

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ
НАПРУЖЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ДІЯЛЬНОСТІ
ПРАЦІВНИКІВ ДСНС В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ**

Виконала: здобувачка 4 курсу, 3 групи

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Григорьєва Катерина Олексіївна

Керівник: доц. кафедри, кан. псих. наук

Рєпнова Т. П.

Рецензент: доц. кафедри, кан. псих. наук

Чачко С. Л.

Одеса - 2025

АНОТАЦІЯ

Григор'єва К. О.

Психологічні механізми корекції емоційної напруженості особистості при діяльності працівників ДСНС в екстремальних умовах.

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Бакалавр» за спеціальністю С4 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2025 рік.

Ключові слова: емоційна напруженість, працівники ДСНС, екстремальні умови, психологічна діагностика, особистісні характеристики, механізми корекції.

Бакалаврський проект присвячений дослідженню психологічних механізмів корекції емоційної напруженості особистості під час діяльності працівників ДСНС в екстремальних умовах.

Результати дослідження вказують на значне психологічне навантаження, з яким працівники ДСНС стикаються під час виконання службових обов'язків. Виявлено, що більшість рятувальників у своїй професійній діяльності неодноразово зазнавали або регулярно стикаються з екстремальними ситуаціями, такими як пожежі, стихійні лиха, аварії, техногенні катастрофи та збройні конфлікти, що створює додатковий стресовий вплив на їхню психіку. Багато працівників ДСНС мають високий рівень тривожності, що може негативно впливати на швидкість та ефективність прийняття рішень в екстремальних умовах. Рятувальники відчують високий рівень стресу, що значно підвищує ризик розвитку професійного вигорання, погіршення психоемоційного стану та зниження продуктивності.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив існування тісних взаємозв'язків між емоційною напруженістю та такими факторами, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність і стрес, що ще раз підкреслює необхідність розробки ефективних психологічних методів корекції та підтримки психоемоційної стабільності працівників ДСНС.

Обґрунтовано, що одним із ефективних методів зниження емоційного напруження та зміцнення психологічної стійкості є впровадження спеціалізованих тренінгових програм. Зокрема, тренінг із розвитку стресостійкості може допомогти рятувальникам оволодіти навичками емоційної саморегуляції, ефективного подолання стресових станів та підвищення готовності до дій у критичних ситуаціях. Структура тренінгу включає когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, що забезпечує комплексний вплив на зниження емоційної напруги та адаптацію до психологічних навантажень. Запропонована тренінгова програма не лише сприятиме профілактиці емоційного вигорання, а й допомагатиме працівникам ДСНС зберігати високу працездатність у напружених умовах.

ANNOTATION

Grigorieva K. O.

Psychological mechanisms for correcting emotional tension of the individual during the activities of SES employees in extreme conditions.

Qualifying scientific work as a manuscript. Bachelor's research project for obtaining the educational degree "Bachelor" in specialty C4 "Psychology." National University "Odesa Law Academy," Odesa, 2025.

Keywords: emotional tension, SES employees, extreme conditions, psychological diagnostics, personality characteristics, correction mechanisms.

The bachelor's project is devoted to the study of psychological mechanisms for correcting emotional tension of the individual during the activities of SES employees in extreme conditions.

The results of the study indicate a significant psychological load that SES employees face while performing their duties. It was found that most rescuers in their professional activities have repeatedly experienced or regularly encounter extreme situations, such as fires, natural disasters, accidents, man-made disasters and armed conflicts, which creates an additional stressful impact on their psyche. Many employees of the State Emergency Service have a high level of anxiety, which can negatively affect the speed and effectiveness of decision-making in extreme conditions. Rescuers experience a high level of stress, which significantly increases the risk of developing professional burnout, worsening of the psycho-emotional state and reducing productivity.

The conducted correlation analysis confirmed the existence of close relationships between emotional tension and such factors as anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity and stress, which once again emphasizes the need to develop effective psychological methods of correction and support for the psycho-emotional stability of employees of the State Emergency Service.

It is substantiated that one of the effective methods of reducing emotional tension and strengthening psychological stability is the implementation of specialized training programs. In particular, training on developing stress resistance can help rescuers master the skills of emotional self-regulation, effectively overcoming stressful situations and increasing readiness for action in critical situations. The structure of the training includes cognitive, emotional and behavioral mechanisms, which provides a comprehensive effect on reducing emotional stress and adapting to psychological stress. The proposed training program will not only contribute to the prevention of emotional burnout, but will also help SES employees maintain high performance in stressful conditions.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРАЦІВНИКІВ ДСНС ПРИ ЇХ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.....	12
1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС при їх діяльності в екстремальних умовах.....	12
1.2. Методи вивчення емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС при їх діяльності в екстремальних умовах.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИКО-АНАЛІТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРАЦІВНИКІВ ДСНС ПРИ ЇХ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ.....	31
2.1. Аналіз результатів дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС при їх діяльності в екстремальних умовах.....	31
2.2. Визначення психологічних механізмів корекції емоційної напруженості особистості у працівників ДСНС при їх діяльності в екстремальних умовах.....	45
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Професійна діяльність працівників Державної служби з надзвичайних ситуацій (ДСНС) пов'язана з виконанням завдань у екстремальних умовах, що супроводжуються високим рівнем стресу, ризиком для життя та здоров'я. Постійна емоційна напруженість, викликана необхідністю швидкого прийняття рішень і допомоги постраждалим, може негативно впливати на психоемоційний стан рятувальників. У зв'язку з цим дослідження механізмів психологічної корекції є актуальним для збереження їхньої професійної працездатності та психологічного благополуччя.

Особливість діяльності працівників ДСНС полягає у необхідності зберігати холонокровність і швидко реагувати навіть у найскладніших ситуаціях. Емоційна напруженість, яка виникає у таких умовах, може призводити до професійного вигорання, зниження концентрації уваги, а також появи тривалих психоемоційних розладів.

Дослідження психологічних механізмів, які сприяють корекції емоційної напруженості, дозволяє визначити найбільш ефективні інструменти та методики для підвищення емоційної стійкості рятувальників. Це включає як індивідуальні техніки саморегуляції, так і групові заходи, такі як тренінги та сеанси психологічної підтримки. Розуміння цих механізмів сприятиме розробці програм, які дозволять працівникам ДСНС ефективно відновлювати емоційний баланс.

Слід відзначити, що наукове обґрунтування механізмів корекції емоційної напруженості має важливе значення не лише для працівників ДСНС, а й для інших фахівців, які працюють у надзвичайних умовах, таких як медики, поліцейські та військовослужбовці. Використання адаптивних психологічних технік може стати основою для створення єдиних стандартів збереження психоемоційного здоров'я в екстремальних професіях.

Таким чином, вивчення психологічних механізмів корекції емоційної напруженості особистості під час діяльності працівників ДСНС в екстремальних умовах є актуальною темою в сучасних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В першу чергу необхідно звернути увагу на праці, які присвячені дослідженню емоційної напруженості особистості. Це питання вивчали такі науковці, як Г. С. Гірняк [3], О. М. Коробко [14], Л. В. Левицька [17], О. Р. Малхазов [20], Л. З. Ребуха [25], К. О. Резнік [26], Т. В. Рустамова [27], Л. В. Степаненко [33], А. А. Шиліна [38] та інші.

Так, наприклад, науковці Г. С. Гірняк та Ю. Ю. Городова трактують емоційну напруженість особистості як психічний стан, який характеризується нестабільністю емоційного фону. Цей психічний стан супроводжується негативними очікуваннями, що часто не повністю усвідомлюються, і передують прояву інтенсивних емоційних переживань. Ці переживання часто виникають унаслідок оцінного емоційного ставлення до умов і результатів виконуваної діяльності [3, с. 320].

В свою чергу, Л. В. Левицька визначає емоційну напруженість як психічний стан, що виникає внаслідок виконання людиною складних завдань або перебування у важких життєвих обставинах. Вона вважає, що цей стан характеризується високою інтенсивністю емоційних переживань, які супроводжують процес діяльності, а також емоційним оцінюванням умов, у яких вона відбувається. Вчена підкреслює, що емоційна напруженість може бути однією з причин розвитку психосоматичних захворювань, залежностей від алкоголю та наркотиків, а також суїцидальних тенденцій [17, с. 6].

Інший український дослідник О. Р. Малхазов стверджує, що високий рівень емоційної напруженості виникає внаслідок тривалого перебування в травматичній ситуації. Це часто призводить до втрати віри у власну здатність контролювати негативні емоції та ефективно взаємодіяти з іншими [20, с. 133].

Натомість психолог Л. З. Ребуха зазначає, що емоційна напруженість характеризується почуттями дискомфорту, тривоги, а іноді й страху. Водночас вона включає готовність діяти у визначений спосіб для оволодіння ситуацією. Цей стан обумовлений надмірними психічними зусиллями, які необхідно докладати для вирішення поставлених завдань [25, с. 320].

Також слід навести позицію Т. В. Рустамова та Ш. Б. Джафарова, які

відзначають, що емоційна напруженість призводить до дисбалансу регуляційних механізмів у психічній та вегетативно-гормональній системах. Це, у свою чергу, спричиняє зміни в динаміці сприйняття та навчальних процесах, а також послаблює здатність особистості адаптуватися до стресових умов [27, с. 162].

Інша вчена Л. В. Степаненко висловлює думку, що під впливом емоційної напруженості людина стає більш чутливою та емоційно вразливою. У таких ситуаціях вона легко ображається, демонструє нестабільність у поведінці, а інколи швидко переходить до гніву чи роздратування, не маючи змоги або бажання осмислити обставини, що склалися [33, с. 51].

Дослідник А. А. Шиліна звертає увагу на сучасну тенденцію замінювати термін «емоційна напруженість» на «стрес». Вона зазначає, що стрес як особливий стан включає в свою структуру емоційний компонент нарівні з іншими складовими [38, с. 3].

Отже, можна зробити висновок, що емоційна напруженість проявляється через переживання особистістю загального дискомфорту, нервозності, тривожності або навіть страху. Водночас вона здатна активізувати внутрішні ресурси людини для опанування ситуації та сприяє формуванню стратегії поведінки. Рівень емоційної напруженості залежить від значущості обставин, досвіду подібних переживань та індивідуальних рис характеру. Таким чином, у процесі діяльності емоційна напруженість може виступати як властивість, риса особистості або її стан.

Для даного дослідження важливими також є наукові праці, що присвячені вивченню показників особистості при її діяльності в екстремальних умовах. Слід відзначити, що ця проблематика знайшла своє відображення в науковому доробці таких вчених, як І. Г. Грибенюк [5], С. М. Грилюк [6], Р. А. Калениченко [9; 10], О. П. Каплюченко [11], В. В. Кравченко [15], У. Б. Михайлишин [21], В. І. Слободяник [29], В. І. Станішевська [31], В. В. Стасюк [32], О. І. Федоренко [35], О. Й. Фурс [36], Р. Я. Яремко [41] та ін.

Так, науковець О. І. Федоренко акцентує увагу на тому, що основними характеристиками екстремальних ситуацій є їхня раптовість, непередбачуваність,

необхідність адаптації до нових умов діяльності та виникнення емоційної напруженості [35, с. 622].

Інший дослідник О. Й. Фурс підкреслює, що екстремальні умови завжди спричиняють психічну напруженість, зокрема й емоційну. Водночас реакція людини на ці умови залежить від рівня їх впливу на психіку та здатності особистості, використовуючи механізми саморегуляції психічних станів, мінімізувати цей вплив [36, с. 136].

Вчені В. В. Стасюк та О. П. Ковальчук визначають екстремальну ситуацію як сукупність обставин та умов, що чинять потужний психологічний вплив на людину. Події, які розгортаються в таких умовах, тісно пов'язані з емоційним напруженням особистості. У психіці людини під впливом екстремальних обставин можуть виникати прояви, такі як емоційна лабільність, підвищений рівень тривожності, перенапруження, стрес, фрустрація та афективні стани. Емоційна напруженість зазвичай виникає як реакція на психотравмуючі фактори, що з'являються у несподіваних ситуаціях або за умов підвищеної відповідальності. Це супроводжується такими емоційними проявами, як страх, гнів і розгубленість [32, с. 122].

О. П. Каплюченко та М. І. Товма зазначають, що екстремальні умови діяльності характеризуються загрозами для життя й здоров'я, зниженням працездатності, високим рівнем емоційного напруження та потребою у значних особистісних ресурсах. Автори довели, що взаємодія цих факторів у динаміці має негативний вплив на людину в процесі її професійної діяльності, що зрештою знижує якість виконання завдань або робить їх виконання неможливим [11, с. 43].

І. І. Приходько підкреслює, що наслідки екстремальних умов діяльності для особистості, особливо в сучасних реаліях, проявляються у вигляді психологічних загроз, таких як психотравматичні наслідки – фізичне й психологічне виснаження, страх, шок, професійний стрес, фрустрація, депресія, фобії. У перспективі ці стани можуть призводити до негативних психічних реакцій, порушення психічного здоров'я, припинення або відмови від професійної діяльності, втрати сенсу життя, розвитку посттравматичного стресового розладу чи інших психічних

розладів [10, с. 29].

Отже, можна зробити висновок, що екстремальні ситуації в більшості випадків негативним чином впливають на показники особистості та призводять до виникнення емоційної напруженості.

Також є доцільним виокремити пласт наукових досліджень щодо напрямів та способів психологічної корекції емоційної напруженості особистості при її діяльності в екстремальних умовах, в тому числі й для працівників ДСНС. Ця проблема висвітлена в наукових дослідженнях таких вчених, як Бурдун Н. М. [2], Г. О. Лещенко [18], Г. О. Лещенко [18], А. В. Литвин [19], В. М. Платонов [23], В. О. Садковий [28], А. І. Черкашин [37], Є. М. Якушева [40] та ін.

Так, А. І. Черкашин, Л. М. Грень та І. В. Костира підкреслюють важливість своєчасного впровадження заходів для зниження емоційної напруги серед працівників ДСНС та відновлення їхньої психічної рівноваги [37, с. 89].

В. О. Садковий і Я. В. Овсяннікова також наголошують на необхідності підтримки психологічного стану рятувальників ДСНС України. Оскільки ці фахівці безпосередньо беруть участь у ліквідації надзвичайних ситуацій техногенного, природного, соціального чи воєнного характеру, вони стикаються з підвищеним рівнем емоційної напруги. Для покращення їхнього емоційного стану дослідники рекомендують застосовувати психотренінгові програми [28, с. 47].

Науковець Г. О. Лещенко пропонує для зниження емоційної напруженості у працівників ДСНС використовувати методи психофізіологічної саморегуляції. Цей підхід базується на виконанні системи розумових дій, спрямованих на активацію або гальмування певних психофізіологічних процесів, таких як реакції, стани та настрої. Застосування цього методу сприяє гармонізації різних особистісних характеристик та трансформації негативного досвіду у такий, що стимулює до активної діяльності [18, с. 241].

Незважаючи на досить високий рівень теоретичного узагальнення, проблематика покращення емоційної напруженості працівників ДСНС під час їх професійної діяльності вимагає додаткових досліджень, що пов'язано з психотравмуючим характером їх праці та наявністю екстремальних умов.

Мета і завдання дослідження. Метою кваліфікаційної роботи є теоретико-емпіричне дослідження психологічних механізмів корекції емоційної напруженості особистості під час діяльності працівників ДСНС в екстремальних умовах.

Досягнення поставленої мети необхідно вирішення наступних завдання:

1. Описати етапи організації та проведення емпіричного дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС при їх діяльності в екстремальних умовах.
2. Розглянути методи вивчення емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС під час їх діяльності в екстремальних умовах.
3. Здійснити аналіз результатів дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС при їх діяльності в екстремальних умовах.
4. Обґрунтувати психологічні механізми корекції емоційної напруженості особистості у працівників ДСНС під час їх діяльності в екстремальних умовах.

Об'єкт дослідження – емоційна напруженість особистості.

Предмет дослідження – психологічні механізми корекції емоційної напруженості особистості при діяльності працівників ДСНС в екстремальних умовах.

Методологічна база дослідження. У процесі написання роботи було використано сукупність як наукових, так і спеціальних методів дослідження. Для теоретичного узагальнення досліджуваної проблематики було використано аналіз та синтез, індукцію та дедукції, порівняння, метод ключових понять, наукова абстракція. Для емпіричної роботи були застосовані такі методи, як спостереження, бесіда, тестування, графічна та таблична інтерпретація даних, метод статистичної обробки отриманих результатів. При цьому, методика психодіагностичного тестування складалась з: опитувальника рівня нервово-психічної напруги (його мета – виявити міру психоемоційної напруженості у працівників ДСНС); опитувальника травматичних подій життя LEC-5 (направлений на дослідження травматичних подій, що впливають на стан

психоемоційної напруженості працівників ДСНС); опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (мета якого полягає у виявленні показників особистості, що пов'язані з психоемоційною напруженістю працівників ДСНС); шкали психологічного стресу PSS-25 (призначена для оцінки структури стресових переживань працівників ДСНС).

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці та впровадженні ефективних методів психопрофілактики та психокорекції для працівників ДСНС, які працюють в екстремальних умовах. Запропоновані підходи, зокрема психофізіологічна саморегуляція та психотренінгові програми, можуть бути використані для зниження у працівників ДСНС рівня стресу, стабілізації психічного стану, покращення працездатності та підвищення їх стійкості до впливу стресових факторів. Це дозволить не лише підтримувати психологічне здоров'я рятувальників ДСНС, але й підвищувати ефективність їхньої професійної діяльності у надзвичайних ситуаціях.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох основних розділів, чотирьох підрозділів, висновків, списку використаних джерел із 43 найменувань та 5 додатків. Загальний обсяг основного тексту кваліфікаційної роботи складає 59 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРАЦІВНИКІВ ДСНС ПРИ ЇХ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС при їх діяльності в екстремальних умовах

Емпіричне дослідження – це вид наукового дослідження, що спрямоване на вивчення явищ і процесів шляхом безпосереднього збору даних через спостереження, вимірювання або експеримент. У контексті вивчення емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС, емпіричне дослідження полягає у системному аналізі психологічних та особистісних особливостей людей, які працюють в умовах високого ризику (стихійні лиха, аварії, рятувальні операції), з метою:

- 1) з'ясування рівня емоційної напруженості працівників ДСНС – тобто, як інтенсивно вони реагують на стресові фактори під час виконання завдань;
- 2) діагностики особистісних характеристик – таких як тривожність, стійкість до стресу, емоційна стабільність, риси характеру, що впливають на адаптацію до екстремальних ситуацій;
- 3) визначення впливу екстремальних умов роботи на психологічний стан працівників ДСНС – чи є такі умови критичними для психічного здоров'я та ефективності їх роботи.

Організація та проведення емпіричного дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС ґрунтуються на ряді фундаментальних наукових принципів, які забезпечують об'єктивність, етичність та достовірність отриманих результатів:

1. Принцип наукової обґрунтованості. Передбачає, що емпіричне дослідження базується на сучасних наукових концепціях і теоріях, які пояснюють

закономірності емоційної напруженості та особистісних характеристик у професійній діяльності працівників ДСНС. Усі методики, що застосовуються, апробовані й визнані в науковій спільноті, а методологія дослідження відповідає критеріям доказовості та системності.

2. Принцип цілісності. Забезпечення цілісного підходу передбачає врахування всіх аспектів емоційної напруженості працівників ДСНС: емоційного, когнітивного, фізіологічного та поведінкового компонентів. Особистісні характеристики працівників ДСНС розглядаються як багатогранна система, що включає темперамент, риси характеру, мотиваційні особливості та стратегії копінгу. Такий підхід дозволяє отримати комплексне уявлення про психологічний стан працівників ДСНС у екстремальних умовах.

