

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубасська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище
та ініціали)

« ____ » _____ 202 ____ р

.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**на тему: «Розвиток механізмів особистісної корекції емоційної
напруженості при діяльності в екстремальних умовах»**

Виконав:

студент(ка) групи ІН18-8-24-М1ПС (1,63)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 «Психологія»

(код і найменування спеціальності)

Лисюк Віталій Миколайович

(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: доктор філос.наук, доцент,
доцент кафедри

Нерубасська Алла Олександрівна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	9
1.1. Проблема психологічної готовності до професійної діяльності	9
1.2. Основні поняття та фактори безпеки праці.....	32
1.3. Проблема надійності та її механізми у сучасній психологічній літературі	38
1.4. Особливості умов та фактори, що впливають на надійність професійної діяльності працівників ДСНС	46
Висновки до першого розділу.....	51
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ	53
2.1. Організація роботи та використані методики	53
2.2. Етапи дослідження емоційної напруженості діяльності працівників ДСНС	59
Висновки до другого розділу	61
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	63
3.1. Результати емпіричного дослідження особливостей стану напруженості працівників ДСНС до та після чергування	63
3.2. Методичні рекомендації з розвитку механізмів особистісної корекції емоційної напруженості працівників ДСНС	81
Висновки до третього розділу.....	84
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах діяльність людини значною мірою характеризується високою мінливістю соціального, професійного та техногенного середовища, що обумовлює часте виникнення екстремальних ситуацій. Екстремальні умови — це такі умови, що супроводжуються значним рівнем небезпеки, обмеженням ресурсів, високою інтенсивністю подразників та непередбачуваністю подій, що активують інтенсивні емоційні реакції та психофізіологічне напруження. У таких ситуаціях здатність особистості ефективно модулювати власні емоційні стани стає ключовим чинником адаптивної поведінки, продуктивності діяльності та збереження психічного благополуччя.

Емоційна напруженість в екстремальних умовах є природною реакцією організму на значну невизначеність і загрозу, що супроводжується активацією механізмів стресової відповіді. Проте тривале або надмірне переживання емоційної напруги зумовлює дезадаптивні наслідки: втрату концентрації уваги, порушення когнітивних процесів, зниження ефективності прийняття рішень, розвиток психосоматичних розладів. Саме тому формування і вдосконалення механізмів особистісної корекції емоційної напруженості набуває стратегічної важливості як для окремого індивіда, так і для професійних груп, що функціонують в умовах підвищеного ризику (наприклад, військових, рятувальників, медичних працівників кризових зон, аварійно-рятувальних служб).

Актуальність дослідження зумовлена також сучасними викликами, пов'язаними з глобалізацією ризиків і зростанням динамічних, стресогенних факторів у повсякденному житті. Психологічні ресурси особистості, такі як саморегуляція, стресостійкість, когнітивна гнучкість та емоційна компетентність, відіграють провідну роль у забезпеченні адаптивної реакції на екстремальні впливи. Водночас на сучасному етапі недостатньо вивчені

механізми особистісної корекції емоційної напруженості та їх розвиток у різних контекстах професійної діяльності. Теоретичні підходи до дослідження даної проблеми потребують інтеграції концепцій психофізіології, психології стресу, когнітивної психології та актуальної психодинаміки, що дозволить сформулювати цілісне уявлення про процеси адаптації.

Важливим є також практичний аспект проблеми: розробка ефективних психологічних інтервенцій, тренінгових програм і корекційних технологій, спрямованих на підвищення здатності особистості до конструктивної регуляції емоційних станів у стресових та екстремальних ситуаціях. Такі програми можуть стати суттєвим ресурсом для професійної підготовки фахівців з високим рівнем психоемоційної навантаженості, сприяючи не лише підвищенню їхньої працездатності, а й захисту психічного здоров'я у довгостроковій перспективі.

Отже, дослідження розвитку механізмів особистісної корекції емоційної напруженості при діяльності в екстремальних умовах є актуальним та перспективним напрямом психологічної науки, який не лише розширює теоретичні знання про психофізіологічну та психосоціальну регуляцію, а й має важливе значення для практичної психології, освіти та професійної підготовки фахівців.

Мета дослідження: провести теоретико- емпіричне дослідження емоційного напруження працівників ДСНС до та після чергування.

Завдання:

1. Зробити розлогий аналіз понять емоційної напруженості та діяльності в цих умовах.
2. Укласти психодіагностичний комплекс.
3. Провести психодіагностичне обстеження емоційного напруження працівників ДСНС, які перебувають/працюють в екстремальних умовах.
4. Розробити методичні рекомендації з корекції емоційного напруження працівників ДСНС

Об'єкт дослідження- особливості особистості, що працює в

екстремальних умовах.

Предмет дослідження - розвиток механізмів особистісної корекції емоційної напруженості при діяльності в екстремальних умовах

Методи дослідження. В роботі було використано метод аналізу та узагальнення наукових першоджерел; психодіагностичний метод та метод математичної статистики.

. Використовувалися наступні методики:

1. методику визначення рівнів психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруженості та суб'єктивного комфорту;
2. методику експрес-діагностики самопочуття, активності та настрою (САН);
3. методику оцінювання нервово-психічної стійкості («Прогноз» В. А. Бодрова);
4. методики Є. П. Ільїна, спрямовані на дослідження властивостей нервової системи за психомоторними показниками.

Дослідження проводились на базі Самостійної державної пожежної частини м. Одеса ДСНС України в Одеській області покараульно. Було опитано 30 співробітників чоловічої та жіночої статі (відповідно 26 та 4) в віці від 29 до 43 років.

Теоретичне значення проблеми. Дослідження механізмів особистісної корекції емоційної напруженості в екстремальних умовах має високий теоретичний потенціал, оскільки воно сприяє поглибленню розуміння фундаментальних закономірностей психоемоційної регуляції та адаптаційних процесів у людини. Теоретичне значення такої проблематики зумовлюється кількома ключовими аспектами.

По-перше, розробка концептуальної моделі розвитку механізмів корекції емоційної напруженості дозволяє уточнити внутрішні психічні процеси, що забезпечують стабільність емоційного стану в умовах підвищеного стресу. Це включає вивчення когнітивних, афективних та поведінкових компонентів саморегуляції, а також їх інтеграції в цілісний

механізм адаптації. Такий підхід узгоджується з сучасними психофізіологічними та когнітивними концепціями стресу, що розглядають емоційну напруженість як результат взаємодії індивідуальних ресурсів і зовнішніх стресогенних факторів (Lazarus & Folkman; Porges).

По-друге, дослідження механізмів особистісної корекції емоційної напруженості сприяє уточненню понять і категорій у психології стресу, емоційної регуляції та адаптивної поведінки. Наприклад, аналіз стратегій емоційної корекції в екстремальних умовах дозволяє диференціювати активні та пасивні механізми регуляції, оцінити їх ефективність у різних контекстах та побудувати більш точні теоретичні моделі психологічної адаптації.

По-третє, теоретичне значення дослідження полягає у розвитку міждисциплінарних підходів. Інтеграція психології стресу, психофізіології, військової та кризової психології дозволяє створити більш цілісне уявлення про особистісні ресурси, необхідні для ефективного функціонування у екстремальних умовах. Це відкриває нові можливості для порівняльного аналізу адаптаційних стратегій різних професійних груп і розвитку теорій психоемоційної регуляції.

Крім того, теоретичне осмислення механізмів особистісної корекції емоційної напруженості формує підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і апробації психологічних інтервенцій. Наприклад, вивчення впливу когнітивних, емоційних та поведінкових технік регуляції на зниження стресового навантаження дозволяє формувати науково обґрунтовані методики тренінгової та корекційної роботи.

Таким чином, теоретичне значення дослідження полягає у систематизації знань про особистісні механізми емоційної саморегуляції, уточненні ключових психологічних категорій, розширенні міждисциплінарного підходу до вивчення стресу та екстремальних умов і створенні наукового фундаменту для розробки практично орієнтованих програм психологічної підтримки та підготовки фахівців. Внесок такого дослідження у наукову психологію полягає у формуванні цілісного уявлення

про процеси адаптації особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах підвищеної психоемоційної напруженості.

Практичне значення дослідження. Практичне значення дослідження механізмів особистісної корекції емоційної напруженості обумовлюється насамперед можливістю безпосереднього застосування отриманих результатів у професійній діяльності та психологічній практиці. У сучасних умовах збільшення частоти та інтенсивності екстремальних ситуацій (військові дії, надзвичайні події, критичні професійні ситуації) висуває підвищені вимоги до стресостійкості та ефективної емоційної саморегуляції фахівців, що функціонують у таких середовищах.

По-перше, результати дослідження можуть слугувати основою для розробки спеціалізованих психологічних тренінгів та програм підготовки персоналу. Це стосується, зокрема, військових, рятувальників, медичних працівників кризових зон, авіаційних та морських екіпажів, де здатність контролювати емоційний стан прямо впливає на ефективність діяльності та безпеку. Практичні методики, засновані на систематичному розвитку механізмів особистісної корекції, дозволяють формувати у працівників навички швидкої стабілізації психоемоційного стану, прийняття раціональних рішень у стресових умовах та попередження вигорання.

По-друге, результати дослідження мають прикладне значення у сфері психологічного консультування та психотерапії. Виявлення ефективних стратегій регуляції емоційної напруженості може стати основою для індивідуальних корекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності, підвищення адаптивної мобільності та формування емоційної стійкості у осіб, що зазнали екстремальних впливів. Це особливо важливо для профілактики посттравматичних розладів та підтримки психічного здоров'я у довгостроковій перспективі.

По-третє, практичне значення полягає у підвищенні загальної продуктивності та якості діяльності в умовах стресогенних факторів. Освоєння механізмів самокорекції емоційної напруженості дозволяє знизити ризики

помилки, підвищити концентрацію та адаптивну гнучкість у процесі виконання завдань. Крім того, це сприяє формуванню психологічного клімату в колективі, зменшенню конфліктності та підвищенню командної ефективності.

