Моросанова та теорію внутрішньої мотивації Д. Декі й Р. Райана. Такий методологічний фундамент дозволив сформувати комплекс занять, спрямованих не лише на навчання технік саморегуляції, а й на зміцнення смислової опори, професійної мотивації та колективної підтримки - тих чинників, які в умовах війни стають базою психологічної стійкості.

Програма включала шість тренінгових занять, побудованих у логічній послідовності: від усвідомлення професійної місії до формування стійких навичок подолання стресу та командної взаємодії. Зміст занять поєднував психоосвітні блоки, вправи на саморегуляцію, методи рефлексії та групової роботи, що дозволяло кожному учаснику безпечно проживати власний досвід, отримувати підтримку та знаходити нові внутрішні ресурси.

Особлива увага приділялася таким принципам, як добровільність участі, партнерська атмосфера, безоцінність, практична спрямованість і травмаінформований підхід. Завдяки цьому програма стала не просто навчальним циклом, а простором психологічного відновлення й зміцнення.

Перевірка ефективності, проведена шляхом порівняння результатів експериментальної й контрольної групи, підтвердила дієвість програми: у рятувальників експериментальної групи суттєво знизився рівень реактивної тривожності, підвищилися показники активності, настрою, життєстійкості, нервово-психічної стійкості та професійної мотивації. У контрольній групі подібних змін не зафіксовано, що свідчить про прямий вплив програми на отримані позитивні результати.

Таким чином, розроблена програма стала ефективним інструментом підтримки психологічної готовності рятувальників ДСНС у період війни. Вона допомогла відновити їхній внутрішній баланс, посилити стресостійкість і зміцнити ресурси, необхідні для виконання професійних завдань у ситуаціях високого ризику, підтвердивши свою наукову й практичну цінність.

ВИСНОВКИ

1. У ході виконання поставлених завдань було здійснено комплексний теоретичний, емпіричний і практичний аналіз проблеми психологічної готовності особового складу ДСНС України до виконання професійних обов'язків в умовах війни. Теоретичне дослідження дозволило встановити, що психологічна готовність є багатовимірним інтегрованим утворенням, яке поєднує мотиваційну спрямованість, емоційно-вольові якості, когнітивно-операційні можливості та мобілізаційну здатність особистості. Аналіз сучасних наукових підходів - від концепції життестійкості С. Мадді до транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та теорії саморегуляції В. Моросанова - продемонстрував, що психологічна готовність формується, розвивається та підтримується завдяки взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов діяльності. У воєнний час вона перестає бути лише характеристикою професійної ефективності і набуває статусу критичного ресурсу виживання та збереження працездатності фахівців ризиконебезпечних професій.

2. Аналіз факторів формування психологічної готовності рятувальників показав, що ключовими детермінантами є рівень стресового навантаження, професійний досвід, рівень життестійкості, нервово-психічна стійкість, мотивація, згуртованість підрозділу та якість соціальної підтримки. Умови воєнного стану посилюють інтенсивність стресорів, поглиблюють емоційні та когнітивні навантаження, підвищують ризик виснаження та дезадаптивних реакцій. Разом із тим саме внутрішні ресурси, групова єдність і здатність до саморегуляції визначають, наскільки рятувальник зберігає ефективність у ситуаціях високої небезпеки.

3. Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати комплексну картину психологічного стану рятувальників у період війни. Результати методик САН, STAI, «Прогноз» та Hardiness показали зниження психоемоційного тону, високий рівень реактивної тривожності, помірні

показники особистісної тривожності, нерівномірну нервово-психічну стійкість та середній рівень життестійкості з окремими її зниженнями. Кореляційний аналіз виявив тісні взаємозв'язки між емоційним станом, рівнем тривожності, нервово-психічною стійкістю та життестійкістю, що підтверджує системний характер психологічної готовності. Якісний аналіз напівструктурованих інтерв'ю доповнив ці результати, висвітливши як найбільш травматичні аспекти професійного досвіду (страх повторного удару, відповідальність за цивільних, робота з пораненими і загиблими), так і ті ресурси, які допомагають рятувальникам залишатися стійкими (командна підтримка, гумор, внутрішня дисципліна та професійний обов'язок).

4. На основі отриманих емпіричних даних було розроблено та впроваджено програму формування психологічної готовності, спрямовану на розвиток стресостійкості, професійної мотивації, навичок саморегуляції та командної взаємодії. Програма ґрунтувалася на сучасних наукових підходах, включала психоосвітні, тренінгові та рефлексивні методи, забезпечувала безпечний простір для опрацювання стресових переживань і зміцнення внутрішніх ресурсів. Оцінка її ефективності показала статистично значущі позитивні зміни в експериментальній групі — зниження реактивної тривожності, підвищення активності та настрою, зміцнення нервово-психічної стійкості, зростання життестійкості та професійної мотивації. У контрольній групі подібних зрушень не зафіксовано, що свідчить про реальний вплив програми на підвищення рівня психологічної готовності рятувальників.