3. Принцип об'єктивності. Передбачає неупередженість на всіх етапах дослідження: від збору даних до їх аналізу та інтерпретації. Для досягнення об'єктивності використовуються стандартизовані методики, автоматизовані засоби аналізу даних і методи перевірки достовірності результатів, такі як статистичний аналіз. Результати дослідження не залежать від суб'єктивних оцінок дослідника чи зовнішніх факторів.

4. Принцип етичності. Вимагає дотримання морально-етичних норм у роботі з учасниками дослідження. Працівники ДСНС проінформовані про мету, завдання, методи дослідження та наслідки їх участі. Їх згода є добровільною, а особиста інформація – конфіденційною.

5. Принцип адаптивності. Дослідження враховує специфічні умови роботи працівників ДСНС, зокрема екстремальний характер їх діяльності, графік роботи, фізичну та емоційну втому. Методи збору даних є максимально гнучкими, вони не заважають робочому процесу та враховують індивідуальні особливості учасників.

6. Принцип системності. Системний підхід передбачає послідовну реалізацію всіх етапів дослідження, від планування до аналізу результатів. Усі компоненти дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС взаємопов'язані між собою, що забезпечує узгодженість і

логічність роботи.

7. Принцип валідності та надійності. Методики, що застосовуються в дослідженні, є валідними (вимірюють саме ті характеристики, які заявлені) та надійними (дають стабільні результати при повторному застосуванні). Це досягається шляхом використання апробованих тестів (шкал).

8. Принцип практичної значущості. Результати дослідження мають прикладне значення, тобто можуть є корисними для вирішення конкретних завдань. Зокрема, вони можуть сприяти розробці рекомендацій щодо підвищення стресостійкості працівників ДСНС, впровадженню програм психологічної підтримки, оптимізації робочих процесів тощо.

9. Принцип повторюваності. Для підтвердження достовірності отриманих даних дослідження побудоване таким чином, щоб його результати можна було перевірити за допомогою повторних експериментів. Це досягається через детальний опис процедур, використаних методик та умов проведення дослідження.

Наведені принципи забезпечують якість емпіричного дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС, його наукову значущість і практичну цінність для підвищення ефективності діяльності працівників ДСНС у екстремальних умовах.

Процес організації та проведення емпіричного дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС під час їх діяльності в екстремальних умовах складався з чотирьох послідовних та логічних етапів: підготовчого, психодіагностичного, аналітичного та рекомендаційного. Розглянемо їх більш детально.

Підготовчий етап організації та проведення емпіричного дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС (вересень-жовтень 2024 року) був ключовим для забезпечення наукової обґрунтованості, структурованості та ефективності всього дослідницького процесу. Цей етап охоплював низку послідовних дій, спрямованих на формування основи дослідження, визначення його параметрів та створення умов для

успішного збору даних.

Так, спочатку була сформульована актуальність проблеми та визначена мета дослідження. Враховуючи специфіку діяльності працівників ДСНС, увага була сфокусована на аналізі психологічних і фізіологічних чинників, що впливають на їхню емоційну напруженість у стресових умовах, а також на оцінці особистісних характеристик, які сприяють або перешкоджають адаптації до екстремальних ситуацій. Постановка мети передбачала деталізацію дослідницьких завдань, що охоплюють виявлення рівня емоційного напруження, визначення його зв'язків із особистісними рисами, а також розробку рекомендацій для оптимізації психологічної стійкості.

Наступним важливим елементом було проведення теоретичного аналізу наукових джерел для формування теоретичної бази дослідження. Було здійснено аналіз останніх досліджень і публікацій, які присвячені: емоційній напруженості особистості; показникам особистості при її діяльності в екстремальних умовах; напрямам та способам психологічної корекції емоційної напруженості особистості при її діяльності в екстремальних умовах, в тому числі й для працівників ДСНС.

Після цього були визначені об'єкт та предмет дослідження, а також здійснений підбір дослідницьких інструментів, які відповідають меті та завданням дослідження. Були обрані чотири психодіагностичні методики (опитувальник рівня нервово-психічної напруги, опитувальник травматичних подій життя LEC-5, опитувальник самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а також шкала психологічного стресу PSS-25), які є валідними, надійними та адаптованими до специфіки роботи працівників ДСНС.

Таким чином, підготовчий етап заклав основу для реалізації емпіричного дослідження, забезпечуючи чітку структурованість, наукову обґрунтованість і етичну коректність.

Психодіагностичний етап емпіричного дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС (грудень 2024 року) був центральним компонентом дослідницького процесу, що передбачав безпосередній

збір емпіричних даних для подальшого аналізу. На цьому етапі був реалізований комплекс психодіагностичних процедур, спрямованих на вимірювання емоційної напруженості та визначення особистісних характеристик учасників у контексті їхньої професійної діяльності в екстремальних умовах.

Учасниками дослідження стали 50 працівників Головного управління ДСНС України в Одеській області [4]. Слід відзначити, що екстремальні умови діяльності працівників ДСНС характеризуються високим рівнем фізичного, психоемоційного та соціального напруження, зумовленим необхідністю виконання професійних завдань у небезпечному середовищі. Ці умови передбачають постійний ризик для життя та здоров'я, що виникає під час ліквідації наслідків природних катастроф, техногенних аварій, пожеж або інших надзвичайних ситуацій. Робота в таких умовах вимагає високого рівня концентрації уваги, швидкої реакції на змінювані обставини, а також здатності приймати критично важливі рішення в умовах обмеженого часу та неповної інформації. Психологічні аспекти екстремальної діяльності працівників ДСНС визначаються специфікою їхньої взаємодії зі стресовими факторами, такими як емоційне напруження, викликане необхідністю допомоги потерпілим, спостереженням за травматичними подіями. До цього додається вплив непередбачуваності обставин, що формує хронічний стрес і ризики розвитку професійного вигорання. На рис. 1.1 наведена вибірка працівників ДСНС за віком.

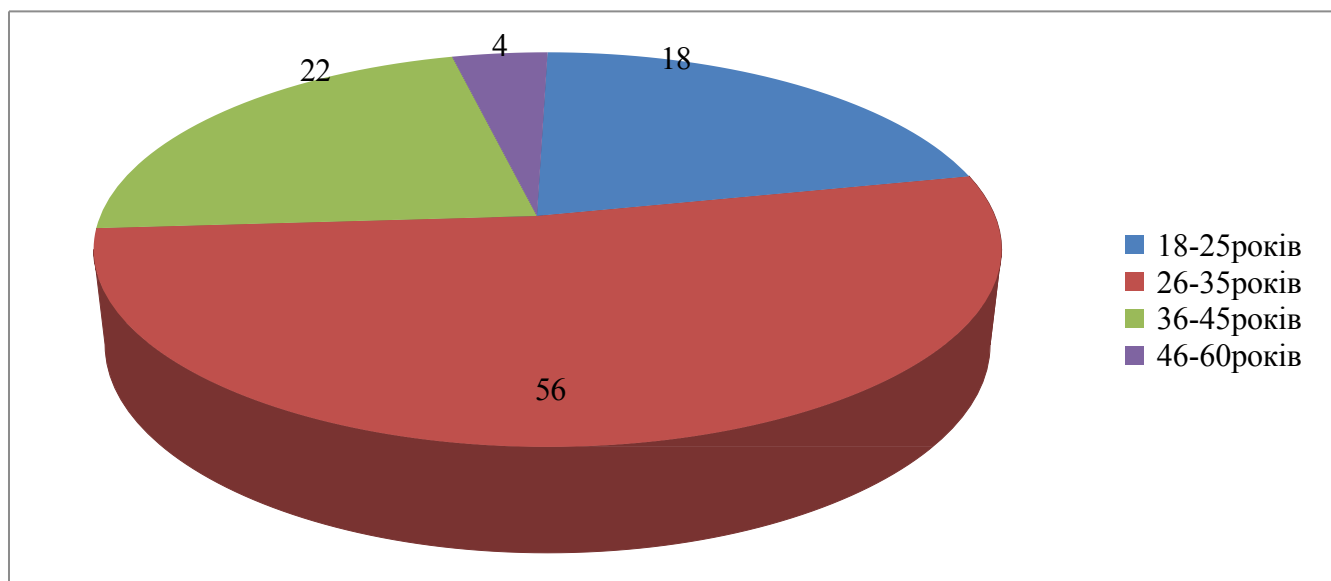


Рис. 1.1. Розподіл вибірки працівників ДСНС за віком, %

Аналізуючи наведений розподіл працівників ДСНС за віковими групами, можна спостерігати суттєві особливості вікової структури вибірки. Найбільшу частку займає група працівників ДСНС віком 26-35 років, яка становить 28 осіб, або 56% вибірки. Це свідчить про те, що дана вікова категорія є домінуючою у вибірці. Другою за чисельністю є група працівників ДСНС віком 36-45 років, до якої входить 11 осіб (22%). Молодші працівники, віком 18-25 років, складають 9 осіб, що відповідає 18% вибірки. Найменш чисельною є група працівників віком 46-60 років – 2 особи (4%). Таким чином, вибірка характеризується переважанням молодих і середнього віку працівників, що обумовлено специфікою професії, яка вимагає фізичної активності та витривалості, а також необхідністю працювати в екстремальних умовах.

Далі розглянемо вибірку працівників за терміном їх роботи в Головному управлінні ДСНС України в Одеській області (рис. 1.2).

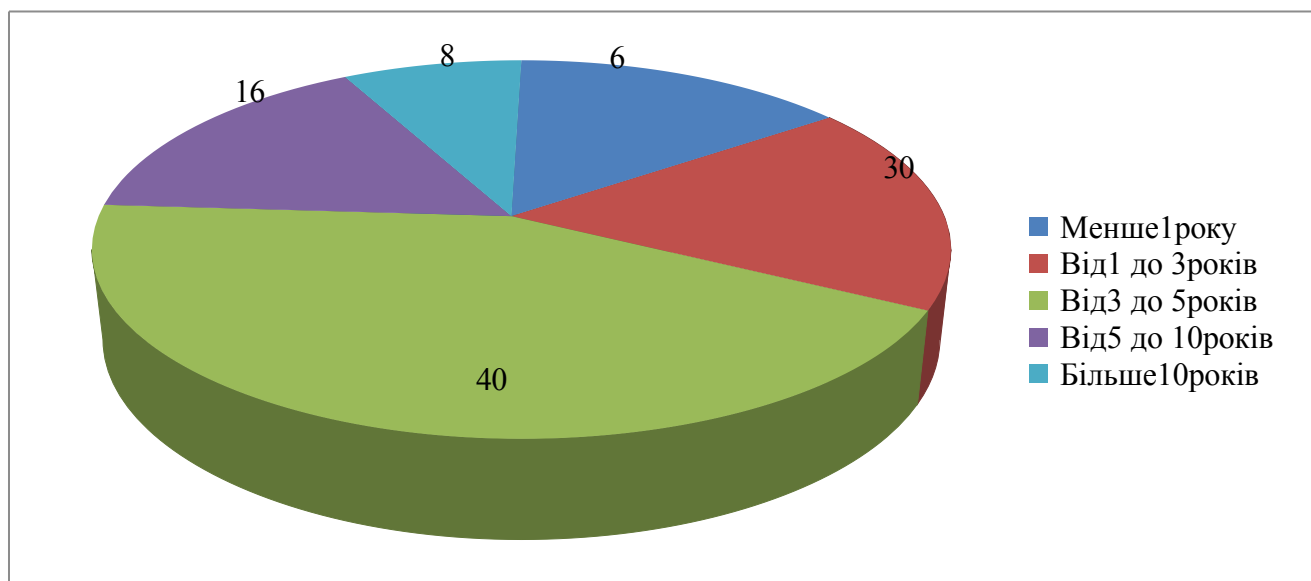


Рис. 1.2. Розподіл вибірки працівників ДСНС за терміном їх роботи, %

З наведених даних видно, що в даній вибірці переважають працівники ДСНС з досвідом роботи від трьох до п'яти років, які складають 20 осіб, або 40% від загальної вибірки. Другу за чисельністю групу становлять працівники зі стажем роботи від одного до трьох років – 15 осіб (30%). Стаж роботи від п'яти до десяти років мають 8 працівників, що складає 16% вибірки, а понад десять років працюють лише 4 особи, або 8%. Найменша частка належить групі

працівників зі стажем менше одного року – 3 особи (6%). Така структура вибірки відображає складну специфіку професії, що передбачає виконання завдань в умовах постійного ризику, підвищеного стресу і фізичних навантажень. Екстремальні умови роботи, характерні для рятувальників, сприяють високому рівню плинності кадрів, що пояснює менший відсоток працівників із тривалим стажем роботи.

Перед проведенням психодіагностичних процедур всі працівників Головного управління ДСНС України в Одеській області були проінформовані про мету, завдання та процедуру дослідження, а також про важливість їхньої участі для наукового розуміння емоційних і психологічних аспектів діяльності в стресових ситуаціях. Усі працівники ДСНС дали добровільну згоду на участь у дослідженні.

Психодіагностичний етап емпіричного дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС було організовано таким чином, щоб мінімізувати втручання у професійну діяльність працівників ДСНС. Дослідження проводилося шляхом безпосереднього опитування у встановлений час у спеціально підготовленому приміщенні, що забезпечувало спокій і відсутність відволікаючих чинників. Додатково, з огляду на високий рівень фізичної та емоційної напруженості учасників у зв'язку з їх професійними обов'язками, застосовувались короткі та інформативні методики, які не перевантажували респондентів.

Важливою частиною психодіагностичного етапу було спостереження за поведінкою працівників ДСНС під час тестування. Це дозволило отримати додаткові якісні дані про їх емоційний стан, рівень втоми та особливості реакцій на запропоновані завдання. Усі отримані дані фіксувались та оброблялись із забезпеченням конфіденційності.

Аналітичний етап проведення емпіричного дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС (січень-лютий 2025 року) передбачав глибоке вивчення емпіричних даних з метою отримання узагальнень, які відображають взаємозв'язки між досліджуваними феноменами.

На цьому етапі була проведена комплексна обробка отриманих результатів із застосуванням сучасних методів статистичного аналізу, які дозволяють виявити закономірності, характерні для вибіркової сукупності, а також оцінити ступінь надійності виявлених тенденцій.

Цей етап починався з підготовки даних до аналізу, що включав перевірку їх повноти, коректності введення та структурованості. Особлива увага приділялась виявленню можливих пропусків, аномальних значень або логічних невідповідностей, які могли б викривити результати аналізу. Далі здійснювалась перевірка відповідності емпіричних даних теоретичній моделі дослідження, що передбачало оцінку адекватності вибраних інструментів дослідження для вимірювання заявлених змінних.

На даному етапі дослідження було проведено аналіз отриманих емпіричних даних, що передбачало використання як кількісних, так і якісних методів дослідження. В процесі обробки активно застосовувалися засоби програми Microsoft Excel, яка забезпечувала ефективність і точність роботи з великими масивами інформації. Ця частина дослідження мала творчий характер і часто вимагала звернення до результатів інших теоретичних і емпіричних досліджень для забезпечення комплексного підходу до аналізу. Задля якісного вирішення поставлених завдань було проведено співставлення рівня емоційної напруженості з особистісними характеристиками працівників ДСНС, що дозволило виявити ключові взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

Аналітичний етап також передбачав інтерпретацію отриманих результатів у контексті теоретичних положень, на яких ґрунтується дослідження. Результати аналізу зіставлялися з наявними науковими даними, що дозволило підтвердити висунуті гіпотези та уточнити загальні положення щодо характеру емоційної напруженості в професійній діяльності працівників ДСНС. Особливе значення приділялося ідентифікації факторів ризику, які сприяють підвищенню емоційної напруженості, а також виявленню особистісних рис, що можуть сприяти ефективнішому подоланню стресових ситуацій у працівників ДСНС.

Рекомендаційний етап емпіричного дослідження емоційної напруженості та

особистісних характеристик працівників ДСНС (березень 2025 року) зосереджувався на розробці практичних заходів, спрямованих на зниження рівня емоційної напруженості та підвищення адаптаційного потенціалу працівників ДСНС в умовах їхньої професійної діяльності. Цей етап ґрунтувався на отриманих емпіричних результатах і передбачав визначення психологічних механізмів, які сприяють ефективній регуляції емоційного стану. Важливу роль відігравала інтеграція даних проведеного дослідження у структуру розроблених рекомендацій, що дозволило створити цілісну систему втручання, адаптовану до потреб працівників ДСНС.

Особливу увагу було приділено формуванню механізмів стресостійкості, які сприяють зниженню емоційної напруженості в умовах високого ризику. Одним із ключових напрямів стала розробка тренінгу, орієнтованого на розвиток навичок ефективної саморегуляції, зокрема управління стресовими реакціями, підвищення рівня самоконтролю та усвідомленості. Застосування тренінгу з підвищення стресостійкості сприятиме не лише зниженню рівня емоційної напруги, але й покращенню загального психологічного стану працівників ДСНС. Ефективність такого підходу зумовлена акцентом на розвитку практичних навичок, які допомагають працівникам ДСНС адаптуватися до екстремальних умов діяльності та мінімізувати негативний вплив стресових факторів.

На завершальному етапі роботи були сформульовані висновки та рекомендації щодо психологічних механізмів корекції емоційної напруженості працівників ДСНС під час їх діяльності в екстремальних умовах.

1.2. Методи вивчення емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС при їх діяльності в екстремальних умовах

Методи вивчення рівня емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС в екстремальних ситуаціях представляють собою сукупність психологічних інструментів і підходів, які використовуються для оцінки та аналізу психоемоційного стану і особистісних якостей фахівців, що

працюють в умовах підвищеного ризику, стресу та фізичного навантаження. Мета таких методів – забезпечити ефективність їх діяльності, підтримати психічне здоров'я, підвищити стресостійкість та знизити ризик професійного вигорання.

Для вивчення емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС найбільш доцільним є використання психодіагностичних методів дослідження. Завдяки цим методам можна глибше зрозуміти, як фахівці реагують на складні ситуації, які фактори впливають на їхню емоційну стійкість і наскільки вони готові ефективно виконувати свої обов'язки в екстремальних умовах.

Діагностика психоемоційного стану дозволяє вчасно виявляти ознаки перевтоми, високого рівня тривожності чи стресу, що, у свою чергу, сприяє запобіганню професійному вигоранню. Особливе значення має визначення індивідуальних особливостей кожного працівника, адже розуміння особистісних характеристик допомагає адаптувати підходи до їхньої підготовки та підтримки, підвищуючи загальну ефективність роботи. Психодіагностичні методи також дають змогу оцінювати здатність працівників до швидкого прийняття рішень у критичних умовах, зберігаючи при цьому спокій і впевненість. Вони стають ключовим інструментом не лише в профілактиці, але й у розробці програм реабілітації після надзвичайних подій, коли важливо відновити психологічну рівновагу та повернути працівників до нормального ритму роботи.

Однією з ключових психодіагностичних методик вивчення рівня емоційної напруженості працівників ДСНС при їх діяльності в екстремальних умовах є «Шкала нервово-психічного напруження» (Додаток А). Вона розроблена з метою надання індивідам можливості самостійно визначити свій рівень психічного навантаження. В цій методиці нервово-психічне напруження трактується як особливий психічний стан, що виникає через очікування несприятливого розвитку подій для особи. Цей стан характеризується появою відчуття загального дискомфорту, тривожності, страху і одночасно передбачає готовність особи адаптуватися до ситуації та діяти відповідно до обставин.

Автор методики, професор Т. А. Немчин, розробляючи опитувальник,

спирався на результати багаторічних клініко-психологічних досліджень, які проводилися на значній кількості учасників, що перебували в умовах екстремальних ситуацій. Перший етап створення опитувальника полягав у формуванні та систематизації списку скарг і симптомів, отриманих від респондентів, які опинилися в стані стресу. До цієї вибірки увійшли дані, зібрані від 300 студентів у період екзаменаційної сесії, а також від 200 пацієнтів із діагнозом неврозу, у яких домінували симптоми у формі фобій, страху, тривожності перед болісними процедурами та під час стресових інтерв'ю. На другому етапі розробки методики з початкового переліку, що складався з 127 ознак, пов'язаних із феноменологією нервово-психічного напруження, були відібрані 30 ключових ознак. Їх обрали через систематичну повторюваність під час повторних досліджень і спостережень.

