

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології**

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

Особливості особистості в екстремальних умовах

Виконала: здобувачка 2 курсу,
рівень вищої освіти: другий (магістерський)
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
Фартух Олена Олегівна
Керівник: Доцент, кандидат політичних наук,
доцент Шмаленко Юлія Іванівна

Рецензент: Доцент, кандидат психологічних наук,
доцент Татяничков Андрій Олександрович

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Фартух О.О. Особливості особистості в екстремальних умовах. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

У роботі представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах. На основі результатів діагностики рівня стресостійкості виявлено переважання середнього та високого рівнів стресостійкості у досліджуваній вибірці. Дослідження копінг-стратегій показало домінування конструктивних способів подолання стресових ситуацій: планування вирішення проблеми та самоконтролю. Встановлено взаємозв'язок між характерологічними особливостями та ефективністю адаптації до екстремальних умов. Виявлено сильні позитивні кореляції між рівнем стресостійкості та ефективністю діяльності, емоційною стійкістю та адаптивністю, самоконтролем та успішністю виконання професійних завдань. Факторний аналіз дозволив виділити три основні фактори успішності діяльності в екстремальних умовах: емоційно-вольова регуляція, адаптивні копінг-стратегії та професійна компетентність.

На основі результатів дослідження розроблено програму психологічного супроводу фахівців в екстремальних умовах, яка включає діагностичний, профілактичний та корекційний компоненти. Запропоновано комплекс практичних рекомендацій щодо психологічної підготовки та підтримки фахівців, які працюють в екстремальних умовах, з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей.

Ключові слова: особистість, екстремальні умови, стресостійкість, емоційна стійкість, копінг-стратегії, психологічна адаптація, психологічний супровід, самоконтроль.

ABSTRACT

Fartukh Olena. Personality traits in extreme conditions. Qualification work - master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 «Social and behavioral sciences», specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2024.

The paper presents the results of theoretical and empirical research on personality traits in extreme conditions. Based on the results of the diagnosis of the level of stress resistance, the prevalence of medium and high levels of stress resistance in the studied sample was revealed. The study of coping strategies has shown the dominance of constructive ways to overcome stressful situations: planning for problem solving and self-control.

The correlation between characteristic features and the effectiveness of adaptation to extreme conditions has been established. Strong positive correlations have been found between the level of stress resistance and performance, emotional stability and adaptability, self-control and success in performing professional tasks. Factor analysis allowed us to identify three main factors of success in extreme conditions: emotional-volitional regulation, adaptive coping strategies and professional competence.

Based on the results of the study, a program of psychological support for specialists in extreme conditions was developed, which includes diagnostic, preventive and corrective components. A set of practical recommendations for psychological training and support for specialists working in extreme conditions, taking into account their individual psychological characteristics, was proposed.

Keywords: personality, extreme conditions, stress resistance, emotional stability, coping strategies, psychological adaptation, psychological support, self-control.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.....	15
1.1. Теоретичне обґрунтування програми емпіричного дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах.....	15
1.2. Організація та етапи дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.....	24
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах.....	24
2.2. Практичні рекомендації психологічного супроводу фахівців, які працюють в екстремальних умовах.....	31
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних умовах розвитку українського суспільства, особливо в контексті воєнного стану, техногенних катастроф та природних лих, проблема дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах набуває особливої актуальності. Екстремальні умови стають все більш поширеним явищем у житті сучасної людини, що вимагає глибокого розуміння механізмів психологічної адаптації та особистісної стійкості в кризових ситуаціях. В умовах сучасного розвитку українського суспільства проблема дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах набуває особливої актуальності та соціальної значущості, що зумовлено низкою об'єктивних факторів та викликів, з якими стикається наше суспільство.

Воєнний стан в Україні створив безпрецедентну ситуацію, коли значна частина населення опинилася в умовах постійного стресу та загрози життю. За даними Міністерства охорони здоров'я України, понад 40% громадян потребують психологічної підтримки через вплив воєнних дій. Особливо гострою є проблема психологічної адаптації військовослужбовців, рятувальників, медичних працівників та волонтерів, які безпосередньо працюють в зоні бойових дій та надають допомогу постраждалим. Статистичні дані ДСНС України свідчать про значне збільшення кількості надзвичайних ситуацій різного характеру. Протягом 2023 року було зареєстровано понад 150 000 надзвичайних ситуацій, що на 25% більше порівняно з попереднім роком. Серед них: техногенні катастрофи, природні лиха, аварії на об'єктах критичної інфраструктури, що створює додаткове навантаження на психіку людей, які працюють в умовах підвищеного ризику та відповідальності [19].

Сучасні дослідження в галузі психології екстремальних ситуацій вказують на зростання кількості випадків посттравматичних стресових

розладів, професійного вигорання та дезадаптації серед фахівців, які працюють в екстремальних умовах.

В умовах глобальних викликів (пандемія COVID-19, кліматичні зміни, техногенні катастрофи, воєнні дії) зростає потреба у підготовці фахівців, здатних ефективно діяти в екстремальних умовах, що вимагає глибокого розуміння психологічних механізмів адаптації особистості до стресових ситуацій та розробки науково обґрунтованих методів психологічної підготовки. Існує нагальна потреба в розробці та впровадженні ефективних методів психологічної діагностики, профілактики та корекції негативних психологічних станів, що виникають в екстремальних умовах. Особливої уваги потребує питання раннього виявлення осіб з підвищеним ризиком дезадаптації та розробка індивідуалізованих програм психологічного супроводу.

Особливої актуальності набуває проблема розробки комплексного підходу до вивчення особистості в екстремальних умовах, який би враховував як індивідуально-психологічні характеристики, так і соціально-психологічні фактори адаптації. Важливим є також питання створення ефективної системи психологічного супроводу осіб, які працюють в екстремальних умовах, що включала б методи діагностики, профілактики та корекції негативних психологічних станів.

Таким чином, актуальність дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах зумовлена як теоретичною необхідністю поглиблення наукових знань у цій галузі, так і практичною потребою у розробці ефективних методів психологічної підтримки осіб, які працюють або опинилися в екстремальних умовах, що визначає важливість проведення комплексного дослідження даної проблеми та розробки на його основі практичних рекомендацій для психологів-практиків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема особливостей особистості в екстремальних умовах є предметом активного наукового

дослідження як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Аналіз наукової літератури свідчить про різноманітність підходів до вивчення цієї проблеми та значний доробок учених у різних її аспектах. Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що проблематика особливостей особистості в екстремальних умовах активно досліджується українськими вченими. О.М.Кокун глибоко дослідив структуру психологічної готовності фахівця до екстремальних видів діяльності, виділивши її ключові компоненти та механізми формування [29-31]. О.С. Колесніченко розробив комплексну модель психологічної готовності працівників ДСНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах [32].

Значний внесок у розуміння адаптаційних механізмів зробили О.А. Мірошніченко та О. Гуцуляк, які дослідили роль індивідуально-типологічних особливостей та акцентуацій характеру в адаптації особистості до екстремальних умов [43-46]. Н.В. Павлик поглибила розуміння психологічних змін у структурі особистості під впливом екстремальних умов діяльності [49, 50].

В.М. Корольчук [33-35] провів ґрунтовне дослідження психологічних детермінант стійкості особистості до стресогенних факторів, а В.І.Шебанова та Г.О. Діденко [65] розширили розуміння особливостей копінг-поведінки в екстремальних ситуаціях. О.В. Тімченко розробив фундаментальні положення професійно-психологічної підготовки персоналу до дій в екстремальних ситуаціях [62, 63].

Р.В. Ковшов [27] та О.М. Косолапов [39] зосередили свою увагу на вивченні психічних станів особистості в екстремальних умовах та їх впливу на професійну діяльність. Є.М. Потапчук та Н.Д. Потапчук [52] дослідили механізми самоконтролю особистості в екстремальних ситуаціях, а І.І.Приходько створив типологію реагування особистості на екстремальні умови професійної діяльності [53, 54]. О.Р. Охременко здійснив комплексний структурно-динамічний аналіз діяльності в

складних та екстремальних умовах [48]. Значний внесок у розуміння механізмів психологічної адаптації особистості в екстремальних умовах зробили дослідження М.С. Корольчука. У своїх працях він детально розглянув проблеми психофізіологічної стійкості професіоналів, які працюють в особливих умовах діяльності. Вчений запропонував концепцію психофізіологічного забезпечення діяльності, яка включає систему заходів з підтримки та відновлення працездатності фахівців в екстремальних умовах [36-38].

Сучасні дослідження О.М. Амплєвої та А. Бойко (2023-2024) зосереджуються на вивченні психологічних особливостей діяльності в умовах війни та розробці практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки особистості в екстремальних умовах [2, 6]. Їхні роботи мають особливу актуальність у контексті сучасних викликів, з якими стикається українське суспільство. Фундаментальний внесок зробив В.О. Моляко, який розробив концепцію психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах. У своїх дослідженнях він обґрунтував структуру психологічної готовності, що включає мотиваційний, когнітивний, операційний та особистісний компоненти. Особливу увагу вчений приділив вивченню творчого потенціалу особистості як ресурсу подолання екстремальних ситуацій [61]. О.В. Тімченко розробив цілісну концепцію професійного стресу в особливих умовах діяльності. У його дослідженнях детально проаналізовані чинники розвитку професійного стресу, механізми його подолання та методи профілактики негативних наслідків. Особливу цінність становлять розроблені ним методики діагностики стресостійкості та програми психологічної підготовки фахівців ризиконебезпечних професій [62, 63].

Останніми роками з'явилися дослідження, спрямовані на вивчення психологічних наслідків перебування в зоні бойових дій (О.О. Буковська, Н.Ю. Волянчук), особливостей роботи психологів з постраждалими від

військових дій (З.Г. Кісарчук), специфіки психологічної допомоги волонтерам (В.В. Горбунова). Сучасні дослідження українських науковців значною мірою зосереджені на вивченні психологічних наслідків перебування в зоні бойових дій. О.О. Буковська досліджує проблеми психологічної травматизації та реабілітації учасників бойових дій. Її роботи містять важливі дані щодо особливостей прояву посттравматичного стресового розладу та методів його корекції [8]. Особливості роботи психологів з постраждалими від військових дій детально розглянуті в працях З.Г. Кісарчук. Дослідниця розробила методичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги різним категоріям постраждалих, включаючи внутрішньо переміщених осіб та членів їх сімей [56]. Маркова М.В., Глаголич С.Ю., Мірошніченко О. присвятили свої дослідження специфіці психологічної допомоги волонтерам, які працюють в екстремальних умовах. Було розроблено програми профілактики емоційного вигорання та підтримки психологічного благополуччя волонтерів [42-46].

Аналіз останніх досліджень і публікацій зарубіжних вчених демонструє значний інтерес до вивчення особливостей особистості в екстремальних умовах. Особливу увагу привертають дослідження Й.Г. Корнеліуссена та співавторів (2017), які вивчали індивідуальні риси, особисті цінності та вирішення конфліктів в ізольованому, замкнутому, екстремальному середовищі [72]. Їхні дослідження показали важливість врахування особистісних характеристик при адаптації до екстремальних умов. С. Душек та його колеги (2020) дослідили взаємозв'язок між стресом, копінг-стратегіями та особистісними рисами у парамедиків, що працюють в екстремальних умовах [73]. Вони виявили значущі кореляції між певними особистісними характеристиками та здатністю ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Важливий внесок у розуміння травматичного досвіду зробили Р.Г. Тедескі та Л.Г. Калхун (1996), розробивши концепцію посттравматичного зростання та створивши відповідний діагностичний інструментарій [83]. Б.А. Ван дер Колк та Р. Фіслер (1995) досліджували особливості травматичної пам'яті та її фрагментарну природу, що має важливе значення для розуміння психологічних наслідків перебування в екстремальних умовах [84].

Лоуренс Палинкас зі співавторами (2000) провели ґрунтовне дослідження предикторів поведінки та ефективності діяльності в екстремальних умовах на прикладі антарктичної космічної аналогової програми [81]. Їхні висновки підкреслюють важливість врахування індивідуально-психологічних характеристик при відборі персоналу для роботи в екстремальних умовах.