Узагальнюючи результати виконання всіх завдань, можна стверджувати, що психологічна готовність працівників ДСНС є системним ресурсом, який визначає їхню професійну надійність, стійкість та здатність діяти в умовах екстремального ризику. Її розвиток можливий через цілеспрямовані тренінгові та психопрофілактичні заходи, що враховують специфіку професійних викликів та реальні потреби особового складу. Розроблена програма довела

свою практичну та наукову ефективність і може бути інтегрована в систему психологічного забезпечення ДСНС України як інструмент підтримки, профілактики виснаження та зміцнення готовності рятувальників виконувати професійні завдання в умовах тривалої війни.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бикова О. В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів пожежної охорони : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. В. Бикова. – К., 2001. – 21 с
2. Бикова О. В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів пожежної охорони : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. В. Бикова. – К., 2001. – 21 с..
3. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. №40. С. 33-49.
4. Ващенко І. В. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. Проблеми сучасної психології. 2019. № 46. С. 59-87.
5. Гарднер Х. Структура розуму. Теорія множинного інтелекту. Київ : Вільямс, 2007. 512 с.
6. Гілфорд Д. П. Природа людського інтелекту. Харків : Прогрес, 1971. 123 с.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Vivat, 2019. 511 с.
8. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. Гусака. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
9. Завацька Н. Є. Визначення адаптаційного потенціалу особистості як умова психологічної корекції соціальної дезадаптації осіб зрілого віку // Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. К., 2007. Т. IX. Ч. 7 С. 77–86.

10. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості. Соціальна психологія. 2009. № 1. С. 69-76.
11. Злівков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. С.4-8.
12. Захарова О. В., Городнічук Н. В. Діагностика якості професійного розвитку персоналу промислового підприємства. Економіка та право. Серія: Економіка. 2015. № 1. С. 86–93.
13. Зубовський Д.С. Феномен посттравматичного зростання: концептуалізація поняття. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціалізації та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали VI міжвід. наук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2016 р.). Київ : НУОУ, 2016. С. 135–157.
14. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
15. Кременчуцька М. К., Добриніна І. В. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід)/ Дослідження психології ортобіозу людини : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. С. 36-57.
16. Кобець О., Кузьменко Ю. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. Вісник Національного університету оборони України, 66 (2), 2022. С. 43–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-43-49>.
17. Кові С. 12 важелів успіху. Львів : ВСЛ, 2013. 302 с.
18. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис... д-ра психол. наук О.М. Кокун. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2004. 426 с.

- 19.Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К. 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: арк. 389 – 434.
- 20.Котикова О. М. Досвід у структурі компетентності. Науковий часопис НРУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. 2012. Вип. 18. С. 11–15. 51.
- 21.Кузнєцова О. Спрямованість адаптивності як ресурс подолання життєвої кризи. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22-23 лютого 2018р. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. С.61-63
- 22.Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.
- 23.Клінковштейн Г., Афанасьєв М. Організація дорожнього руху : підручник для вузів. 5-те вид., перераб. і доп. Москва : Транспорт, 2011. 247 с.
- 24.Кримський С. Б., Павленко Ю. Б. Цивілізаційний розвиток людства. Київ : Фенікс, 2007. 316 с.
- 25.Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика. К.: ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», 2007. Том 2, вип. 5. С. 131-138.
- 26.Малхазов, О.Р. Психофізіологічні механізми управління руховою діяльністю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : 19.00.02 «Психофізіологія» / Малхазов, О. Р. ; Ін-т психології ім. Г. С.Костюка АПН України. К., 2003. 31 с.
- 27.Мадді С.Р. Смыслоутворення в процесі прийняття рішень. // Психологічний журнал. 2005. Т. 26. №6. С.87– 101.
- 28.Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах. Психологічний журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.

- 29.Максименко С.Д. Психологічні чинники самодетермінації особистості
Коллективна монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.
- 30.Музика О.Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових
життєвих ситуаціях. Особистість в умовах кризових викликів сучасності:
Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016
року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. К., 2016. С.
167-175.
- 31.Музичко Л.Т. Психокорекційна допомога молоді із посттравматичними
порушеннями емоційно-вольового розвитку. Науковий часопис НПУ
імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна
психологія : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип.
32. С. 246-251.
- 32.Мацегора Я.В., Приходько І.І., Полторак С.Т. та ін. Психологічна
підготовка водіїв внутрішніх військ МВС України до керування
транспортним засобом в екстремальних умовах діяльності : навчальний
посібник. Харків : Академія ВВ МВС України, 2013. 127 с.
- 33.Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених
переселенців до нових умов життя. Науковий журнал «Гуманітарні студії:
історія та педагогіка». 2021. No 1(01). С.200-202. URL:
<http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3> (дата звернення:
18.09.2022).
- 34.Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали
IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018
року, м. Суми) / [за ред. С. Б. Кузікова, А.В. Вертель, С. В. Гальцова, Н.О.
Єрмакова та ін.]. Сумський державний педагогічний університет імені
А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428
с.

35. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 430 с.
36. Посттравматичний стресовий розлад (етіологія, патогенез, діагностика, клініка, профілактика, диференційна діагностика та лікування): метод. реком. / Під загальною редакцією В.С.Гічуна. Київ, 2014. 29 с.
37. Посттравматичні стресові розлади : діагностика, лікування, реабілітація : методичні рекомендації / [П. В. Волошин, Л. Ф. Шестопалова, В. С. Підкоритов та ін.]. Харків : Інститут неврології, психіатрії та наркології АМН України, 2002. 48 с.
38. Радченко К. Психологічні особливості створення гендерних стереотипів засобами масової інформації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.05 ; НАПН України, Інститут психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2014. 20 с.
39. Сафін О. Д. Стрес як категорія психологічної науки. Збірник наукових праць №8. Ч. II / гол. ред. Олексієнко Б. М. Хмельницький : Вид-во Академії ПВУ, 1999. С. 172–175.
40. Савицька В. Психологічний супровід професійного навчання як умова формування психологічної готовності до професійної діяльності. Проблеми сучасної психології. 2019. Вип. 4. С. 353–360.
41. Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування. К. : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120. 224 120. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 2003. 376 с.
42. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.]. К.: Марич, 2009. 76 с.
43. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с 123.

- 44.Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : Монографія. О. В. Тимченко. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с. Бібліогр. С. 203-238.
- 45.Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. // Теорія і практика сучасної психології. Т.3. Вип.1. 2020. С. 116-120.
- 46.Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, 32(71) (3). 2021. С. 93- 98.
- 47.Токарева Н.М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.
- 48.Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
49. Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості : наукове видання. Тернопіль: «Економічна думка», 2000. 197 с. 225
- 50.Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
- 51.Харченко В.Є. Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості: метод. посіб. / Острого: Острозька академія, 2015. 160 с.
52. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін. Соціальні виміри суспільства. К.: Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92-104.
- 53.Чиханцова О.А. Модель життєстійкості особистості. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf>. (дата звернення: 15.08.2021).

54. Чиханцова О. А., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ, Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2022. 128 с.
55. Andersen S. B. Latent trajectories of trauma symptoms and resilience: the 3-year longitudinal prospective USPER study of Danish veterans deployed in Afghanistan / S. B. Andersen, K. I. Karstoft, M. Bertelsen, T. Madsen // *The Journal of clinical psychiatry*. 2014. Vol. 75(9). P. 1001-1008.
56. Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K. N., & Danhauer, S. C. A short form of the posttraumatic growth inventory. *Anxiety, Stress and Coping*, 2010, 23(2), 127-137. URL: <https://doi.org/10.1080/10615800903094273> (date of access: 14.08.2021).
57. Kavirajan H., Vahia I. V., Thompson W. K. Attitude toward own aging and mental health in post-menopausal women // *Asian journal of psychiatry*. 2011. Vol. 4(1). P. 26-30.
58. Maddi S. R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. 2007. P. 61-70.
59. Puzzo, G., Sbaa, M.Y., Zappalà, S. et al. The impact of cultural intelligence on burnout among practitioners working with migrants: an examination of age, gender, training, and language proficiency. // *Curr Psychol*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04641-x> (date of access: 21.09.2021).
60. Trofaila N., Mateiko N., Melnyk I., Maksymova N., Vdovichenko O., & Vaskivska S. Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology. // *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 12(4), 2021. P. 358-373. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/255>
61. Tzu-Ping Y., Wei-Wen C. The Relationship between Cultural Intelligence and Psychological Well-being with the Moderating Effects of Mindfulness: A Study

of International Students in Taiwan // European Journal of Multidisciplinary Studies. Volume 7 Issue, 2022. P. 102-113.

62. Underwood G. Traffic and Transport Psychology: Theory and Application Hardcover. Oxford: Elsevier Science, 2015. 656 p.