Нарешті, практична значущість дослідження проявляється у можливості впровадження результатів у навчальні програми професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців. Науково обґрунтовані методики розвитку механізмів емоційної саморегуляції можуть бути інтегровані у тренінги з психологічної підготовки, симуляційні заняття та кризові сценарії, забезпечуючи комплексну підготовку до екстремальних ситуацій.

Отже, практичне значення дослідження розвитку механізмів особистісної корекції емоційної напруженості полягає у створенні науково обґрунтованих інструментів для підвищення психоемоційної стійкості та адаптивної мобільності індивідів, що функціонують у екстремальних умовах, а також у формуванні безпечних та ефективних умов професійної діяльності, що має безпосередній вплив на ефективність роботи та якість життя людей.

Структура дипломної роботи визначена метою та завданнями магістерського дослідження. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 97 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 86 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Проблема психологічної готовності до професійної діяльності

Сучасне суспільство, виробнича сфера, ринки товарів, послуг і праці характеризуються високим рівнем нестабільності та невизначеності. Зазначені характеристики поступово набувають системного характеру, проявляючись на глобальному, регіональному, соціальному та індивідуальному рівнях. За таких умов суттєво змінюються вимоги до результатів професійної підготовки.

Результати сучасних досліджень доводять, що успішність професійної діяльності та соціальної самореалізації лише частково визначається рівнем фахових знань і сформованістю професійних умінь. Значно більшою мірою вона залежить від особистісних якостей, комунікативної компетентності, здатності до міжособистісної взаємодії, впливу на інших, самопрезентації та просування власних ідей. Практика професійної діяльності свідчить, що кар'єрного успіху частіше досягають не лише випускники з високими академічними результатами, а ті, хто виявляв активну життєву позицію, реалізовував себе у різних видах діяльності — громадській, організаційній, культурній, комунікативній, науковій. При цьому навчальна діяльність є лише одним із напрямів особистісного й професійного розвитку.

Таким чином, оцінювання якості професійної підготовки виключно за рівнем засвоєння знань і сформованості вмінь, не відображає реального рівня готовності випускника до ефективної професійної діяльності. Як зазначає Г. І. Ібрагімов, знання й уміння становлять лише незначну частину особистісних характеристик, що визначають результативність професійної діяльності,

спілкування та поведінки фахівця. Орієнтація освітнього процесу переважно на академічну успішність призводить до звуження змісту професійної підготовки та недооцінювання розвитку особистісних ресурсів майбутнього спеціаліста.

У зв'язку з цим проблема визначення адекватних критеріїв якості підготовки фахівців набуває принципового значення, оскільки саме вона визначає загальну спрямованість освітнього процесу. Для реалізації завдання формування нового типу професіонала необхідно доповнити традиційні критерії оцінювання такими параметрами, що відображають рівень розвитку особистості. Одним із ключових інтегративних показників якості підготовки фахівця, поряд зі знаннями та професійними вміннями, є психологічна готовність до професійної діяльності, яка охоплює мотиваційний, емоційно-вольовий, когнітивний та особистісно-рефлексивний компоненти професійного становлення.

У працях В. І. Байденка та Б. Оскарссона психологічна готовність до професійної діяльності розглядається крізь призму поняття «базові навички». Автори трактують їх як сукупність особистісних і міжособистісних якостей, здібностей, умінь і знань, що проявляються в різних формах у багатоманітних ситуаціях професійної діяльності та соціального життя. В умовах розвиненої ринкової економіки, на думку дослідників, існує безпосередній взаємозв'язок між рівнем сформованості базових навичок індивіда та його можливостями щодо працевлаштування. До структури базових навичок вони відносять комунікативні вміння й здібності, творчість, аналітичне та креативне мислення, адаптивність, здатність до командної й автономної діяльності, а також розвинене самосвідомлення та адекватну самооцінку.

Є. А. Клімов акцентує увагу на тому, що відсутність чіткого уявлення про результат професійної діяльності, який має утримувати у свідомості як фахівець, так і той, хто перебуває у процесі професійного навчання або підвищення кваліфікації, унеможливорює ефективну організацію професійної освіти, раціональне управління трудовими процесами, усвідомлене

проектування особистістю власного професійного шляху та досягнення повноцінного взаєморозуміння в суспільстві.

У традиційному розумінні психологічна готовність розглядається як психічний феномен, за допомогою якого пояснюється стійкість діяльності особистості в умовах багатомотивованого середовища. Такий підхід представлений у працях К. К. Платонова, М. А. Котика, В. А. Сосновського та інших дослідників, які підкреслюють інтегративний характер психологічної готовності.

О. М. Краснорядцева визначає психологічну готовність до професійної діяльності як багатовимірне утворення, що проявляється,

по-перше, у формі установок, які є проєкцією попереднього досвіду особистості на актуальну життєву ситуацію та передують іншим психічним процесам.

По-друге, вона виявляється у мотиваційній готовності до впорядкування власної картини світу, що забезпечує усвідомлення сенсу та цінності професійної діяльності.

По-третє, психологічна готовність проявляється як професійно-особистісна налаштованість на самореалізацію.

У дослідженнях Л. А. Одинцової та С. В. Завицької психологічна готовність трактується як характеристика, що визначається особистісно-педагогічною спрямованістю фахівця.

Н. В. Кузьміна розглядає психологічну готовність до професійної діяльності як професійну діяльність, яка передбачає розв'язання великої кількості завдань, психологічну готовність і професіоналізм, за її переконанням, насамперед проявляються у здатності бачити й формулювати проблеми, застосовувати методологію та методи спеціальних наук для постановки діагнозу й прогнозу, а також у вмінні оцінювати та добирати найбільш адекватні способи їх вирішення.

А. Е. Штейнмец визначає психологічну готовність до професійної діяльності як процес, що включає уявлення й поняття, способи мислення,

професійні вміння, мотиваційні спонукання та забезпечує мотиваційно-смыслову налаштованість і здатність суб'єкта до повноцінного здійснення професійної діяльності.

Аналіз сучасних психолого-педагогічних досліджень свідчить, що поняття психологічної готовності трактується у науковій літературі досить широко та багатогранно. У зв'язку з цим у межах даного дослідження постає необхідність уточнення змісту цього поняття та виокремлення тих його аспектів, які є найбільш значущими для аналізу професійної діяльності персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

У межах дослідження психологічну готовність до професійної діяльності доцільно розглядати як рівень сформованості в особистості здобувача освіти або фахівця мотиваційно-ціннісної структури, що забезпечує здатність суб'єкта ефективно виконувати завдання оперативно-службової та аварійно-рятувальної діяльності. Водночас психологічна готовність не обмежується лише мотиваційно-ціннісним компонентом, а включає також операційний складник, що відображає ступінь оволодіння професійно важливими знаннями, вміннями та навичками, а також індивідуально-психологічні й психофізіологічні особливості особистості, які визначають відповідність фахівця вимогам служби в умовах підвищеного ризику. Однак у межах даного дослідження провідне значення надається саме мотиваційно-ціннісному аспекту психологічної готовності, оскільки він виступає системоутворювальним чинником професійної спрямованості, відповідальності та внутрішньої готовності до дій в екстремальних умовах.

Процеси інтеграції України у світовий безпековий та правовий простір актуалізують проблему підвищення рівня професійної надійності та психічної стійкості фахівців, діяльність яких пов'язана з ліквідацією наслідків надзвичайних ситуацій. Особливої актуальності ця проблема набуває у контексті професійної діяльності, яка здійснюється в умовах підвищеної

небезпеки, дефіциту часу, високої відповідальності та постійної загрози життю і здоров'ю.

Оперативно-рятувальна діяльність фахівців ДСНС характеризується впливом комплексу специфічних стресогенних чинників, зокрема: нестачею або надлишком інформації, інтенсивним сенсорним навантаженням, домінуванням негативних емоційних переживань, невизначеністю та швидкою зміною оперативної обстановки, необхідністю ухвалення відповідальних рішень у стислі терміни, а також виконанням професійних завдань в умовах фізичного та психоемоційного виснаження. Кожен із цих чинників може набути особистісної значущості та, за відсутності належних ресурсів адаптації, призвести до порушень психічного стану.

Проблема формування та підвищення професійної стійкості персоналу ДСНС у надзвичайних умовах є предметом уваги багатьох вітчизняних науковців, зокрема Г. Л. Апанасенка, Є. Г. Буліча, А. М. Карпухіної, М. С. Корольчука, В. І. Осьодла та інших.

У межах даного дослідження професійна стійкість персоналу ДСНС розглядається як сукупність психічних і психофізіологічних властивостей, сформованих на індивідуальному та особистісному рівнях, і забезпечує надійність, ефективність та соціальну доцільність виконання професійних завдань.

Важливим є психофізіологічний підхід до вивчення професійної стійкості, представлений у працях М. С. Корольчука, В. І. Осьодла та інших авторів. У межах цього підходу підкреслюється, що діяльність у системі ДСНС висуває підвищені вимоги до сили нервової системи, урівноваженості та рухливості нервових процесів, а також до рівня загальної витривалості та працездатності.

З позицій психофізіологічного підходу професійна стійкість розглядається як цілеспрямована, динамічна соціально-біологічна властивість особистості, ядром якої виступають працездатність, функціональна витривалість і здатність до саморегуляції, що забезпечують ефективне

виконання службових обов'язків у складних, екстремальних і небезпечних умовах.

У професійній діяльності фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій витривалість постає як ключова інтегральна характеристика, що відображає здатність рятувальника тривалий час підтримувати необхідний рівень працездатності та безпеки виконання службово-бойових завдань в умовах підвищеного ризику. Оцінювання витривалості в оперативно-рятувальній діяльності здійснюється з урахуванням тривалості збереження працездатності, стабільності професійних дій та здатності до функціонування в умовах інтенсивних фізичних і психоемоційних навантажень.