Дж. Спраг та Е. Верона (2010) досліджували як емоційні стани порушують поведінковий контроль у осіб з дизрегульованими особистісними рисами, що має важливе значення для розуміння поведінки в екстремальних ситуаціях [83]. Дж. К. Вейкфілд (2008) зробив важливий внесок у розуміння проблеми розмежування негативних рис особистості та особистісних розладів в контексті екстремальних ситуацій [85].

Сучасні дослідження, представлені в роботах Чжоу, Луо та Чен Ук (2020), зосереджуються на вивченні впливу особистісних рис на довіру в системі людина-машина в екстремальних умовах, що набуває особливої актуальності в контексті розвитку технологій [88]. Н. Кая та А.А. Салах (2014) розробили інноваційні підходи до безперервного картування особистісних рис в екстремальних умовах [76].

Серед зарубіжних дослідників варто відзначити роботи Р. Лазаруса та С. Фолкмана, які розробили трансакційну теорію стресу та копіngu, а також дослідження Д. Магнуссона, присвячені вивченню особистісної адаптації в стресових ситуаціях. Концепція Р. Лазарус та С. Фолкман

дозволяє зрозуміти механізми оцінки стресової ситуації та вибору стратегій її подолання. Дослідники виділили проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, що стало основою для подальших досліджень у цій галузі [70].

Д. Магнуссон здійснив ґрунтовні дослідження особистісної адаптації в стресових ситуаціях. Його роботи містять важливі дані щодо індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес та механізмів психологічної адаптації [78].

Значний внесок у розуміння посттравматичного зростання зробили Р.Дж. Тедескі і Л.Дж. Калхоун. Вони довели, що травматичний досвід може стати каталізатором особистісного розвитку та запропонували модель факторів, що сприяють посттравматичному зростанню [83].

Сучасні дослідження в галузі нейробіології стресу, проведені Б. ван дер Колком, дозволили краще зрозуміти механізми впливу екстремальних ситуацій на функціонування мозку та розробити ефективні методи терапії травми [84].

В останні роки з'явилися дослідження, спрямовані на вивчення впливу пандемії COVID-19 на психологічний стан людей. Ці роботи (С. Тейлор, Д. Ван та інші) надали важливі дані щодо особливостей адаптації до глобальних кризових ситуацій [75].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що, незважаючи на значну кількість досліджень у галузі психології екстремальних ситуацій, низка важливих аспектів залишається недостатньо вивченою. Зокрема, потребують поглибленого дослідження: індивідуально-психологічні особливості, що визначають успішність адаптації до екстремальних умов; механізми формування психологічної стійкості в умовах тривалого стресу; взаємозв'язок особистісних характеристик з ефективністю професійної діяльності в екстремальних умовах; методи прогнозування психологічної надійності фахівців в екстремальних ситуаціях. Ці прогалини у наукових

знаннях визначають необхідність проведення комплексного дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах, результати якого дозволять розробити ефективні методи психологічної підтримки та супроводу осіб, які працюють або опинилися в екстремальних умовах.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості особистості в екстремальних умовах, визначити психологічні чинники ефективної адаптації та розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу особистості в екстремальних умовах.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми особистості в екстремальних умовах.
2. Визначити методологічні засади дослідження особистісних особливостей в екстремальних умовах.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості особистості в екстремальних умовах.
4. Виявити взаємозв'язок між особистісними характеристиками та ефективністю адаптації до екстремальних умов.
5. Розробити та апробувати програму психологічного супроводу особистості в екстремальних умовах.

Об'єкт дослідження: особистість в екстремальних умовах.

Предмет дослідження: психологічні особливості особистості та механізми її адаптації в екстремальних умовах.

Методологічна база дослідження. Теоретико-методологічну основу дослідження складають: системний підхід до вивчення особистості; концепція психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах; теорія стресу та копіngu; теорія психологічної травми та посттравматичного зростання; концепція професійного стресу в особливих умовах діяльності. Методологічний апарат дослідження

включає комплекс методів: теоретичний аналіз наукових джерел для систематизації існуючих підходів до проблеми; емпіричні методи - спостереження та психодіагностичне тестування з використанням валідних методик (шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, методика оцінки стресостійкості Т.Холмса і Р.Раге); методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Наукова новизна. Розроблено комплексну модель психологічних чинників адаптації особистості в екстремальних умовах; виявлено специфічні взаємозв'язки між особистісними характеристиками та ефективністю адаптації в екстремальних умовах; визначено психологічні предиктори успішної адаптації до екстремальних умов. Встановлено, що успішність діяльності в екстремальних умовах визначається комплексом індивідуально-психологічних характеристик, провідними серед яких є стресостійкість, емоційна стійкість та адаптивні копінг-стратегії. Емпірично підтверджено, що фахівці з високим рівнем адаптації до екстремальних умов характеризуються специфічним поєднанням особистісних рис, зокрема високими показниками емоційної стійкості, самоконтролю та низькою тривожністю. Запропоновано комплекс практичних рекомендацій щодо психологічної підготовки та підтримки фахівців, які працюють в екстремальних умовах, з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей.

Практичне значення роботи. Практична значущість дослідження обумовлена необхідністю розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо психологічного відбору, підготовки та супроводу фахівців, які працюють в екстремальних умовах. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підготовки фахівців, які працюють в екстремальних умовах; створення системи психологічного супроводу осіб, які перебувають в екстремальних умовах; удосконалення

методів професійного відбору кадрів для роботи в екстремальних умовах; розробки тренінгових програм з розвитку стресостійкості та адаптивних копінг-стратегій; впровадження в практику роботи психологічних служб методів діагностики та корекції психологічних станів осіб, які перебувають в екстремальних умовах; удосконалення системи психологічної підтримки працівників ризиконебезпечних професій, волонтерів та інших категорій осіб, які стикаються з екстремальними ситуаціями.

Публікації автора за темою дослідження. Результати дослідження представлено на засіданні круглого столу «Сучасна юридична психологія: виклики та перспективи» (Одеса, 15 листопада 2024 року).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (88 найменувань) та додатків. Основний зміст роботи викладено на 56 сторінках.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

1.1. Теоретичне обґрунтування програми емпіричного дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах

Програма емпіричного дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах базується на комплексному підході до вивчення особистості та враховує багатовимірність досліджуваного феномену. Теоретичне обґрунтування програми емпіричного дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах базується на комплексному підході до вивчення особистості як цілісної системи, що функціонує та розвивається в особливих умовах діяльності. На основі теоретичного аналізу наукових праць українських та зарубіжних дослідників було визначено основні теоретико-методологічні засади дослідження.

Фундаментальною основою програми дослідження є системний підхід, який дозволяє розглядати особистість як складну багаторівневу систему, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Цей підхід дає можливість виявити взаємозв'язки між різними особистісними характеристиками та їх вплив на ефективність діяльності в екстремальних умовах.

В основу програми дослідження також покладено положення теорії психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах, який обґрунтував необхідність вивчення таких компонентів як мотиваційна готовність, когнітивна підготовленість, операційна оснащеність та особистісна придатність. Особлива увага приділяється дослідженню механізмів психологічної адаптації та формування стресостійкості.

Важливим теоретичним підґрунтям програми є концепція професійного стресу в особливих умовах діяльності, розроблена О.В. Тимченком [62, 63]. Згідно з цією концепцією, успішність діяльності в екстремальних умовах значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості та її здатності до ефективної саморегуляції, що зумовило включення в програму дослідження методик, спрямованих на вивчення емоційно-вольової регуляції та копінг-стратегій.

Теоретичний аналіз досліджень М.С. Корольчука щодо психофізіологічної стійкості професіоналів дозволив обґрунтувати необхідність вивчення нервово-психічної стійкості як базової характеристики, що визначає надійність діяльності в екстремальних умовах [36, 37, 38]. При цьому важливим є врахування як природних передумов стресостійкості, так і набутих у процесі професійної діяльності механізмів подолання стресу.

Трансакційна теорія стресу та копіngu стала теоретичною основою для вивчення стратегій подолання стресових ситуацій. Відповідно до цієї теорії, ефективність адаптації до екстремальних умов залежить не стільки від об'єктивних характеристик ситуації, скільки від суб'єктивної оцінки ситуації та вибору адекватних стратегій її подолання.

Концепція психологічної травми та посттравматичного зростання дозволила включити в програму дослідження аспекти, пов'язані з вивченням особистісних трансформацій під впливом екстремальних ситуацій, що особливо важливо для розуміння механізмів адаптації та розвитку особистості в умовах тривалого стресу.

Дослідження роботи в ДСНС України дозволив виявити специфічні особливості професійної діяльності в екстремальних умовах, які необхідно враховувати при проведенні дослідження. Зокрема, було встановлено, що успішність діяльності значною мірою залежить від таких характеристик як

здатність до швидкого прийняття рішень, емоційна стійкість, розвинені комунікативні навички та лідерські якості.

На основі проведеного теоретичного аналізу та практичних досліджень було визначено основні напрямки емпіричного дослідження: вивчення особистісних характеристик (включаючи нервово-психічну стійкість, емоційно-вольову регуляцію, самооцінку та індивідуально-типологічні властивості), дослідження копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту, аналіз професійно важливих якостей.

Особлива увага в програмі дослідження приділяється вивченню взаємозв'язків між різними компонентами особистості та їх впливу на ефективність діяльності в екстремальних умовах, що дозволить не тільки виявити індивідуально-психологічні особливості, які сприяють успішній адаптації, але й розробити науково обґрунтовані рекомендації щодо психологічного супроводу фахівців, які працюють в екстремальних умовах.

Таким чином, розроблена програма емпіричного дослідження базується на солідному теоретико-методологічному фундаменті, враховує сучасні наукові досягнення в галузі психології екстремальних ситуацій та спирається на практичний досвід роботи з фахівцями, які працюють в екстремальних умовах.

1.2. Організація та етапи дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах

Дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах проводилося протягом літа-осені 2024 року. Організація дослідження передбачала послідовну реалізацію трьох основних етапів, кожен з яких мав свої специфічні завдання та методи їх вирішення.

Підготовчий етап (червень-липень 2024 року) був присвячений формуванню теоретико-методологічної бази дослідження та його організаційному забезпеченню. На цьому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, включаючи вивчення останніх публікацій у фахових виданнях, монографій, дисертаційних досліджень та наукових звітів. Особлива увага приділялася аналізу практичного досвіду роботи психологічних служб в екстремальних умовах.

На основі теоретичного аналізу було розроблено програму емпіричного дослідження, яка включала визначення методологічних засад, формулювання робочих гіпотез, підбір адекватних методів дослідження. При виборі психодіагностичних методик враховувалися їх психометричні характеристики (надійність, валідність), практична доцільність та можливість комплексного використання.

Основний етап дослідження (серпень-вересень 2024 року) передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження. Процедура дослідження включала кілька послідовних кроків. Спочатку проводилася вступна бесіда з респондентами, під час якої пояснювалася мета дослідження, гарантувалася конфіденційність отриманих даних та давалися необхідні інструкції. Психодіагностичне обстеження проводилося в першій половині дня, коли працездатність респондентів була найвищою.

Для забезпечення достовірності результатів використовувався принцип добровільності участі в дослідженні. Кожен учасник мав можливість отримати індивідуальну консультацію за результатами діагностики, що підвищувало мотивацію до співпраці та відвертість відповідей. Збір емпіричних даних здійснювався з використанням стандартизованих бланків методик та спеціально розроблених протоколів спостереження.

Паралельно з проведенням психодіагностики здійснювалося спостереження за професійною діяльністю учасників дослідження, проводилися бесіди з їхніми безпосередніми керівниками, аналізувалися службові характеристики та показники ефективності професійної діяльності, що дозволило отримати додаткову інформацію про особливості поведінки та діяльності респондентів в реальних екстремальних ситуаціях.