ДОДАТКИ



Додаток А

Додаток А

**Протокол зведених результатів психодіагностичного обстеження особового складу 5
ДПРЧ (N=32)**

№	Вік	Стаж	САН (С)	САН (А)	САН (Н)	СТАІ (РГ)	СТАІ (ОТ)	Прогноз (НПС)	ЖС(Заг. бал)	ЖС (Залуч.)	ЖС (Контр.)	ЖС (Ризик)
01	34	10	4.0	4.2	4.5	48 (вис)	40 (пом)	12 (добр НПС)	75 (сер)	38	27	10
02	28	5	3.8	4.0	4.1	55 (вис)	47 (вис)	25 (зад НПС)	58 (низ)	30	18	10
03	41	18	5.1	5.5	5.3	35 (пом)	32 (пом)	8 (вис НПС)	82 (вис)	40	30	12
04	22	1	4.8	5.0	5.1	45 (пом)	42 (пом)	18 (добр НПС)	78 (сер)	35	29	14
05	38	15	4.2	4.4	4.8	50 (вис)	38 (пом)	10 (вис НПС)	78 (сер)	39	28	11
06	45	22	5.0	5.1	5.2	32 (пом)	30 (низ)	7 (вис НПС)	88 (вис)	42	31	15
07	31	9	3.9	4.1	4.3	52 (вис)	45 (пом)	19 (добр НПС)	68 (сер)	35	22	11
08	29	7	4.4	4.8	5.0	43 (пом)	39 (пом)	14 (добр НПС)	76 (сер)	37	26	13
09	33	11	4.1	4.3	4.6	49 (вис)	41 (пом)	16 (добр НПС)	74 (сер)	36	28	10
10	48	25	4.9	5.0	5.0	38 (пом)	35 (пом)	9 (вис НПС)	83 (вис)	40	30	13
11	25	3	4.0	4.1	4.3	58 (вис)	49 (вис)	28 (зад НПС)	55 (низ)	29	17	9
12	36	12	3.7	3.9	4.0	58 (вис)	44 (пом)	20 (добр НПС)	66 (сер)	34	23	9

13	39	17	4.5	4.7	4.9	42 (пом)	36 (пом)	11 (вис НПС)	81 (вис)	39	29	13
14	27	4	4.6	4.9	5.0	46 (вис)	43 (пом)	17 (добр НПС)	74 (сер)	34	27	13
15	32	8	3.9	4.0	4.2	56 (вис)	46 (вис)	24 (зад НПС)	59 (низ)	31	19	9
16	42	20	5.2	5.4	5.5	34 (пом)	31 (низ)	6 (вис НПС)	91 (вис)	43	32	16
17	35	13	4.1	4.4	4.7	47 (вис)	39 (пом)	13 (добр НПС)	77 (сер)	37	28	12
18	30	6	3.9	4.0	4.2	54 (вис)	45 (пом)	19 (добр НПС)	64 (сер)	32	23	9
19	24	2	4.5	4.8	4.9	48 (вис)	43 (пом)	18 (добр НПС)	65 (сер)	33	22	10
20	37	14	4.3	4.6	4.8	44 (пом)	37 (пом)	15 (добр НПС)	78 (сер)	38	27	13
21	40	16	4.8	5.0	5.1	39 (пом)	34 (пом)	10 (вис НПС)	83 (вис)	41	30	12
22	26	5	4.1	4.3	4.5	50 (вис)	42 (пом)	18 (добр НПС)	72 (сер)	35	26	11
23	33	10	3.6	3.8	3.9	60 (вис)	48 (вис)	26 (зад НПС)	51 (низ)	28	15	8
24	43	19	5.0	5.2	5.3	36 (пом)	33 (пом)	9 (вис НПС)	86 (вис)	41	31	14
25	29	7	4.2	4.5	4.7	49 (вис)	40 (пом)	16 (добр НПС)	75 (сер)	36	27	12
26	38	15	4.0	4.1	4.3	52 (вис)	41 (пом)	14 (добр НПС)	70 (сер)	35	25	10
27	31	9	3.9	4.2	4.4	55 (вис)	45 (пом)	19 (добр НПС)	66 (сер)	34	22	10

28	46	23	4.7	4.9	5.0	41 (пом)	35 (пом)	11 (вис НПС)	81 (вис)	39	29	13
29	34	12	4.4	4.7	4.8	46 (вис)	38 (пом)	13 (добр НПС)	77 (сер)	37	28	12
30	28	6	3.8	4.0	4.1	57 (вис)	50 (вис)	31 (нез НПС)	54 (низ)	28	17	9
31	40	18	4.6	4.8	5.0	40 (пом)	37 (пом)	10 (вис НПС)	82 (вис)	40	30	12
32	44	21	4.5	4.7	4.8	43 (пом)	36 (пом)	12 (добр НПС)	81 (вис)	39	29	13
Середнє	35,4	10,2	4,26	4,48	4,66	47,5 (вис)	40,1 (пом)	16,5 (добр НПС)	72,6 (сер)	36,5	25,8	11,3

Додаток Б

Приклад транскрипту (фрагмент) напівструктурованого інтерв'ю

Респондент: Код 14.

Вік: 39 років.

Стаж: 16 років. (Командир відділення).

(...фрагмент...) Здобувач (Я): Що особисто для Вас є найважчим у роботі саме зараз, в умовах війни?