Поняття витривалості фахівця ДСНС України тісно пов'язане з категорією професійної надійності, під якою розуміють імовірність безпомилкового, своєчасного та результативного виконання службових обов'язків у змінних, екстремальних і потенційно загрозливих для життя умовах протягом визначеного часу. Надійність діяльності рятувальника є критичним чинником успішності аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, оскільки безпосередньо впливає на збереження життя постраждалих, особового складу та матеріальних цінностей.

Для всебічної психофізіологічної характеристики професійної стійкості фахівців ДСНС особливого значення набуває аналіз функціонального стану організму. Теоретичні засади дослідження функціональних станів ґрунтуються на класичних положеннях вітчизняної психофізіології та фізіології діяльності, розроблених у працях І. М. Сеченова, І. П. Павлова, М. Є. Введенського, О. О. Ухтомського, Л. А. Орбелі та П. К. Анохіна. У контексті діяльності рятувальників до функціональних станів, що мають визначальний вплив на ефективність і безпеку служби, відносять гостре та хронічне стомлення, перевтому, нервово-психічне напруження, стани монотонії під час тривалих чергувань, а також гіпокінезію в періоди очікування викликів.

З нашої точки зору, трактування функціонального стану як складного психофізіологічного феномену є методологічно близьким до поняття професійної стійкості рятувальника. Так, функціональний стан фахівця ДСНС доцільно розглядати як інтегровану сукупність фізіологічних параметрів та психофізіологічних властивостей, що визначають рівень активації функціональних систем організму, особливості регуляції поведінки та актуальний стан працездатності в процесі виконання оперативно-службових завдань.

Подібний підхід дозволяє інтерпретувати функціональний стан як показник готовності рятувальника до ефективного реагування на надзвичайні ситуації різного характеру. Відповідно до специфіки діяльності ДСНС України, інформація про функціональні стани використовується для оцінювання професійної придатності, прогнозування ефективності дій в екстремальних умовах, а також для своєчасного виявлення станів, що можуть знижувати рівень надійності службової діяльності.

Принципово важливим є положення про те, що оцінювання функціонального стану фахівців ДСНС не може обмежуватися аналізом окремих показників, а потребує комплексного підходу з використанням інтегральних критеріїв, які відображають узгодженість функціонування фізіологічних, психофізіологічних і психологічних систем.

Доцільним є застосування підходу, згідно з яким функціональний стан розглядається через призму двох взаємопов'язаних критеріїв — професійної надійності та «ціни діяльності». Під ціною діяльності фахівця ДСНС розуміють сукупність фізіологічних, психоемоційних і психологічних витрат, які забезпечують виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт на нормативно визначеному рівні.

З урахуванням зазначених критеріїв функціональні стани рятувальників ДСНС України доцільно класифікувати на нормальні, граничні та патологічні. Нормальні функціональні стани характеризуються відповідністю між рівнем професійної ефективності та допустимими витратами ресурсів організму за

умов збереження гомеостатичної рівноваги. Граничні стани проявляються у зниженні професійної надійності або у зростанні психофізіологічної «ціни діяльності» та потребують своєчасних корекційних заходів. Патологічні функціональні стани супроводжуються істотним порушенням працездатності, зниженням безпеки діяльності та перевищенням адаптаційних можливостей організму, що є підставою для обмеження або припинення виконання оперативно-службових завдань.

Особливої значущості в системі забезпечення професійної стійкості фахівців ДСНС України набувають механізми емоційної саморегуляції, які виконують функцію внутрішнього психологічного ресурсу, спрямованого на зниження деструктивного впливу екстремальних чинників службової діяльності. Саме здатність до усвідомленого регулювання власних емоційних станів, напруження та поведінкових реакцій забезпечує підтримання оптимального функціонального стану в умовах високого ризику, дефіциту часу та невизначеності ситуації.

Емоційна саморегуляція у діяльності рятувальників виступає як цілісна система психічних процесів і навичок, що включає здатність до емоційної стабілізації, контролю імпульсивних реакцій, відновлення після психотравмувальних подій, а також адекватної інтерпретації екстремальних ситуацій без їх надмірної емоційної генералізації. Недостатня сформованість цих механізмів призводить до накопичення емоційної напруженості, що з часом трансформується у хронічний стрес, емоційне вигорання та професійну деформацію особистості.

У контексті службової діяльності ДСНС професійні деформації проявляються у вигляді зниження емпатійності, формування цинічного або формалізованого ставлення до постраждалих, емоційної відстороненості, підвищеної дратівливості, ригідності мислення та поведінки, а також схильності до авторитарних або імпульсивних реакцій. Зазначені прояви не лише ускладнюють міжособистісну взаємодію в колективі, але й

безпосередньо впливають на якість прийняття рішень у надзвичайних ситуаціях, знижуючи ефективність професійної діяльності.

Профілактика професійних деформацій у фахівців ДСНС України має розглядатися як системний і багаторівневий процес, що передбачає інтеграцію психологічної підготовки у загальну структуру професійного навчання та службової діяльності. Центральне місце в цій системі посідає цілеспрямований розвиток навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та психологічної гнучкості, що дозволяють рятувальникам зберігати внутрішню рівновагу в умовах хронічного впливу екстремальних чинників.

Ефективна профілактика професійних деформацій передбачає формування у фахівців ДСНС усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану, розвиток рефлексивних умінь, здатності до самодіагностики ознак перевантаження.

Особливого значення набуває навчання методам швидкої психологічної стабілізації у польових умовах, а також навичкам відновлення після участі в ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій із високим рівнем психотравматизації.

Таким чином, розвиток механізмів емоційної саморегуляції слід розглядати як один із ключових чинників підтримання професійної стійкості та психічного здоров'я фахівців ДСНС України. Їх цілеспрямоване формування виступає не лише засобом підвищення ефективності діяльності в екстремальних умовах, а й важливою умовою запобігання професійним деформаціям, збереження особистісного потенціалу рятувальників та забезпечення їх довготривалої професійної надійності.

Подібну принципову позицію щодо значущості психофізіологічних і диференціально-психологічних чинників професійної стійкості поділяв і В. А. Трошихін, наголошуючи на обмежених можливостях компенсації дефіцитів індивідуальних особливостей у діяльності, пов'язаній із високими вимогами до психіки.

У контексті роботи фахівців ДСНС України диференціально-психологічний підхід дозволяє розглядати професійну стійкість через взаємодію здібностей і задатків особистості. Здібності формуються під впливом сукупності задатків: жодна професійна якість не є результатом одного компонента, і ефективність дій рятувальника не залежить від однієї риси особистості. Чим більший спектр задатків, що впливають на конкретну здібність, тим повніше проявляється потенціал рятувальника для виконання складних і небезпечних завдань — від максимально швидкого реагування під час ліквідації пожежі до концентрації уваги та прийняття оперативних рішень у кризових ситуаціях.

Максимальний рівень розвитку професійних здібностей досягається лише при наявності повного комплексу необхідних задатків. В умовах діяльності ДСНС відсутність одного з критично важливих задатків неможливо компенсувати іншими, що визначає потребу у ретельному відборі кадрів до підрозділів, які виконують екстремальні та високоризикові завдання. Наприклад, здатність до швидкого перемикання уваги або високої фізичної витривалості безпосередньо впливає на безпеку рятувальника та ефективність роботи.

Т. І. Артем'єва підкреслює, що критерієм здібностей є не абстрактна наявність психічних ресурсів, а успішність і ефективність реалізації діяльності. Для рятувальників ДСНС це означає здатність діяти швидко та адекватно у стресогенних умовах, коли помилка може призвести до загрози життю. Б. М. Теплов визначає здібності як стійкі індивідуальні властивості, які забезпечують успіх у виконанні будь-яких видів діяльності, включно з роботою в умовах надзвичайних ситуацій.

Тісний зв'язок між професійними здібностями та професійною стійкістю у діяльності рятувальників підтверджується й твердженням Т. І. Артем'євої: високий рівень здібностей проявляється як відсутність надмірного психічного напруження при виконанні складних завдань. Для ДСНС це означає, що

рятувальник, який володіє необхідним набором задатків і здібностей, здатний зберігати психологічну рівновагу навіть у надзвичайно складних ситуаціях.

Професійні здібності — спостережливість, уява, комунікативність, експресивність — утворюють із професійною стійкістю складну структурну систему, що забезпечує високий рівень професійної майстерності. У діяльності фахівців ДСНС ці здібності реалізуються у швидкому аналізі ситуацій, плануванні дій, взаємодії з колегами та постраждалими, а також у контролі власного емоційного стану під час ліквідації надзвичайних подій.

Онтологічна відмінність між здібностями та професійною стійкістю полягає в їх системній організації: здібності виступають як функціональна система із природно зумовленим компонентом, тоді як професійна стійкість формується на основі здібностей і реалізує їх функції на рівні професійної діяльності. У цьому сенсі професійна стійкість у фахівців ДСНС є продовженням і конкретизацією системи здібностей, що проявляються в реальних ситуаціях.

Отже, професійна стійкість і професійні здібності рятувальників ДСНС постають як взаємозалежні та інтегровані підсистеми професійної майстерності. Їх взаємодія визначає ефективність діяльності, здатність до адаптації в кризових ситуаціях та запобігання професійним деформаціям, включно з психоемоційним вигоранням та втратою мотивації.

Методологічним підґрунтям загальнопсихологічного підходу є спадщина Б. Г. Ананьєва, А. В. Брушлинського та С. Л. Рубінштейна, зокрема концепції суб'єкта та суб'єктності, що дозволяють розглядати рятувальника як активного й саморегульованого носія професійної діяльності, здатного підтримувати високий рівень психологічної стійкості в умовах постійного стресу.