Максимальна частота повторюваності 30 відібраних ознак була зафіксована серед пацієнтів із діагнозом неврозу. Виявлені ознаки демонстрували різний ступінь вираженості у різних обстежуваних, що дозволило автору розділити кожен пункт опитувальника на три рівні: слабо виражений, середній ступінь вираженості та різко виражений. Ці рівні були оцінені умовними балами: 1 бал присвоювався пункту А, 2 бали – пункту Б, а 3 бали – пункту В.

За своїм змістом усі ознаки опитувальника були згруповані в три категорії тверджень:

- перша група характеризує наявність фізичного дискомфорту та неприємних відчуттів, пов'язаних із функціонуванням соматичних систем організму;
- друга група визначає наявність або відсутність психічного дискомфорту та містить скарги, що стосуються нервово-психічної сфери;
- третя група включає ознаки, які описують загальні параметри нервово-психічного напруження, такі як частота, тривалість, поширеність (генералізованість) і рівень вираженості цього стану.

Максимально можлива кількість балів, яку може отримати респондент під час проходження опитувальника, становить 90 балів. Такий результат свідчить

про значний рівень нервово-психічного напруження. Найменша кількість балів, яку можна набрати, дорівнює 30 балів, що вказує на відсутність будь-яких ознак нервово-психічного напруження за суб'єктивною оцінкою респондента.

Відповідно до статистичних даних, наданих Т. А. Немчиним, за підсумками суми набраних балів, розраховується індекс нервово-психічного напруження (Інпн). На основі цього показника визначаються три рівні нервово-психічного напруження, кожен із яких має свої характерні особливості.

Перший рівень ($\text{Інпн} < 42,5$) відповідає детензивному або слабо вираженому нервово-психічному напруженню. Цей стан лише умовно можна назвати напруженням, оскільки ознаки нервово-психічного напруження або взагалі відсутні, або настільки слабо виражені, що обстежувані не сприймають свій стан як такий. У цьому випадку у респондентів відсутня явна реакція на екстремальну ситуацію: вони не вважають її складною чи такою, що вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів для її подолання та досягнення певної мети. Обстежувані не помічають проявів ані соматичного, ані психічного дискомфорту. Навпаки, їхній стан залишається нейтральним, і сама ситуація не сприймається як стресова чи надзвичайна.

Другий рівень ($42,6 \leq \text{Інпн} < 75$) відповідає інтенсивному нервово-психічному напруженню. Цей стан характеризується загальною мобілізацією психічної діяльності, активізацією функцій соматичної системи та виникненням відчуття загального піднесення. Респонденти відзначають зростання морально-психологічних, емоційних і фізичних ресурсів. До ключових проявів цього рівня належать підвищення ефективності основних характеристик уваги, збільшення обсягу короткочасної пам'яті, тоді як здатність до тривалого вербального збереження інформації залишається стабільною або має тенденцію до незначного зниження. Також спостерігається покращення логічного мислення і загальне зростання продуктивності пізнавальної діяльності. Попри ці позитивні зміни, можливі незначні дискомфортні відчуття з боку окремих соматичних органів чи систем. У цілому, зміни, що відбуваються у динамічних характеристиках нервової системи, можна трактувати як її активацію, спрямовану на ефективну адаптацію

до ситуації.

Третій рівень (ІНПН > 75) характеризується екстенсивним нервово-психічним напруженням, що має виражений патологічний характер. Основною рисою цього рівня є дезорганізація психічної діяльності, яка супроводжується значними порушеннями у психомоториці, суттєвими змінами в нейродинамічних показниках і сильним відчуттям загального фізичного та психічного дискомфорту. Респонденти часто скаржаться на порушення функціонування соматичних органів, які виступають на перший план у їхньому суб'єктивному сприйнятті. Психічні розлади, що також присутні, часто залишаються менш помітними або «маскуються» під соматичні симптоми. Найпоширеніші скарги включають проблеми із серцево-судинною системою, утруднення у функціонуванні органів дихання та видільної системи. Тільки після цих проявів стають помітними труднощі у психомоториці та значне зниження здатності до продуктивної розумової діяльності. Відчуття фізичного дискомфорту супроводжується негативними емоційними станами, погіршенням настрою, відчуттями тривоги та неспокою, а також сильним очікуванням невдачі, провалу та інших неприємних наслідків у екстремальних ситуаціях. Хоча особи, що перебувають під напругою третього рівня, намагаються акцентувати увагу на своїх соматичних порушеннях, найбільш виразні зміни спостерігаються у їхній психічній діяльності. Серед цих порушень виділяються зниження концентрації уваги, розумової працездатності, кмітливості, стійкості до стресу, настрою, емоційної стабільності, координації рухів, а також втрата віри у власні сили для подолання труднощів, що, у свою чергу, призводить до невіри у можливість досягнення успіху та інших подібних наслідків [39, с. 48].

Отже, методика «Шкала нервово-психічного напруження» може бути застосована для вивчення емоційної напруженості працівників ДСНС, оскільки вони працюють в умовах високого фізичного та емоційного навантаження.

Друга психодіагностична методика – це «Опитувальник травматичних подій життя (LEC-5)». Вона використовується для вивчення досвіду переживання або спостереження травматичних подій у житті людини. Її головною метою є

виявлення потенційно психотравматичних ситуацій, які могли вплинути на емоційний стан респондента та стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу або інших психологічних порушень.

LEC-5 – це анкета з 17 питань, спрямованих на оцінку того, чи переживала особистість ту чи іншу травматичну подію, чи була свідком або отримувала звістку про травматичну подію, а також чи відбувалися такі події з її близькими людьми [24, с. 133-134]. Безпосередньо текст опитувальника представлений в Додатку Б.

Слід відзначити, що LEC-5 ретельно перевірений у дослідженнях з різними соціально-демографічними групами, він продемонстрував високі психометричні властивості і рекомендований для використання як з ветеранами війни, так і з цивільними особами [42].

Використання психодіагностичної методики LEC-5 має ключове значення для вивчення емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС, які працюють в екстремальних умовах. Ця методика дозволяє виявити травматичний досвід, з яким могли стикатися рятувальники, визначити його вплив на психоемоційний стан, а також оцінити готовність працівників до виконання професійних обов'язків у стресових ситуаціях.

Працівники ДСНС часто зіштовхуються з надзвичайними ситуаціями, що можуть включати природні катастрофи, техногенні аварії, випадки насильства або раптову смерть людей. Такі події не лише створюють фізичну небезпеку, але й можуть викликати значне емоційне напруження, формувати тривожність, страх, зниження впевненості у власних силах. Використання LEC-5 дозволяє не лише зафіксувати ці події, але й дослідити, як саме вони переживалися: особисто, у ролі свідка чи через дізнання про них із інших джерел. Це допомагає краще зрозуміти природу стресу та психологічного навантаження в конкретних випадках.

Методика LEC-5 має важливе значення для оцінки рівня стресостійкості та емоційної стабільності рятувальників. На основі отриманих результатів можна визначити, наскільки особистісні характеристики працівників ДСНС сприяють або заважають ефективному виконанню завдань в екстремальних умовах. Крім

того, результати опитувальника LEC-5 дозволяють виявити працівників, які потребують додаткової психологічної підтримки, професійної допомоги або реабілітаційних заходів.

У професіях високого ризику своєчасне виявлення і розуміння травматичного досвіду є критично важливим для профілактики професійного вигорання, розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних розладів. LEC-5 забезпечує можливість структурованого аналізу цього досвіду, що сприяє покращенню психоемоційного клімату в колективах ДСНС, підвищенню ефективності роботи та формуванню стратегії підтримки рятувальників.

Таким чином, застосування методики LEC-5 є невід'ємною частиною роботи з психологічним станом працівників ДСНС, спрямованою на забезпечення їхньої професійної надійності, емоційної стійкості та здатності успішно діяти в умовах постійного ризику та підвищеного навантаження.

Наступна психодіагностична методика має назву «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності». Вона є адаптованим варіантом методики Г. Айзенка, що використовується для дослідження психоемоційного стану людини. Ця методика спрямована на оцінку рівня і характеру проявів тривожності, агресивності, схильності до фрустрації та ригідності, які можуть мати суттєвий вплив на поведінку, міжособистісну взаємодію та здатність адаптуватися до змінних умов [12, с. 12-15].

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» представлений у вигляді серії з 40 тверджень, на які респондент відповідає за допомогою вибору з трьох варіантів: «ні» – 0 балів; «не знаю» – 1 бал; «так» – 2 бали (Додаток В).

Кожна шкала цього опитувальника відповідає одному з психологічних станів особистості:

1. Тривожність (питання 1–10). Шкала тривожності оцінює рівень емоційної напруженості та схильності до переживань і страхів у відповідь на стресові ситуації. Високі показники за цією шкалою свідчать про схильність до постійного

занепокоєння, труднощі у подоланні невизначеності та знижену впевненість у собі. Люди з високою тривожністю часто відчують труднощі у прийнятті рішень і мають потребу в додатковій підтримці для стабілізації емоційного стану.

2. Фрустрація (питання 11–20). Шкала фрустрації дозволяє оцінити, наскільки сильно людина відчуває розчарування чи незадоволення через нездійснення своїх бажань або неможливість досягти цілей. Високі показники за цією шкалою свідчать про схильність до дратівливості, зниженого настрою та внутрішнього конфлікту в ситуаціях невдач. Люди з високою фрустрацією можуть демонструвати труднощі у прийнятті невдач, що впливає на їх здатність адаптуватися до змін.

3. Агресивність (питання 21–30). Шкала агресивності визначає рівень прояву ворожості, готовності до конфронтації або нападів у відповідь на подразники. Високі показники за цією шкалою свідчать про схильність до імпульсивної поведінки, критичного ставлення до оточуючих і труднощів у контролюванні власних емоцій. Люди з високим рівнем агресивності часто можуть викликати напруження у міжособистісних відносинах, що потребує корекції через розвиток навичок емоційного самоконтролю.

4. Ригідність (питання 31–40). Шкала ригідності оцінює здатність особистості адаптуватися до нових умов, змінювати свої уявлення, поведінку або стратегії у відповідь на ситуацію. Високі показники за цією шкалою свідчать про негнучкість мислення, труднощі у прийнятті змін та перевагу звичних рішень навіть у неефективних обставинах. Люди з високим рівнем ригідності часто демонструють труднощі в адаптації, що може знижувати їхню ефективність у складних і змінних умовах.

Психодіагностична методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» є важливим інструментом для дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Робота в екстремальних умовах вимагає від рятувальників високого рівня стресостійкості, емоційної стабільності та адаптивності до непередбачуваних ситуацій. Ця методика дозволяє не лише

оцінити загальний стан працівників ДСНС, але й виявити їхню схильність до тривоги, фрустрації, агресії чи ригідності, що може впливати на ефективність виконання службових обов'язків.

Дослідження емоційного стану за допомогою цієї методики сприяє виявленню факторів, які можуть негативно позначитися на психологічному здоров'ї рятувальників, а також допомагає визначити необхідність психологічної підтримки або профілактичних заходів. Завдяки цьому можна забезпечити своєчасну корекцію емоційного стану, знизити ризик розвитку професійного вигорання та підвищити стійкість до стресу в умовах підвищеного навантаження.

Таким чином, застосування цієї методики має значну практичну цінність для оптимізації роботи підрозділів ДСНС, забезпечення психологічного добробуту її працівників і збереження їхньої працездатності в складних і небезпечних умовах.

Остання психодіагностична методика – це «Шкала психологічного стресу (PSS-25)», яка розроблена для вивчення феноменологічних особливостей переживання стресу. Її основною метою є оцінювання інтенсивності стресових відчуттів, що проявляються через соматичні, поведінкові та емоційні аспекти. Спочатку методика була створена у Франції, після чого її адаптували та провели валідацію в інших країнах, зокрема в Англії, Іспанії та Японії.

Розробляючи цей інструмент, її автори (Lemyr, Tessier, Fillion) прагнули подолати недоліки традиційних методів дослідження стресу, які зазвичай базуються на непрямих оцінках психологічного напруження. Ці підходи часто орієнтуються на вимірювання стресу через аналіз зовнішніх стресорів або патологічних станів, таких як тривожність, депресія чи фрустрація. У методиці PSS-25 акцент зроблено на безпосередньому описі переживань людини, що дозволяє отримати більш точне уявлення про суб'єктивний досвід стресу.

Автори цієї методики створили опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, завдяки чому відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори чи патології. Питання були сформульовані для нормальної популяції віком від 18 до 65 років та адаптовані для різних професійних груп. Численні

дослідження продемонстрували, що PSS-25 володіє достатніми психометричними характеристиками. Було виявлено кореляції інтегрального показника PSM зі шкалою тривожності Спілбергера ($r = 0,73$) та з індексом депресії ($r = 0,75$). Величини цих кореляцій пояснюються узагальненим переживанням емоційного дистресу чи депресії.

Опитувальник PSS-25 складається з 25 тверджень, які описують психічний стан особистості (Додаток Г). Респонденти оцінюють свій стан за останній визначений період (наприклад, тиждень, місяць або рік) за допомогою 8-бальної шкали. Значення шкали варіюються від 1 до 8 і відображають частоту переживань: 1 означає «ніколи», 2 – «вкрай рідко», 3 – «дуже рідко», 4 – «рідко», 5 – «іноді», 6 – «часто», 7 – «дуже часто», 8 – «постійно (щодня)». В опитувальнику немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки оцінюється суб'єктивне сприйняття респондентом свого стану. Процес заповнення опитувальника займає приблизно п'ять хвилин.

Після завершення анкетування підраховується сума балів за всіма відповідями, що становить інтегральний показник психічної напруги (ІПпн). Варто зазначити, що відповідь на питання №14 обчислюється у зворотному порядку. Чим вищий ІПпн, тим вищим є рівень психологічного стресу. Якщо загальна кількість балів перевищує 125, це свідчить про високий рівень стресу, який супроводжується станом дезадаптації та психічного дискомфорту. У таких випадках рекомендовано застосовувати комплексні методи для зниження нервово-психічного напруження, забезпечення психологічного розвантаження, а також працювати над зміною стилю мислення і способу життя. Показник ІПпн у межах від 100 до 125 балів вказує на середній рівень стресу, тоді як значення, нижчі за 100 балів, сигналізують про низький рівень стресу та свідчать про адаптованість до поточних навантажень і задовільний стан психологічної рівноваги.

Застосування психодіагностичної методики «Шкала психологічного стресу (PSS-25)» є важливим інструментом для дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників Державної служби України з

надзвичайних ситуацій, які виконують свої обов'язки в екстремальних умовах. Ця методика дозволяє комплексно оцінити рівень психологічного стресу, що переживається рятувальниками, та виявити їхню здатність адаптуватися до постійних навантажень, що виникають у небезпечних ситуаціях.

Робота в умовах підвищеного ризику потребує високого рівня емоційної стабільності, швидкого прийняття рішень та збереження психічної рівноваги навіть у критичних обставинах. Методика PSS-25 дозволяє визначити ступінь психічної напруги, а також виявити ознаки перевантаження, що можуть негативно впливати на ефективність виконання завдань і загальний стан здоров'я працівників. Її застосування сприяє виявленню індивідуальних особливостей реакцій на стрес, що дає змогу розробити персоналізовані стратегії для підвищення стійкості до стресу.

Результати тестування за методикою PSS-25 допомагають визначити рівень адаптації до екстремальних умов, що є ключовим для збереження працездатності та забезпечення високої якості виконання службових обов'язків. Крім того, методика допомагає вчасно виявити працівників ДСНС, які потребують психологічної підтримки чи корекційних заходів, зокрема заходів для зменшення емоційного виснаження, відновлення внутрішніх ресурсів та зміцнення психічного здоров'я.

Таким чином, використання PSS-25 дозволяє не лише діагностувати рівень стресу, але й сприяє впровадженню заходів, що забезпечують стабільність роботи підрозділів служби та підтримують психологічне благополуччя рятувальників у складних і напружених умовах їхньої діяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИКО-АНАЛІТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРАЦІВНИКІВ ДСНС ПРИ ЇХ ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

2.1. Аналіз результатів дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС при їх діяльності в екстремальних умовах

Першою діагностичною методикою, направленою на вивчення емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС при їх діяльності в екстремальних умовах, була «Шкала нервово-психічного напруження». Отримані результати тестування за цією шкалою представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностики працівників ДСНС за методикою «Шкала нервово-психічного напруження»

Ступінь нервово-психічного напруження	Індекс нервово-психічного напруження	Кількість працівників, осіб	Частка працівників, %
Перша ступінь	$30 < \text{Інпн} < 42,5$	12	24
Друга ступінь	$42,5 < \text{Інпн} < 75$	31	62
Третя ступінь	$75 < \text{Інпн} < 90$	7	14
Всього	–	50	100

Візуально розподіл працівників ДСНС за ступенем нервово-психічного напруження представлений на рис. 2.1.

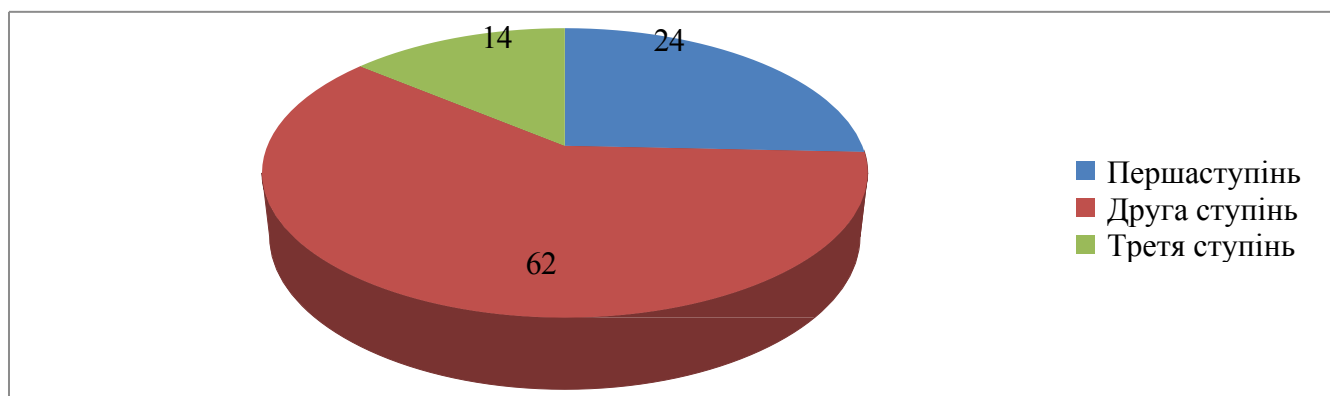


Рис. 2.1. Розподіл працівників ДСНС за ступенем нервово-психічного напруження, %

Можна зробити висновок, що 24% співробітників ДСНС (12 осіб), які мають досвід професійної діяльності в екстремальних умовах, характеризуються «не включеністю» в екстремальну ситуацію. Ці працівники ДСНС не відчують потреби в успішному подоланні труднощів, якими об'єктивно характеризується екстремальна ситуація, їх не цікавить результат діяльності і не турбують можливі наслідки. Ці співробітники ДСНС не відзначають яких-небудь проявів соматичного чи психічного дискомфорту або, навпаки, комфорту, і не сприймають ситуацію, в якій вони опинилися, як екстремальну. У зв'язку з таким ставленням до обставин, умов діяльності, завдань, які мають вирішувати ці працівники ДСНС, вони не виявляють помітних ознак реагування на ситуацію, і тому при об'єктивних дослідженнях і суб'єктивних звітах про свій стан і відчуття у них не виявляються суттєві зміни, які давали б підстави оцінювати їх стан як стан напруження. У результаті при дослідженні цих працівників ДСНС характеристики їхнього стану не відрізняються від звичайних, повсякденних характеристик як соматичних систем, так і психічної сфери.