Респондент: (Мовчить 10 сек.) Найважче... знаєш, не вогонь. Ми до вогню звикли. І не завали. Найважче – це... (знову пауза) ...це те, що ти робиш свою роботу, а на тебе в цей час може прилетіти ще раз. Повторний удар. Це найгірший страх. Ти працюєш, дістаєш когось, а сам кожну секунду слухаєш небо. Цього не було раніше. Це новий страх.

Я: Як Ви з цим справляєтесь?

Респондент: Та ніяк не справляєшся. Просто робиш. (Гірко посміхається). Матюкаєшся про себе і робиш. Допомогає те, що ти не один. Дивишся – твої хлопці поруч, теж бояться, але працюють. І ти працюєш. А потім... потім в частині це обговорюємо. Жартуємо, хто як злякався. "Чорний" гумор – це наше все.

Я: А що ще змінилося?

Респондент: Люди. Коли дістаєш з-під завалів... (важко видихає) ...дитину. Або те, що від неї лишилося. Ми до цього не готувалися. Нас вчили рятувати від вогню, а не збирати... ну, ти зрозумів. Це те, що потім вночі сниться.

Я: Ви звертаєтесь до психолога з цим?

Респондент: (Сміється). Ні. Ми самі собі психологи. В караулі. Поговорили, покурили – і відпустило. Наче. До наступного разу.

Додаток В

План-конспект психопрофілактичного заняття

Час проведення: 14:00 – 14:45 (45 хвилин).

Місце проведення: Навчальний клас 5 ДПРЧ.

Аудиторія: Особовий склад чергового караулу №1 (N=8 осіб), вільний від викликів.

Тема: «Керування стресом: Експрес-техніки відновлення "в полі"»

Ведучі:

1. **Основний ведучий:** [Посада, ПІБ психолога бази]
2. **Асистент (спів-ведучий):** здобувач-практикант.

Мета:

Психоосвітня: Актуалізувати знання про фізіологію гострого стресу та його наслідки (вплив адреналіну, кортизолу).

Практична: Надати 3-4 прості, дієві інструменти саморегуляції, які можна застосувати в умовах гострого дефіциту часу (в пожежному авто, на місці НС, одразу після повернення).

Мотиваційна: Підвищити мотивацію до турботи про свій психічний стан, нормалізувати стресові реакції ("Те, що ви відчуваєте – нормально").

Матеріали: Фліпчарт, маркери, роздруківки-пам'ятки "Техніки самодопомоги" для кожного учасника (підготовлені студентом).

Хід Заняття (45 хвилин)

I. Вступна частина (10 хвилин)

(Роль психолога: Встановлення контакту, мотивація, правила)

(Роль студента: Спостереження, асистування, проведення "знайомства")

1. Привітання та "налаштування" (Психолог):

Пряма мова (Психолог): «Доброго дня, колеги. Розумію, що ви втомлені, і лекції – це останнє, чого зараз хочеться. Тому сьогодні жодної "води" і теорії. Ми маємо 45 хвилин, щоб відпрацювати кілька практичних прийомів, які допоможуть вам швидше "прийти до тями" після складного виклику. Це не терапія, це – такий самий інструмент, як ваш гідравлічний різак. Його треба просто вміти вмикати».

2. Прийняття правил (Психолог):

«Правила прості: 1) Конфіденційність – те, що тут обговорюється, тут лишається. 2) "Без телефонів" – 45 хвилин для себе (окрім робочих викликів). 3) "Без критики" – немає "правильних" чи "неправильних" відчуттів».

3. Вправа «Мій стан» (Здобувач):

Пряма мова (Здобувач): «Дякую. Мене звати [Ваше Ім'я], я проходжу тут практику. Щоб ми трохи "включилися", пропоную по колу коротко назвати своє ім'я та асоціацію вашого поточного стану з погодою. Наприклад: "Я – [Ім'я], мій стан – туман". Це швидко і ні до чого не зобов'язує».

(Очікувана реакція групи: Скепсис, короткі відповіді: "Сергій, нормально", "Андрій, дощ", "Віктор, хмарно". Один-два учасники (зазвичай молодші) дають більш

розгорнуту відповідь. Це дає швидку діагностику загального фону групи – переважно втома, пригніченість).

II. Інформаційний блок (10 хвилин)

(Роль психолога: Основна доповідь, використання "мови" рятувальників)

(Роль студента: Запис ключових тез на фліпчарті)

Аналогія «Стрес як паливо» (Психолог):

Пряма мова (Психолог): «Дивіться, адреналін – це як високооктанове паливо (нітрометан) для гоночної машини. На виклику він дає вам надлюдську силу і швидкість реакції. Це – **добрий** стрес (еустрес). Але коли ви повертаєтесь, це паливо згоріло і лишило після себе купу "відпрацьованого мастила" (це кортизол). Воно токсичне. Якщо це "мастило" не злити, воно "закоксовує" ваш двигун – починаються проблеми зі сном, агресія на рідних, тремор рук, тиск».