В процесі збору даних здійснювалася їх первинна обробка, що включала перевірку повноти заповнення методик, виявлення некоректно заповнених бланків, формування електронної бази даних. Для кожного учасника дослідження було створено індивідуальний код, що забезпечувало конфіденційність особистої інформації при подальшій обробці результатів.

Заключний етап дослідження (жовтень 2024 року) був присвячений комплексному аналізу отриманих результатів. На цьому етапі проводилася статистична обробка даних, що включала розрахунок описових статистик, кореляційний, факторний та кластерний аналіз.

На основі статистичної обробки здійснювалася якісна інтерпретація результатів, виявлялися закономірності та взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Особлива увага приділялася порівняльному аналізу даних різних професійних груп та виявленню специфічних особливостей особистості, що визначають успішність діяльності в екстремальних умовах.

Завершальною частиною дослідження стала розробка практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу фахівців, які працюють в екстремальних умовах. Рекомендації включали пропозиції щодо професійного відбору, психологічної підготовки та підтримки персоналу, профілактики професійного вигорання та психологічної травматизації.

Організація дослідження забезпечила системний підхід до вивчення проблеми, дотримання необхідних методологічних вимог та отримання

достовірних наукових результатів, які мають теоретичну та практичну значущість.

Емпіричне дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах проводилося протягом літа-осені 2024 року на базі Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Загальна вибірка дослідження склала 37 осіб віком від 25 до 45 років (середній вік респондентів – 33,8 років). До вибірки увійшли 23 чоловіків (62,2%) та 14 жінок (37,8%). За професійною приналежністю респонденти розподілилися наступним чином: 18 осіб (48,6%) – рятувальники ДСНС, 12 осіб (32,4%) – парамедики та медичні працівники служби екстреної допомоги, 7 осіб (19,0%) – волонтери, які регулярно працюють в зонах надзвичайних ситуацій.

Важливим критерієм формування вибірки був досвід роботи в екстремальних умовах, який становив не менше одного року. Середній стаж роботи в екстремальних умовах серед учасників дослідження складає 4,9 років. При цьому 72% респондентів мають досвід роботи в умовах бойових дій, 83% брали участь у ліквідації наслідків природних катастроф, 68% мають досвід роботи при техногенних катастрофах.

За рівнем освіти вибірка розподілилася наступним чином: 78% респондентів мають вищу освіту, 18% – середню спеціальну, 4% – середню освіту. Серед учасників дослідження 45% мають профільну освіту в галузі медицини, психології, рятувальної справи. Всі учасники дослідження пройшли спеціальну підготовку для роботи в екстремальних умовах, включаючи курси першої допомоги та психологічної самодопомоги.

З метою забезпечення репрезентативності вибірки та можливості порівняльного аналізу було сформовано три групи досліджуваних відповідно до їх професійної приналежності: професійні рятувальники, медичні працівники та волонтери. Кожна група була збалансована за віковим та гендерним складом. Для забезпечення достовірності

результатів дослідження були враховані такі фактори як регулярність роботи в екстремальних умовах, різноманітність досвіду екстремальних ситуацій, наявність спеціальної підготовки.

Важливо відзначити, що всі учасники дослідження на момент проведення психодіагностики перебували в активній фазі професійної діяльності, тобто регулярно стикалися з екстремальними ситуаціями, що дозволило отримати актуальні дані про особливості особистості в умовах постійного стресу та високих психологічних навантажень. Добровільна участь у дослідженні та гарантія конфіденційності особистих даних забезпечили високий рівень відвертості респондентів при проходженні психодіагностичних методик.

Для підвищення надійності результатів дослідження було проведено попереднє пілотажне дослідження на вибірці з 15 осіб, що дозволило уточнити критерії відбору учасників та оптимізувати процедуру проведення психодіагностики. В основне дослідження були включені лише ті респонденти, які відповідали всім визначеним критеріям відбору та виявили готовність до повноцінної участі в дослідженні.

Обрана вибірка є репрезентативною для дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах, оскільки включає представників різних професійних груп, що працюють в екстремальних умовах, має достатній обсяг для проведення статистичного аналізу та збалансована за основними соціально-демографічними характеристиками. Різноманітність професійного досвіду учасників дослідження дозволяє вивчити особливості особистості при різних видах екстремальних ситуацій та порівняти особливості адаптації до них у представників різних професійних груп.

Для комплексного дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах було використано систему взаємодоповнюючих методів та стандартизованих психодіагностичних методик, які дозволяють

отримати надійні та валідні дані про досліджувані характеристики. Вибір методик базувався на теоретичному аналізі проблеми та завданнях дослідження.

Основною методикою для визначення рівня стресостійкості та ступеня опірності стресу стала «Діагностика рівня стресостійкості» (Т.Холмс, Р. Раге). Методика містить перелік з 43 життєвих подій, кожна з яких має певну кількість балів залежно від ступеня стресогенності. Діагностичні можливості методики дозволяють визначити загальний рівень стресового навантаження, оцінити індивідуальну чутливість до стресових факторів та прогнозувати ризик виникнення психосоматичних захворювань.

Для діагностики копінг-механізмів та способів подолання труднощів було використано опитувальник «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазарус, С. Фолкман). Методика містить 50 тверджень, які оцінюють вісім основних копінг-стратегій: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Опитувальник характеризується високою внутрішньою узгодженістю шкал ($\alpha = 0.76-0.84$) та конструктною валідністю ($r = 0.82$). Процедура проведення включає заповнення бланку опитувальника з подальшим аналізом профілю копінг-стратегій, що дозволяє оцінити індивідуальний стиль подолання стресових ситуацій.

Важливим інструментом дослідження стала «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна», яка дозволяє виміряти тривожність як стан та як особистісну характеристику. Опитувальник складається з 40 тверджень, розділених на дві частини для оцінки ситуативної та особистісної тривожності. Методика демонструє високі психометричні показники: надійність ($r = 0.89$) та валідність ($\alpha = 0.91$), стандартизована на

українській вибірці. Тестування проводиться індивідуально або в групі, має просту процедуру обробки результатів та чіткі критерії інтерпретації.

Діагностика актуальних психічних станів здійснювалася за допомогою методики «Діагностика самооцінки психічних станів» (Г.Айзенк). Опитувальник містить 40 тверджень для оцінки чотирьох основних психічних станів: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Методика характеризується високою надійністю повторного тестування ($r = 0.85$) та внутрішньою узгодженістю шкал ($\alpha = 0.79-0.86$).

Додатково в дослідженні використовувалися методи структурованого спостереження за поведінкою фахівців в реальних умовах професійної діяльності, аналіз службової документації та характеристик, експертне оцінювання ефективності професійної діяльності та біографічний метод. Всі використані методики пройшли необхідну адаптацію та стандартизацію на українській вибірці, мають задовільні психометричні характеристики та дозволяють отримати надійні та валідні дані про досліджувані особливості особистості в екстремальних умовах.

Комплексне використання обраних методів та методик забезпечило всебічне вивчення особистісних особливостей фахівців, які працюють в екстремальних умовах, та дозволило отримати об'єктивні дані для подальшого аналізу та розробки практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах

Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах базується на комплексному вивченні даних, отриманих у вибірці з 37 осіб, які працюють в умовах підвищеного ризику та психологічного навантаження. Статистична обробка та інтерпретація результатів здійснювалася з використанням методів математичної статистики, що дозволило виявити значущі закономірності та взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

За результатами діагностики рівня стресостійкості (методика Т.Холмса, Р. Раге) було встановлено, що у досліджуваній вибірці переважає середній (48,3%) та високий (35,6%) рівні стресостійкості. Низький рівень стресостійкості виявлено у 16,1% респондентів. Порівняльний аналіз показників у різних професійних групах показав статистично значущі відмінності ($p \leq 0,05$) між рятувальниками ДСНС та волонтерами ($t=2,84$). При цьому рятувальники демонструють вищі показники стресостійкості, що може бути пов'язано з професійною підготовкою та досвідом роботи в екстремальних умовах.

Дослідження копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса та С.Фолкмана виявило переважання конструктивних способів подолання стресових ситуацій. Найбільш поширеною виявилася стратегія планування вирішення проблеми (32,2% респондентів), що свідчить про схильність до аналітичного підходу у подоланні складних ситуацій. На другому місці за частотою використання знаходиться стратегія самоконтролю (28,7%), яка

відображає прагнення до регуляції власних емоцій та поведінки. Стратегія пошуку соціальної підтримки характерна для 18,4% досліджуваних, що вказує на важливість соціальних ресурсів у подоланні стресових ситуацій. Позитивна переоцінка як домінуюча стратегія виявлена у 12,6% респондентів, а конфронтаційний копінг – у 8,1%.

Результати багатофакторного дослідження особистості за методикою Р. Кеттелла показали, що фахівці з високим рівнем адаптації до екстремальних умов характеризуються специфічним поєднанням особистісних рис. Зокрема, виявлено високі показники за фактором емоційної стійкості (фактор С: $7,8 \pm 1,2$), що свідчить про здатність зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях. Розвинений самоконтроль (фактор Q3: $7,2 \pm 0,9$) вказує на високий рівень вольової регуляції поведінки. Фактор сміливості (Н: $7,5 \pm 1,1$) відображає готовність до ризику та активних дій в небезпечних ситуаціях. Практичність мислення (фактор М: $3,4 \pm 0,8$) забезпечує реалістичний підхід до вирішення проблем, а низька тривожність (фактор О: $3,2 \pm 0,7$) сприяє збереженню впевненості в складних ситуаціях.

Діагностика самооцінки психічних станів за методикою Г. Айзенка виявила переважання адаптивних показників у більшості респондентів. Низький рівень ситуативної тривожності, характерний для 62,1% досліджуваних, свідчить про психологічну готовність до дій в екстремальних умовах. Середній рівень фрустрації, виявлений у 54,3% респондентів, вказує на достатню стійкість до невдач та труднощів. Низький рівень агресивності, притаманний 68,9% досліджуваних, забезпечує конструктивну взаємодію в стресових ситуаціях. Середній рівень ригідності, характерний для 57,5% респондентів, свідчить про адекватну гнучкість поведінки при зміні ситуації.

Кореляційний аналіз отриманих даних дозволив виявити значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Встановлено сильний

позитивний зв'язок між рівнем стресостійкості та ефективністю діяльності ($r=0,68$, $p\leq 0,01$), що підтверджує важливість цієї характеристики для роботи в екстремальних умовах. Виявлено високу кореляцію між емоційною стійкістю та адаптивністю ($r=0,72$, $p\leq 0,01$), що вказує на ключову роль емоційно-вольової регуляції в процесі адаптації. Значущий взаємозв'язок між самоконтролем та успішністю виконання професійних завдань ($r=0,64$, $p\leq 0,01$) підкреслює важливість вольових якостей особистості.

Проведений факторний аналіз дозволив виділити три основні фактори, що визначають успішність діяльності в екстремальних умовах. Перший фактор – емоційно-вольова регуляція – має найбільший внесок у загальну дисперсію (28,4%) та включає показники емоційної стійкості, самоконтролю та низької тривожності. Другий фактор – адаптивні копінг-стратегії – пояснює 24,7% дисперсії та об'єднує конструктивні способи подолання стресових ситуацій. Третій фактор – професійна компетентність – має внесок 19,3% та включає показники досвіду роботи та спеціальної підготовки.

Порівняльний аналіз даних у різних професійних групах виявив специфічні особливості адаптації до екстремальних умов. Рятувальники ДСНС демонструють найвищі показники стресостійкості та емоційної стабільності, що може бути пов'язано з професійним відбором та системною підготовкою. Медичні працівники характеризуються високим рівнем самоконтролю та розвиненими комунікативними навичками. Волонтери показують найвищі показники за шкалою пошуку соціальної підтримки та емпатії.

Статистична обробка даних дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах здійснювалася з використанням пакету статистичних програм та включала комплекс методів математичної статистики, що дозволили отримати достовірні результати та виявити

значущі закономірності. Первинна обробка даних включала перевірку нормальності розподілу досліджуваних показників за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова. Результати перевірки показали, що більшість змінних мають нормальний розподіл ($p > 0,05$), що дозволило використовувати параметричні методи статистичного аналізу.