Для глибокого розуміння механізмів професійної стійкості рятувальників ДСНС ключовим є розгляд суб'єктності як основної властивості особистості. Взаємодія працівника з об'єктами та завданнями діяльності формує його суб'єктивне сприйняття світу, яке опосередковує реагування на

зовнішні впливи [6]. Особливо значущим у цьому процесі є суб'єктний механізм накопичення та осмислення досвіду, зокрема професійного, що набуває справжньої цінності лише тоді, коли рятувальник оцінює його як актуально значущий для поточної діяльності та розвитку компетенцій. Досвід ефективний лише тоді, коли підвищує якість рішень та результативність дій у кризових ситуаціях.

Необхідність усвідомленої оцінки досвіду стимулює розвиток рефлексивної інтуїції суб'єктного ядра особистості, активує процеси самооцінювання та залучає когнітивні функції, насамперед уяву. Як зазначає В. Татенко, процеси рефлексії та оцінювання потребують здатності абстрагувати та виділяти об'єкт оцінки із системи взаємозв'язків, у яких він перебуває. Уміння уявити себе окремо від зовнішніх обставин дозволяє рятувальнику зменшувати психологічне навантаження [В. Татенко].

Уявне відокремлення «Я» не зменшує його реальності. Суб'єктність проявляється у продуктивності та активності творчої уяви, що дозволяє рятувальнику гнучко адаптуватися до нестандартних та критичних ситуацій. Формування суб'єктності означає здатність відійти від автоматичних реакцій і створювати власні способи управління психічними процесами, що критично важливо при високому стресі та ризику для життя.

Суб'єктність виявляється через індивідуальний стиль взаємодії з іншими («Я – інші»), особистісний стиль діяльності (навички, методи, прийоми), когнітивний стиль (стратегії пізнання), обмеження та переваги у побудові моделі світу, рефлексію власної діяльності та складність когнітивних процесів [2, 42, 47].

Особливе значення для розуміння психологічного змісту професійної стійкості має концепція Л. К. Велитченка, який підкреслює, що суб'єктність базується на інтенціональності переживань та здатності суб'єкта розглядати обов'язкове як суб'єктивно можливе [6]. Для формування компетентного рятувальника ДСНС ця теза є фундаментальною: свідоме ставлення до власних дій і відповідальність за них становлять основу професійної зрілості.

Важливим компонентом професійної стійкості є розвиток емоційної саморегуляції та профілактика професійного вигорання. Для рятувальників ДСНС це передбачає здатність контролювати інтенсивність емоційних реакцій у кризових умовах, відновлювати психофізіологічні ресурси після надзвичайних ситуацій, усвідомлено планувати робочий і відновлювальний час та застосовувати релаксаційні техніки. Регулярне самоспостереження, аналіз власних емоційних станів та розвиток стратегій подолання стресу дозволяють попередити виникнення професійної деформації, підтримувати високий рівень працездатності та ефективності у складних і небезпечних умовах діяльності.

Використання суб'єктного підходу для аналізу професійної стійкості рятувальників передбачає чітке розмежування між значенням та сенсом діяльності. Згідно з Л. К. Велитченком, сенс формується через ставлення до об'єкта та його інтеграцію у систему особистісно значущих уявлень і понять. У професійній діяльності працівника ДСНС це проявляється через ціннісне та емоційне ставлення до конкретних завдань і надзвичайних ситуацій, що сприяє відповідальному, усвідомленому та ефективному виконанню службових обов'язків [6].

Такий підхід дозволяє виділити психолого-педагогічний, професійно орієнтований аспект формування стійкості. Оволодіння професією рятувальника відбувається на основі свідомого самокерування: здатності підбирати оптимальні засоби для виконання завдань, планувати послідовність дій, аналізувати результати власної роботи та інтегрувати їх у професійний досвід. Досягнення високого рівня професійної зрілості потребує системного виконання психологічно та психофізіологічно обґрунтованих кроків розвитку суб'єктної активності [11, 51].

Важливе значення має розвиток емоційної саморегуляції та профілактика професійного вигорання. Рятувальники ДСНС постійно перебувають у стресогенних умовах: небезпечні надзвичайні ситуації, ризик для життя, високі фізичні та психічні навантаження. У таких умовах

ефективність прийняття рішень та безпека діяльності прямо залежать від здатності до саморегуляції. Розвинені навички емоційного контролю дозволяють регулювати інтенсивність емоційних реакцій, запобігати імпульсивним діям та знижувати ймовірність помилок.

Профілактика професійного вигорання передбачає формування навичок усвідомленого відновлення ресурсів: використання релаксаційних та психоемоційних практик, структуроване планування робочого часу та систематична рефлексія виконаних завдань. Важливим є включення цих стратегій у щоденну професійну практику, що сприяє стабільності психоемоційного стану та підвищенню довгострокової ефективності рятувальника.

Отже, інтеграція суб'єктного підходу, розвитку професійної стійкості та системи емоційної саморегуляції формує комплексну основу для підтримки психологічного здоров'я працівників ДСНС України та профілактики професійної деформації, що є критично важливим для безпечного й ефективного виконання завдань.

Учинок сутнісного самопокладання передбачає не лише автономність та самостійність у постановці власних цілей, але й має виражену суб'єктну ціннісно-смислову спрямованість на створення нового та унікального як у власній особистості, так і у професійній діяльності.

Учинок самопотенціювання, образно кажучи, виростає з учинку самопокладання і функціонально підпорядковується йому через принцип відповідності засобів і цілей: досягненню високих, унікальних результатів повинні сприяти засоби, створені власними зусиллями та компетенцією, а не запозичені зовні.

Учинок самовизначення полягає у переході від наміру до дії – усвідомленні того, що конкретна ситуація, у якій перебуває індивід, сприятлива для досягнення професійно значущих цілей за допомогою розроблених ним засобів. Прийняття цього рішення означає відмову від

відступу, перетворення потенційного плану на реальний крок у майбутнє та формування наміру практично реалізувати власний сутнісний проект.

Учинок самоактуалізації виступає формою реалізації наміру суб'єкта на практиці. На цьому етапі відбувається боротьба за втілення задуманого та його фактична реалізація.

Учинок самооцінювання підсумовує результати діяльності індивіда, оцінюючи успішність реалізації життєвої та професійної програми. Особа, що прагне професійної самореалізації, повинна знайти внутрішні ресурси для об'єктивної оцінки себе та своїх досягнень.

Учинок самоапперцепції має на меті фіксацію результатів та способів дій у власному досвіді, що стає базою для майбутніх професійних кроків. При цьому суб'єкт аналізує власні помилки та закріплює позитивні досягнення через повторення, вправлення та тренування в різноманітних умовах.

Учинок самопоспитання завершує процес суб'єктного синтезу на етапі становлення професіонала, означаючи здатність системно формувати, контролювати та вдосконалювати власну професійну діяльність і особистісні якості.

Цей підхід, як відзначають О. П. Саннікова та М. І. Казанжі, акцентує увагу на індивідуальних особливостях особистості, які проявляються в професійній діяльності. У моделі «особистість – діяльність» ключовий акцент зміщується з поняття «професійна діяльність» на «особистість професіонала», при цьому діяльність сприймається не як жорстка детермінанта, а як поле для реалізації творчого потенціалу [47].

У дослідженні О. П. Саннікової та М. І. Казанжі особливий інтерес становить біполярний континуум «фасилітативність – інгібітність» у контексті факторної теорії особистості Р. Кеттела. Цей континуум визначається як стійка диспозиційна властивість, що відображає індивідуальні особливості поведінки в стандартних професійних ситуаціях. Він розглядається не лише як полярна характеристика, а й як властивість, яка може одночасно проявлятися у різних ситуаційних контекстах у одного індивіда [47].

Традиційний психологічний підхід, який пов'язує фасилитивність із успішністю діяльності, а інгібівність – із перешкодами, не повністю відображає специфіку професійної стійкості працівників ДСНС. Термін «інгібівність», запозичений із соціальної психології, зазвичай означає зниження ефективності та продуктивності поведінки людини під впливом інших осіб. Проте професійна діяльність рятувальника ДСНС як соціономічної професії спрямована на захист населення та мінімізацію негативних наслідків надзвичайних подій, тому присутність інших людей не повинна знижувати результативність і оперативність його дій.

Вітчизняні дослідники особистості професіонала, зокрема І. В. Бринза [5], О. А. Кириленко та І. А. Пархомчук, відзначають недостатню увагу до емоційної складової професійного шляху як цілісного явища.

Під емоційною стійкістю Л. М. Аболін, В. А. Маріщук та К. К. Платонов розуміють інтегративну характеристику особистості, що забезпечує ефективне виконання завдань у стресових і напружених умовах [1, 28, 39]. Сучасні підходи наголошують, що емоційні механізми є ключовими у формуванні такої стійкості. За визначенням Л. М. Аболіна, емоційна стійкість – це властивість особистості, яка проявляється у процесі інтенсивної діяльності, коли різні психічні механізми взаємодіють гармонійно, сприяючи досягненню поставлених цілей [1].

Особливу увагу слід приділяти розвитку саморегуляції у рятувальників. Дослідження О. О. Водолазької підкреслює, що зростання професійної автономії та здатності самостійно визначати завдання залежить від внутрішніх рушійних сил особистості, які поступово набувають все більшого значення у процесі професійного становлення [7].

За результатами досліджень М. С. Ямницького, система ціннісних орієнтацій рятувальника виступає регулятором розвитку та визначає способи реалізації професійних цілей. Втрата мотиваційних стимулів після досягнення певних цілей активізує постановку нових завдань, що підтримує динаміку професійного розвитку [42].

У професійній діяльності рятувальника стійка готовність є критичною основою для безпечного та ефективного виконання завдань. Психологічна готовність розглядається як комплексна структура, що включає інтелектуальні, емоційні, мотиваційні та вольові компоненти психіки в їх взаємозв'язку із зовнішніми умовами та надзвичайними ситуаціями.

Виділяють два види готовності: тривалу (стійку) та локальну (ситуативну).