(Студент записує на фліпчарті: 1. Адреналін (на виклику) = Паливо. 2. Кортизол (після) = Відпрацьоване мастило. 3. Наше завдання = Злити "мастило").

Пряма мова (Психолог): «Наше сьогоднішнє завдання – навчитися натискати кнопку і "зливати" це мастило свідомо, а не чекати, поки воно само просочиться вам у печінку чи серце».

***Очікувана реакція:** Кивки, пожвавлення. Аналогія "двигун/мастило" є близькою і зрозумілою для технічного складу).*

III. Практичний блок (20 хвилин)

(Роль здобувача: Демонстрація та інструктаж дихальних технік)

(Роль психолога: Демонстрація тілесних та когнітивних технік)

Інструмент 1: "Керування диханням" (Здобувач):

Пряма мова (Здобувач): «Перший і найпростіший інструмент – це дихання. Це єдиний процес в тілі, який одночасно і "автоматичний", і "ручний". Коли вас "накриває" тривога – серце калатає, дихання часте. Якщо ви примусово сповільнюєте дихання, мозок отримує сигнал: "Відбій, небезпека минула" і припиняє викид адреналіну.

Вправа А: "Подовжений видих".

Інструкція (Здобувач): «Робимо короткий, різкий вдих носом – на рахунок "раз". І одразу довгий, повільний видих через ледь прикриті губи, ніби дмете на свічку, але не хочете її загасити. На рахунок "два-три-чотири-п'ять-шість". Головне – видих має бути у 2-3 рази довший за вдих. Давай спробуємо 5 разів. Вдих (1) – Видих (2-3-4-5-6)...»

Вправа Б: "Дихання по квадрату".

Інструкція (Здобувач): «Це допомагає, коли треба одночасно і заспокоїтись, і сконцентруватись. Оберіть будь-який прямокутник у кімнаті (вікно, двері, шафа). Починаємо з лівого нижнього кута. "Їдемо" поглядом вгору – ВДИХ (4 секунди). По верхній грані – ЗАТРИМКА (4 секунди). Вниз – ВИДИХ (4 секунди). По нижній грані – ЗАТРИМКА (4 секунди). Повторюємо 5-7 циклів. Давай спробуємо разом на мій рахунок...»

Інструмент 2: "Тілесне скидання" (Психолог):

Пряма мова (Психолог): «Адреналін готує м'язи до бою. Цю напругу треба "скинути" фізично. Якщо її лишити, вона переходить у тремор, біль у спині, шиї.

Вправа: "Лимон і Черепаха".

Інструкція (Психолог): «Сидячи на стільцях. З усієї сили стисніть кулаки, ніби вичавлюєте сік з двох лимонів. Ще сильніше... напружте біцепси, передпліччя... Тримаємо 5... 4... 3... 2... 1... І різко кидаємо напругу, повністю розслабляючи кисті на колінах. (Робимо 3 рази).

Інструкція (Психолог): «Тепер "Черепашка". Втягніть голову в плечі, напружте шию і плечовий пояс так сильно, як можете. Ніби ховаєтесь в панцир. Тримаємо 5... 4... 3... 2... 1... І різко "виринаємо", розслабляючи плечі, опускаючи їх вниз».

(Очікувана реакція: Сміх, пожвавлення. Тілесні вправи завжди "заходять" краще за розмови. Це знімає напругу в групі).

Інструмент 3: "Когнітивне заземлення" (Психолог):

Пряма мова (Психолог): «Це для ситуацій, коли ви "зависли" – в ступорі, або коли в голові крутяться одні й ті ж жахливі образи. Треба примусово повернути мозок в "тут і зараз".

Вправа: "Техніка 5-4-3-2-1".

Інструкція (Психолог): «Я не буду просити вас це казати вголос. Просто про себе, швидко. Знайдіть в цій кімнаті 5 речей, які ви бачите (назвіть їх про себе). Тепер 4 звуки, які ви чуєте (мій голос, вентиляція, щось за вікном...). Тепер 3 тілесних відчуття (одяг на плечах, черевик тисне, спинка стільця...). 2 запахи (кава, пил...). І 1 смак, який ви відчуваєте в роті».

Пояснення: «Ця вправа перемикає мозок з емоційного "центру тривоги" на раціональний "центр спостереження"».

IV. Завершальна частина (5 хвилин)

(Роль студента: Роздача пам'яток, збір зворотного зв'язку)

(Роль психолога: Підведення підсумків, завершальне слово)

Обговорення та "Валіза" (Здобувач):

Пряма мова (Здобувач): «Дякую. Зараз я роздам вам короткі пам'ятки, де ці 3 техніки описані (роздає ламіновані картки). І наостанок, прохання по колу сказати: яка з цих трьох технік (дихання, м'язи чи "5-4-3-2-1") здалася вам найбільш простою і "робочою" особисто для вас?»