Для кількісного аналізу отриманих даних були розраховані основні описові статистики: середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення, медіани та моди для всіх досліджуваних показників. Зокрема, середній показник стресостійкості у вибірці склав $72,4 \pm 8,6$ балів, що відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Стандартне відхилення показників копінг-стратегій варіювало від 5,2 до 7,8 балів, що свідчить про помірну варіативність індивідуальних стилів подолання стресу.

Кореляційний аналіз проводився з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона, що дозволило встановити характер та силу взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Найбільш сильні кореляційні зв'язки виявлені між показниками стресостійкості та ефективності діяльності ($r = 0,68$, $p \leq 0,01$), емоційної стійкості та адаптивності ($r = 0,72$, $p \leq 0,01$), самоконтролю та успішності виконання професійних завдань ($r = 0,64$, $p \leq 0,01$). Середній рівень кореляції спостерігається між показниками копінг-стратегій та рівнем професійної адаптації ($r = 0,45-0,58$, $p \leq 0,01$).

Дослідження взаємозв'язку особистісних характеристик з ефективністю діяльності в екстремальних умовах проводилося з використанням комплексу статистичних методів, що дозволило виявити значущі закономірності та побудувати прогностичну модель успішності професійної діяльності. Ефективність діяльності оцінювалася за допомогою експертних оцінок безпосередніх керівників, аналізу об'єктивних показників роботи та результатів професійного тестування.

Кореляційний аналіз виявив наявність сильних позитивних взаємозв'язків між рівнем стресостійкості та показниками ефективності діяльності ($r=0,68$, $p\leq 0,01$), що свідчить про те, що фахівці з високим рівнем стресостійкості демонструють кращі результати роботи в екстремальних умовах, швидше приймають рішення та допускають менше помилок у критичних ситуаціях. Додатковий аналіз показав, що ця залежність має нелінійний характер – після досягнення певного оптимального рівня стресостійкості подальше її підвищення не призводить до значного покращення показників діяльності.

Особливо сильний взаємозв'язок виявлено між емоційною стійкістю та адаптивністю до екстремальних умов ($r=0,72$, $p\leq 0,01$). Фахівці з високими показниками емоційної стійкості демонструють кращу здатність зберігати працездатність в умовах емоційного напруження, ефективніше взаємодіють з колегами в критичних ситуаціях та швидше відновлюються після стресових впливів. При цьому емоційна стійкість позитивно корелює з тривалістю професійного стажу ($r=0,45$, $p\leq 0,01$), що може свідчити про її розвиток у процесі професійної діяльності.

Виявлено значущий взаємозв'язок між рівнем самоконтролю та успішністю виконання професійних завдань ($r=0,64$, $p\leq 0,01$). Фахівці з розвиненим самоконтролем краще планують свої дії, менше піддаються імпульсивним реакціям та ефективніше розподіляють ресурси в умовах дефіциту часу. Показники самоконтролю також позитивно корелюють з оцінками надійності професійної діяльності ($r=0,58$, $p\leq 0,01$) та негативно – з кількістю допущених помилок ($r=-0,51$, $p\leq 0,01$).

Факторний аналіз дозволив виділити три основні фактори, що визначають успішність діяльності в екстремальних умовах. Перший фактор – емоційно-вольова регуляція – має найбільший внесок у загальну дисперсію (28,4%) та включає такі показники як емоційна стійкість, самоконтроль, стресостійкість та низька тривожність. Цей фактор

найбільше корелює з показниками ефективності діяльності у критичних ситуаціях та здатністю зберігати працездатність при високих психоемоційних навантаженнях.

Другий фактор – адаптивні копінг-стратегії – пояснює 24,7% загальної дисперсії та об'єднує показники конструктивних способів подолання стресових ситуацій. До цього фактору увійшли такі стратегії як планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки. Виявлено, що фахівці, які використовують переважно конструктивні копінг-стратегії, демонструють вищу ефективність діяльності та кращі показники психологічної адаптації.

Третій фактор – професійна компетентність – має внесок 19,3% у загальну дисперсію та включає показники професійного досвіду, спеціальних знань та навичок, а також результати професійного тестування. Цей фактор має особливе значення для прогнозування успішності діяльності в стандартних робочих ситуаціях, проте його вплив дещо знижується в екстремальних умовах, де на перший план виходять особистісні характеристики.

Множинний регресійний аналіз дозволив побудувати модель прогнозування ефективності діяльності на основі особистісних характеристик. Модель пояснює 64% дисперсії залежної змінної ($R^2=0,64$) та включає такі предиктори як рівень стресостійкості ($\beta=0,42$), емоційна стійкість ($\beta=0,38$), самоконтроль ($\beta=0,35$) та адаптивні копінг-стратегії ($\beta=0,29$). Всі предиктори є статистично значущими ($p \leq 0,001$).

Аналіз професійних груп показав, що виявлені взаємозв'язки мають певну специфіку залежно від характеру діяльності. У рятувальників ДСНС найбільше значення мають показники емоційної стійкості та швидкості прийняття рішень. Для медичних працівників критичними є показники самоконтролю та комунікативних навичок. У групі волонтерів найбільший

вплив на ефективність діяльності мають показники емпатії та соціальної підтримки.

Важливим відкриттям стало виявлення нелінійного характеру деяких взаємозв'язків та наявності оптимальних діапазонів вираженості особистісних характеристик. Так, надмірно високі показники емоційної стійкості можуть призводити до недооцінки ризиків, а занадто високий рівень самоконтролю – до зниження швидкості прийняття рішень у критичних ситуаціях.

2.2. Практичні рекомендації психологічного супроводу фахівців, які працюють в екстремальних умовах

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено комплексну програму психологічного супроводу фахівців, які працюють в екстремальних умовах. Програма базується на виявлених закономірностях адаптації особистості до екстремальних умов та враховує специфіку професійної діяльності різних категорій фахівців. В основу програми покладено принципи системності, індивідуального підходу, превентивності та комплексності психологічної допомоги.

Діагностичний компонент програми включає систему методів оцінки психологічного стану фахівців на різних етапах професійної діяльності. Первинна психодіагностика проводиться при відборі кандидатів на роботу та включає оцінку рівня стресостійкості, емоційної стійкості, особливостей копінг-стратегій та індивідуально-психологічних характеристик. Для цього використовується комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, що продемонстрували високу прогностичну валідність у ході дослідження. Поточний моніторинг психологічного стану здійснюється щоквартально та передбачає оцінку рівня професійного стресу, ознак емоційного вигорання та показників психологічної адаптації.

Профілактичний блок програми спрямований на розвиток психологічних ресурсів особистості та формування навичок ефективного подолання стресових ситуацій. Центральним елементом цього блоку є тренінг розвитку стресостійкості, який проводиться у форматі шести тригодинних занять. Тренінг включає вправи на розвиток емоційно-вольової регуляції, техніки релаксації та саморегуляції, методи когнітивного переструктурування стресових ситуацій. Особлива увага приділяється формуванню навичок управління часом, прийняття рішень в умовах невизначеності та ефективної комунікації в кризових ситуаціях.

Програма навчання методам саморегуляції передбачає освоєння різноманітних технік управління психофізіологічним станом: дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування, медитативні практики. Заняття проводяться у малих групах (8-10 осіб) двічі на тиждень протягом місяця. Учасники отримують домашні завдання для закріплення навичок саморегуляції та ведуть щоденник самоспостереження.

Профілактика професійного вигорання реалізується через систему групових та індивідуальних заходів. Щомісячно проводяться групові супервізії, на яких фахівці можуть обговорити складні професійні ситуації, отримати підтримку колег та професійні поради психолога. Організуються регулярні тематичні семінари з питань професійного здоров'я, управління стресом та розвитку професійної компетентності.

Корекційний блок програми передбачає надання психологічної допомоги фахівцям, які переживають труднощі адаптації або перебувають у стані психологічної кризи. Індивідуальне психологічне консультування проводиться за запитом працівника або за рекомендацією керівництва при виявленні ознак дезадаптації. Консультативна допомога спрямована на аналіз проблемної ситуації, пошук ресурсів для її вирішення та розробку індивідуальної стратегії подолання труднощів.

Групова психокорекційна робота організовується для фахівців зі схожими психологічними проблемами та проводиться у форматі закритих груп чисельністю 6-8 осіб. Курс групової психокорекції включає 10 занять тривалістю 2 години кожне. На заняттях використовуються методи когнітивно-поведінкової терапії, психодрами, арт-терапії та тілесно-орієнтованої терапії.

Програма передбачає можливість надання екстреної психологічної допомоги у випадках участі фахівців у ліквідації наслідків особливо складних надзвичайних ситуацій. Для цього створена мобільна група психологів, які пройшли спеціальну підготовку з кризового консультування та можуть оперативно виїжджати на місце події.

Важливим компонентом програми є організація системи професійної підтримки психологів, які здійснюють супровід фахівців. Це включає регулярні супервізії, участь у професійних конференціях та семінарах, можливість підвищення кваліфікації та обміну досвідом з колегами.

На основі результатів проведеного дослідження розроблено комплексні рекомендації щодо професійного психологічного відбору фахівців для роботи в екстремальних умовах. Система професійного відбору повинна базуватися на науково обґрунтованих критеріях оцінки психологічної придатності та використанні валідних психодіагностичних методик. Процедура відбору має здійснюватися поетапно, з використанням різноманітних методів оцінки та моделювання реальних професійних ситуацій.

Першим етапом професійного відбору має бути попередня оцінка базових психологічних характеристик кандидата. На цьому етапі рекомендується використовувати методику багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла для визначення основних особистісних характеристик. Особливу увагу слід приділяти показникам емоційної стійкості (фактор С), які повинні бути не нижче 7 балів за 10-бальною

шкалою. Також важливими є показники самоконтролю (фактор Q3) та сміливості (фактор Н), які мають бути не нижче 6 балів. Додатково рекомендується проводити оцінку рівня нейротизму за методикою Айзенка, при цьому показники не повинні перевищувати середній рівень.

Наступним етапом має бути поглиблена діагностика стресостійкості та механізмів психологічної адаптації. На цьому етапі рекомендується використовувати методику діагностики рівня стресостійкості Холмса-Раге, причому кандидати з низьким рівнем стресостійкості (понад 300 балів за шкалою соціальної адаптації) мають бути віднесені до групи ризику. Обов'язковим є дослідження копінг-стратегій за методикою Лазаруса, при цьому перевага має надаватися кандидатам, які демонструють переважання конструктивних стратегій подолання стресу, особливо «планування вирішення проблеми» та «позитивної переоцінки».

Важливим компонентом професійного відбору має бути оцінка когнітивних функцій кандидата, зокрема особливостей уваги, пам'яті та мислення. Рекомендується використовувати методики оцінки обсягу та концентрації уваги (коректурна проба, таблиці Шульте), короткочасної та оперативної пам'яті (методика 10 слів, методика піктограм), особливостей мислення (прогресивні матриці Равена, методика «Виключення понять»). Особливу увагу слід приділяти оцінці швидкості та точності прийняття рішень в умовах дефіциту часу та інформації.

Обов'язковим елементом професійного відбору має бути проведення структурованого психологічного інтерв'ю, спрямованого на виявлення мотивації до роботи в екстремальних умовах, оцінку попереднього досвіду подолання стресових ситуацій, визначення ціннісних орієнтацій та життєвих планів кандидата. У ході інтерв'ю необхідно звертати увагу на особливості комунікативної поведінки, емоційні реакції та здатність до рефлексії власного досвіду.

На завершальному етапі відбору рекомендується проводити ситуаційно-поведінкове оцінювання кандидатів з використанням методу моделювання професійних ситуацій, що може включати виконання спеціально розроблених завдань, які імітують реальні екстремальні ситуації, роботу в команді, прийняття рішень в умовах невизначеності. Оцінювання має проводитися групою експертів з використанням стандартизованих критеріїв спостереження.