Переважає більшість опитаних співробітників ДСНС (31 особа) мають другу ступінь нервово-психічного напруження. Ці працівники ДСНС (62%) які характеризуються процесами мобілізації психічної діяльності, підвищенням активності соматичного функціонування та відчуттям загального піднесення морально-психічних, душевних і фізичних сил. У них проявляється мотивація до досягнення мети, прагнення до енергійних дій, а також задоволення від самої діяльності. У цих працівників ДСНС не виникає суперечності між ставленням до бажаної мети та ставленням до часто нелегкої роботи на шляху до її досягнення, тому ефективність і продуктивність їхньої діяльності виявляються високими.

Нервово-психічна напруга третього ступеня виявлена у 7 співробітників ДСНС (14% опитаних осіб). Для них характерна дезорганізація психічної діяльності, що проявляється у відхиленнях у психомоториці, глибоких змінах у нейродинамічних характеристиках і яскравому прояві відчуття загального фізичного та емоційного дискомфорту. Для цих працівників ДСНС на перший план виходять скарги, пов'язані з порушеннями роботи серцево-судинної,

дихальної та видільної систем. Лише потім з'являються скарги на труднощі у психомоторній сфері та зниження здатності до ефективної розумової діяльності. Відчуття фізичного дискомфорту супроводжується негативним емоційним фоном, зниженням настрою, тривогою, занепокоєнням, гострим страхом невдачі чи інших небажаних наслідків. На цьому рівні напруження також проявляються порушення психічної діяльності. До них належать зниження уваги, погіршення розумової працездатності, зменшення здатності швидко приймати рішення, підвищена сприйнятливність до перешкод, нестабільність емоцій, проблеми з координацією рухів, а також відсутність віри у власні сили, необхідні для подолання труднощів, що, у свою чергу, призводить до втрати впевненості в успіху.

Також в емпіричному дослідженні було застосовано методику «Опитувальник травматичних подій життя» (LEC-5) для визначення переліку потенційно травматичних подій, які траплялися в житті працівників ДСНС до моменту проведення дослідження. Оскільки цей інструмент не передбачає нарахування балів чи індексів, було зафіксовано лише сам факт настання травматичної події у житті респондентів. У табл. 2.2 наведено розподіл відповідей працівників ДСНС, які безпосередньо пережили зазначені події, були їх свідками, дізналися про них або для яких такі події є частиною професійної діяльності.

Таблиця 2.2

Результати діагностики працівників ДСНС за методикою
«Опитувальник травматичних подій життя»

Травматична подія	Сталося зі мною		Був свідком		Чув про такий випадок		Частина моєї роботи	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Стихійне лихо	2	4	11	22	6	12	31	62
Пожежа чи вибух	1	2	12	24	0	0	37	74
Пригода на транспорті	3	6	8	16	0	0	39	78
Серйозна аварія	2	4	4	8	15	30	29	58
Дія отруйної речовини	0	0	6	12	9	18	35	70
Фізичне насильство	4	8	9	18	33	66	4	8
Збройний напад	2	4	5	10	37	74	6	12
Сексуальне насильство	0	0	3	6	44	88	3	6
Інший небажаний чи неприємний сексуальний досвід	1	2	3	6	45	90	1	2

Бойові дії або перебування в зоні війни	6	12	7	14	25	50	12	24
Полон	1	2	0	0	49	98	0	0
Хвороба чи травма з погрозою для життя	18	36	2	4	1	2	29	58
Тяжкі страждання	4	8	31	62	2	4	13	26
Раптова насильницька смерть	0	0	4	8	46	92	0	0
Раптова смерть від нещасного випадку	0	0	15	30	21	42	14	28
Серйозні ушкодження чи травма або смерть, заподіяні комусь іншому	3	6	6	12	32	64	9	18
Інша подія чи досвід, що спричинили важкий стрес	13	26	15	30	4	8	18	36

Результати діагностики працівників ДСНС свідчать про значний вплив травматичних подій на їхню професійну діяльність та емоційний стан. Кожен вид травматичних подій має свої особливості у частоті виникнення, рівні залученості працівників та впливі на їх емоційну напруженість.

Стихійні лиха, такі як повені, урагани чи землетруси, для 62% працівників ДСНС є частиною професійної діяльності. Лише 4% респондентів зізналися, що самі стикалися з такими подіями, і 22% стали свідками. Хоча безпосередній досвід є рідкісним, професійне реагування на наслідки таких масштабних катастроф створює значну емоційну напруженість. Робота працівників ДСНС в екстремальних умовах, часто в ситуаціях масових руйнувань і людських втрат, вимагає мобілізації всіх ресурсів і може призводити до виснаження.

У випадку пожеж та вибухів, 74% працівників ДСНС повідомили, що ці події є складовою їхньої роботи. Лише 2% безпосередньо стикалися з такими ситуаціями, а 24% стали свідками. Постійне перебування в середовищі високого ризику, робота у задимлених або вибухонебезпечних умовах значно підвищують рівень стресу у працівників ДСНС. Крім того, зусилля з порятунку постраждалих або запобігання подальшим руйнуванням часто супроводжуються моральним тягарем, що погіршує емоційний стан працівників ДСНС.

Транспортні пригоди, включно з аваріями автомобілів, суден, потягів чи літаків, для 78% опитаних працівників ДСНС є частиною їх професійної діяльності. Лише 6% особисто потрапляли в такі ситуації, а 16% були свідками.

Робота з наслідками транспортних катастроф, які часто включають масові жертви, тілесні ушкодження чи загибель людей, має високу психологічну ціну. Працівники ДСНС не лише фізично виконують складні завдання, а й емоційно переживають драматизм ситуації, що збільшує рівень їх напруженості.

Події, пов'язані з впливом отруйних речовин, також демонструють високу професійну залученість: 70% вважають їх частиною роботи, 12% були свідками, а 18% дізналися про них з інших джерел. Небезпека контакту з токсичними речовинами створює у працівників ДСНС особливий рівень емоційного навантаження, адже ризик для власного здоров'я поєднується з необхідністю швидко і точно виконувати службові обов'язки.

Досвід фізичного насильства має інший характер впливу. Хоча лише 8% респондентів вказали його як складову своєї роботи, 8% працівників ДСНС безпосередньо пережили насильство, а 18% – були його свідками. Такі події мають глибокий вплив на емоційний стан працівників ДСНС, спричиняючи відчуття небезпеки, вразливості та підвищуючи ризик розвитку посттравматичного стресового розладу.

Збройний напад, за свідченнями працівників ДСНС, є надзвичайно стресогенним фактором. Лише 4% безпосередньо пережили такі ситуації, але 10% були свідками, а для 12% це є частиною професійних обов'язків. Висока залученість у реагування на такі події сприяє формуванню постійного відчуття небезпеки, що впливає на емоційну стабільність працівників ДСНС.

Сексуальне насильство, зокрема зґвалтування або спроби його вчинення, є подіями, про які 88% працівників ДСНС чули, а 6% зазначили, що були свідками або постраждали від подібного досвіду. Такий характер подій має значний вплив на моральний стан через емоційну напругу, що супроводжує навіть непрямий контакт із цими випадками.

Інформація про інший неприємний сексуальний досвід для 90% опитаних працівників ДСНС була тримана від інших осіб, лише 2% зазнали його особисто. Високий рівень залученості до цих випадків також може створювати емоційне навантаження для працівників ДСНС.

Бойові дії чи перебування у зоні війни для 24% працівників ДСНС були частиною роботи, 12% пережили їх особисто, а 14% були свідками. Ці події мають тривалий емоційний вплив, формуючи симптоми тривоги, стресу та можливих посттравматичних розладів.

Полон або захоплення як заручник мали мінімальну частку особистого досвіду серед працівників ДСНС, але 98% зазначили, що це пов'язано з їхньою роботою. Робота у контексті таких подій створює високий рівень емоційної напруженості, пов'язаної зі страхом і невизначеністю.

Хвороби або травми, що загрожують життю, є частиною роботи для 58% працівників ДСНС, а 36% пережили їх особисто. Це одна з найбільш стресогенних категорій, адже працівники ДСНС часто безпосередньо стикаються із загрозою для власного життя чи життів колег.

Тяжкі страждання відчували 8% респондентів особисто, 62% були свідками, а 26% вважають, що це є частиною їхньої професійної діяльності. Велика частка свідків підкреслює, що працівники ДСНС регулярно стикаються з болем і стражданнями інших, що підвищує емоційний тиск через неможливість повністю уникнути співпереживання. Це створює передумови для виникнення емоційного вигорання.

Раптова насильницька смерть, наприклад, вбивства чи самогубства, стала подією, про яку чули 92% опитаних працівників ДСНС, тоді як лише 8% були свідками таких випадків. Абсолютна відсутність особистого досвіду свідчить про те, що працівники ДСНС найчастіше взаємодіють із наслідками цих подій, зокрема під час професійного розслідування або реагування. Емоційна напруженість у таких випадках викликана високим рівнем стресу від усвідомлення раптовості та необоротності події.

Раптова смерть від нещасного випадку була частиною роботи для 28% респондентів. Близько 30% працівників ДСНС стали свідками таких подій, що може свідчити про частіше спостереження цих випадків, аніж про їхній прямий вплив. Працівники ДСНС у таких ситуаціях стикаються з гострим відчуттям відповідальності за порятунок і підтримку постраждалих.

Серйозні ушкодження чи травми, завдані комусь іншому, відзначили як частину роботи 64% працівників ДСНС, 12% були свідками, а 6% пережили особисто. Ця категорія особливо складна емоційно, оскільки ситуації, коли шкода завдається іншій людині, часто залишають відчуття провини або морального конфлікту, що підсилює емоційну напруженість.

Події, які викликали важкий стрес, мали найвищу частку особистого досвіду серед усіх категорій: 26% респондентів безпосередньо стикалися з такими ситуаціями, а 36% вважають їх частиною роботи. Ці дані свідчать, що працівники ДСНС часто стикаються з багатофакторними стресовими ситуаціями, які можуть включати комбінацію фізичних, емоційних та моральних викликів.

Узагальнюючи, слід зазначити, що травматичні події різного характеру впливають на працівників ДСНС як через безпосередню участь у подіях, так і через професійну залученість у ліквідацію їхніх наслідків. Постійна присутність у стресогенних умовах призводить до значного емоційного навантаження працівників ДСНС, що вимагає регулярної психологічної підтримки та заходів профілактики професійного вигорання.

Для оцінки рівня вираженості компонентів психічного здоров'я працівників ДСНС було застосовано опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності». Цей інструмент дозволяє виявити схильність до певних емоційних станів та реакцій у різних життєвих ситуаціях. Результати опитування за шкалою «Тривожність» представлені на рис. 2.2.

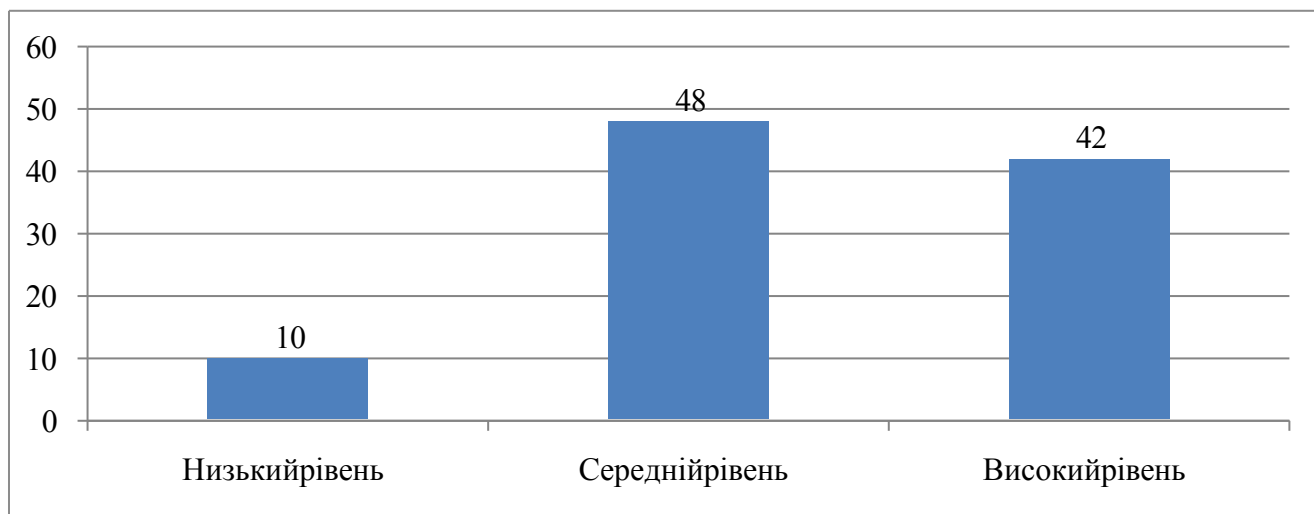


Рис. 2.2. Результати опитування працівників ДСНС за шкалою «Тривожність», %

Аналізуючи результати опитування працівників ДСНС за шкалою «Тривожність», можна відзначити, що серед опитаних 10% (5 осіб) характеризуються низьким рівнем тривожності, 48% (24 особи) мають середній рівень, а 42% (21 особа) демонструють високий рівень цього стану. Ці дані свідчать про значну емоційну напруженість, яка може бути наслідком виконання професійних обов'язків в умовах підвищеного ризику та постійного стресу. Переважання середнього та високого рівнів тривожності серед працівників ДСНС вказує на те, що більшість із них знаходяться в стані підвищеної емоційної мобілізації, що є адаптивною реакцією на екстремальні умови їхньої діяльності. Висока частка осіб із високим рівнем тривожності (42%) вказує на ризики виникнення хронічного стресу, який може мати негативний вплив на психічне здоров'я, знижувати ефективність виконання службових завдань та підвищувати ризик професійного вигорання. Середній рівень тривожності у 48% працівників можна розглядати як відносно оптимальний у контексті їхніх обов'язків, адже цей стан сприяє підтриманню готовності до дій у непередбачуваних та небезпечних ситуаціях. Водночас низький рівень тривожності, виявлений у 10% опитаних, може свідчити про нижчий рівень емоційної реактивності або більш ефективні механізми психологічної адаптації до стресових умов.

Далі розглянемо результати опитування за шкалою «Фрустрація», що наведені на рис. 2.3.

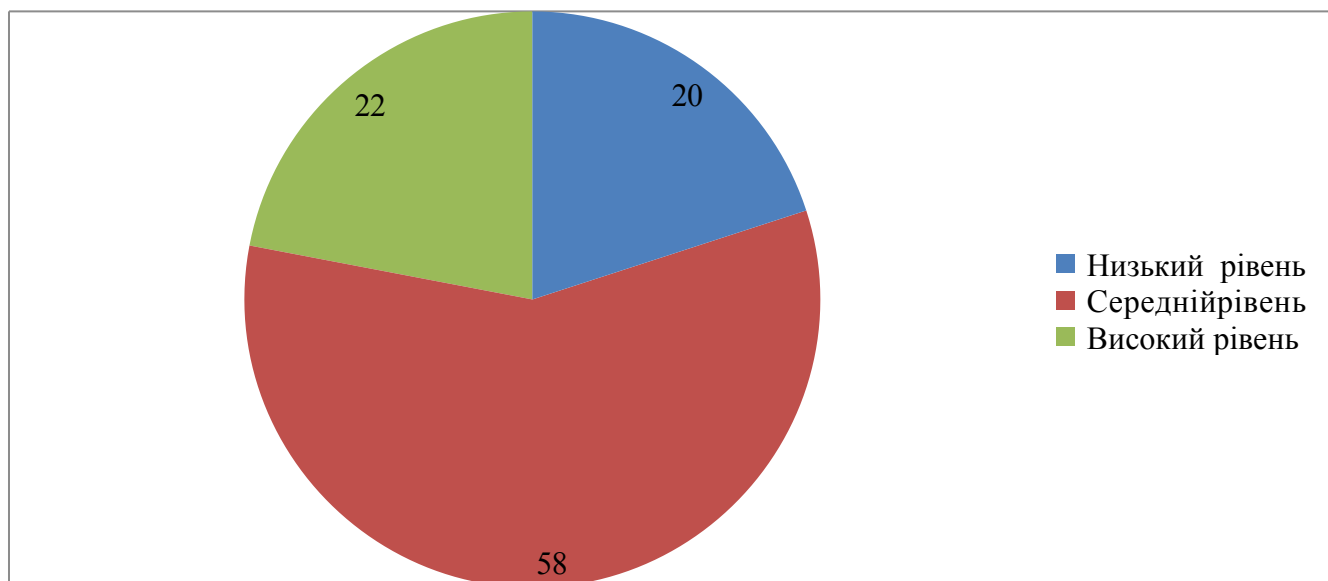


Рис. 2.3. Результати опитування працівників ДСНС за шкалою «Фрустрація», %

З наведених даних видно, що 20% опитаних працівників ДСНС (10 осіб) мають низький рівень цього стану, 58% (29 осіб) – середній рівень, а 22% (11 осіб) демонструють високий рівень фрустрації. Такий розподіл свідчить про наявність у більшості працівників ДСНС (80%) схильності до помірного або значного рівня емоційної напруженості, що є наслідком специфіки їхньої професійної діяльності в умовах стресу та екстремальних ситуацій. Переважання середнього рівня фрустрації (58%) може бути інтерпретовано як адаптивна реакція на постійний вплив стресових факторів у професійній діяльності. Працівники ДСНС, які перебувають на цьому рівні, демонструють здатність до ефективного виконання своїх обов'язків, хоча емоційне напруження може періодично впливати на їх психологічний комфорт. У той же час високий рівень фрустрації, який спостерігається у 22% респондентів, свідчить про значні труднощі у подоланні стресових ситуацій, що може призводити до порушення емоційного балансу, зниження мотивації та ризику розвитку професійного вигорання. Низький рівень фрустрації у 20% опитаних вказує на наявність ефективних стратегій подолання стресу або меншу чутливість до факторів, що викликають фрустрацію. Це може бути пов'язано як із особистісними особливостями, так і з досвідом, набутим у професійній діяльності.

На наступному етапі проаналізуємо результати опитування за шкалою «Агресивність» (рис. 2.4).