Тривала готовність відображає сформованість базових особистісних якостей, необхідних для ефективної діяльності у будь-яких умовах.

Локальна готовність – це оперативний стан, що формується для виконання конкретного завдання у конкретній кризовій ситуації, підвищуючи ефективність дій рятувальника. У поєднанні ці два види готовності забезпечують високий рівень професійної стійкості та адаптивності до непередбачуваних умов [13].

Таким чином, для рятувальників ДСНС поєднання емоційної стійкості, психологічної готовності та здатності до саморегуляції створює фундамент для стабільної професійної діяльності, безпечного виконання завдань і попередження професійного вигорання.

М. І. Дяченко [13] теоретично і практично досліджує психологічні аспекти поведінки в умовах високого напруження, обґрунтовуючи шляхи їх подолання. Особливу увагу він приділяє короткочасним, стресогенним ситуаціям, таким як чергування операторів, польоти пілотів або спортивні виступи. Особливо важливу роль тут відіграє емоційно-вольова стійкість спеціаліста [13, с. 156].

Дяченко виділяє три ключові компоненти готовності до протидії стресовим умовам:

1. Фізіологічна стійкість, що залежить від фізичних та конституційних особливостей організму, типу нервової системи та вегетативної пластичності;

2. Психічна стійкість, яка формується завдяки професійній підготовці, наявності спеціальних навичок у стресових ситуаціях, позитивної мотивації та почуття обов'язку;
3. Психологічна готовність, що проявляється як активний стан мобілізації всіх ресурсів для виконання необхідних дій [13].

Поняття установки застосовується для характеристики готовності людини до різних видів спрямованої поведінки: моторних дій, зорової фіксації сигналів, мисленнєвих суджень і оцінок. Найбільш розвиненою у психології є концепція установки Д. Н. Узнадзе [53], яка трактує її як внутрішній стан організованої системи особистості, що передуює діяльності та визначає її спрямованість і стійкість в умовах змінного середовища.

Установка виступає як форма спрямованості особистості, що інтегрує її потреби та визначає поведінкову реакцію на подразники в ситуаціях, де необхідно приймати рішення та діяти [53].

Спрямованість особистості є інтегральною якістю, яка характеризується змістом (професійна, соціальна, етична), широтою, інтенсивністю та стабільністю [39].

Б. Ф. Ломов відзначав, що участь особистості у соціальних процесах, її активність або пасивність у них залежать саме від рівня її спрямованості у соціальному середовищі [25].

Для працівника ДСНС ключовим елементом особистості є професійний досвід, що формується через навчання та практичну діяльність [21].

Якщо працівник володіє необхідним обсягом знань для виконання професійних завдань і здатний ефективно застосовувати їх у практичній діяльності, це свідчить про його професійну компетентність. Компетентність розуміється як володіння знаннями, що дозволяють робити обґрунтовані висновки та надавати авторитетні оцінки [20].

Досягнення оптимальних результатів у відповідності з поставленою метою при мінімальному витрачанні психічних і фізичних ресурсів

характеризує високий рівень оволодіння діяльністю, що відповідає професійній майстерності.

За І. А. Зязюном [22], професійна майстерність включає:

професійну спрямованість,
здібності,
знання,
техніку саморегуляції та взаємодії.

Д. В. Дяченко [13] виділяє дві основні складові: професійні здібності та професійну усталеність.

З. Н. Курлянд визначає професійну усталеність як поєднання властивостей та якостей особистості, що дозволяє впевнено, самостійно і без зайвого емоційного напруження виконувати професійні завдання протягом тривалого часу, навіть у непередбачуваних умовах, з мінімальною кількістю помилок. Автор наголошує, що професійна усталеність не є вродженою; вона формується поступово і може бути підвищена через свідому, цілеспрямовану роботу, яка враховує індивідуальні особливості працівника [22].

У структурі професійної усталеності Курлянд виділяє такі компоненти:

1. Мотиваційний – спрямованість на досягнення успіху, впевненість у собі, задоволення від діяльності;
2. Емоційно-вольовий – відсутність зайвого емоційного напруження, страху, здатність регулювати емоційні стани, наявність волі;
3. Особистісний – рефлексивність, швидкість реакції, адекватна витривалість;
4. Професійно-педагогічний – здатність ухвалювати доцільні рішення у нестандартних ситуаціях, володіння професійними та психологічними знаннями, прагнення до самоосвіти та самопізнання [22].

Аналіз психологічних досліджень (І. В. Бринза [5], В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольський та ін.) показує, що значну роль у розумінні професійної усталеності відіграє феномен професійної кризи. Зокрема, Бринза трактує її як періодичне гостре переживання неможливості реалізації професійних ролей,

цілей чи завдань, що супроводжується деструктивними змінами в поведінці, діяльності та особистості [5].

Сфери прояву професійної кризи, за Бринзою, частково збігаються зі структурою професійної усталеності Курлянда: емоційна, когнітивна та поведінкова сфери психічного життя. Наслідком кризи може стати професійна деформація особистості, деструктивна поведінка або емоційне вигорання.

У контексті діяльності працівників ДСНС професійна усталеність передбачає здатність зберігати власні професійні установки, погляди та переконання, не відхиляючись під час впливу зовнішніх факторів [49]. Вона тісно пов'язана з моральною, фізичною та психологічною стійкістю фахівця, забезпечуючи ефективність та безпечність виконання професійних обов'язків у складних умовах.

На нашу думку, професійна усталеність у діяльності працівників стресогенних професій охоплює як емоційну, так і психологічну стабільність.

Ці поняття взаємопов'язані, проте професійна усталеність має більш широкий зміст і не завжди повністю збігається з психологічною усталеністю.

Для працівника ДСНС професійна усталеність включає наявність спеціальних знань, умінь і навичок у межах обраної професії, які не завжди належать до психологічної усталеності, але є необхідними для висококваліфікованого фахівця.

Вона формується як синтез особистісних властивостей та якостей, і її рівень можна підвищувати завдяки свідомій, цілеспрямованій роботі та проводиться в умовах професійної діяльності або максимально наближених до неї.

Ключові компоненти професійної усталеності працівників ДСНС умовно можна поділити на:

- Мотиваційний компонент – впевненість у своїй професійній компетентності;

- Емоційно-вольовий компонент – здатність контролювати прояви емоційного напруження та страху перед оточуючими; навички саморегуляції емоцій (контроль настрою, голосу, міміки та жестів);
- Особистісний компонент – швидкість і адекватність реакцій на поведінку оточуючих; характеристики і властивості особистості; здатність приймати правильні рішення в екстремальних умовах; витривалість до фізичного та психологічного навантаження.

Поняття психологічної або психічної усталеності різними авторами трактується по-різному. Наприклад, П. А. Жоров і О. Ю. Єрмолаєв визначають її як «здатність людини безперервно виконувати практичну діяльність протягом необхідного часу за заданих умов» [18]. Н. Гризлова та І. А. Переверзєв під психологічною усталеністю розуміють не загальну стабільність, а здатність адаптуватися до конкретних змін умов діяльності у кожному окремому випадку [18].

Ознаками професійної усталеності працівника ДСНС є:

- здатність контролювати прояви емоційної напруженості та страху у взаємодії з громадянами;
- вміння регулювати власні емоційні стани, володіти настроєм, голосом, мімікою та жестами;
- наявність розвинених вольових якостей;
- здатність приймати обґрунтовані рішення в екстремальних ситуаціях;
- володіння спеціальними знаннями та навичками (професійними, психологічними, педагогічними тощо);
- задоволеність своєю діяльністю;
- оптимальна працездатність та стійкість до втоми.

Усталеність до перешкод виступає однією з ключових особистісних передумов готовності до діяльності в умовах підвищеного ризику. Вона забезпечує захист працівника від негативного впливу факторів, що порушують діяльність, і дозволяє ефективно виконувати завдання в процесі роботи [51].

Фактори усталеності до перешкод можна розділити на дві групи:

1. Зовнішні перешкоди – ті, що виникають у навколишньому середовищі і впливають на працівника;
2. Внутрішні перешкоди – психічні та фізіологічні реакції організму на зовнішні стимули, які можуть призводити до небажаних станів або емоційних порушень.

У психологічних механізмах усталеності до перешкод ключове значення мають стабільність уваги, індивідуальна стійкість у діяльності, концентрація, емоційно-сенсорна стабільність та сила нервової системи щодо збудження. Додатково, на процес впливають рівновага та екстравертність, але їхня роль у загальній структурі усталеності до перешкод менш критична.

Експериментальні дослідження показали, що ефект перешкод різниться залежно від їхньої новизни, інтенсивності, тривалості та смислового навантаження [29].

У службовій практиці ДСНС широко застосовується принцип попередньої підготовки. Він передбачає не лише відпрацювання конкретних дій, а й психічне моделювання можливих непередбачуваних ситуацій.

Така підготовка реалізується через передстартовий стан, який дозволяє співробітнику передбачити зв'язок між вегетативними зсувами, обмінними процесами та складністю майбутньої діяльності.

Розглянемо загальні закономірності безпосереднього формування готовності працівника ДСНС до дій в екстремальних умовах, що тісно пов'язано з розвитком професійної усталеності. Ключовими показниками такої готовності є цілеспрямована мобілізація психічних процесів, властивостей і досвіду, їхня концентрація на виконанні завдання та виборі оптимальних способів його розв'язання, а також установка на максимально раціональне використання всіх доступних ресурсів для подолання труднощів і досягнення позитивних результатів.

Серед численних факторів, що впливають на формування готовності, передусім слід виділити мотивацію. Пріоритетність мотиву виконати конкретне завдання стимулює активність працівника, його здатність відбирати

й запам'ятовувати інформацію відповідно до вимог завдання. Поведінка людини може бути полімотивованою, тобто визначатися кількома мотивами одночасно, проте вплив кожного з них різниться. Найсильніший ефект справляє мотив, який має високу суб'єктивну значущість для конкретної особи, оскільки саме він надає завданню особистісного сенсу. Особиста значущість завдання визначається сукупністю властивостей, досвідом співробітника та його взаєминами з оточенням.