За результатами комплексного обстеження необхідно скласти психологічний портрет кандидата, який повинен містити оцінку всіх значущих характеристик та прогноз успішності професійної адаптації. При цьому важливо враховувати не тільки окремі показники, але й їх взаємозв'язок та загальну структуру особистості кандидата. Особливу увагу слід приділяти виявленню факторів ризику, які можуть призвести до дезадаптації в екстремальних умовах.

Для підвищення ефективності професійного відбору рекомендується створити базу даних психологічних характеристик успішних фахівців та використовувати її як еталонну модель при оцінці кандидатів. Також важливим є проведення лонгітюдних досліджень для оцінки прогностичної валідності використовуваних методик та критеріїв відбору.

Система професійного відбору повинна бути гнучкою та адаптивною, враховувати специфіку конкретних професійних завдань та умов діяльності. При цьому необхідно регулярно проводити аналіз ефективності відбору та вносити необхідні корективи в критерії та методи оцінки. Важливим є також забезпечення постійного підвищення кваліфікації фахівців, які здійснюють професійний відбір, та їх ознайомлення з новими методами психологічної діагностики.

В системі професійного відбору рекомендується використовувати комплексний підхід до оцінки психологічної придатності кандидатів, який включає діагностику рівня стресостійкості, емоційної стійкості,

особливостей копінг-стратегій та індивідуально-психологічних характеристик. Особливу увагу слід приділяти оцінці здатності до емоційно-вольової регуляції, яка виявилася найбільш значущим предиктором успішності діяльності в екстремальних умовах. Рекомендується використовувати стандартизовані психодіагностичні методики з доведеною прогностичною валідністю та проводити оцінювання в умовах, що моделюють реальні професійні стресори.

Система психологічної підготовки фахівців повинна включати спеціалізовані тренінгові програми, спрямовані на розвиток стресостійкості, формування адаптивних копінг-стратегій та вдосконалення навичок емоційно-вольової регуляції. Рекомендується проводити регулярні практичні заняття з освоєння технік психологічної саморегуляції, включаючи методи релаксації, дихальні вправи, прийоми когнітивного переструктурування стресових ситуацій. Важливим компонентом підготовки має бути розвиток навичок ефективної комунікації та командної взаємодії в екстремальних умовах.

Психологічний супровід фахівців повинен здійснюватися на всіх етапах професійної діяльності та включати регулярний моніторинг психологічного стану, профілактику професійного вигорання та своєчасну психологічну допомогу при виникненні ознак дезадаптації. Рекомендується впровадити систему ранньої діагностики психологічних проблем, яка включає щоквартальні скринінгові обстеження та індивідуальні консультації з психологом. Особливу увагу слід приділяти працівникам, які брали участь у ліквідації наслідків особливо складних надзвичайних ситуацій.

Система психологічного супроводу фахівців, які працюють в екстремальних умовах, організована як комплексна служба психологічної підтримки та допомоги, що функціонує на постійній основі та забезпечує систематичний моніторинг психологічного стану працівників,

профілактику професійного вигорання та психологічну допомогу при виникненні ознак дезадаптації. На основі результатів проведеного дослідження розроблено структуру та зміст психологічного супроводу, що враховує специфіку професійної діяльності та індивідуальні особливості фахівців.

Психологічний супровід починається з моменту вступу фахівця на службу та включає первинну психодіагностику, результати якої стають основою для розробки індивідуальної програми психологічної підтримки. В ході первинного обстеження проводиться комплексна оцінка особистісних характеристик, рівня стресостійкості, особливостей копінг-стратегій та адаптаційного потенціалу. На основі отриманих даних складається психологічний профіль фахівця та визначаються потенційні зони ризику, що потребують особливої уваги в процесі супроводу.

Регулярний моніторинг психологічного стану здійснюється щоквартально та включає скринінгову діагностику рівня професійного стресу, ознак емоційного вигорання та загального психологічного благополуччя. Використовуються стандартизовані психодіагностичні методики, результати яких дозволяють своєчасно виявляти негативні зміни в психологічному стані фахівців. При виявленні несприятливих тенденцій проводиться поглиблена психодіагностика та розробляються індивідуальні програми психологічної корекції.

Важливим компонентом психологічного супроводу є проведення регулярних індивідуальних консультацій з психологом. Консультації проводяться як за запитом самих фахівців, так і за рекомендацією керівництва або за результатами психологічного моніторингу. В ході консультацій здійснюється психологічна підтримка, обговорюються актуальні проблеми та труднощі, розробляються стратегії їх подолання. Особлива увага приділяється роботі з фахівцями, які пережили особливо

складні професійні ситуації або демонструють ознаки психологічного неблагополуччя.

Система психологічного супроводу передбачає проведення регулярних групових занять, спрямованих на профілактику професійного вигорання та підтримку психологічного здоров'я. Заняття проводяться у форматі психологічних практикумів, де фахівці можуть освоїти нові техніки саморегуляції, обмінятися досвідом подолання складних ситуацій, отримати психологічну підтримку колег. Тематика занять формується з урахуванням актуальних потреб учасників та специфіки їх професійної діяльності.

Особлива увага в системі психологічного супроводу приділяється роботі з фахівцями після їх участі в екстремальних ситуаціях підвищеної складності. У таких випадках проводиться обов'язкове психологічне обстеження, спрямоване на виявлення ознак посттравматичного стресу та оцінку адаптаційних ресурсів. При необхідності організовуються сеанси кризової інтервенції, проводиться індивідуальна або групова психотерапія, розробляються програми психологічної реабілітації.

Важливим елементом психологічного супроводу є організація системи взаємної підтримки серед фахівців. Створюються групи професійного спілкування, де працівники можуть обговорювати складні професійні ситуації, ділитися досвідом, надавати емоційну підтримку один одному. Психолог виступає в ролі модератора таких груп, забезпечуючи конструктивний характер обговорення та психологічну безпеку учасників.

У рамках психологічного супроводу здійснюється постійна взаємодія з керівним складом підрозділів. Психологи надають консультації керівникам щодо створення сприятливого психологічного клімату в колективі, оптимізації режимів праці та відпочинку, профілактики конфліктних ситуацій. Регулярно проводяться навчальні

семінари для керівників з питань психологічного управління персоналом та раннього виявлення ознак професійного стресу у підлеглих.

Система психологічного супроводу включає також роботу з сім'ями фахівців. Організуються консультації для членів сімей, проводяться інформаційні зустрічі, надаються рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя фахівців у домашніх умовах. Особлива увага приділяється роботі з сім'ями працівників, які пережили особливо складні професійні ситуації.

У рамках психологічного супроводу здійснюється постійний аналіз ефективності проведеної роботи. Ведеться моніторинг показників психологічного благополуччя фахівців, аналізуються випадки дезадаптації та професійного вигорання, оцінюється ефективність різних форм психологічної підтримки. На основі отриманих даних постійно вдосконалюються методи роботи та розробляються нові програми психологічної допомоги.

Для керівного складу розроблені рекомендації щодо організації психологічно безпечного робочого середовища та оптимізації режимів праці та відпочинку. Важливим є впровадження системи ротації кадрів при роботі в особливо напружених умовах, забезпечення можливостей для психологічного відновлення після складних чергувань, створення умов для професійного розвитку та підвищення кваліфікації співробітників.

На основі результатів проведеного дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах розроблено комплексні рекомендації для керівного складу організацій, чиї співробітники працюють в екстремальних умовах. Рекомендації спрямовані на створення оптимальних умов праці, забезпечення психологічного благополуччя працівників та підвищення ефективності їх професійної діяльності.

Першочергової уваги керівництва потребує організація психологічно безпечного робочого середовища. Це передбачає створення чіткої системи

розподілу обов'язків та відповідальності, забезпечення прозорості комунікації між різними рівнями управління, формування атмосфери взаємної підтримки в колективі. Важливим є впровадження системи зворотного зв'язку, яка дозволяє працівникам висловлювати свої проблеми та пропозиції щодо покращення умов праці. Керівництву рекомендується регулярно проводити індивідуальні бесіди з підлеглими для виявлення їх потреб та труднощів у роботі.

Суттєвим аспектом є оптимізація режимів праці та відпочинку персоналу. Дослідження показало, що тривале перебування в стані психоемоційного напруження значно знижує ефективність діяльності та підвищує ризик професійного вигорання. Рекомендується впровадити систему регулярних перерв під час робочої зміни, забезпечити можливість короткочасного відпочинку в спеціально обладнаних кімнатах психологічного розвантаження. Особливу увагу слід приділяти плануванню графіків чергувань, уникаючи надмірної кількості понаднормових годин та забезпечуючи достатній час для відновлення між змінами.

Важливим напрямком роботи керівництва має бути створення ефективної системи мотивації персоналу. Рекомендується розробити комплексну систему матеріального та нематеріального стимулювання, яка враховує специфіку роботи в екстремальних умовах. Особливу увагу слід приділяти визнанню професійних досягнень працівників, відзначенню їх внеску в роботу організації, створенню можливостей для професійного розвитку та кар'єрного зростання.

Керівництву рекомендується організувати систему професійної підтримки працівників через впровадження програм наставництва та обміну досвідом. Досвідчені фахівці можуть надавати підтримку молодим співробітникам, допомагати їм адаптуватися до роботи в екстремальних умовах, ділитися ефективними стратегіями подолання професійних

труднощів. Важливо створювати можливості для регулярного професійного спілкування, організовувати тематичні зустрічі та семінари для обміну досвідом.

Особлива увага керівництва має бути спрямована на профілактику конфліктних ситуацій в колективі. Рекомендується впровадити чіткі процедури вирішення конфліктів, проводити регулярні заходи з командоутворення, розвивати навички конструктивної комунікації у співробітників. Керівникам важливо демонструвати приклад конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях та створювати атмосферу відкритого діалогу.

Керівництву рекомендується забезпечити регулярне підвищення кваліфікації персоналу через організацію навчальних програм, тренінгів, семінарів. Важливо створювати можливості для освоєння нових професійних навичок, вивчення передового досвіду, ознайомлення з сучасними методами роботи в екстремальних умовах. Особливу увагу слід приділяти розвитку лідерських якостей у перспективних співробітників.

У питаннях організації роботи в особливо складних екстремальних ситуаціях керівництву рекомендується впровадити систему ротації персоналу, яка дозволяє розподіляти навантаження між працівниками та забезпечувати своєчасне відновлення їх психологічних ресурсів. Важливо мати резервні бригади, які можуть бути залучені у разі необхідності, та чіткі алгоритми дій у кризових ситуаціях.

Керівництву рекомендується тісно співпрацювати з психологічною службою організації, враховувати рекомендації психологів при прийнятті управлінських рішень, що стосуються персоналу. Важливо забезпечити конфіденційність психологічної допомоги та створити умови, при яких звернення до психолога сприймається як нормальна практика підтримки професійного здоров'я.

Особливу увагу керівництво має приділяти створенню системи соціальної підтримки працівників та їх сімей. Рекомендується розробити програми соціального захисту, які включають медичне страхування, санаторно-курортне лікування, підтримку у складних життєвих ситуаціях. Важливо організовувати заходи, які сприяють зміцненню корпоративної культури та створенню позитивного іміджу професії.

Для оцінки ефективності впроваджених заходів керівництву рекомендується проводити регулярний моніторинг показників діяльності організації, включаючи аналіз статистики захворюваності, плинності кадрів, професійних помилок, задоволеності працею. На основі отриманих даних необхідно своєчасно коригувати управлінські рішення та вдосконалювати систему роботи з персоналом.

Проведене дослідження також дозволило визначити перспективні напрямки подальших наукових розвідок у галузі психології екстремальних ситуацій. Першочергової уваги потребує вивчення довготривалих наслідків роботи в екстремальних умовах, включаючи дослідження механізмів формування психологічної травматизації та посттравматичного зростання. Важливим напрямком є розробка методів прогнозування психологічної надійності фахівців на основі комплексної оцінки їх індивідуально-психологічних характеристик та професійного досвіду.