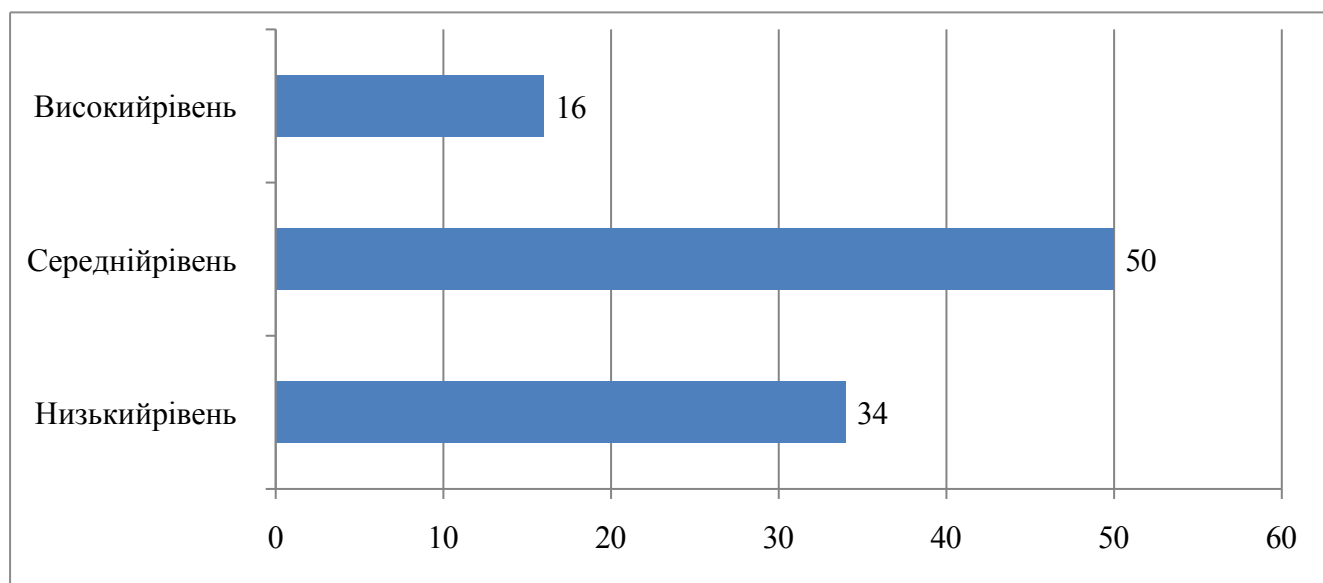


Рис. 2.4. Результати опитування працівників ДСНС за шкалою «Агресивність», %

Результати оцінювання агресивності серед працівників ДСНС показали, що 34% (17 осіб) мають низький рівень цього показника, 50% (25 осіб) характеризуються середнім рівнем, а 16% (8 осіб) демонструють високий рівень агресивності. Такий розподіл свідчить про відносно збалансовану емоційну реактивність у більшості респондентів, що є важливим фактором для ефективного виконання службових обов'язків у стресових умовах. Середній рівень агресивності, який виявлено у половини опитаних (50%), може бути пов'язаний із природною потребою в емоційній мобілізації, необхідною для вирішення складних та небезпечних завдань. У контексті професійної діяльності працівників ДСНС, це свідчить про здатність до адаптивного управління агресивними імпульсами, що є важливим для забезпечення безпеки та ефективної комунікації в екстремальних умовах. Однак високий рівень агресивності, зафіксований у 16% респондентів, вказує на потенційні ризики емоційної нестабільності, які можуть негативно впливати на якість роботи, взаємодію з колегами та загальний стан психічного здоров'я. Це може бути проявом накопиченого стресу або наслідком недостатніх навичок регуляції емоцій у критичних ситуаціях. Низький рівень агресивності, виявлений у 34% респондентів, свідчить про високу здатність до емоційного самоконтролю. Це, ймовірно, є наслідком професійного досвіду та розвинених механізмів подолання стресу.

І, насамкінець, розглянемо результати опитування за шкалою «Ригідність», які представлені на рис. 2.5.

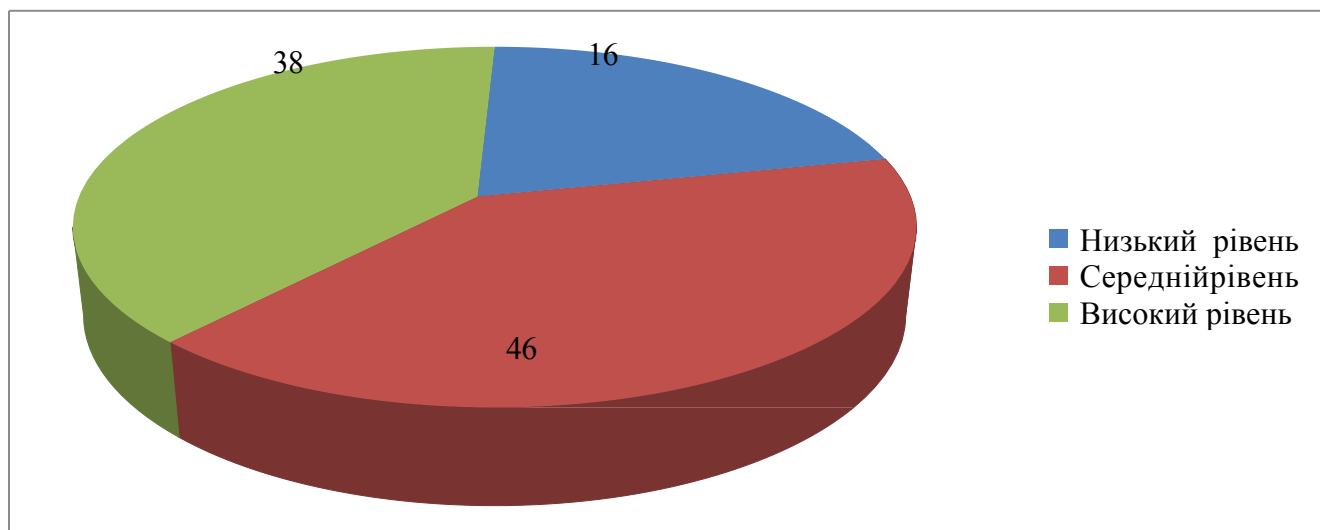


Рис. 2.5. Результати опитування працівників ДСНС за шкалою «Ригідність», %

Результати опитування працівників ДСНС за шкалою «Ригідність» свідчать про значну варіативність рівня цієї характеристики серед респондентів. Аналізуючи отримані дані, низький рівень ригідності був зафіксований у 8 осіб, що становить 16% загальної вибірки. Середній рівень ригідності продемонстрували 23 респонденти, або 46%, що свідчить про переважну поширеність цього рівня серед працівників ДСНС. Високий рівень ригідності було виявлено у 19 осіб, що складає 38% вибірки. Ригідність, як характеристика особистості, тісно пов'язана зі здатністю до адаптації в екстремальних умовах, зокрема, в контексті діяльності працівників ДСНС. Працівники з низьким рівнем ригідності, ймовірно, краще справляються зі стресовими ситуаціями, адже вони є більш гнучкими в зміні стратегій поведінки та прийнятті рішень. Натомість середній рівень ригідності може відображати баланс між емоційною стабільністю та адаптивністю, що також сприяє ефективності в професійній діяльності. Проте високий рівень ригідності, характерний для 38% респондентів, потенційно створює ризики підвищеної емоційної напруженості в екстремальних умовах. Працівники ДСНС з таким рівнем схильні до труднощів у зміні усталених схем поведінки, що може ускладнити їхню здатність ефективно реагувати на динамічні та непередбачувані ситуації, характерні для роботи в екстремальних умовах. У довгостроковій перспективі це може сприяти накопиченню стресу, що, у свою чергу, впливає на психічне здоров'я та професійну діяльність.

Остання психодіагностична методика, яка була використана в емпіричному дослідженні має назву «Шкала психологічного стресу (PSS-25)». Метою її застосування було визначення особливостей переживання стресу у працівників ДСНС під час їх діяльності в екстремальних умовах (рис. 2.6). Результати опитування працівників ДСНС за методикою PSS-25 виявили розподіл рівнів стресу серед респондентів, що дозволяє зробити висновки щодо їхнього психологічного стану в умовах професійної діяльності. Низький рівень стресу був визначений у 7 осіб, що становить 14% від загальної кількості опитаних. Середній рівень стресу зафіксований у 21 респондента, що становить 42% вибірки, а високий рівень стресу було виявлено у 22 осіб, тобто 44% опитаних.

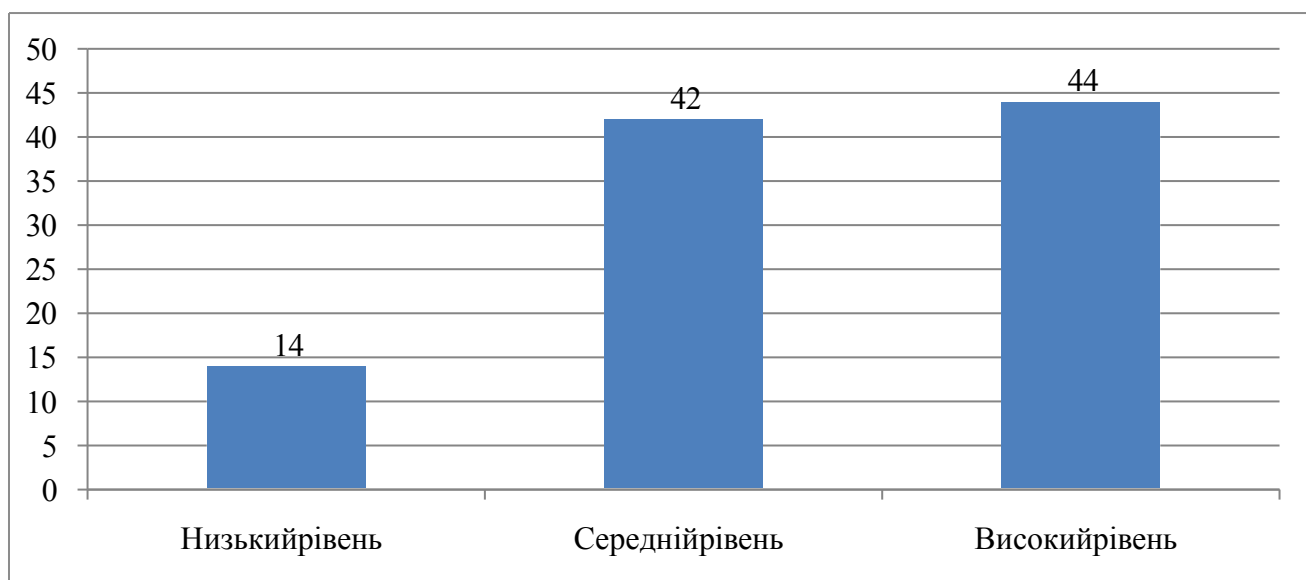


Рис. 2.6. Результати опитування працівників ДСНС за методикою «Шкала психологічного стресу», %

Аналіз цих даних вказує на те, що переважна більшість працівників ДСНС перебуває в стані середнього або високого стресу, що є тривожним сигналом щодо рівня емоційного напруження в умовах їхньої діяльності. Високий рівень стресу, характерний для 44% респондентів, свідчить про значну психологічну напругу, яка може бути наслідком високих вимог до швидкості реагування, складності прийняття рішень в екстремальних ситуаціях, а також постійного впливу небезпечних факторів. Працівники ДСНС з середнім рівнем стресу (42%) демонструють стійкість до типових викликів професії, однак існує ризик ескалації стресу до високого рівня за умов тривалої дії стресорів або в разі недостатньої психоемоційної підтримки. У свою чергу, низький рівень стресу, зафіксований у 14% респондентів, може свідчити про наявність у цих працівників ефективних механізмів подолання стресу або їх більшої адаптації до специфіки професійної діяльності.

Для виявлення взаємозв'язків між емоційною напруженістю та особистими показниками психологічного здоров'я працівників ДСНС був застосований кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена). Результати проведеного кореляційного аналізу представлені в наступній табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок емоційної напруженості та особистих показників психологічного
здоров'я працівників ДСНС

Показники	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Стрес
Високий рівень нервово-психічного напруження	0,369*	0,415**	0,387*	0,524**	0,493*

Примітка:

* Кореляція є значущою на рівні 0,05.

** Кореляція є значущою на рівні 0,01.

Аналіз кореляційного взаємозв'язку між емоційною напруженістю та особистими показниками психологічного здоров'я працівників ДСНС дозволив виявити ключові чинники, що впливають на психоемоційний стан цих працівників у контексті виконання професійних обов'язків. Дослідження засвідчило наявність позитивних статистично значущих кореляцій між емоційною напруженістю та низкою особистісних характеристик, що вказує на їхню важливу роль у формуванні загального рівня психоемоційного напруження.

Кореляція між емоційною напруженістю та тривожністю становить $r=0,369$, що є статистично значущим на рівні $p<0,05$. Це свідчить про те, що підвищений рівень тривожності, як складова особистості, сприяє посиленню емоційного напруження. Тривожність може проявлятися у вигляді надмірного переживання за результативність дій або можливі наслідки екстремальних ситуацій, що в умовах діяльності працівників ДСНС є постійними факторами впливу.

Ще сильніший зв'язок виявлено між емоційною напруженістю та фрустрацією, коефіцієнт якої дорівнює $r=0,415$ і є значущим на рівні $p<0,01$. Це підкреслює роль відчуття незадоволеності або неможливості досягнення бажаних результатів у підвищенні психоемоційного напруження. Фрустрація, викликана складнощами в умовах екстремальних ситуацій або відчуттям обмеженості у виборі дій, може значно посилювати внутрішній конфлікт, який призводить до емоційного виснаження.

Агресивність, як особистісна характеристика, також демонструє значний

позитивний кореляційний зв'язок з емоційною напруженістю ($r=0,387$, $p<0,05$). Ця залежність свідчить про те, що схильність до прояву агресивних реакцій або внутрішньої напруги може бути обумовлена високими вимогами до самоконтролю в умовах роботи, що додатково ускладнює емоційний стан працівників ДСНС. Такі прояви можуть впливати на їх здатність до конструктивної взаємодії як з колегами, так і з постраждалими.

Тісний зв'язок між емоційною напруженістю та ригідністю було виявлено з коефіцієнтом $r=0,524$, який є значущим на рівні $p<0,01$. Це вказує на вирішальну роль негнучкості мислення та поведінки у формуванні психоемоційного напруження. У контексті діяльності працівників ДСНС ригідність може проявлятися у вигляді труднощів адаптації до змінних умов та обмеженій здатності змінювати поведінкові стратегії, що є важливим у динамічних та екстремальних ситуаціях. Висока ригідність може посилювати емоційне навантаження, оскільки ускладнює реалізацію ефективних рішень у складних умовах.

Рівень стресу також показує високий позитивний кореляційний зв'язок із емоційною напруженістю ($r=0,493$, $p<0,05$). Це свідчить про те, що стресові фактори, які є невід'ємною частиною професійної діяльності працівників ДСНС, прямо впливають на формування емоційного напруження. Зростання рівня стресу, зумовленого інтенсивністю робочого навантаження, ризиками для життя або необхідністю оперативного прийняття рішень, значною мірою визначає ступінь нервово-психічного виснаження.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що всі розглянуті особистісні характеристики мають вагомий вплив на рівень емоційної напруженості працівників ДСНС. Це підкреслює необхідність впровадження психопрофілактичних заходів, які спрямовані на зниження тривожності, ригідності, стресу, а також розвиток ефективних механізмів подолання фрустрації та агресивності. Розробка таких заходів може сприяти зниженню емоційного напруження та покращенню психологічного здоров'я працівників ДСНС, забезпечуючи їхню ефективність у професійній діяльності.

2.2. Визначення психологічних механізмів корекції емоційної напруженості особистості у працівників ДСНС при їх діяльності в екстремальних умовах

Корекція емоційної напруженості у працівників ДСНС, які працюють в екстремальних умовах, є критично важливим завданням їх психологічної підтримки. Тривала дія стресових факторів, ризик для життя, відповідальність за порятунок людей та високі фізичні й емоційні навантаження спричиняють у працівників ДСНС хронічний стрес, емоційне вигорання та розвиток посттравматичних розладів.

Слід зазначити, що у системі ДСНС України проводиться певна робота, спрямована на запобігання емоційній напруженості серед працівників. Проте результати дослідження свідчать, що цих заходів недостатньо, оскільки значна частина опитаних працівників виявила ознаки емоційних труднощів, зокрема підвищену тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність та стресові стани. Тому особливої ваги набуває навчання рятувальників методам самодопомоги та взаємодопомоги у стресових ситуаціях. Важливо також, щоб вони мали змогу закріплювати ці навички на практиці, зокрема через використання тренінгових технологій.

Вчена І. М. Ушакова підкреслює, що запобігання та подолання емоційних розладів у працівників ДСНС має ґрунтуватися на таких основних принципах:

1. Розвиток стресостійкості – необхідно підготувати рятувальників до різних ситуацій, навчити їх ефективно контролювати власні емоції.
2. Зниження рівня психічного напруження – важливо забезпечити оптимальну реакцію на негативні емоції, допомагаючи працівникам адаптуватися до стресових факторів.
3. Методи аутопсихокорекції – у разі короткочасних гострих стресів корекція здійснюється за допомогою: виконання ритмічних і достатньо інтенсивних рухів; технік релаксації; самонавіювання; застосування зовнішніх факторів, що сприяють розслабленню (музика, природні умови) [34, с. 97].

Л. М. Балабанова у своєму дослідженні пропонує кілька підходів до подолання стресу серед працівників ДСНС, зокрема:

1. Превентивні стратегії – заходи, спрямовані на запобігання виникненню стресу. Вони включають: уникнення стресових факторів через правильну організацію життя та професійної діяльності; регулювання вимог до особистості з метою зменшення впливу стресу; зміну поведінкових моделей, що можуть провокувати стресові стани; розвиток ресурсів, необхідних для подолання стресу, зокрема фізичного здоров'я, соціальної підтримки, особистісних та когнітивних навичок, а також фінансової стабільності.

2. Оперативні стратегії – методи безпосереднього реагування на стресові ситуації. Вони включають: контроль над факторами, що викликають стрес, та управління його симптомами; ефективне використання наявних ресурсів для зменшення негативного впливу стресу; активне протистояння стресовим чинникам шляхом вирішення проблем та методів десенсибілізації; підвищення стійкості до стресу через зміну способу мислення та перенесення уваги на інші аспекти ситуації; зниження рівня психічного напруження за допомогою технік релаксації, саморозкриття, емоційного розвантаження (катарсису) та методів самовідновлення [1, с. 197].

Існує думка, що психокорекційні заходи, спрямовані на зниження емоційної напруженості у працівників ДСНС, повинні включати:

1) індивідуальну профілактичну роботу – серію з 4-6 корекційних бесід із рятувальником, після яких інтенсивність емоційних переживань помітно знижується;

2) індивідуальні та групові психокорекційні тренінги – спрямовані на підвищення самооцінки, формування адекватного ставлення до себе, розвиток навичок постановки та досягнення цілей;

3) аутогенне тренування – метод, що допомагає працівнику перейти зі стану емоційного напруження у стан внутрішнього спокою та розслаблення;

4) психогігієнічні методи та прогресивна релаксація – спрямовані на покращення емоційного стану та зниження рівня напруженості;

5) психотерапевтичні техніки – допомагають ефективніше досягати особистих цілей, а також сприяють зменшенню внутрішнього стресу;

6) психофізичні вправи та фітотерапія – позитивно впливають на емоційний баланс рятувальників, сприяючи їхньому загальному психологічному благополуччю [34, с. 98].

В свою чергу, О. М. Собченко пропонує наступні перевірені рекомендації для працівників ДСНС, які зазнають надмірного стресу:

1. Визначення пріоритетів у роботі. Варто структурувати свої завдання, розподіливши їх за рівнем терміновості: «необхідно виконати сьогодні», «можна зробити пізніше, протягом тижня», «виконати, коли з'явиться вільний час».

2. Уміння відмовляти. Важливо навчитися говорити «ні», коли обсяг роботи перевищує ваші можливості.

3. Встановлення ефективних та довірчих відносин із керівництвом. Важливо розуміти очікування керівника та водночас допомагати йому краще усвідомити ваші труднощі. Варто відкрито говорити про робоче навантаження та привертати увагу керівника до можливих проблем.

4. Вирішення ситуацій із суперечливими вимогами. Якщо керівник або колеги висувають взаємовиключні вимоги, не варто з ними погоджуватися. Натомість: поясніть, що ці завдання суперечать одне одному та ускладнюють вашу роботу; запропонуйте провести спільне обговорення всіма учасниками процесу, щоб узгодити позиції; уникайте конфронтації, а натомість аргументовано пояснюйте, які труднощі викликає така ситуація.

5. Прояснення очікувань щодо виконаної роботи. Якщо вам не до кінця зрозуміло, за якими критеріями оцінюватимуть ваше завдання (тобто є невизначеність ролей), варто повідомити про це керівнику або колегам. Поясніть, що деякі аспекти залишилися для вас незрозумілими, і запропонуйте обговорити їх для уточнення всіх деталей.