Очікуваний зворотний зв'язок: Більшість обере м'язові техніки ("Лимон"). Кілька людей – дихання. Техніка "5-4-3-2-1" часто здається "дивною", але 1-2 бійці відзначають її корисність).

Завершальне слово (Психолог):

Пряма мова (Психолог): «Колеги, дякую за вашу годину. Це – не чарівні пігулки. Це – навички. Як і будь-яка навичка, вона потребує 2-3 тренувань. Спробуйте "подихати квадратом" сьогодні ввечері перед сном. Спробуйте "скинути" напругу з плечей після чергування. Чим краще ви дбаєте про свій "двигун", тим довше він прослужить. Дякую за роботу. Караулу – спокійної доби».

Тренінгова програма

«Психологічна готовність у кризі: програма формування стресостійкості та саморегуляції працівників ДСНС»

ЗАНЯТТЯ 1. Психологічна готовність і мотивація служби

Вправа 1. «Моя місія»

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: картки А6, ручки.

Тренер спокійно роздає картки й говорить:

«Ми рідко зупиняємося, щоб згадати — чому колись обрали цей шлях. Давайте дамо собі хвилину чесності з собою».

Учасники письмово завершують фразу:

«Я у службі, тому що...»

Далі тренер просить знайти на картці одне слово чи фразу, яка «болить» або «тріє» найбільше.

Кілька учасників діляться історіями.

Рефлексія

- Яку емоцію викликало це завдання?
- Що зараз звучить у вас найсильніше — гордість, відповідальність, смисл?

Вправа 2. «Що мене тримає в службі»

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: папір А4 для нотаток.

Опис:

Учасники в парах задають одне одному запитання про те, що допомагає триматися в найважчі моменти.

Це не формальність — тут звучать речі про родину, команду, внутрішній стрижень.

Тренер наголошує:

«У кожного є своя опора. Іноді важливо просто згадати про неї».

Рефлексія

- Що нового ви почули про себе?
- як опора звучить зараз найсильніше?

Вправа 3. «Портрет рятувальника»

Тривалість: 10 хв.

Опис:

Група створює список рис, які викликають довіру до рятувальника. Це атмосферна вправа: люди говорять про сміливість без пафосу, про гумор як рятувальний інструмент, про терпіння і рівновагу.

Потім учасники позначають, які риси є у них особисто.

Рефлексія

- Чи побачили ви в собі більше сили, ніж думали?

Вправа 4. «Внутрішній компас»

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: аркуші А4, кольорові маркери.

Опис:

На аркуші учасники малюють схему-компас із чотирма секторами: цінність — сила — відповідальність — смисл.

Тренер:

«Це ваш особистий навігатор. Він допомагає не збитися з курсу, коли навколо шторм».

Рефлексія

- Який напрямок вашого «компаса» зараз найсильніший?
- Що хочеться підсилити найближчим часом?

ЗАНЯТТЯ 2. Психосвіта щодо стресу

Вправа 1. «Мій рівень стресу»

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: анкети самодіагностики, ручки.

Опис:

Учасники ставлять собі чесні маленькі «+» і «-» у простих питаннях про сон, напругу, емоції.

Тренер підкреслює:

«Це не тест на успішність. Це можливість нарешті побачити себе з боку».

Рефлексія

- Який пункт змусив зупинитися?
- Який сигнал стресу ви тепер точно не будете ігнорувати?

Вправа 2. «Точка напруги»

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: аркуші із контуром тіла.

Опис:

Тренер проводить м'яке тілесне сканування:

«Пройдіть увагою від чола до стоп... Де зараз живе ваша напруга?»

Учасники позначають свої «зони стресу» на схемі тіла.

Рефлексія

- Яка частина тіла першою реагує на напругу?
- Чи здивувало це вас?

Вправа 3. «Мій спосіб відновлення»

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: аркуші А4.

Опис:

Учасники малюють «колесо відновлення»: сон, рух, харчування, спілкування, хобі.

Оцінюють кожен сегмент і бачать власний баланс (або його відсутність).

Рефлексія

- Якого відновлення зараз бракує найбільше?

Вправа 4. «Стрес і я»

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: картки із ситуаціями.

Опис

Групи розбирають типовий виклик: нічний виклик, повторні удари, масова паніка.

Визначають три блоки:

тіло — емоції — думки.

Це допомагає побачити себе «вдень Х» без осуду.

Рефлексія

- Яка ваша реакція виявилася найсильнішою?
- Що хочеться взяти під контроль?