Таким чином, для формування стійкої психічної готовності працівник повинен вважати завдання важливим особисто для себе, а його ставлення до роботи відрізняється від виконання завдання лише з обов'язку.

Діяльність працівника ДСНС у напруженій ситуації включає взаємодію різних факторів:

- рівня інформованості,
- фізіологічних захисних і пристосувальних реакцій,
- підготовленості,
- психічної усталеності та
- індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Дослідження [23] показують, що одна і та ж об'єктивна подія може мати різне значення для однієї людини у різні моменти, тому ключовим у формуванні готовності є врахування саме цього смислового параметра.

Для ефективного розв'язання нестандартних ситуацій необхідний постійний пошук нових комбінацій стандартних методів, прийомів психологічного впливу, а також створення нових способів дій, тобто прояв творчого підходу у прийнятті рішень.

Творче мислення, поєднане з логічною структурованістю розумових процесів, сприяє розвитку професійної винахідливості, що є важливим показником професійного таланту. Справжня творчість співробітника МНС проявляється у здатності приймати оптимальні рішення в непередбачуваних ситуаціях, прогнозувати результати свого впливу на громадян, а також організовувати професійну та виховну діяльність із урахуванням вікових,

статевих, професійних, кримінально-дослідних та індивідуальних особливостей оточуючих.

Ключовим елементом є спрямованість, яка охоплює сукупність професійних цілей і засобів їх досягнення. Спрямованість у значній мірі формується під соціальним впливом та вихованням.

У контексті діяльності працівника ДСНС спрямованість можна розділити на такі типи:

Ідейна спрямованість – визначається завданнями та цілями служби

Професійна спрямованість – включає дві сфери: загальну та спеціальну. Загальна професійна спрямованість пов'язана з належністю співробітника до державної служби та системи ДСНС загалом, тоді як спеціальна – з конкретним підрозділом і службовими функціями. Адекватно сформована професійна спрямованість передбачає внутрішнє прийняття професії, стійке позитивне ставлення до неї та професійну гордість. Вона забезпечує системність мотивів поведінки співробітника, серед яких можна виділити:

- мотиви, пов'язані із змістом діяльності;
- мотиви, що зумовлені зовнішніми атрибутами роботи;
- мотиви, які стосуються задоволення матеріальних і особистих потреб через діяльність.

Пізнавальна спрямованість характеризується прагненням до постійного підвищення кваліфікації та самоосвіти. Вона передбачає регулярне оновлення правових знань, пошук нових методів і форм роботи, постійну вимогливість до себе та бажання поглиблювати знання про навколишній світ, не обмежуючись лише професійною сферою.

1.2. Основні поняття та фактори безпеки праці

Психофізіологічні аспекти безпечної та ефективної діяльності фахівців виконують подвійне завдання: з одного боку, вони сприяють оптимізації трудового процесу та підвищенню безпеки праці, а з іншого —

служать основою для створення більш безпечної техніки, умов праці та засобів захисту. Тому доцільно розглянути ключові поняття, пов'язані з безпекою праці.

У будь-якій професійній діяльності центральну роль відіграє людина, яка через відповідні інструменти впливає на об'єкт праці в певних умовах середовища. Встановлюються певні правила взаємодії між компонентами трудового процесу: працівником, інструментами, об'єктом праці. Порушення цих норм або зв'язків може створювати небезпеку.

Тому організація взаємодії цих компонентів розглядається як п'ятий елемент трудового процесу, що визначає поведінку працівника, використання інструментів.

Фактори професійної діяльності поділяються на небезпечні та шкідливі. Небезпечні фактори можуть призвести до травм, тоді як шкідливі фактори — до професійних захворювань. Шкідлива дія може проявлятися через прямий контакт (механічний, хімічний, електричний), дистанційний вплив (світловий, тепловий) або через певний час після дії (наприклад, після опромінення). Крім того, небезпечні фактори поділяються на наявні та потенційні [1].

Одним із ключових понять безпеки праці є нещасний випадок (НВ), який характеризується непередбачуваністю та ненавмисністю. Однак умова непередбачуваності не завжди є обов'язковою. В небезпечній ситуації спеціаліст може усвідомлювати ризик і знаходити способи уникнути або зменшити шкоду. У літературі існує багато визначень цього поняття. Наприклад:

- НВ — це несвідоме, ненавмисне пошкодження організму людини, що заважає нормальному виконанню діяльності, виникле через вплив небезпечного виробничого фактора або поведінки людини [2].
- НВ також можна розглядати через поняття небезпечної зони — просторового діапазону дії виробничого фактора, який характеризується видом та інтенсивністю небезпеки та тривалістю її дії [3]. Для настання НВ необхідно, щоб працівник перебував у

небезпечній зоні, порушив відповідні правила (особисті, технологічні, організаційні) і збігся ряд обставин.

Таким чином, НВ можна визначити як подію, що виникає внаслідок порушень трудового процесу та збігу обставин, здебільшого коли працівник перебуває в небезпечній зоні. Деякі автори трактують НВ як «небажану подію, що спричиняє матеріальні збитки або пошкодження» [4], проте в нашій роботі поняття НВ використовується виключно у контексті пошкодження людини, незалежно від матеріальних втрат.

Важливо також враховувати психологічний аспект НВ. Інстинкт самозбереження не є психологічним виправданням у випадку НВ, оскільки він поєднує фактори випадковості, необхідності, обов'язку передбачати наслідки, а також переживання провини, страждання і дезорганізації діяльності. Дослідження П. Ховстетера [2] показують, що поняття НВ часто асоціюється зі словами «провина», «страждання», «тривожність», «легковажність».

НВ також має соціальні наслідки: він може негативно впливати на колег, знижувати продуктивність праці та погіршувати психологічний клімат у колективі.

Основні поняття та фактори безпеки праці

Небезпечна (аварійна) ситуація визначається як стан, при якому значно зростає ймовірність виникнення нещасного випадку (НВ). Термін «аварія» традиційно означає ушкодження або збиток і сьогодні найчастіше застосовується у технічному контексті. Якщо аварія супроводжується тілесними ушкодженнями, мова йде про аварію та пов'язані з нею НВ. Події, в яких через технічні порушення виникає НВ із загибеллю хоча б однієї особи, класифікують як катастрофу.

К.К. Платонов [2] трактує аварійну ситуацію як ускладнення умов трудової діяльності, що унеможлиблює її виконання за планом через загрозу аварії. Основними причинами таких ситуацій є: помилки людини, технічні відмови, порушення організаційних норм, зміни умов середовища або комбінації цих факторів [5]. Не кожна небезпечна ситуація призводить до НВ,

тому виділяють передумови НВ — події, які могли б спричинити пошкодження або збиток, але цього не сталося.

Фактори безпеки праці

У психофізіології безпеки праці виділяють три взаємопов'язані елементи: людина – виробництво – система безпеки праці. Ефективність протидії небезпеці залежить від динамічної структури особистості, яку запропонував К.К. Платонов. Вона включає чотири основні підструктури, що визначають здатність людини діяти безпечно:

1. Біологічна підструктура – проявляється у природних властивостях організму, здатності до саморегуляції та самозбереження, а також наявності структурних і інформаційних резервів.
2. Психологічна підструктура – характеризує індивідуальні особливості психічних та пізнавальних процесів, психофізіологічні реакції на небезпеку та здатність адекватно реагувати на небезпечні фактори залежно від типу нервової діяльності, фізичного та психічного стану.
3. Підструктура професійних якостей – передбачає досвід, знання, навички та уміння, що забезпечують безпечне виконання завдань. Рівень професійної майстерності визначає здатність працівника шукати ефективні та безпечні способи виконання роботи в різних і несподіваних умовах.
4. Соціальна підструктура – включає мотивацію до безпечної праці, яка може суттєво відрізнитися у різних осіб і відіграє важливу роль серед інших мотивів, що спонукають до діяльності.

Таким чином, безпека праці формується як результат взаємодії людини, виробництва та системи організаційно-технічних заходів, а також залежить від індивідуальних, професійних та соціально-психологічних характеристик працівника.

Розглянуті підструктури особистості формують гнучку та взаємопов'язану систему, у якій елементи доповнюють один одного та забезпечують стабільність поведінки людини. Тому здатність особи

протистояти небезпеці не слід оцінювати просто як суму окремих підструктур. Рівень індивідуальної захищеності визначається складною системою саморегуляції, що базується на динамічній організації особистості.

Дослідники, зокрема О.М. Леонтьєв та К.К. Платонов, наголошують на існуванні різних рівнів у структурі особистості, підкреслюючи складність міжрівневих зв'язків, які утворюються в процесі діяльності, і водночас збереження її цілісності.

Другим ключовим фактором безпеки праці є виробництво, яке розглядається не лише як процес виконання роботи, а й як простір, у якому вона здійснюється та де можуть виникати небезпечні фактори. Під виробництвом розуміють будь-який технічний об'єкт або середовище, включно з соціальним оточенням, що може стати джерелом психічної чи фізичної травми. Особливу увагу приділяють роботам підвищеної небезпеки, наприклад, пов'язаним з електричними мережами або системами високого тиску. Класифікація робіт здійснюється виходячи з умов експлуатації техніки та норм безпеки, при порушеннях яких навіть звичайні операції можуть стати небезпечними.

Цікаво, що статистика показує, що НВ частіше трапляються під час виконання робіт з невисокою небезпекою. Це пояснюється тим, що до небезпечних робіт допускаються підготовлені спеціалісти, застосовуються вдосконалені засоби захисту, а самі працівники усвідомлюють високу відповідальність за безпеку, що формує належну психологічну готовність.