6. Щоденний відпочинок і перезавантаження. Працівникам ДСНС важливо знаходити час для короткого відключення від робочих справ. Виділіть хоча б п'ять хвилин на день, бажано вранці, щоб повністю розслабитися і відволіктися

від службових турбот [30, с. 139].

Вважаємо, що основні психологічні механізми корекції емоційної напруженості у рятувальників можна поділити на три основні рівні: когнітивний, емоційний та поведінковий (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Психологічні механізми корекції емоційної напруженості у працівників ДСНС

Механізми	Види	Характеристика
Когнітивні механізми (регуляція мислення та сприйняття ситуації)	Когнітивна реструктуризація	Передбачає зміну негативних чи ірраціональних переконань про небезпеку, ризики та власні можливості. Формується установка на контроль ситуації та ефективні рішення замість панічних реакцій.
	Майндфулнес-техніки	Допомагають зосередитися на «тут і зараз», зменшуючи руйнівний вплив нав'язливих думок про можливі невдачі або минулі негативні переживання.
	Психологічна стійкість (резилієнс)	Включає адаптивні моделі мислення, які допомагають справлятися з труднощами, сприймаючи їх як виклики, а не загрози. Формується шляхом тренувань, де розглядаються різні сценарії екстремальних ситуацій та способи їх ефективного подолання.
Емоційні механізми (управління стресовими реакціями)	Емоційна детоксикація	Використання методів релаксації (глибоке дихання, аутогенне тренування, прогресивна м'язова релаксація). Візуалізація позитивного результату або безпечного місця для зниження напруження.
	Контроль емоцій через тілесні практики	Методи тілесно-орієнтованої терапії (йога, масаж, медитація), які допомагають знизити психофізіологічне напруження. Фізичні вправи, які активують дофамінові та серотонінові системи для покращення настрою.
	Емоційне вираження через комунікацію	Групові обговорення у форматі «дебріфінгу», де працівники можуть відкрито ділитися переживаннями. Індивідуальні консультації з психологом для вербалізації емоцій та роботи з пережитими травмами.
Поведінкові механізми (зміна стратегії дій у стресових ситуаціях)	Формування адаптивних стратегій подолання стресу (копінг-стратегії)	Активне вирішення проблеми (концентрація на конкретних діях, що допомагають контролювати ситуацію). Соціальна підтримка (взаємодія з колегами, отримання допомоги від психологів та керівництва). Гумор як захисний механізм (зменшує напруженість, змінює сприйняття ситуації на менш загрозливу).
	Психологічна декомпресія після складних викликів	Проведення спеціальних заходів для відновлення після інтенсивних подій (групові заняття з психологом, фізичні тренування, творчі практики). Чергування роботи та відпочинку для запобігання хронічному стресу.
	Навчання методам саморегуляції	Розвиток навичок стресостійкості через тренінги та моделювання екстремальних ситуацій. Використання методик швидкої самопомоги (дихальні вправи, переключення уваги, заземлення через тактильні відчуття).

Т. Ю. Довбій [8], Ю. Г. Ковровський [13], М. А. Кришталь [16], Є. М. Якушева [40] та інші вчені відзначають, що застосування психологічних механізмів корекції емоційної напруженості у працівників ДСНС під час їх діяльності в екстремальних умовах є досить ефективним засобом і сприяє зниженню нервово-психічної напруженості і емоційних переживань в стресових ситуаціях, підвищенню емоційної і психофізіологічної стійкості індивіда до впливу на його психіку різноманітних негативних стрес-факторів, сприяє формуванню готовності фахівця до адекватного реагування на різноманітні екстремальні чинники професійного середовища.

При цьому, ефективна корекція емоційної напруженості у працівників ДСНС має бути комплексною і включати когнітивні, емоційні та поведінкові механізми. Вона передбачає не лише психологічну підтримку після екстремальних ситуацій, а й підготовку до них заздалегідь, розвиток адаптивних копінг-стратегій та забезпечення ресурсів для відновлення. Важливу роль відіграють також соціальна підтримка, регулярні психологічні тренінги та забезпечення здорового способу життя.

Слід відзначити, що для подолання емоційної напруженості у працівників ДСНС профілактично-корекційні заходи мають обов'язково поєднувати індивідуальний підхід (зокрема, особисті консультації) із груповими формами роботи. На сьогодні одним із найефективніших методів групової корекційної роботи визнано соціально-психологічний тренінг.

З точки зору Т. Л. Грищевич, О. С. Капінус та Т. І. Мацевко, тренінг є формою активного навчання, спрямованого на розвиток знань, навичок, умінь і соціальних установок. У процесі тренінгу людина переосмислює власні цінності та пріоритети, вдосконалює свої особистісні якості, а також обирає ті моделі поведінки, які найбільше відповідають її індивідуальним особливостям і життєвим обставинам [7, с. 16].

Я. О. Овсяннікова вважає, що соціально-психологічний тренінг є комплексною та універсальною системою, спрямованою на цілеспрямований розвиток і психологічну підготовку людини відповідно до її особистісних потреб і

професійних завдань. Він слугує дієвим інструментом для відновлення психологічних ресурсів працівників ДСНС [22, с. 13].

Отже, з метою психокорекції наслідків негативного впливу професійного стресу, підвищення рівня стресостійкості фахівців рятувальних підрозділів ДСНС вважаємо за доцільне розробити тренінгову програму, пріоритетна роль в якій належатиме навчанню працівників ДСНС прийомам психічної саморегуляції і психічному самоконтролю в екстремальних умовах діяльності.

Тренінг як психологічний механізм корекції емоційної напруженості у працівників ДСНС виконуватиме ключову роль у формуванні стресостійкості, розвитку адаптивних навичок емоційної регуляції та підвищенні ефективності професійної діяльності в екстремальних умовах. Його вплив ґрунтується на поєднанні когнітивно-поведінкових, емоційно-регулятивних і психофізіологічних методів, спрямованих на зниження впливу стресогенних факторів та покращення психоемоційного стану рятувальників.

Основна мета тренінгу – формування та розвиток стресостійкості у працівників ДСНС, які працюють в екстремальних умовах, шляхом оволодіння навичками емоційної саморегуляції, підвищення рівня психологічної адаптації та покращення командної взаємодії під час виконання службових обов'язків.

Завдання тренінгу:

1. Підвищити рівень усвідомлення стресових факторів та механізмів їхнього впливу на психоемоційний стан працівників ДСНС у процесі професійної діяльності.
2. Навчити працівників ДСНС методам швидкого відновлення ресурсного стану після інтенсивного стресового навантаження шляхом застосування фізіологічних, психологічних та поведінкових стратегій подолання стресу.
3. Сформувані у працівників ДСНС ціннісне ставлення до психологічного здоров'я особистості.
4. Посилити командну взаємодію та комунікативні навички для ефективної підтримки колег у кризових ситуаціях, формування почуття згуртованості та взаємодопомоги.

Під час розробки тренінгової програми було враховано основні загальноприйняті принципи її побудови, зокрема:

1) активна участь – усі члени групи повинні залучатися до роботи, брати активну участь у вправах і взаємодії, а також надавати зворотний зв'язок;

2) відкритий зворотний зв'язок – передбачає обґрунтоване та конструктивне висловлення власних думок, почуттів і ідей щодо вирішення проблемних ситуацій, аналізу власного стилю діяльності та розуміння обставин;

3) принцип «тут і зараз» – передбачає, що обговоренню підлягають лише ті особистісні прояви, які можна безпосередньо спостерігати під час заняття. (ведучий встановлює відповідні рамки, що запобігають відстороненості учасників і сприяють їхній залученості);

4) довірливе спілкування – створює атмосферу, в якій учасники можуть відкрито й щиро висловлювати свої думки та почуття;

5) фокус на «Я» – акцентує увагу учасників на процесах самопізнання, самоаналізу та рефлексії, що сприяє глибшому розумінню власного досвіду та поведінки [40, с. 161].

Учасники тренінгу: група працівників ДСНС з високим рівнем емоційної напруженості та яскраво вираженими негативними показниками психологічного здоров'я (тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю та стресом). У більшості працівників ДСНС спостерігаються виражені ознаки гострих стресових реакцій, що проявлялися підвищеним рівнем тривожності, соціальною ізоляцією, агресивністю, підвищеною активністю та емоційною нестабільністю. Найбільш помітними були симптоми дистресу, дезадаптації та повторного переживання травматичних подій.

Робота групи здійснюється в межах заздалегідь встановленої тривалості. Тривалість реалізації тренінгової програми – 7 занять по 60-70 хвилин. Тренінг розрахований на 1 місяць (два заняття на тиждень). Така тривалість тренінгової програми віднесено до короткочасної групової форми роботи.

Змістовний план тренінгу, спрямованого на формування стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції у працівників ДСНС наведений у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Мета та завдання комплексу тренінгових занять з формування стресостійкості у працівників ДСНС

Заняття	Мета	Завдання
№1	Формування у працівників ДСНС уявлень про проблему стресу в сучасному світі	1. Формування у працівників ДСНС ціннісне ставлення до психологічного здоров'я особистості. 2. Розвиток у працівників ДСНС навички роботи в групі. 3. Формування у працівників ДСНС навичок зняття напруження.
№2	Формування у працівників ДСНС комунікативних навичок як одного з показників стресостійкості	1. Розвиток у працівників ДСНС навичок невербального спілкування. 2. Розвиток у працівників ДСНС здатності до зняття напруги в екстремальних умовах діяльності. 3. Розвиток у працівників ДСНС навичок групової взаємодії під час професійної діяльності.
№3	Формування у працівників ДСНС ціннісного ставлення до життя	1. Розвиток у працівників ДСНС комунікативних навичок і навичок діалогічного спілкування. 2. Формування у працівників ДСНС здатності бачити позитивні сторони різних ситуацій. 3. Формування у працівників ДСНС адекватної самооцінки.
№4	Формування у працівників ДСНС здатності обирати ефективні методи подолання стресових ситуацій	1. Формування у працівників ДСНС уявлень про способи профілактики стресу. 2. Розвиток у працівників ДСНС навичок зняття напруження. 3. Формування у працівників ДСНС навичок подолання стресових ситуацій. 4. Розвиток у працівників ДСНС навичок взаємодії в групі.
№5	Формування у працівників ДСНС ціннісного ставлення до себе як особистості	1. Формування у працівників ДСНС адекватної самооцінки. 2. Розвиток у працівників ДСНС навичок зняття напруги. 3. Розвиток у працівників ДСНС ціннісного ставлення до життя.
№6	Розвиток у працівників ДСНС здатності ефективно долати стрес	1. Формування у працівників ДСНС уявлень про деструктивні способи подолання стресу. 2. Розвиток у працівників ДСНС навичок ефективного подолання стресових ситуацій. 3. Розвиток у працівників ДСНС навичок роботи в групі.
№7	Закріплення у працівників ДСНС отриманих знань і вмінь з проблеми подолання стресу	1. Розвиток і відпрацювання у працівників ДСНС конструктивних способів подолання стресу. 2. Розвиток у працівників ДСНС навичок групової взаємодії. 3. Формування у працівників ДСНС комунікативних навичок.

Тренінг включає різні форми групової роботи і різні види вправ: вправи, які спрямовані на створення сприятливої та доброзичливої атмосфери та на зняття напруги; вправи, створені задля розвитку можливості самоаналізу, аналізу ситуації та подальше прогнозування; рефлексія, підбиття підсумків заняття. В

табл. 2.6 міститься структура та очікувані результати тренінгових занять.

Таблиця 2.6

Структура та очікувані результати тренінгових занять з підвищення
стресостійкості у працівників ДСНС

Заняття	Назва гри, вправи	Очікувані результати
№1	1 етап. Привітання. Знайомство (15 хв). Вправа «Комплімент». 2 етап. Теорія (15 хв). Лекція на тему «Що таке стрес і як із ним впоратися?». 3 етап. Безпосередня взаємодія (25 хв). Вправа «Кроки до успіху». Гра «Вишикуватися за зростом». Вправа «Повітряна куля». 4 етап. Рефлексія, підбиття підсумків (5 хв).	1. Підвищення психологічної обізнаності про стрес та його вплив. 2. Формування мотивації до розвитку стресостійкості. 3. Розвиток навичок командної (групової) взаємодії. 4. Зниження рівня початкової особистісної тривожності.
№2	1 етап. Привітання (5-7 хв). 2 етап. Взаємодія (40 хв). Вправа «Візуальне відчуття». Вправа «Скло». 3 етап. Рефлексія (5-7 хв).	1. Підвищення усвідомленості невербального спілкування. 2. Зниження рівня напруженості. 3. Покращення навичок емоційного контролю.
№3	1 етап. Привітання (5-7 хв). 2 етап. Взаємодія (30 хв). Вправа «Підводний човен». Вправа «Повітряна куля». 3 етап. Рефлексія (10 хв).	1. Формування навичок адаптації в екстремальних умовах. 2. Підвищення рівня відповідальності за власні дії. 3. Розвиток здатності аналізувати стресові ситуації.
№4	1 етап. Привітання (5-7 хв). 2 етап. Теоретичний (10 хв). Лекція на тему «Профілактика стресу». 3 етап. Взаємодія (30 хв). Вправа «Асоціації». Вправа «Я злюсь, коли...». Вправа «Ліки від стресу». 4 етап. Рефлексія (5 хв).	1. Зниження рівня тривожності. 2. Формування усвідомлення тригерів стресу. 3. Підвищення навичок самоконтролю у стресових ситуаціях. 4. Розвиток здатності знаходити внутрішні ресурси для подолання стресу.
№5	1 етап. Привітання (5-7 хв). 2 етап. Взаємодія (45 хв). Вправа «Хто найспокійніший». Вправа «Автопортрет». 3 етап. Рефлексія (10 хв).	1. Підвищення рівня самопізнання. 2. Розвиток навичок дистанціювання від стресових факторів. 3. Усвідомлення власних механізмів реагування на стрес.
№6	1 етап. Привітання (5-7 хв). 2 етап. Взаємодія (50 хв). Вправа «Шкідливі поради». Вправа «Зустріч». Вправа «Сонечко». 3 етап. Рефлексія (5 хв).	1. Усвідомлення впливу негативного мислення на рівень стресу. 2. Розвиток конструктивного ставлення до труднощів. 3. Формування аналітичного підходу до вирішення стресових ситуацій.
№7	1 етап. Привітання (5-7 хв). Вправа «Комплімент». 2 етап. Безпосередня взаємодія (40 хв). Вправа «Погано – добре». Вправа «Три відповіді».	1. Формування навичок адаптації до стресових умов. 2. Підвищення стійкості до емоційних перевантажень. 3. Закріплення навичок управління стресом

	3 етап. Рефлексія, підбиття підсумків (15 хв).	у реальних умовах.
--	--	--------------------

Детальний опис тренінгових занять з формування стресостійкості у працівників ДСНС представлений в *Додатку Д*.

Загальні очікувані результати проходження працівниками ДСНС запропонованого тренінгу з підвищення стресостійкості мають такий вигляд:

1. Зниження рівня емоційної напруженості та підвищення стресостійкості – працівники ДСНС набудуть ефективних навичок емоційної саморегуляції, що дозволить їм контролювати стресові реакції під час виконання службових обов’язків в екстремальних умовах.

2. Оволодіння методами швидкого відновлення психоемоційного стану – працівники ДСНС навчатимуться застосовувати техніки релаксації, дихальні вправи та когнітивні стратегії для зниження негативного впливу стресу та профілактики емоційного виснаження.

3. Покращення навичок командної взаємодії – у працівників ДСНС підвищиться рівень згуртованості колективу, що сприятиме більш ефективному спільному прийняттю рішень у критичних ситуаціях та взаємопідтримці в умовах високого ризику.

4. Розвиток усвідомленого підходу до управління стресом – працівники ДСНС навчатимуться розпізнавати власні тригери стресу, аналізувати свої емоційні реакції та використовувати адаптивні стратегії подолання психологічного напруження.

5. Зниження ризику професійного вигорання – завдяки сформованим навичкам ефективного управління стресом і підтримки балансу між роботою та відпочинком, працівники ДСНС зможуть зберігати високу мотивацію та працездатність у довгостроковій перспективі.

Отже, створена тренінгова програма спрямована на розвиток у працівників ДСНС теоретичних знань про психоемоційний стан і стресостійкість як ключові аспекти особистості. Проведення тренінгу сприятиме підвищенню у працівників ДСНС здатності до протистояння стресу, зниженню рівня психоемоційної напруги, а також навчанню ефективним методам релаксації та зняття емоційного

й м'язового напруження.

ВИСНОВКИ

1. Емпіричне дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС в екстремальних умовах складалося з чотирьох основних етапів: підготовчого, психодіагностичного, аналітичного та рекомендаційного. Підготовчий етап передбачав визначення актуальності проблеми, формулювання мети дослідження, проведення теоретичного аналізу наукових джерел і вибір валідних психодіагностичних методик. Психодіагностичний етап включав безпосередній збір емпіричних даних за допомогою спеціальних опитувальників і тестів, що дозволило оцінити рівень емоційної напруженості та особистісні характеристики рятувальників. Аналітичний етап полягав у статистичній обробці зібраних даних, виявленні взаємозв'язків між показниками та їх інтерпретації з урахуванням теоретичних підходів. Рекомендаційний етап був спрямований на розробку практичних заходів для зниження емоційної напруги та підвищення стресостійкості, зокрема через впровадження спеціалізованого тренінгу з саморегуляції.

2. Для дослідження емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС були використані чотири психодіагностичні методики, а саме: «Шкалу нервово-психічного напруження», яка оцінює рівень психоемоційного навантаження, визначаючи ступінь тривожності, страху та адаптаційної готовності до стресових умов; «Опитувальник травматичних подій життя» (LEC-5), який дозволяє виявити наявність у респондентів досвіду переживання або спостереження психотравматичних подій, що можуть впливати на їхній емоційний стан; «Опитувальник самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності», що допомагає оцінити схильність до переживання негативних емоцій і труднощів у пристосуванні до стресових ситуацій; «Шкалу психологічного стресу» (PSS-25), яка визначає інтенсивність стресового стану, що відчувається респондентом, та рівень його здатності до адаптації в екстремальних умовах. Ці методики дозволяють комплексно оцінити психологічний стан працівників ДСНС та виявити фактори ризику для їх емоційного напруження.

3. Проведене дослідження дозволило виявити рівні емоційної напруженості та особистісних характеристик працівників ДСНС, що працюють в екстремальних умовах. За методикою «Шкала нервово-психічного напруження» встановлено, що 62% респондентів мають середній рівень напруженості, 24% – низький, а 14% – високий, що свідчить про значний рівень психологічного навантаження. Аналіз травматичних подій за методикою LEC-5 показав, що більшість опитаних зазнали або регулярно стикаються з подіями високого рівня небезпеки, такими як пожежі, стихійні лиха та збройні конфлікти. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» виявив, що 42% респондентів мають високий рівень тривожності, 22% – високий рівень фрустрації, а 16% демонструють підвищену агресивність, що свідчить про наявність значного емоційного навантаження. Методика «Шкала психологічного стресу» показала, що 44% працівників ДСНС мають високий рівень стресу, що підвищує ризик професійного вигорання. Кореляційний аналіз встановив значущі зв'язки між емоційною напруженістю та такими факторами, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність та стрес.