ЗАНЯТТЯ 3. Тренування саморегуляції

Вправа 1. «Дихання 4—4—6»

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: таймер.

Опис:

Учасники роблять подовжений видих, дозволяючи собі «відпустити надлишок».

Тренер каже:

«Ми тренуємо не дихання. Ми тренуємо спокій».

Рефлексія

- Як змінився ваш стан вже після кількох циклів?

Вправа 2. «Сканування тіла»

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: каримати або стільці.

Опис:

Учасники заплющують очі. Тренер веде увагу через тіло повільно, з паузами.

Це момент повного відновлення, коли організм «перезавантажує системи».

Рефлексія

- Де в тілі з'явилося відчуття тепла або легкості?

Вправа 3. «Точка спокою»

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: тихий аудіосупровід.

Опис:

Учасники створюють внутрішній образ місця, де їм затишно.

Це може бути річка, покинута дорога, кімната у домі дитинства.

Рефлексія

- Який образ з'явився першим?
- Чому саме він став «точкою спокою»?

Вправа 4. «Заземлення»

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: стільці або стояча позиція.

Опис:

Тренер допомагає відчуття опору тіла:

«Відчуйте землю під ногами. Вона тримає вас».

Техніка стабілізує нервову систему.

Рефлексія

- Чи зросло відчуття стійкості після вправи?

ЗАНЯТТЯ 4. Розвиток стресостійкості

Вправа 1. «Карта ресурсів»

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: аркуші А4, ручки.

Опис:

Учасники ділять лист на три частини і чесно пишуть свої ресурси: внутрішні, зовнішні, професійні.

Багато хто вперше бачить, скільки сили вже є.

Рефлексія

- Який ресурс здивував?
- Який хочеться посилити?

Вправа 2. «План дій у кризі»

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: сценарні картки.

Опис:

Групи працюють із реалістичними ситуаціями, де кожна дрібниця має значення.

Вони формують план дій, що дає відчуття контролю.

Рефлексія

- Який елемент плану найважливіший саме для вас?

Вправа 3. «Позитивний рефреймінг»

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: стікери.

Опис:

Учасники вчаться замінювати тривожні думки на конструктивні. Не «втішалки», а реалістичні твердження, які тримають у тонусі.

Рефлексія

- Яке нове формулювання забираєте в життя?

Вправа 4. «Рольова симуляція»

Тривалість: 25 хв.

Матеріали: опис ситуації.

Опис:

Група моделює складну робочу ситуацію, відпрацьовуючи навички спокою. Це найбільш практична частина — максимально наближена до реальності.

Рефлексія

- Який інструмент стійкості спрацював для вас найкраще?

ЗАНЯТТЯ 5. Командна взаємодія

Вправа 1. «Коло довіри»

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: немає.

Опис:

Учасники стоять у колі. Кожен ділиться тим, що цінує в команді найбільше. Лунають чесні слова про людяність, взаємовиручку і побратимство.

Рефлексія

- Які слова колег відгукнулися найбільше?

Вправа 2. «Плеche побратима»

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: картки підказки.

Опис:

У парах учасники вчаться давати один одному різні типи підтримки — емоційну, інформаційну, практичну.

Це дуже тепла вправа, що формує довіру.

Рефлексія

- Яка підтримка була найціннішою для вас?

Вправа 3. «Ситуація взаємодії»

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: кейси із ситуаціями.

Опис:

Групи розв'язують конфліктні або стресові ситуації в команді. Стає видно, як мислить кожен, і як можна поєднувати різні стилі.

Рефлексія

- Що змінилося у вашому розумінні командної роботи?

Вправа 4. «Командний ритм»

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: немає.

Опис:

Учасники синхронізують ритм плескоту, рух або крок.

Це метафора командної роботи — коли всі «ловлять» один ритм.

Рефлексія

- Яке відчуття виникло, коли група стала єдиним ритмом?
-

ЗАНЯТТЯ 6. Підсумкове. «Мої зміни»

Вправа 1. «Мої зміни»

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: підсумкові анкети.

Опис:

Учасники заповнюють просту форму про власні зміни — у стані, реакціях, силі.

Рефлексія

- Яка зміна стала для вас найпомітнішою?

Вправа 2. «До / Після»

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: аркуші А4.

Опис:

Учасники порівнюють свої перші та теперішні результати.

Це момент гордості.

Рефлексія

- Який пункт показав найбільший прогрес?

Вправа 3. «Символ стійкості»

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: кольорові маркери.

Опис:

Учасники малюють або пишуть слово, яке символізує їхню стійкість.

Це особистий «оберіг».

Рефлексія

- Чому саме цей символ?
-

Вправа 4. «План розвитку»

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: шаблон індивідуального плану.

Опис:

Учасники складають свій маленький план подальшої роботи над собою.

Рефлексія

- Який перший крок ви зробите вже найближчими днями?