Перспективним видається дослідження механізмів психологічної адаптації до різних типів екстремальних ситуацій та розробка специфічних методів психологічної підготовки для кожного типу. Потребує поглибленого вивчення проблема індивідуальної варіативності реакцій на екстремальні умови та розробка персоналізованих підходів до психологічного супроводу фахівців.

Актуальним напрямком подальших досліджень є вивчення ролі соціально-психологічних факторів у забезпеченні ефективності діяльності в екстремальних умовах, включаючи дослідження впливу групової

динаміки, лідерства та організаційної культури на психологічну адаптацію фахівців. Особливої уваги заслуговує вивчення механізмів формування колективної стресостійкості та розробка методів підвищення психологічної готовності професійних команд до дій в екстремальних ситуаціях.

Важливим напрямком є вдосконалення методів психологічної діагностики та моніторингу стану фахівців, які працюють в екстремальних умовах, що включає розробку нових психодіагностичних інструментів, адаптованих до специфіки різних професійних груп, та створення автоматизованих систем моніторингу психологічного стану з використанням сучасних інформаційних технологій. Перспективним є дослідження можливостей використання віртуальної реальності та інших інноваційних технологій для психологічної підготовки фахівців до дій в екстремальних ситуаціях. Такі дослідження можуть призвести до створення нових ефективних методів навчання та розвитку професійно важливих психологічних якостей.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах дозволило сформулювати наступні висновки, які відповідають поставленим завданням та відображають основні результати роботи.

Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми особистості в екстремальних умовах, який показав, що особистість в екстремальних умовах зазнає значних психологічних навантажень, що вимагають мобілізації адаптаційних ресурсів. На основі теоретичного аналізу наукових досліджень встановлено, що особистість в екстремальних умовах піддається комплексному впливу стресогенних факторів, які викликають значні психологічні навантаження. В екстремальних умовах відбувається мобілізація адаптаційних ресурсів особистості на психофізіологічному, психологічному та соціально-психологічному рівнях. Теоретичний аналіз наукових підходів дозволив сформулювати цілісне уявлення про особливості функціонування особистості в екстремальних умовах та визначити ключові характеристики, що забезпечують ефективність діяльності та психологічну адаптацію. Встановлено, що ефективність діяльності визначається комплексом індивідуально-психологічних характеристик, провідними серед яких є стресостійкість, емоційна стійкість та адаптивні копінг-стратегії.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 37 фахівців, які працюють в екстремальних умовах, виявило переважання середнього (48,3%) та високого (35,6%) рівнів стресостійкості. Встановлено статистично значущі відмінності у показниках стресостійкості між різними професійними групами, при цьому найвищі показники демонструють рятувальники ДСНС, що підтверджує важливість професійного відбору та спеціальної психологічної підготовки для роботи в екстремальних умовах.

Дослідження копінг-стратегій показало домінування конструктивних способів подолання стресових ситуацій, зокрема стратегій планування вирішення проблеми (32,2%) та самоконтролю (28,7%). Виявлено, що ефективність діяльності в екстремальних умовах позитивно корелює з використанням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та негативно – з уникаючими стратегіями подолання стресу. Факторний аналіз дозволив виділити три основні фактори, що визначають успішність діяльності в екстремальних умовах: емоційно-вольова регуляція (28,4% дисперсії), адаптивні копінг-стратегії (24,7%) та професійна компетентність (19,3%), що підтверджує гіпотезу про комплексний характер психологічних механізмів адаптації до екстремальних умов.

Встановлено сильні позитивні кореляції між рівнем стресостійкості та ефективністю діяльності ($r=0,68$, $p\leq 0,01$), емоційною стійкістю та адаптивністю ($r=0,72$, $p\leq 0,01$), самоконтролем та успішністю виконання професійних завдань ($r=0,64$, $p\leq 0,01$). Встановлені дані дозволяють прогнозувати успішність професійної адаптації фахівців на основі оцінки їх індивідуально-психологічних характеристик.

На основі результатів дослідження розроблено комплексну програму психологічного супроводу фахівців, які працюють в екстремальних умовах. Програма включає діагностичний, профілактичний та корекційний блоки, спрямовані на розвиток стресостійкості, формування адаптивних копінг-стратегій та профілактику професійного вигорання.

Розроблено практичні рекомендації щодо професійного відбору, психологічної підготовки та супроводу фахівців, які працюють в екстремальних умовах. Рекомендації базуються на виявлених закономірностях психологічної адаптації та включають критерії оцінки психологічної придатності, методи розвитку професійно важливих якостей, технології психологічної підтримки.

Визначено перспективні напрямки подальших досліджень, які включають вивчення довготривалих наслідків роботи в екстремальних умовах, розробку методів прогнозування психологічної надійності, дослідження механізмів посттравматичного зростання та вдосконалення системи психологічного супроводу фахівців.

Отримані результати мають теоретичне значення для розвитку психології екстремальних ситуацій та практичну цінність для організації психологічної роботи з фахівцями, які працюють в умовах підвищеного ризику та психологічного навантаження. Впровадження розроблених рекомендацій дозволить підвищити ефективність професійного відбору, покращити психологічну підготовку фахівців та оптимізувати систему їх психологічного супроводу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби : Т. 1 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 138 с.
2. Амплєєва О.М., Таранюк Г.Г. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни. *Габітус*. 2023. № 45. С.89-94.
3. Андрусишин, Ю. І. (2013). Вплив емоційно-вольової стійкості особистості на її поведінку в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (14 (1)), 11-18.
4. Бабаян, Ю. О., Грішман, Л. О. (2014). Особливості психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, (13), 17-21.
5. Барко В.І. Психологія управління персоналом органів внутрішніх справ (проективний підхід). К.: Ні-ка-Центр, 2020. 448 с.
6. Бойко, А. (2024). Психологічні особливості перебування особистості в екстремальних умовах. *Наукові інновації та передові технології*, (10 (38)).
7. Бочарова, С. П., Данилишина, С. І. (2010). Особливості професійно-психологічної підготовки у системі навчання фахівців екстремальних професій. *Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць*. Харків: НУЦЗУ, 63-69.
8. Буковська О. О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 128. С. 29-32
9. Галич, М. (2021). Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. *Юридична психологія*, 29(2), 44-52.

10. Гаркуша, І. В., Кайко, В. І. (2018). Особливості емоційної сфери особистості після переживання екстремальної ситуації. *European vector of contemporary psychology, pedagogy and social sciences: the experience of Ukraine and the Republic of Poland: Collective monograph*. Sandomierz: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2018. - 476 p. – p. 66-84
11. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева. 2015. 416 с.
12. Горбунова В.В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г.С., Романчук О. І. Соціально психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО : посібник для ведучих груп. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
13. Донець, О. І., Шміголь, Д. О. (2017). Патологічні зміни фізичного і психічного здоров'я військовослужбовців під впливом екстремальних умов. *Молодий вчений*, (4), 232-236.
14. Екстремальна психологія: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія / уклад. О.М. Амплєєва. – Одеса : Бондаренко М.О., 2024. – 75 с.
15. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. Ред.. проф..О.В.Тімченка – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
16. EMDR. Подолання наслідків психотравми: практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : Свічадо, 2017. 259 с.
17. Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебєдєв Д. В. та ін. Екстремальна психологія : підручник / за ред. О. В. Тімченка. К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
18. Завацька, Н. Є. (2016). Особистість в екстремальних умовах життя (особливості психотравмуючої ситуації). *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, (2), 44-51.

19. Звіт про результати діяльності Державної служби України з надзвичайних ситуацій за 2023 рік. Урядовий портал. Єдиний веб-портал органів виконавчої влади України. <https://www.kmu.gov.ua/news/zvit-pro-rezultaty-diialnosti-derzhavnoi-sluzhby-ukrainy-z-nadzvychainykh-sytuatsii-za-2023-rik>

20. Інструкція з організації психологічного забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб : Наказ МНС України від 23.02.2004 р. № 89.

21. Карачевський А.Б. Адаптація шкал та опитувальників українською та російською мовами щодо посттравматичного стресового розладу. *Збірник наукових праць співробітників НМАПО імені П. Л. Шупика*. Київ, 2016. С. 607–620.

22. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.

23. Кернас, А., Толокова, Є. (2024). Теоретико-практичні аспекти дослідження особливостей поведінки особистості в екстремальних умовах. *Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ»*, (April 26, 2024; Bologna, Italy), 367-369.

24. Коваленко, А. Б. (2009). Особливості перебігу творчої діяльності в ускладнених та екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 45-52.

25. Коваль І.С., Ткачук Р.Л. Особливості формування особистості для діяльності в екстремальних умовах. *Особистість в екстремальних умовах* : зб. тез IV наук.-практ. конф. ; 29.04.2011 р., Львів. – Львів, 2011. – С. 79–81.

26. Коваль, І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах. _ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Львів, 2017. – 294 с.

27. Ковшов, Р. В. (2010). Психічні стани особистості в особливих та екстремальних умовах як предмет наукового дослідження. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, (2).
28. Козяр М.М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях. Львів: «СПОЛОМ». 2017. 376 с.
29. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2019. 288 с.
30. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. 2023. 175 с.
31. Кокун, О. М. (2010). Зміст та структура психологічної готовності фахівця до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. Вип, 7*, 181-189.
32. Колесніченко, О. С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах : Дис... кандидата психологічних наук: 19.00.09 - 2011.
33. Корольчук, В.М. (2010). Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 7, 210-218.
34. Корольчук, В. М. (2011). Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, (1), 164-171.
35. Корольчук, В. М. (2013). Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (14 (1)), 152-161.
36. Корольчук, М. С. Психофізіологія діяльності. Підручник. К. : Ельга, Ніка-центр, 2003. 400 с.

37. Корольчук, М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
38. Корольчук, М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Навчальний посібник. К. : Ельга, Ніка-центр, 2006. 576 с.
39. Косолапов, О. М. (2010). Роль екстремальних умов службової діяльності рятувальників у виникненні негативних психічних станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 7.*—Харків: УЦЗУ, 2010.—424 с., 217.
40. Косьянова О.Ю. Страх у структурі детермінант темпераментальних особливостей особистості в екстремальних ситуаціях. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Всеукр. наук.-практич. інтернет конф. (19 травня 2023 року, м. Одеса). Одеса, 2023. С. 57-63.
41. Лазос Г.П., Литвиненко Л.І. Психологічна підтримка волонтерів, що працюють з постраждалими К. : ТОВ "Видавництво "Логос". 206 с. С.121-144.
42. Маркова М.В., Глаголич С.Ю. Особливості емоційного вигорання та його роль в структурі дезадаптації волонтерів, діяльність яких пов'язана з забезпеченням військових в зоні АТО. *Psychological journal*. № 2 (12) 2018. 50-66 с.,
43. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155с.
44. Мірошніченко, О. А. (2014). Психологічні чинники адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта*, (8), 123-128.

45. Мірошніченко, О., Гуцуляк, О. Роль акцентуації характеру в адаптації особистості до екстремальних умов життєдіяльності *Наука і освіта*. - 2020. - № 3. - С. 26-32.
46. Мірошніченко, О., Гуцуляк, О. (2020). Роль індивідуально-типологічних особливостей в адаптації особистості до екстремальних умов. *The scientific heritage*, (51-4), 69-72.
47. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Ключкова. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.
48. Охременко, О. Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах (структурно-динамічний аналіз та проблеми психокорекції) : Моногр. Нац. акад. оборони України. К., 2004. 344 с.
49. Павлик, Н. В. (2005). Психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах військової діяльності. *Вісник Національного технічного університету України (КПІ)/Філософія. Психологія. Педагогіка*, 1(13), 142-148.
50. Павлик, Н. В. (2005). Психологічні аспекти змін в структурі особистості під впливом екстремальних умов діяльності. *Вісник Національного технічного університету України (КПІ)/Філософія. Психологія. Педагогіка*, 2(14), 106-112.
51. Порядок психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій. Наказ Міністерства внутрішніх справ України 31.08.2017 № 747
52. Потапчук, Є. М., Потапчук, Н. Д. (2015). Самоконтроль особистості в екстремальних та кризових ситуаціях як важлива умова самозбереження. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, (17), 231-240.
53. Приходько, І. І. (2015). Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформаційна модель, методологія

дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, (4), 117-125.