Третім компонентом є система безпеки праці, призначена для зниження рівня небезпеки та підвищення захищеності працівника. Вона виконує такі функції:

- забезпечує організацію безпечної професійної діяльності;
- розробляє та впроваджує колективні й індивідуальні засоби захисту;
- організовує навчання та контроль за дотриманням правил безпеки, готовністю техніки та персоналу до роботи в небезпечних умовах;
- здійснює просвітницьку та виховну роботу щодо безпечної поведінки.

Система безпеки охоплює широкий спектр заходів — від удосконалення техніки та технологічних процесів до організації безпечних умов на робочому місці. Всі засоби захисту мають відповідати головному принципу: вони повинні виконувати свої функції без створення перешкод для роботи та органічно інтегруватися в виробничий процес.

Взаємодія працівника та системи безпеки здійснюється за трьома напрямками:

- використання індивідуальних засобів захисту;
- розробка та дотримання правил безпеки, проведення навчання;
- пропаганда та формування культури безпечної праці.

Таким чином, система безпеки праці підвищує професійну майстерність, ефективність та безпеку діяльності працівника, а мотивація дотримання правил безпеки забезпечує додаткову захищеність через знання, навички та засоби індивідуального захисту.

Вплив системи безпеки праці на виробничий процес проявляється у зниженні рівня виробничих ризиків та послабленні їхнього впливу завдяки використанню стаціонарних засобів захисту. Небезпечні фактори та засоби протидії їм визначають виробничу небезпеку.

Фактичний рівень безпеки праці формується на основі взаємодії трьох підструктур: людини, виробництва та системи безпеки праці. Дослідники виділяють два ключові чинники, що визначають реальний рівень безпеки: ефективна виробнича небезпека та рівень захищеності працівника від цієї небезпеки. При цьому людина виступає активним і провідним елементом цих взаємовідносин.

Захищеність визначається не лише здатністю особи протидіяти небезпеці, але й умінням не провокувати її появу власною діяльністю. У ситуаціях виникнення ризику, незалежно від дій конкретного спеціаліста, високий рівень професійної майстерності, адаптивність і творчі можливості дозволяють своєчасно виявляти загрози та знаходити шляхи протидії навіть у критичних умовах.

Отже, безпека праці є результатом активної діяльності людини, яка реалізується через взаємодію трьох складових: особистість – виробниче середовище – система безпеки праці.

1.3. Проблема надійності та її механізми у сучасній психологічній літературі

Проблема надійності в психології почала вивчатися ще видатним російським фізіологом І.М. Сеченовим та продовжує досліджуватися в експериментальній психології. У сфері інженерної психології систематичні дослідження почалися з 1960 року, насамперед завдяки працям В.Д. Небиліцина. Він запропонував підходити до оцінки надійності оператора з урахуванням цілого комплексу внутрішніх властивостей, що визначають його здатність підтримувати необхідні робочі якості навіть за значного ускладнення умов діяльності (М.С. Корольчук). Такий набір внутрішніх характеристик, який забезпечує потенційну здатність організму до стабільної роботи, отримав назву базової надійності, на відміну від прагматичної надійності, яка визначається в реальних умовах діяльності.

Згідно з В.Д. Небиліциним, надійність оператора визначається ключовими факторами:

- ступенем професіоналізму та підготовки оператора;
- психофізіологічними характеристиками, включно з індивідуальними властивостями та станом здоров'я.

Взаємодія між оператором та технічними системами у складі системи «людина – машина» є досить складною. Як машина, так і людина можуть стати причиною збоїв у системі. Технічні несправності можуть викликати помилки оператора, а некоректні дії людини – відмови машини. Проте лише людина здатна прогнозувати можливі проблеми та у разі їх виникнення знаходити способи усунення причин, підтримуючи систему у межах нормальних параметрів.

Практичний досвід операторів показує, що більшість технічних відмов систем вдається своєчасно виявити та нейтралізувати завдяки діям людини. Так, дані А. Чапаніса щодо навігаційних систем свідчать, що надійність системи з участю оператора перевищує ефективність багаторазового технічного резервування.

Отже, надійність діяльності визначає не лише результативність роботи, але й впливає на організацію та режим діяльності.

З огляду на особливості роботи операторів, Є.А. Міллерян виділяє чотири режими: навчально-тренувальний, мінімальний, оптимальний та екстремальний. Кожен режим висуває власні вимоги до психофізіологічних і психологічних характеристик оператора, що формують базову надійність його діяльності.

Під час реальної роботи оператор адаптує власну внутрішню організацію, змінюючи поведінку для максимального використання своїх функціональних резервів.

Дослідження (Л.Г. Грумак; А.А. Котик) показують, що завдяки саморегуляції відбувається зміщення внутрішніх обмежень і повніше використовуються резерви оператора. Важливу роль у цьому процесі відіграють властивості нервової системи.

У останні роки проблема надійності почала розглядатися з точки зору розробки методів її апріорної оцінки. Серед основних робіт у цій галузі можна виділити дослідження А.А. Котика, В.Г. Лебедева для прогнозування надійності як роботи оператора, так і системи в цілому.

Надійність системи визначається її здатністю підтримувати необхідний рівень функціонування у визначених умовах роботи. У контексті людини-оператора під надійністю розуміють властивість, що характеризує здатність безвідмовно виконувати професійні дії протягом певного часу.

У психології під відмовою оператора розглядають невиконання або несвоєчасне виконання необхідних дій. Відмова оператора оцінюється за результатом, оскільки людина має значний компенсаторний потенціал, що

дозволяє їй своєчасно коригувати програму дій, мінімізуючи або усуваючи наслідки помилок.

Відмови операторів класифікують за кількома ознаками:

- Активні та пасивні:
- активні пов'язані з неправильним виконанням дій;
- пасивні – з помилками когнітивних процесів.
- Раптові та поступові: раптові виникають стрибкоподібно, поступові накопичуються поступово.
- Явні та неявні: явні проявляються безпосередньо, неявні – з'являються через деякий час.

Показники своєчасності та точності виконання завдань відображають лише окремі результати роботи оператора. Більш повно її можна охарактеризувати через стабільність підтримання цих показників у різних умовах і видах роботи. Саме ця стабільність є ключовим показником надійності роботи оператора (Б.Ф. Ломов; Г.В. Ложкін; М.С. Корольчук).

Надійність визначається здатністю оператора працювати без помилок і виражається ймовірністю правильного виконання поставлених завдань. Сучасний підхід до дослідження надійності фахівця базується на розумінні того, що помилка оператора має розглядатися не лише як причина ускладнень, професійної діяльності, а й як наслідок прояву певних професійних, психофізіологічних та психологічних якостей у конкретних умовах. Це дозволяє оцінювати оперативну готовність до виконання професійних завдань (А.А. Котик, В.А. Бодров).

Такий підхід дає можливість не просто констатувати факт помилки, а розглядати її як випадкове або закономірне проявлення функціональних можливостей індивідуума чи певної категорії фахівців, на основі чого можна розробляти рекомендації щодо запобігання помилок і підвищення надійності професійної діяльності.

Причинами помилкових дій виступають також три основні фактори:

1. емоційний стан, пов'язаний із конкретною подією чи професійною ситуацією;
2. недостатність інформації для повної оцінки ситуації;
3. значущість ситуації (А.А. Котик, В.Я. Орлов).

Людина по-різному переживає невизначеність: як непередбачуваність моменту виникнення події та сили її впливу; як потребу володіти великим обсягом знань для запобігання або ліквідації загрози; або як надмірну складність події, яка перевищує можливості адаптації когнітивної схеми. Невизначеність може порушувати робочий процес, а вплив цього фактора залежить від двох індивідуальних характеристик спеціаліста: стійкості до невизначеності, тобто здатності переносити такі стани.

Типовою когнітивною реакцією на невизначеність є перебільшення значущості події, що відбувається на початкових етапах оцінки ситуації, ще до отримання повної інформації. Цей процес є індивідуальним і часто не усвідомлюється людиною повною мірою.

Ще одним важливим фактором, що визначає надійність професійної діяльності, є оцінка значущості інформації та ситуації. Цей процес полягає в тому, що сприйняття інформації про події, у поєднанні зі специфікою сенсорного сприйняття (за Ж. Піаже) та схемою компенсації ситуацій, формує внутрішнє уявлення про їхню значущість. Надходження нових даних може змінювати сприйняття ситуації, спричиняючи побудову нових ментальних схем або сценаріїв. Внаслідок цього змінюється оцінка події щодо її кінцевих цілей, можливих наслідків і контролю за розвитком ситуації. Формування такої схеми ґрунтується на сукупності когнітивних процесів: вибіркового сприйнятті інформації, актуалізації знань із попереднього досвіду, створенні психічних образів події, прогнозуванні її розвитку та очікуваних результатів.

Різниця в рівні розвитку цих здібностей у різних людей визначає їхню професійну надійність і придатність до конкретної діяльності.

Особливе місце займає самоконтроль. Його головна функція полягає у своєчасному запобіганні помилкам або їхньому виявленні після виникнення.

Ефективність самоконтролю визначається як зовнішніми факторами, пов'язаними з умовами виконання завдань, так і внутрішніми. Використання неправильних або неповних еталонів у процесі діяльності призводить до невиконання завдань або отримання неякісних результатів.

Якщо відсутній еталон, самоконтроль стає неможливим, а його неправильне формування знижує ефективність. Найбільш надійні результати досягаються тоді, коли еталон зовнішній, чітко представлений у навколишньому середовищі.

Серед зовнішніх факторів важливе значення мають складність завдань, умови навколишнього середовища (освітлення, шум, вібрації), організація робочого часу та відпочинку. Надмірне навантаження, перевтома, стресові емоційні стани або монотонність роботи, як правило, знижують ефективність самоконтролю та підвищують ризик помилкових дій.