4. Дослідження підтвердило необхідність психологічної підтримки працівників ДСНС, які працюють в екстремальних умовах, зокрема шляхом впровадження тренінгових програм. Тренінг з формування стресостійкості сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції, подолання стресових станів і підвищення психологічної готовності до критичних ситуацій. Його структура включає когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, що дозволяє комплексно впливати на зниження емоційного напруження. Практичні вправи допомагають рятувальникам навчитися швидко відновлювати психоемоційний стан після інтенсивного навантаження. Крім того, тренінг покращує командну взаємодію та підвищує рівень соціальної підтримки, що є важливим фактором у стресових умовах. Запропонована тренінгова програма може стати ефективним інструментом профілактики емоційного вигорання та підвищення стійкості до професійних викликів. Це сприятиме не лише психологічному благополуччю працівників ДСНС, а й підвищенню ефективності їхньої службової діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балабанова Л. М. Антистресова підготовка рятувальників до дії в зоні локального збройного конфлікту. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології*. Харків: ФОП Мезіна В.В., 2017. С. 91- 206.
2. Бурдун Н. М. Психокорекція емоційної напруженості у студентів спеціалізованих медичних навчальних закладів. *Медична психологія*. 2019. Т. 12. № 4. С. 41-44.
3. Гірняк Г. С., Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. *Збірник тез доповідей V Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»*. 2019. Том II. С. 320-321.
4. Головне управління ДСНС України в Одеській області: офіційний сайт. URL: <https://od.dsns.gov.ua> (дата звернення: 14.01.2025).
5. Грибенюк І. Г., Темченко Ю. Г., Грибенюк Г. С. Прогноз на успішність діяльності в екстремальних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 1. С. 86-92.
6. Грилюк С. М., Петляєв С. П. Екстремальні чинники професійної діяльності військовослужбовця та їх вплив на психологічну стійкість і адаптацію. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 5. С. 35-43.
7. Грнцевич Т. Л., Капінус О. С., Мацевко Т. І. Тренінгові технології у навчанні та вихованні військовослужбовців: Навчально-методичний посібник. Львів: НАСВ, 2019. 405 с.
8. Довбій Т. Ю. Психокорекційний тренінг «професійна Самотність» як засіб підтримки професійного довголіття рятувальника ДСНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14(4). С. 66-73.
9. Калениченко Р. А., Коханець А. С., Берташ М. І. Особливості організації професійно-психологічного відбору спеціалістів до діяльності в складних та екстремальних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 3. С. 63-70.

10. Каплюченко О. П., Приходько І. І. Основні фактори впливу екстремальних умов службово-бойової діяльності на мотиваційну складову морально-психологічного стану військовослужбовців Національної гвардії України. *Честь і закон*. 2020. № 3. С. 27-35.
11. Каплюченко О. П., Товма М. І. Теоретичні аспекти особливостей мотивації військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2018. № 3. С. 42-56.
12. Карамушка Л. М. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
13. Ковровський Ю. Г. Аналіз ефективності впровадження тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання персоналу оперативно-рятувальної служби ДСНС України». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2016. № 1. С. 45-50.
14. Коробко О. М. Стан емоційної напруги у навчальному процесі та когнітивно-поведінкові засоби його подолання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2020. Вип. 14. С. 177-185.
15. Кравченко В. В. Психологічний стан військовослужбовців під час адаптації до діяльності в екстремальних умовах як об'єкт теоретичного дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 2. С. 71-80.
16. Кришталь М. А., Головченко С. І. Особливості психофізіологічної експертизи працівників ДСНС України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 2. С. 79-86.
17. Левицька Л. В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 1. С. 5-8.
18. Лещенко Г. О. Саморегуляція як компонент надійності фахівців аварійно-рятувальних служб в екстремальних умовах професійної діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби*

- України*. 2018. № 4. С. 234-246.
- 19.Литвин А. В., Руденко Л. А. Формування психологічної готовності курсантів ЗВО ДСНС до діяльності в ризиконебезпечних обставинах. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. 2021. № 1. С. 40-48.
 - 20.Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 2. С. 132-147.
 - 21.Михайлишин У. Б. Мотиваційний компонент психологічної готовності правоохоронців до екстремальної діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 1. С. 93-100.
 - 22.Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників МНС України: автореф. дис. канд. психол. наук. 19.00.09. Харків, 2010. 19 с.
 - 23.Платонов В. М. Психологічний аналіз професійної діяльності піротехнічних підрозділів ДСНС під час військових дій. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1. С. 51-61.
 - 24.Пророк Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
 - 25.Ребуха Л. З. Теоретичні аспекти емоційної напруженості як психологічної проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 2. С. 318-326.
 - 26.Резнік К. О. Специфіка емоційних переживань у різновікових та різногендерних групах поліцейських. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 1. С. 198-202.
 - 27.Рустамова Т. В., Джафарова Ш. Б., Гейдарлі Л. А. Динаміка змін рівня особистісного збудження, спричиненого ефектом емоційної напруги екзаменаційного процесу, у 21-річних студентів з різними типами темпераменту. *Світ Медицини та Біології*. 2024. №1(87). С. 162-165.
 - 28.Садковий В. О., Овсяннікова Я. В. Використання сучасних психотренінгових технологій в межах відновлювального періоду фахівців екстремального профілю діяльності. *Новий Колегіум*. 2021. № 4. С. 45-49.

- 29.Слободяник В. І., Шевелєва Ю. А. Теоретичні засади самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців екстремального виду діяльності. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2022. № 2. С. 27-37.
- 30.Собченко О. М. Стрес у життєдіяльності фахівців-рятувальників. *Наука і освіта*. 2020. № 5-6. С. 138-140.
- 31.Станішевська В. І. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 2. С. 107-112.
- 32.Стасюк В. В., Ковальчук О. П. Психологічні детермінанти рішення військового керівника в екстремальних умовах діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 1. С. 119-124.
- 33.Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку емоційних властивостей та копінг-захисних механізмів особистості переселенців. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 1. С. 47-53.
- 34.Ушакова І. М. Психопрофілактика виникнення гострих стресових розладів у працівників ДСНС України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. №2. С. 95-99.
- 35.Федоренко О. І., Федоров В. В. Вплив емоційно-вольових станів на психологічну готовність військовослужбовців Національної гвардії України до діяльності в екстремальних умовах. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 10. С. 617-629.
- 36.Фурс О. Й. Професійна психічна саморегуляція майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 2. С. 135-145.
- 37.Черкашин А. І., Грень Л. М., Костиця І. В. Роль психології екстремальних ситуацій у мінімізації психосоціальних наслідків на персонал ДСНС та цивільне населення. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ»*. 2021. № 2. С. 85-90.
- 38.Шиліна А. А. Емоційні стани людини. Емоційні якості людини. Лекція.

Харків: ХНУВС, 2023. 13 с.

- 39.Юр'єва Н. В., Пасічник В. І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Харків: НАНГУ, 2019. 197 с.
- 40.Якушева Є. М. Вплив психологічного тренінгу на підвищення рівня конструктивності стратегій долаючої поведінки в працівників ДСНС України. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 3(1). С. 159-163.
- 41.Яремко Р. Я., Ревера А. А. Сучасна система психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців екстремального профілю в Україні. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2023. № 2. С. 35-40.
- 42.Gray M. J., Litz B. T., Hsu J. L. Psychometric properties of the life events checklist. *Assessment*. 2004. Vol. 11(4). P. 330-341.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала нервово-психічного напруження

Залежно від обраного варіанта відповіді, зміст якого відповідає особливостям вашого стану в даний час, виберіть один з варіантів відповіді.

Опитувальник

1. Наявність фізичного дискомфорту.

- А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;
- Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
- В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.

2. Наявність болісних відчуттів:

- А) повна відсутність яких-небудь болів;
- Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
- В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають роботі.

3. Температурні відчуття:

- А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;
- Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
- В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.

4. Стан м'язового тону:

- А) звичайний м'язовий тонус;
- Б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги;
- В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).

5. Координація рухів:

- А) звичайна координація рухів;
- Б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час писання, іншої роботи;
- В) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.

6. Стан рухової активності загалом:

- А) звичайна рухова активність;
- Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;
- В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.

7. Відчуття збоку серцево-судинної системи:

- А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;
- Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;

В) наявність неприємних відчуттів з боку серця - частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.

8. Прояви збоку шлунково-кишкового тракту:

А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;

Б) одиничні, швидко минулі і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне «гурчання»;

В) виражені неприємні відчуття в животі - біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

А) відсутність яких-небудь відчуттів;

Б) збільшення глибини і частішання дихання, що не заважає роботі;

В) значна зміна дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, «комок у горлі».

10. Прояви з боку видільної системи:

А) відсутність яких-небудь змін;

Б) помірна активізація видільної функції - більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);

В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:

А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;

Б) помірне посилення потовиділення;

В) поява рясного «холодного» поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота:

А) звичайний стан без яких-небудь змін;

Б) помірне збільшення слиновиділення;

В) відчуття сухості в роті.

13. Колір шкірних покривів:

А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;

Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;

В) блідний колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук «мармурового» (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливність, чутливість до зовнішніх подразників:

А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;

Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;

В) різке загострення чутливості, відволікаємість, фіксація на сторонніх подразниках.

15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:

А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях;

Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;

В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

А) звичайний настрій;

Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного

задоволення роботою чи іншою діяльністю;

В) зниження настрою, пригніченість.

17. Особливості сну:

А) нормальний, звичайний сон;

Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;

В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.

18. Особливості емоційного стану загалом:

А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;

Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу, що виконується, «азарт», активне бажання діяти;

В) почуття страху, паніки, розпачу.

19. Перешкодостійкість:

А) звичайний стан, без яких-небудь змін;

Б) підвищення перешкодостійкості в роботі/здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;

В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

20. Особливості мови:

А) звичайна мова;

Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності тощо);

В) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

А) звичайний стан;

Б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, мобілізованість, високий психічний тонус;

В) почуття втоми, незібраності, неувважності, апатії, зниження психічного тонусу.

22. Особливості пам'яті:

А) звичайна пам'ять;

Б) поліпшення пам'яті - легко пригадується те, що потрібно;

В) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги:

А) звичайна увага без яких-небудь змін;

Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;

В) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікаємість.

24. Кмітливість:

А) звичайна кмітливість;

Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;

В) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

А) звичайна розумова працездатність;

Б) підвищення розумової працездатності;

В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явище психічного дискомфорту:

А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;

Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, які швидко минають і не заважають роботі, явища;

В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.

27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:

А) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;

Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності;

В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі різних органів і систем організму

28. Частота виникнення стану напруги:

А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;

Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;

В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.

29. Тривалість стану напруги:

А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;

Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після її закінчення;

В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальний ступінь виразності напруги:

А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;

Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;

В) різко виражена, надмірна напруга.

Додаток Б

Опитувальник травматичних подій життя (LEC-5)

Нижче наведено перелік складних або стресових ситуацій, які іноді трапляються з людьми. Для кожної ситуації виберіть одне або кілька відповідних тверджень, поставивши позначку праворуч:

- а) це трапилося з вами особисто;
- б) ви були свідком цієї ситуації;
- в) ви дізналися, що це сталося з членом вашої родини або близьким другом;
- г) ви стикалися з цим у зв'язку зі своєю роботою (наприклад, робота в медичних установах, у поліції, у військових чи інших сферах діяльності).

Обираючи ситуації з запропонованого списку, враховуйте весь свій життєвий досвід, починаючи з дитинства.

Текст опитувальника

Подія	Сталося зі мною	Був свідком	Чув про такий випадок	Частина моєї роботи
1. Стихійне лихо (повінь, ураган, торнадо, землетрус тощо)				
2. Пожежа чи вибух				
3. Пригода на транспорті (включаючи ДТП, аварію корабля, потяга, літака)				
4. Серйозна аварія на роботі, вдома чи під час відпочинку				
5. Дія отруйної речовини (небезпечні хімікати, випромінювання тощо)				
6. Фізичне насильство (наприклад, на Вас напали, завдали удару рукою, якимось предметом, ногою, лягнули, побили)				
7. Збройний напад (наприклад, у Вас стріляли, поранили ножом тощо, погрожували ножом, пістолетом, вибухівкою)				
8. Сексуальне насильство (зґвалтування, спроба зґвалтування, примус до здійснення будь-якого виду статевого акту силою чи погрозами завдати шкоди)				
9. Інший небажаний чи неприємний сексуальний досвід				
10. Бойові дії або перебування в зоні війни (як військовослужбовець або цивільна особа)				
11. Полон (наприклад, як наслідок викрадення або захоплення, як заручник чи військовополонений)				
12. Хвороба чи травма з погрозою для життя				

13. Тяжкі страждання				
14. Раптова насильницька смерть (наприклад, убивство або самогубство)				
15. Раптова смерть від нещасного випадку				
16. Серйозні ушкодження чи травма або смерть, заподіяні вами комусь іншому				
17. Будь-яка інша подія чи досвід, що спричинили для Вас важкий стрес				

Додаток В

Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»

Пропонуємо Вам опис різних психічних станів. Якщо Вам цей стан притаманний часто, поставте – 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте – 1 бал, якщо зовсім не буває – 0 балів.

Дайте, будь ласка, оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати у Вас під час конфліктної ситуації, та зробіть позначку у відповідній колонці таблиці бланка для відповідей. Спробуйте, будь ласка, бути відвертими, пам'ятаючи, що Ваша відповідь має відображати реальний, а не бажаний психічний стан.

Текст опитувальника

№	Психічний стан	Так	Не знаю	Ні
1	Не почуваюся впевненим			
2	Нерідко червонію через дрібниці			
3	Мій сон неспокійний			
4	Легко впадаю в тугу			
5	Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві			
6	Мене лякають конфлікти			
7	Люблю «порпатися» у власних недоліках			
8	Мене легко переконати			
9	Я самовразливий			
10	Важко витримую час очікувань			
11	Нерідко мені здається безвихідною ситуація, з якої насправді можна знайти вихід			
12	Неприємності дуже мене засмучують			
13	У разі великих неприємностей я схильний до самозвинувачувань			
14	Нешастя й невдачі нічого мене не навчили			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною			
16	Я часто почуваюся беззахисним			
17	Іноді я відчуваю відчай			
18	Зазнаю почуття розгубленості перед труднощами			
19	Іноді, у важкі хвилини, поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки власного характеру невинними			
21	Залишаю за собою останнє слово			
22	Нерідко під час розмови перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Полюбляю робити зауваження			
25	Прагну бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюся малим, хочу набагато більше			
27	Коли розгніваюся, не вмію стримуватися			
28	Люблю керувати, а не підпорядковуватися			

29	Маю різку, грубувату жестикуляцію			
30	Я мстивий			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Важко переключая увагу			
33	Дуже насторожено ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися			
36	Важко сходжуся з людьми			
37	Мене засмучує щонайменша зміна плану дій			
38	Я неохоче йду на ризик			
39	Гостро переживаю відхилення від установленого мною звичного режиму			
40	Почуваюся на межі можливостей			

Інтерпретація результатів тесту

Тривожність:

0-7 балів - Ви не тривожні.

8-14 балів - середня тривожність, рівень допустимий.

15-20 балів - Ви надто тривожні.

Фрустрація:

0-7 балів - Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів.

8-14 балів - середній рівень фрустрації.

15-20 балів - у Вас низька самооцінка, уникаєте труднощів, боїтеся невдач, остерігаєтеся конфліктів та гострих суперечок.

Агресивність:

0-7 балів - Ви спокійні й врівноважені.

8-14 балів - середній рівень агресивності.

15-20 балів - Ви агресивні, нестримані. Маєте труднощі в стосунках із людьми. Схильні до провокації конфліктів і конфліктних ситуацій.

Ригідність:

0-7 балів - ригідність відсутня. Вам властиві легкість і гнучкість у поведінкових реакціях і прийнятті рішень.

8-14 балів - середній рівень ригідності.

15-20 балів - сильно виражена ригідність. Вам протипоказані зміна робочого місця, а також зміни в житті, в стосунках з іншими людьми, оскільки це призводить до виникнення труднощів у спілкуванні, стресів, конфліктів, погіршення самопочуття.

Додаток Г

Шкала психологічного стресу PSS-25

Інструкція. Дайте оцінку вашому загальному стану. Після кожного ствердження оберіть число від 1 до 8, яке найбільш чітко виражає ваш стан протягом останніх 4-5 днів. Тут немає хибних або помилкових відповідей. Бали означають: 1 - ніколи; 2 - вкрай рідко; 3 - дуже рідко; 4 - рідко; 5 - інколи; 6 - часто; 7 - дуже часто; 8 - постійно.

Текст опитувальника

Ствердження (висловлювання)	Оцінка
1. Я напружений та схвилюваний	1 2 3 4 5 6 7 8
2. У мене відчуття кому в горлі, і (або) я відчуваю сухість у роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3. Я перевантажений роботою. Мені зовсім не вистачає часу	1 2 3 4 5 6 7 8
4. Я ковтаю їжу або забуваю поїсти.	1 2 3 4 5 6 7 8
5. Я обмірковую свої ідеї знову і знову; я змінюю свої плани; мої думки постійно повторюються.	1 2 3 4 5 6 7 8
6. Я відчуваю себе самотнім, ізольованим або незрозумілим.	1 2 3 4 5 6 7 8
7. Я страждаю від фізичного нездужання; у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болі в спині, спазми шлунку.	1 2 3 4 5 6 7 8
8. Я поглинений думками, змучений або занепокоєний.	1 2 3 4 5 6 7 8
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод.	1 2 3 4 5 6 7 8
10. Я забуваю про зустрічі або справи, які повинен зробити або розв'язати.	1 2 3 4 5 6 7 8
11. Я легко можу заплакати.	1 2 3 4 5 6 7 8
12. Я почуваю себе дуже стомленим.	1 2 3 4 5 6 7 8
13. Я міцно стискаю зуби.	1 2 3 4 5 6 7 8
14. Я не спокійний.	1 2 3 4 5 6 7 8
15. Мені важко дихати, та (або) в мене раптово перехоплює дихання.	1 2 3 4 5 6 7 8
16. Я маю проблеми з травленням та кишечником (болі, коліки, розлади чи запори).	1 2 3 4 5 6 7 8
17. Я схвилюваний, стурбований або збентежений.	1 2 3 4 5 6 7 8
18. Я легко лякаюся; шум або шурхіт змушують мене здригатися.	1 2 3 4 5 6 7 8
19. Мені необхідно більше ніж півгодини для того, зоби заснути.	1 2 3 4 5 6 7 8
20. Я спантеличений; мої думки сплутані; мені бракує зосередження, і я не можу сконцентрувати увагу.	1 2 3 4 5 6 7 8
21. В мене стомлений вигляд; мішки або кола під очима.	1 2 3 4 5 6 7 8
22. Я відчуваю важкість на своїх плечах.	1 2 3 4 5 6 7 8
23. Я стривожений. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу встояти на одному місці.	1 2 3 4 5 6 7 8
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести.	1 2 3 4 5 6 7 8
25. Я напружений.	1 2 3 4 5 6 7 8

Обробка методики та інтерпретація результатів. Підрахуйте суму балів по всім питанням. Чим вона є більшою, тим більшим є рівень вашого стресу.

Шкала оцінок:

- 1) менше 100 балів – низький рівень стресу;
- 2) 100-125 балів – середній рівень стресу;
- 3) більше 125 балів – високий рівень стресу.

Додаток Д

Комплекс тренінгових занять з формування стресостійкості у працівників ДСНС

Заняття №1

Етап 1. Привітання. Знайомство (15 хвилин).

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та говорить кілька слів про себе. Після знайомства тренер озвучує правила поведінки під час тренінгу.

Вправа «Комплімент».

Мета: формування сприятливої групової атмосфери.

Інструкція: кожен учасник повинен зробити комплімент сусіду зліва без слів, використовуючи лише жести. Після цього «отримувач» компліменту має відповісти на питання: «Який комплімент тобі зробили?»

Етап 2. Теорія (15 хвилин).

Лекція на тему «Що таке стрес і як із ним впоратися?»

Наш час – це час стресів. Так, нас не мучить голод, холод чи хижаки, але нас турбують валютні коливання та можливість дефолту, хвилює похід до лікаря чи виклик до керівника, ми переживаємо за майбутнє та боїмося загрози тероризму. Жителів великих міст обтяжує тягар різноманітних проблем, обов'язків та суворих регламентів.