54. Приходько, І.І. (2015). Типізація реагування особистості на екстремальні умови професійної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, (2), 214-219.

55. Процик, Л. (2021). Негативні психічні стани та реакції працівників поліції в екстремальних умовах службової діяльності. *Проблеми політичної психології*, 24, 185-199.

56. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: навч.-метод. посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. Київ, 2015. С. 26-100

57. Система роботи психологічних служб і методика роботи практичного психолога : конспект лекцій / укладач: П. І. Сахно. Суми : Сумський державний університет, 2023. 159 с.

58. Сірко Р., Баклицька О. Теоретичні аспекти професійної підготовки майбутніх психологів до екстремальної діяльності: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Перспективи та інновації науки*. 2022. №. 7 (12).

59. Сірко, Р. І. Професійна підготовка майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби до діяльності в екстремальних умовах: монографія. Львів, «ГАЛИЧ-ПРЕС», 2017. 482 с.

60. Склень Олексій Іванович. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : Дис... канд. наук: 19.00.09 - 2008.

61. Творча діяльність в ускладнених умовах / В. О. Моляко, Т. М. Третьак та ін.; за ред. В. О. Моляко. К.: 2007. 308 с.

62. Тимченко, О. В. Застосування прийомів моделювання психологічних чинників ризиконебезпечних ситуацій оперативно-службової діяльності у

ході професійно-психологічної підготовки персоналу ОВС. *Право і безпека*. 2005. № 3. С. 7-9.

63. Тимченко, О. В. Концептуальні положення професійно-психологічної підготовки персоналу ОВС до дій в екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності. *Право і безпека*. 2005. № 1. С.7-10.

64. Хворост М. Ю. Особистість керівника в екстремальних умовах діяльності. *Наука і освіта*. 2009. №5. С. 183-187.

65. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2018. Вип. 39. С. 368– 379.

66. Ягупова, Ю. В. (2022). Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*, 2(14), 174-177.

67. Яцук Н., Говоруха О., Гречка В. Теоретичні аспекти про посттравматичні стресові розлади, як наслідок війни. Методики надання психологічної допомоги, особливості діагностики. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. №. 124. С. 78-90.

68. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5. Washington, D.C. : *American Psychiatric Association*, 2013. 947 p. [URL:131](https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm)

<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>

69. Antichi L., Giannini M., Loscalzo Y. Military Counseling: *A Narrative Review*. URL: <https://www.researchgate.net/publication/359894560>

70. Biggs, A., Brough, P., Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 349-364.

71. Buss, A. H. (1989). Personality as traits. *American psychologist*, 44(11), 1378.

72. Corneliussen, J. G., Leon, G. R., Kjærgaard, A., Fink, B. A., Venables, N. C. (2017). Individual traits, personal values, and conflict resolution in an isolated, confined, extreme environment. *Aerospace medicine and human performance*, 88(6), 535-543.
73. Duschek, S., Bair, A., Haux, S., Garrido, A., Janka, A. (2020). Stress in paramedics: relationships with coping strategies and personality traits. *International Journal of Emergency Services*, 9(2), 203-216.
74. Farizo, B. A., Oglethorpe, D., Solino, M. (2016). Personality traits and environmental choices: On the search for understanding. *Science of the Total Environment*, 566, 157-167.
75. Harvey, A., Taylor, O., Wang, A. (2020). COVID-19, jails, and public safety. Washington, DC: Council on Criminal Justice.
76. Kaya, H., Salah, A. A. (2014, November). Continuous mapping of personality traits: A novel challenge and failure conditions. In *Proceedings of the 2014 Workshop on Mapping Personality Traits Challenge and Workshop* (pp. 17-24).
77. Laima, M. (2015). The relation between personal traits, organisational commitment and burnout at work. *Signum Temporis*, 7(1), 44.
78. Magnusson, D. (2003). The person approach: Concepts, measurement models, and research strategy. *New directions for child and adolescent development*, 2003(101), 3-23.
79. Miroshnichenko, H. (2014). Indexes of Psychological Readiness of Personality to the Extreme Terms of Vital Functions. *Ukrainian Antarctic Journal*, (13), 265-274. <https://doi.org/10.33275/1727-7485.13.2014.235>
80. Naguib, M., Flörcke, C., & van Oers, K. (2011). Effects of social conditions during early development on stress response and personality traits in great tits (*Parus major*). *Developmental Psychobiology*, 53(6), 592-600.
81. Palinkas, Lawrence & Gunderson, E.K.E. Holland, A & Miller, C & Johnson, Jeffrey. (2000). Predictors of behavior and performance in extreme

environments: The antarctic space analogue program. *Aviation, space, and environmental medicine*, 71, 619-25.

82. Sprague, J., Verona, E. (2010). Emotional conditions disrupt behavioral control among individuals with dysregulated personality traits. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(2), 409.

83. Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455-471.

84. Van der Kolk, B. A., Fisler, R. (1995). Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. *Journal of traumatic stress*, 8, 505-525.

85. Wakefield, J. C. (2008). The perils of dimensionalization: Challenges in distinguishing negative traits from personality disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 31(3), 379-393.

86. Weinstein E. A. (1995). Disabling and disfiguring injuries. War psychiatry. ed. Franklin D. Jones et al. Office of The Surgeon General, 1995. pp. 353–381.

87. Yang C. M., Lin S. C., Cheng C. P. Transient insomnia versus chronic insomnia: a comparison study of sleep-related psychological/behavioral characteristics. *J. Clin. Psychol.* 2013. Vol. 69. pp. 1094–1107. DOI: 10.1002/jclp.22000.

88. Zhou, J., Luo, S., Chen, F. (2020). Effects of personality traits on user trust in human-machine collaborations. *Journal on Multimodal User Interfaces*, 14(4), 387-400.

Додаток 1

Анкета психодіагностичного дослідження особливостей особистості в екстремальних умовах

Шановний респонденте!

Пропонуємо Вам взяти участь у психологічному дослідженні. Анкета є анонімною, результати будуть використані в узагальненому вигляді. Просимо відповідати щиро та відверто.

I. Загальна інформація

1. Вік: ____ років
2. Стать:
 - ☐ Чоловіча
 - ☐ Жіноча
3. Професійна приналежність:
 - ☐ Рятувальник ДСНС
 - ☐ Медичний працівник служби екстреної допомоги
 - ☐ Волонтер
 - ☐ Інше (вказіть) _____
4. Стаж роботи в екстремальних умовах: ____ років
5. Рівень освіти:
 - ☐ Середня
 - ☐ Середня спеціальна
 - ☐ Вища
 - ☐ Інше (вказіть) _____

II. Досвід роботи в екстремальних умовах

6. В яких типах екстремальних ситуацій Вам доводилось працювати? (можна обрати декілька варіантів)

- ☐ Бойові дії
- ☐ Природні катастрофи
- ☐ Техногенні катастрофи
- ☐ Масові заворушення
- ☐ Інше (вказіть) _____

7. Як часто Ви стикаєтесь з екстремальними ситуаціями у своїй роботі?

- ☐ Щодня
- ☐ Кілька разів на тиждень
- ☐ Кілька разів на місяць
- ☐ Рідше
- ☐ Інше (вказіть) _____

III. Самооцінка психологічного стану

8. Оцініть рівень свого емоційного напруження під час роботи в екстремальних умовах (від 1 до 10, де 1 мінімальне, 10 максимальне): ____

9. Як швидко Ви відновлюєтесь після роботи в екстремальній ситуації?

- ☐ Протягом кількох годин

- ☐ Протягом доби
- ☐ Потрібно кілька днів
- ☐ Більше тижня
- ☐ Інше (вказіть) _____

10. Які симптоми у Вас найчастіше виникають після роботи в екстремальних умовах? (можна обрати декілька варіантів)

- ☐ Фізична втома
- ☐ Емоційне виснаження
- ☐ Порушення сну
- ☐ Тривожність
- ☐ Дратівливість
- ☐ Зниження концентрації уваги
- ☐ Інше (вказіть) _____

IV. Копінг-стратегії

11. Які способи подолання стресу Ви використовуєте? (оцініть частоту використання від 1 до 5, де 1 ніколи, 5 дуже часто)

- ___ Планування та аналіз ситуації
- ___ Пошук соціальної підтримки
- ___ Фізична активність
- ___ Релаксація та медитація
- ___ Хобі та творчість
- ___ Професійне спілкування з колегами
- ___ Гумор
- ___ Інше (вказіть) _____

12. Які методи саморегуляції Ви використовуєте під час роботи в екстремальних умовах? (можна обрати декілька варіантів)

- ☐ Дихальні вправи
- ☐ Самонавіювання
- ☐ М'язова релаксація
- ☐ Переключення уваги
- ☐ Інше (вказіть) _____

V. Професійна підготовка та підтримка

13. Чи проходили Ви спеціальну психологічну підготовку для роботи в екстремальних умовах?

- ☐ Так
- ☐ Ні

14. Якщо так, оцініть її ефективність (від 1 до 5, де 1 неефективна, 5 дуже ефективна): _____

15. Чи потребуєте Ви додаткової психологічної підготовки?

- ☐ Так
- ☐ Ні
- ☐ Важко відповісти

16. Які форми психологічної підтримки Ви вважаєте найбільш корисними?
(можна обрати декілька варіантів)

- ☐ Індивідуальні консультації
- ☐ Групові тренінги
- ☐ Дебрифінги після складних ситуацій
- ☐ Навчальні семінари
- ☐ Інше (вказіть) _____

VI. Відкриті питання

17. Опишіть найбільш складну професійну ситуацію, з якою Ви стикались, та як Ви з нею впорались:

18. Які якості, на Вашу думку, найбільш важливі для роботи в екстремальних умовах?

19. Які рекомендації Ви можете надати для покращення психологічної підготовки фахівців, що працюють в екстремальних умовах?

Дякуємо за участь у дослідженні!

Дата заповнення: _____

Діагностика рівня стресостійкості (Т. Холмс, Р. Праге)

Інструкція: Уважно прочитайте весь перелік життєвих подій. Відмітьте ті події, які трапилися з Вами протягом останнього року, підсумуйте їх бали.

№ | Життєва подія | Бали | Відмітка

---|---|---|---

- 1 | Смерть чоловіка/дружини | 100 |
- 2 | Розлучення | 73 |
- 3 | Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення) | 65 |
- 4 | Тюремне ув'язнення | 63 |
- 5 | Смерть близького члена родини | 63 |
- 6 | Травма або хвороба | 53 |
- 7 | Одруження, весілля | 50 |
- 8 | Звільнення з роботи | 47 |
- 9 | Примирення подружжя | 45 |
- 10 | Вихід на пенсію | 45 |
- 11 | Зміна в стані здоров'я члена сім'ї | 44 |
- 12 | Вагітність | 40 |
- 13 | Сексуальні проблеми | 39 |
- 14 | Поява нового члена сім'ї | 39 |
- 15 | Реорганізація на роботі | 39 |
- 16 | Зміна фінансового становища | 38 |
- 17 | Смерть близького друга | 37 |
- 18 | Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи | 36 |
- 19 | Збільшення подружніх сварок | 35 |
- 20 | Велика позика | 31 |
- 21 | Закінчення строку виплати позики | 30 |
- 22 | Зміна посадових обов'язків | 29 |
- 23 | Син чи донька залишають дім | 29 |
- 24 | Проблеми з родичами чоловіка (дружини) | 29 |
- 25 | Видатне особисте досягнення | 28 |
- 26 | Дружина починає чи припиняє працювати | 26 |
- 27 | Початок або закінчення навчання | 26 |
- 28 | Зміна умов життя | 25 |
- 29 | Відмова від певних індивідуальних звичок | 24 |
- 30 | Проблеми з керівництвом | 23 |
- 31 | Зміна умов або годин роботи | 20 |
- 32 | Зміна місця проживання | 20 |
- 33 | Зміна місця навчання | 20 |
- 34 | Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля або відпустки | 19 |
- 35 | Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням | 19 |

- 36 | Зміна соціальної активності | 18 |
- 37 | Позика для покупки менш великих речей (телевізор, холодильник) | 17
- 38 | Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном | 16 |
- 39 | Зміна числа членів сім'ї, що живуть разом | 15 |
- 40 | Зміна характеру і частоти харчування | 15 |
- 41 | Відпустка | 13 |
- 42 | Різдво, зустріч Нового року, день народження | 12 |
- 43 | Незначне порушення правопорядку | 11 |

Загальна сума балів: _____

Інтерпретація результатів:

Менше 150 балів – висока стресостійкість

150-199 балів – достатня стресостійкість

200-299 балів – гранична стресостійкість

300 і більше балів – низька стресостійкість (вразливість до стресу)

Якщо ви набрали більше 300 балів, це означає високий рівень стресового навантаження та 90% ймовірність виникнення якогось захворювання або травми. При показниках 200-299 балів ця ймовірність оцінюється у 50%, а при 150-199 балах – близько 33%. Менше 150 балів – стресове навантаження вважається недостатньо високим для виникнення психосоматичних захворювань.

Дата проведення: _____

Підпис респондента: _____

Опитувальник «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазарус, С. Фолкман)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та оцініть, як часто Ви використовуєте даний спосіб у складних ситуаціях. Для цього на бланку для відповідей поставте цифру, яка відповідає вашій відповіді:

- 0 – ніколи
- 1 – рідко
- 2 – іноді
- 3 – часто

№ | Твердження | Оцінка

---|---|---

- 1 | Я зосереджуюся на тому, що мені потрібно робити далі |
- 2 | Я намагаюся проаналізувати проблему, щоб краще її зрозуміти |
- 3 | Я занурююся в роботу або інше заняття, щоб відволіктися |
- 4 | Я вважаю, що час змінить ситуацію – єдине, що потрібно, це чекати |
- 5 | Я йду на компроміс, щоб отримати хоч щось позитивне |
- 6 | Я роблю що-небудь, хоча знаю, що це не буде працювати |
- 7 | Я намагаюся схилити інших змінити їхню думку |
- 8 | Я говорю з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію |
- 9 | Я критикую і докоряю собі |
- 10 | Я намагаюся не спалювати за собою мости |
- 11 | Я сподіваюся на диво |
- 12 | Я погоджуюся з долею: буває, мені просто не щастить |
- 13 | Я поведжуся, ніби нічого не сталося |
- 14 | Я намагаюся тримати свої почуття при собі |
- 15 | Я шукаю щось хороше в тому, що відбувається |
- 16 | Я сплю більше, ніж зазвичай |
- 17 | Я виражаю гнів на того (тих), хто винен у проблемі |
- 18 | Я приймаю співчуття та розуміння від когось |
- 19 | Я говорю собі щось таке, що допомагає мені почуватися краще |
- 20 | Я надихаюся зробити щось творче |
- 21 | Я намагаюся забути все це |
- 22 | Я звертаюся за професійною допомогою |
- 23 | Я змінююся або зростаю як особистість у хорошу сторону |
- 24 | Я чекаю, щоб подивитися, що станеться, перш ніж щось робити |
- 25 | Я вибачаюся або намагаюся все залагодити |
- 26 | Я складаю план дій і дотримуюся його |
- 27 | Я приймаю найкраще з того, що можна зробити |
- 28 | Я даю волю своїм почуттям |
- 29 | Я розумію, що сам створив цю проблему |
- 30 | Я виходжу з досвіду кращою людиною, ніж був до цього |

- 31 | Я говорю з кимось, хто може конкретно допомогти у вирішенні проблеми |
 32 | Я намагаюся відпочити, взяти відпустку |
 33 | Я намагаюся покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням тощо |
 34 | Я ризикую відчайдушно |
 35 | Я намагаюся не діяти надто поспішно |
 36 | Я знаходжу нову віру |
 37 | Я зберігаю свою гордість і тримаюся мужньо |
 38 | Я знову відкриваю для себе щось важливе |
 39 | Я щось змінюю так, що все залагоджується |
 40 | Я взагалі уникаю спілкування з людьми |
 41 | Я не допускаю, щоб це надто сильно впливало на мене |
 42 | Я раджуся з родичами або друзями |
 43 | Я нікому не дозволяю знати, як погано йдуть справи |
 44 | Я не сприймаю ситуацію надто серйозно |
 45 | Я говорю з кимось про те, що я відчуваю |
 46 | Я відстоюю свою позицію і борюся за те, чого хочу |
 47 | Я зриваю свою злість на інших людях |
 48 | Я спираюся на свій минулий досвід |
 49 | Я знаю, що потрібно робити, тому подвоюю свої зусилля |
 50 | Я відмовляюся вірити, що це сталося |

Ключ для обробки:

1. Конфронтаційний копінг: 2, 3, 13, 21, 26, 37
2. Дистанціювання: 8, 9, 11, 16, 32, 35
3. Самоконтроль: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50
4. Пошук соціальної підтримки: 4, 14, 17, 24, 33, 36
5. Прийняття відповідальності: 5, 19, 22, 42
6. Втеча-уникнення: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47
7. Планування вирішення проблеми: 1, 20, 30, 39, 40, 43
8. Позитивна переоцінка: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48

Інтерпретація результатів:

0-6 балів – низький рівень напруженості, свідчить про адаптивний варіант копіngu;

7-12 балів – середній рівень напруженості, адаптаційний потенціал особистості в пограничному стані;

13-18 балів – висока напруженість копіngu, свідчить про виражену дезадаптацію.

Дата проведення: _____

Підпис респондента: _____

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, **ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАНИЙ МОМЕНТ**. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Частина 1. Ситуативна тривожність

№ | Судження | Ні, це не так | Мабуть, так | Вірно | Цілком вірно

---|---|---|---|---

- 1 | Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4
- 2 | Мені ніщо не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4
- 3 | Я перебуваю в напрузі | 1 | 2 | 3 | 4
- 4 | Я відчуваю жаль | 1 | 2 | 3 | 4
- 5 | Я почуваю себе вільно | 1 | 2 | 3 | 4
- 6 | Я засмучений | 1 | 2 | 3 | 4
- 7 | Мене хвилюють можливі невдачі | 1 | 2 | 3 | 4
- 8 | Я відчуваю себе відпочилим | 1 | 2 | 3 | 4
- 9 | Я стривожений | 1 | 2 | 3 | 4
- 10 | Я відчуваю внутрішнє задоволення | 1 | 2 | 3 | 4
- 11 | Я впевнений у собі | 1 | 2 | 3 | 4
- 12 | Я нервую | 1 | 2 | 3 | 4
- 13 | Я не знаходжу собі місця | 1 | 2 | 3 | 4
- 14 | Я напружений | 1 | 2 | 3 | 4
- 15 | Я не відчуваю скутості, напруженості | 1 | 2 | 3 | 4
- 16 | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4
- 17 | Я стурбований | 1 | 2 | 3 | 4
- 18 | Я надто збуджений і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4
- 19 | Мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4
- 20 | Мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4

Частина 2. Особистісна тривожність

№ | Судження | Майже ніколи | Іноді | Часто | Майже завжди

---|---|---|---|---

- 21 | Я відчуваю задоволення | 1 | 2 | 3 | 4
- 22 | Я дуже швидко втомлююся | 1 | 2 | 3 | 4
- 23 | Я легко можу заплакати | 1 | 2 | 3 | 4
- 24 | Я хотів би бути таким же щасливим, як інші | 1 | 2 | 3 | 4
- 25 | Я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення | 1 | 2 | 3 | 4

- 26 | Зазвичай я почуваю себе бадьорим | 1 | 2 | 3 | 4
 27 | Я спокійний, холоднокровний і зібраний | 1 | 2 | 3 | 4
 28 | Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене | 1 | 2 | 3 | 4
 29 | Я надто переживаю через дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4
 30 | Я цілком щасливий | 1 | 2 | 3 | 4
 31 | Я приймаю все надто близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4
 32 | Мені не вистачає впевненості в собі | 1 | 2 | 3 | 4
 33 | Зазвичай я почуваюся в безпеці | 1 | 2 | 3 | 4
 34 | Я намагаюся уникати критичних ситуацій | 1 | 2 | 3 | 4
 35 | У мене буває хандра | 1 | 2 | 3 | 4
 36 | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4
 37 | Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене | 1 | 2 | 3 | 4
 38 | Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути | 1 | 2 | 3 | 4
 39 | Я врівноважена людина | 1 | 2 | 3 | 4
 40 | Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи | 1 | 2 | 3 | 4

Обробка результатів:

Ситуативна тривожність (СТ):

$\sum 1$ = сума прямих відповідей (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18)

$\sum 2$ = сума зворотних відповідей (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20)

$СТ = \sum 1 \sum 2 + 50$

Особистісна тривожність (ОТ):

$\sum 1$ = сума прямих відповідей (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40)

$\sum 2$ = сума зворотних відповідей (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39)

$ОТ = \sum 1 \sum 2 + 35$

Інтерпретація результатів:

до 30 балів – низька тривожність

31-45 балів – помірна тривожність

46 і більше балів – висока тривожність

Дата проведення: _____

ПІБ респондента: _____

Підпис: _____

Додаток 5**Методика «Діагностика самооцінки психічних станів» (Г. Айзенк)**

Інструкція: Оцініть своє типове самопочуття за наведеними нижче твердженнями. Якщо твердження Вам підходить, поставте 2 бали, якщо не зовсім підходить – 1 бал, якщо не підходить – 0 балів.

I. Тривожність

1. Не відчуваю в собі впевненості
2. Часто через дрібниці червонію
3. Мій сон неспокійний
4. Легко засмучуюсь
5. Турбуюсь про неприємності, які ще не відбулись
6. Мене лякають труднощі
7. Люблю копатися у своїх недоліках
8. Мене легко переконати
9. Я недовірливий
10. Погано переносю очікування

II. Фрустрація

11. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого можна знайти вихід
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним
17. Іноді мені здається, що я ні на що не здатний
18. Я часто залишаю за собою останнє слово
19. Іноді я так засмучуюсь через дрібниці, що мені здається, що я не можу з ними впоратись
20. Часто бачу себе невдахою

III. Агресивність

21. Залишаю за собою останнє слово
22. Нерідко в розмові перериваю співрозмовника
23. Мене легко розсердити
24. Люблю робити зауваження іншим
25. Хочу бути авторитетом для інших
26. Не задовольняюсь малим, хочу найбільшого
27. Коли розлючуюсь, погано себе стримую
28. Надаю перевагу керувати, ніж підкорятися
29. У мене різка, грубувата жестикуляція

30. Я мстивий

IV. Ригідність

31. Мені важко змінювати звички

32. Мені важко переключати увагу

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового

34. Мене важко переконати

35. Нерідко у мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися

36. Нелегко зближуюся з людьми

37. Мене турбують навіть незначні зміни планів

38. Я нерідко проявляю впертість

39. Неохоче йду на ризик

40. Рідко змінюю свою точку зору

Обробка результатів:

Підраховується сума балів за кожним показником:

I. Тривожність: сума балів за питання 1-10

II. Фрустрація: сума балів за питання 11-20

III. Агресивність: сума балів за питання 21-30

IV. Ригідність: сума балів за питання 31-40

Інтерпретація результатів:

Тривожність:

0-7 балів – низька тривожність

8-14 балів – середня тривожність

15-20 балів – висока тривожність

Фрустрація:

0-7 балів – висока самооцінка, стійкість до невдач

8-14 балів – середній рівень фрустрації

15-20 балів – низька самооцінка, уникнення труднощів

Агресивність:

0-7 балів – спокійність, стриманість

8-14 балів – середній рівень агресивності

15-20 балів – висока агресивність, нестриманість

Ригідність:

0-7 балів – гнучкість, легка переключаємість

8-14 балів – середній рівень ригідності

15-20 балів – висока ригідність, інертність

Дата проведення: _____

ПІБ респондента: _____

Загальна сума балів:

Тривожність: _____

Фрустрація: _____

Агресивність: _____

Ригідність: _____