Стрес є причиною майже 90% усіх захворювань. Він послаблює імунітет, порушує роботу всіх систем організму та буквально «спалює» тіло зсередини. У стані стресу руйнуються багато необхідних вітамінів, порушується обмін речовин, що часто призводить до набору зайвої ваги. Це має згубний вплив як на психіку людини, так і на її фізичний стан. Виникають тривожність, депресія, неврози, емоційна нестабільність, погіршення настрою або, навпаки, надмірне збудження, агресія, гнів, проблеми з пам'яттю, безсоння, хронічна втома, підвищена виснаженість тощо.

Творець теорії стресу, канадський учений Ганс Сельє, зазначав, що організм реагує на різноманітні впливи (холод, втому, швидкий біг, страх, втрату крові, приниження, біль тощо) не лише захисною реакцією, а й певним загальним фізіологічним процесом, незалежно від типу подразника. Завдяки цьому процесу організм мобілізує всі сили для самозахисту, пристосування до нових умов та адаптації.

До речі, Сельє висунув цікаву гіпотезу про те, що старіння – це наслідок усіх стресів, які пережив організм протягом життя. Воно відповідає «фазі виснаження» загального адаптаційного синдрому, що є своєрідною прискореною версією природного старіння. Будь-який стрес, особливо викликаний марними зусиллями, залишає після себе незворотні хімічні зміни, накопичення яких призводить до старіння тканин. Найбільше страждають клітини мозку та нервової системи. Водночас успішна діяльність, незалежно від її характеру, зменшує наслідки старіння. Отже, на думку Сельє, можна довго і щасливо жити, якщо обрати відповідну для себе роботу та успішно з нею справлятися.

Основні характеристики психологічного стресу:

1) стрес – це стан організму, що виникає в процесі його взаємодії із

зовнішнім середовищем;

2) стрес є більш напруженим станом, ніж звичайна мотиваційна реакція, і потребує сприйняття загрози;

3) стрес виникає тоді, коли звичайна адаптаційна реакція є недостатньою.

Під стресом усе частіше розуміють стресові впливи: значні фізичні та розумові навантаження, що призводять до стресу. Залежно від виду стресора та характеру його впливу виділяють різні види стресу. У загальній класифікації розрізняють фізіологічний та психологічний стрес. Останній, своєю чергою, поділяється на інформаційний та емоційний стрес.

Інформаційний стрес виникає в ситуаціях надмірного інформаційного навантаження, коли людина не встигає впоратися із завданням або прийняти правильне рішення у потрібному темпі, особливо за умови високої відповідальності за наслідки рішень.

Стресор – це різноманітні екстремальні впливи, що призводять до розвитку небажаного функціонального стану – стресу. Виділяють такі види стресорів:

1. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, екстремальні температури (висока або низька), больові подразники, утруднення дихання тощо.

2. Психологічні стресори – фактори, що мають сигнальне значення: загроза, небезпека, образа, інформаційне перевантаження тощо.

Стресором може бути не лише зовнішній вплив, а й психічний або соматичний стан організму (наприклад, хвороба). Так, різке та тривале переохолодження спричиняє температурний стрес. Окрім хвороб, стресорами можуть бути травми, отруєння, впливи довкілля (наприклад, мороз – переохолодження, спека – перегрів), а також неприємні переживання, які є головним джерелом емоційного стресу.

Стрес виникає з двох причин: об'єктивних та суб'єктивних.

Об'єктивні причини – це зовнішні чинники, які очевидно викликають стрес.

Суб'єктивні причини є більш складними для розуміння. Вони можуть бути пов'язані з:

1) незадоволеними потребами – для подолання стресу спочатку потрібно усвідомити свої потреби, а потім їх задовольнити;

2) втратами – якщо стрес викликаний втратою чогось або когось, варто замислитися, чому саме це було втрачено і чому саме зараз;

3) проблемами чи труднощами – для подолання стресу необхідно чітко визначити проблему та знайти відповідні методи її вирішення;

4) особистісними факторами – такими як рівень тривожності, самоконтролю, особливості характеру, мотиваційні та когнітивні аспекти (у таких випадках варто хоча б провести самотестування);

5) професійною діяльністю та самореалізацією – важливо зрозуміти, наскільки людина задоволена своєю професією;

6) невірним способом мислення – якщо стрес виникає через неправильне використання когнітивних процесів, це також слід проаналізувати.

Якщо узагальнити всі ці причини, можна зробити висновок, що стрес безпосередньо пов'язаний із неуспіхом та невдачами. У будь-якому випадку, стрес – це наслідок конфлікту, переважно внутрішнього.

3 етап. Безпосередня взаємодія (25 хв)

Вправа «Кроки до успіху».

Мета: оволодіння методом зниження напруги.

Інструкція. Намалюйте на аркуші паперу сходи. На кожній сходинці напишіть дію, яка допоможе вам досягти успіху (тобто дійти до вершини ваших сходів). Закрийте очі. Почніть уявляти, як крок за кроком підіймаєтесь сходами, виконуючи всі дії, що ведуть до вашої мети. Не відкривайте очі, поки чітко не побачите кожен зроблений вами крок. Після цього складіть список того, що вам заважає рухатися до мети. Запитайте себе: «Чи справді ці перешкоди такі серйозні й важкі?». Обговорення отриманих результатів і відчуттів за бажанням (рефлексія).

Гра «Вишикуватися за зростом».

Мета: визначити, як фрустрація однієї або кількох потреб людини впливає на вибір стратегії поведінки.

Інструкція. Тренер просить групу стати в коло та уважно подивитися одне на одного, потім усі закривають очі (можна використовувати спеціальні маски або зав'язувати очі). Далі учасникам необхідно в повній тиші якомога швидше вишикуватися за зростом. Після того як група вишикується, тренер просить усіх відкрити очі (зняти маски) та оцінити правильність розташування.

Обговорення та рефлексія. Кожен учасник по колу відповідає на запитання тренера: «Якої стратегії поведінки ви дотримувалися під час виконання завдання?», «Чи порушували ви правила гри?», «Чи нагадує ця гра ситуацію у вашому реальному житті?», «Чи задоволені ви тим, як виконали завдання? Що б ви хотіли змінити?», «Що заважало вам обрати ефективнішу стратегію?».

Вправа «Повітряна куля»

Мета: навчитися знімати напругу.

Інструкція. Уявіть, що ви – велика повітряна куля, яка поступово наповнюється повітрям. На довгому, глибокому вдиху дуже повільно піднімайте руки, одночасно напружуючи всі м'язи тіла. Затримайте цей стан на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі з'явилася маленька дірочка, через яку повітря поступово виходить. На видиху почніть повільно «здуватися», поступово розслабляючи всі м'язи. Завершіть вправу станом повного розслаблення.

4 етап. Рефлексія, підбиття підсумків (5 хв).

Заняття №2

1 етап. Вітання (5-7 хв).

Кожен учасник розповідає про хороші події, що відбулися за минулий тиждень.

2 етап. Взаємодія (40 хв).

Вправа «Візуальне відчуття»

Мета: розвиток перцептивних навичок сприйняття та уявлення про оточуючих людей.

Інструкція. Усі учасники сідають у коло. Тренер просить кожного уважно подивитися на обличчя інших учасників. Через 2-3 хвилини всі закривають очі та уявляють обличчя членів групи. Протягом 1-2 хвилин потрібно зафіксувати в пам'яті обличчя, яке найбільше запам'яталося. Після виконання вправи група

ділитися своїми враженнями та повторює вправу. Завдання: кожен учасник має спробувати відтворити в пам'яті якомога більше обличч партнерів.

Вправа «Скло».

Мета: формування взаєморозуміння між партнерами по спілкуванню на невербальному рівні.

Інструкція. Один із учасників записує на папері короткий текст (2-3 речення). Без слів, наче через скло, передає іншим учасникам його зміст лише за допомогою міміки та жестів. Решта учасників висловлюють, що вони зрозуміли з його передачі. Ступінь збігу між вгаданим змістом і записаним текстом свідчить про рівень уміння встановлювати контакт.

Вправа «Політ».

Мета: формування навичок релаксації.

Інструкція. Станьте прямо, опустивши руки вздовж тулуба, закрийте очі. Уявіть, що ви зосереджуєтесь на своїх руках і «змушуєте» їх повільно підніматися вгору без жодного напруження. Відчуйте легкість, ніби ви летите. Повільно «приземляйтесь», поступово опускаючи руки вниз. Відчуйте повне розслаблення. Відкрийте очі.

3 етап. Рефлексія (5-7 хв).

Обговорення отриманого досвіду, емоцій та вражень від виконаних вправ.

Заняття №3

1 етап. Вітання (5-7 хв).

Кожен учасник розповідає про хороші події, що відбулися за минулий тиждень.

2 етап. Взаємодія (30 хв).

Вправа «Підводний човен».

Мета: формування ціннісного ставлення до життя, усвідомлення учасниками своїх переваг і позитивних якостей.

Інструкція. Тренер розповідає історію про те, що всі учасники тренінгу перебувають на підводному човні. Раптово човен починає тонути і лягає на дно океану. Є рятувальні жилети, але їх вистачить лише на трьох людей. Команда має вибрати, хто буде врятований. Запас повітря закінчиться через 20 хвилин, і починається відлік часу. Після виконання вправи відбувається обговорення результатів: учасники діляться своїми емоціями та труднощами, які виникли в процесі прийняття рішення.

Вправа «Повітряна куля».

Мета: навчитися знімати напруження.

Інструкція. Уявіть себе великою повітряною кулею, яку повільно надувають. На довгому глибокому вдиху дуже повільно піднімайте руки та напружуйте всі м'язи тіла на кілька секунд. Уявіть, що в кулі з'явилася маленька дірочка, через яку повільно виходить повітря. На видиху почніть поступово «здуватися», поступово розслабляючи всі м'язи. Завершіть вправу станом повного розслаблення.

3 етап. Рефлексія (10 хв).

Обговорення отриманого досвіду, емоцій та вражень від виконаних вправ.

Заняття №4

1 етап. Вітання (5-7 хв)

Кожен учасник розповідає про хороші події, що відбулися за минулий тиждень.

2 етап. Теоретичний (10 хв)

Лекція на тему «Профілактика стресу»

Головне, а часто й найскладніше в боротьбі зі стресом – це усунення його причин та умов, що його породили. Один із перших кроків на шляху виходу зі стресового стану – звернення за консультацією та допомогою до спеціалістів, зокрема психологів. В їхньому арсеналі можуть бути використані психофармакологічні препарати, однак важливо пам'ятати про можливі негативні наслідки надмірного їхнього вживання.

Найпоширенішим способом відволіктися від стресової ситуації є відпочинок. Однак слід розуміти, що відпочинок – це не бездіяльність. У цьому контексті він означає активну діяльність, що допомагає переключити увагу та уникнути постійних роздумів про робочі чи особисті проблеми. Пасивне бездіяльне проведення часу, навпаки, може лише посилити напруження.

Відпочинок як метод боротьби зі стресом передбачає, насамперед, зміну фокусу уваги з соціальних факторів на фізичну активність. Найефективнішим способом зняття нервового напруження є фізична діяльність, оскільки вона допомагає відволіктися від хвилювань і переводить напругу в м'язову активність, що потребує розрядки.

До таких видів діяльності можуть належати: прогулянки на свіжому повітрі, біг, гімнастичні вправи, спортивні ігри, робота по дому або на дачі тощо. Будь-яка діяльність, не пов'язана з проблемами, які спричиняють нервові напруження, сприяє зменшенню стресу. Важливо повністю віддаватися цій активності, щоб не залишати місця для неприємних думок.

Неоціненну підтримку в складні моменти життя можуть надати близькі люди, друзі чи колеги. Їхня увага, розуміння та участь допомагають пережити стресові ситуації та відновити емоційну рівновагу.

Приділяйте час різноманітним водним процедурам: розслаблюючі ванни з піною та ароматичними оліями, басейн, контрастний душ, обтирання мокрим холодним рушником, або ж просто постійте 5-10 хвилин під теплими, приємними, огортаючими струменями душу. Це своєрідний легкий гідромасаж. Вода чудово знімає стрес.

Намагайтеся висипатися – це дуже важливо! Також варто приділяти час фізичним вправам. Для цього необов'язково йти до спортзалу, достатньо просто рухатися вдома: присідання, віджимання, танці – будь-яка фізична активність буде корисною.

Ми всі відчуваємо гострий дефіцит дотиків, хоча вони надзвичайно потрібні нашому тілу! Як найпростіше заспокоїти людину? Як зазвичай заспокоюють дітей? Обіймають і гладять по спині. Інтуїтивно ми розуміємо, що дотик має величезну силу. Діти часто самі просять, щоб їх просто погладили – це дуже заспокоює, дає відчуття надійності, безпеки, захищеності й спокою.

Ви можете піти на професійний релаксаційний масаж або ж зробити його вдома. Масаж може виконати чоловік, друг чи подруга. Головне, щоб людина, яка

робить масаж, була спокійною і врівноваженою, адже через дотик передається її внутрішній стан.

Існує й інший, більш ефективний спосіб досягнення стійкості до психологічного стресу на когнітивному рівні. Використовуючи його, діяльність людини набуває рис творчості. Одним із головних факторів стресу є патогенне мислення. Воно полягає в тому, що основні життєві цілі та завдання часто є лише ілюзіями, які не витримують зіткнення з реальністю. Наприклад, багато людей переконані, що наполеглива праця і трохи удачі можуть забезпечити їм усе, чого вони бажають – успіх, багатство, славу тощо. У більшості випадків такі очікування не справджуються, але це не проблема, якщо людина вміє правильно мислити.

3 етап. Взаємодія (30 хвилин).

Вправа «Асоціації»

Мета: підвищення впевненості в собі; розвиток самосвідомості; усвідомлення власних емоцій, думок, переживань і стану.

Інструкція: учасникам пропонується прослухати спеціально підібрані музичні фрагменти, а потім кожен розповідає, які емоції, асоціації та думки виникали в процесі прослуховування.

Вправа «Я злюся, коли...»

Мета: опрацювання запропонованого алгоритму подолання негативної емоції, зниження емоційного напруження.

Інструкція: тренер пропонує алгоритм подолання стресу і записує цю схему на дошці: усвідомлення емоції → прийняття → вербалізація → діяльність. Далі кожен учасник записує на аркуші ситуацію, у якій він злиться. Потім, по колу або за бажанням, учасники різко змінюють свої аркуші, промовляючи: «Я злюся, коли...», після чого кидають зім'ятий аркуш у центр кола (наприклад, у велике сміттєве відро). За бажанням учасників процедуру можна повторити.

Вправа «Ліки від стресу».

Мета: узагальнення отриманих знань та обмін досвідом між учасниками.

Інструкція: учасники тренінгу готують рекламний ролик (сценку) та плакат (колаж) на тему «Ліки від стресу».

4 етап. Рефлексія (5 хвилин).

Заняття №5

1 етап. Привітання (5-7 хвилин).

Кожен учасник розповідає про хороші події, що сталися за минулий тиждень.

2 етап. Взаємодія (45 хвилин).

Вправа «Хто найспокійніший»

Мета: розвиток навичок візуалізації з елементами пластичного тренінгу.

Інструкція: згадайте будь-яку тварину або предмет, який у вас асоціюється зі станом повного спокою, незворушності та безтурботності (наприклад, телеграфний стовп, лінивець, поле). Коли учасники оберуть відповідні образи, тренер пропонує їм увійти в ці образи на кілька хвилин: рухатися та взаємодіяти один з одним, зберігаючи вибрану роль. Після виконання завдання – обговорення (учасники розповідають про свої емоції та відчуття).

Вправа «Автопортрет»

Мета: візуалізація та усвідомлення власних сильних сторін; підвищення впевненості в собі.

Інструкція: учасники тренінгу отримують аркуші паперу, пензлі та акварельні фарби. Тренер пропонує кожному намалювати себе на цьому етапі життєвого шляху (від портрета до абстракції) та чотирьох своїх супутників (це можуть бути родичі, знайомі й незнайомі люди, домашні тварини або символічні зображення особистих якостей).

Після завершення кожен учасник розповідає про свій малюнок. Тренер і група можуть висловлювати свої асоціації, які викликає той чи інший малюнок.

3 етап. Рефлексія (10 хвилин).

Заняття №6

1 етап. Привітання (5-7 хвилин).

Кожен учасник розповідає про хороші події, що сталися за минулий тиждень.

2 етап. Взаємодія (50 хвилин).

Вправа «Шкідливі поради»

Мета: усвідомлення власних стереотипних деструктивних способів провокування стресових ситуацій.

Інструкція: Учасники діляться на дві команди. Кожна команда готує проєкт (колаж, сценку, малюнок, схему) на тему: «Шкідливі поради щодо подолання стресу». Після презентації проєктів учасники обговорюють і дають зворотний зв'язок.

Вправа «Зустріч»

Мета: усвідомлення власної індивідуальності та особистісного розвитку.

Інструкція: Уявіть, що ви зараз у своєму будинку, у тій кімнаті, де зазвичай відпочиваєте, де вам завжди добре й затишно.

Розслабтеся та відчуйте спокій. А тепер уявіть, що у вас запланована дуже важлива зустріч. Ви давно її призначили й багато від неї очікуєте. Ви встаєте, збираєтесь, підходите до дверей, відкриваєте їх і виходите з дому. Сьогодні на вулиці сонячно, співають пташки.

До вас назустріч іде людина, яка дуже схожа на вас. Ця зустріч – із самим собою, але ідеальним. Він досконаліший, розумніший, спокійніший, упевнений у собі. Ця людина – ваш ідеальний образ. Підійдіть ближче, уважно подивіться на нього. Як він говорить? Що говорить? Які жести використовує? Як одягнений?

Яке питання ви хотіли б йому поставити найбільше? Задайте його та спробуйте почути відповідь. А тепер – розверніться та повертайтеся додому. Ваша зустріч відбулася. Після виконання завдання – обговорення в групі.

Вправа «Сонце»

Мета: актуалізація позитивних емоцій, створення дружньої атмосфери в групі.

Інструкція: Кожному учаснику дається чистий аркуш. На ньому потрібно намалювати сонце з кількістю промінців на один менше, ніж учасників у групі. У центрі кожен пише своє ім'я та передає аркуш по колу. На кожному промені інші учасники пишуть побажання. Листи передаються по колу, доки не повернуться до

своїх власників.

3 етап. Рефлексія (5 хвилин).

Заняття №7

1 етап. Привітання (5-7 хвилин).

Кожен учасник розповідає про хороші події за минулий тиждень.

Вправа «Комплімент».

Мета: створення сприятливої групової атмосфери.

Інструкція: кожен учасник має зробити комплімент сусідові зліва без слів, використовуючи лише жести. Після цього «отримувач» має відповісти на питання: «Який комплімент тобі зробили?»

2 етап. Безпосередня взаємодія (40 хв).

Вправа «Погано – добре».

Мета: розвинути навички об'єктивної оцінки ситуації взаємодії.

Інструкція: кожному пропонується написати на аркуші паперу ситуацію, яка на цей момент турбує найбільше. Потім аркуш ділиться на 2 колонки: в одній потрібно записати негативні наслідки цієї проблеми, в іншій – шляхи запобігання цим наслідкам або позитивні сторони ситуації. Після цього відбувається обговорення.

Вправа «Три відповіді»

Мета: розвиток здібностей визначати адекватний спосіб поведінки у взаємодії.

Інструкція: кожен учасник придумує (записує на аркуші) ситуацію, в якій людина опиняється несподівано і їй потрібно негайно зреагувати. Всі аркуші складаються в мішечок. По черзі кожен витягує один і відповідає. (Прочитану ситуацію він озвучує групі та одразу пропонує три варіанти відповідей: впевнену, агресивну, невпевнену). Кожен висловлює свою думку, у якому порядку прозвучали відповіді.

3 етап. Рефлексія, підбиття підсумків (15 хв).