Активізація самоконтролю у людини може відбуватися у відповідь на виникнення життєво важливих обставин або складних ситуацій, наприклад, під час аварійних подій. Для того, щоб фахівець міг ефективно справлятися з такими ситуаціями та безпечно виконувати свої професійні обов'язки, доцільно впроваджувати в систему управління технічні засоби, які дозволяють швидко й впевнено переходити від сприйняття значущої інформації до виконання необхідних дій, без затримок на повторні перевірки. До таких засобів належать різні види попереджувальних, прогнозуючих, командних та передбачувальних сигналізаторів (В.Я. Орлов, Г.С. Нікіфоров).

На ефективність самоконтролю впливає й індивідуальний психологічний профіль людини. Дослідження вказують, що серед таких особливостей важливі тип нервової системи, екстраверсія чи інтроверсія, та рівень впевненості в собі.

Особливе значення має механізм компенсації. Необхідно враховувати, які якості можна компенсувати іншими. Наприклад, недостатня виразність певної особистісної характеристики може бути компенсована за рахунок інших властивостей, що формують індивідуальний стиль роботи. У багатьох

випадках, особливо при високому інформаційному навантаженні, типовим методом компенсації є вибіркове пропускання інформації. Відомо, що люди з підвищеним рівнем тривожності часто проявляють інтенсивний самоконтроль, використовуючи його для компенсації власної невпевненості.

Деякі професії передбачають роботу в складних або екстремальних умовах, наприклад, у стані сенсорної ізоляції або обмеженого соціального контакту.

До таких професій належать діяльність космонавтів, моряків, військовослужбовців та учасників різних експедицій.

Тривале перебування далеко від дому та родини, обмежене коло спілкування, нестача інформації — усе це є стресовими факторами для людей у зазначених професійних сферах.

Роль механізму компенсації в таких умовах стає особливо важливою. Наприклад, ведення записів допомагає частково компенсувати дефіцит соціальної взаємодії та знижує пов'язану з цим емоційну напруженість. У стані ізоляції людина використовує різні способи компенсації, які відтворюють відсутні міжособистісні контакти.

З віком спостерігається загальне зниження функціональних показників організму. Проте, незважаючи на ці зміни, працездатність може зберігатися завдяки включенню центральних компенсаторних механізмів, які підтримують високий рівень як біологічної, так і соціальної активності.

Надмірність є універсальним механізмом, що забезпечує надійність функціонування систем різного типу. Виділяють два її різновиди: інформаційну та структурну. Інформаційна надмірність відображає співвідношення між обсягом інформації, фактично використаної при виконанні завдання, і мінімально необхідною кількістю даних для здійснення функцій системи без перешкод.

У процесі розвитку живих систем формується оптимальне поєднання структурної та інформаційної надмірності, яке дозволяє мінімізувати помилки в їхньому функціонуванні. Важливо зазначити, що надмірність виконує

позитивну роль лише тоді, коли вона реалізована у відповідній формі. Пошук оптимальної надмірності є окремою сферою досліджень, тоді як живі системи досягають цього еволюційно, знаходячи найефективніші рішення (В.І. Медведєв, Г.Л. Аппанасенко, М.С. Корольчук).

У системах «людина–машина» точність сприйняття інформації може покращуватися завдяки дублюванню сигналів, що надходять, або за рахунок підвищеної інтенсивності самого стимулу. Іншим способом забезпечення надійності є запровадження тимчасової надмірності — резерву часу, який перевищує сумарну тривалість операцій, необхідних для виконання конкретного завдання, і дозволяє оператору діяти впевненіше та без помилок.

У забезпеченні надійності професійної діяльності важливу роль відіграють потенційні резерви людини. Їхнє активне використання дозволяє фахівцеві підтримувати оптимальний робочий стан, особливо в умовах екстремальної діяльності, і продовжувати виконання покладених функцій навіть за наявності перешкод чи складних ситуацій.

Важливим фактором, що впливає на надійність професійної діяльності, є якість виконання роботи та пов'язані з нею помилки. До помилок відносять операції, виконані з порушенням технологічних норм, непомічені відхилення контрольованих параметрів або неправильне встановлення вихідних значень, що створює потенційну небезпеку під час експлуатації обладнання.

Помилки в часі виконання дій проявляються у повному невиконанні або несвоєчасному виконанні завдань.

Причинами можуть бути недоліки конструкції або розташування пульта, відволікання уваги оператора інші фактори. Несвоєчасне виконання дії виникає, коли оператор запізнюється з її початком і не може компенсувати затримку швидкістю виконання, або навпаки — діє передчасно.

До другої групи відносяться помилкові дії під час робочого процесу. Грубі помилки пов'язані з професійною невідповідністю, детренованістю

оператора, хоча іноді їх допускають навіть досвідчені працівники за нормально організованого робочого процесу.

Слід також розрізняти помилки, що впливають на функціонування обладнання (призводять до несправностей через дію людини), та ті, що не впливають на його роботу. Одні помилкові дії можуть викликати порушення функціонування всієї ергатичної системи, тоді як інші не призводять до серйозних наслідків.

Таким чином, передумови помилкових дій у конкретних задачах визначаються індивідуальними психологічними та психофізіологічними особливостями людини, які визначають її придатність до певного виду діяльності. Ці характеристики слід враховувати при доборі на професію або формувати й розвивати в процесі підготовки фахівців.

Професійна придатність працівника проявляється через ефективність, якість та надійність його діяльності. Особливо важливим є показник надійності, який характеризує рівень безпомилковості та своєчасності дій, а також наслідки можливих помилок. Надійність визначається сукупністю професійних, технічних та організаційних чинників, проте ключовим її передумовою є психологічна структура оператора, що відображає його здібності, стан професійно важливих якостей.

У роботі сучасних систем управління своєчасність дій оператора безпосередньо впливає на ефективність функціонування обладнання та безпеку людей. Надійність оператора – це здатність безвідмовно виконувати завдання, підтримуючи психофізіологічний стан у заданих межах протягом визначеного часу за конкретних умов.

Для практичної оцінки надійності використовуються кількісні показники. Ці критерії дозволяють системно оцінювати рівень професійної придатності та прогнозувати стійкість оператора в умовах професійної діяльності.

1.4. Особливості умов та фактори, що впливають на надійність професійної діяльності працівників ДСНС

Аналіз наукової літератури показує, що надійність та ефективність професійної діяльності формуються під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників у системі «людина – техніка – середовище». До них належать природні фактори, умови життєздатності (технічні, хімічні, побутові), медико-біологічні та соціально-психологічні впливи, які проявляються на різних рівнях функціональної організації особистості: психологічному, соціальному, біологічному та професійному.

Сучасний рівень технічного оснащення ДСНС супроводжується зміною призначення та режимів використання обладнання, що висуває нові вимоги до досліджень щодо об'єктивного оцінювання впливу умов професійної діяльності на надійність та ефективність роботи технічних систем.

В останні роки науковці зосереджуються на оптимізації умов діяльності та забезпеченні раціонального співвідношення професійно значущих якостей фахівців і технічних засобів у межах єдиної системи управління. У цьому контексті сформована концепція функціонального комфорту, яка передбачає створення робочого стану, у якому відповідають один одному обладнання, умови праці, можливості та індивідуально-психологічні особливості людини.

Це забезпечує адекватну мобілізацію психічних і фізичних ресурсів для активної діяльності та високого рівня надійності (В.А.Бодров, Ю.Л.Трофімов, В.Л.Марішук, В.М.Крайнюк, П.П.Криворучко).

Дослідження доводять, що сучасні військові та надзвичайні професії пов'язані зі специфічними умовами праці, обумовленими впливом соціально-психологічних, технічних, природних і біологічних чинників. Це зумовлює підвищені вимоги до психологічних якостей фахівців (Б.Ф.Ломов, І.А.Сапов, А.С.Солодков, М.С.Корольчук).

Для працівників ДСНС, особливо під час нічного чергування, характерні висока відповідальність за виконання завдань, тривала емоційна напруга,

гіподинамія та специфічна інформаційна середа, що значно впливає на виконання роботи (М.С.Корольчук).

Професійна діяльність більшості фахівців ДСНС є складною та напруженою, вимагає високої стійкості уваги та напруги сенсорних функцій.

У нічний час спостерігаються зміни в показниках точності реакцій на подразники, порогів сприйняття, а також пам'яті, уваги і мислення (Ю.М.Бобров, М.С.Корольчук). Ці зміни функцій організму відображають комплексний вплив умов. До особливостей професійної діяльності фахівців МНС належить високий рівень психічного напруження, який супроводжує їх протягом усього чергування.

Основними чинниками його виникнення є:

значна відповідальність за виконувану роботу,
нестача або надлишок інформації для прийняття рішень,
вплив перешкод, несприятливі умови життєдіяльності в середовищі з великою кількістю сучасної радіоелектронної техніки,
міжособистісні конфлікти,
соціально-психологічна та сенсорна ізоляція (В.А.Бодров, М.С.Корольчук, Ю.М.Бобров).

Важливий вплив на надійність і ефективність роботи працівників ДСНС мають соціально-психологічні фактори, перш за все міжособистісні відносини, які визначаються спільністю інтересів у зміні та індивідуально-психологічними особливостями особового складу. Значну роль відіграє також обмежена можливість знімати емоційну напругу під час чергування (Г.С.Нікіфоров, В.А.Семиченко, Ю.Л.Трофімов).

Функціональна готовність є ключовим аспектом професійної діяльності. Вона формується на основі високого рівня професіоналізму, фізичної та психологічної стійкості, витривалості та працездатності (М.С.Корольчук, А.М.Карпуніна, І.А.Сапов, А.С.Солодков).

Під час чергування на працівників ДСНС діє комплекс зовнішніх факторів, характерних для багатьох професій, але специфічних для їхньої

діяльності. Особливе значення мають втома, хронічна втома, перевтомлення, гіпокінезія, монотонність і нервово-психічне напруження.

Концепція психічного стану дозволяє оцінити потенціал спеціаліста для виконання професійних обов'язків.

Умови професійної діяльності призводять до розвитку втоми, яка проявляється як тимчасове зниження працездатності після тривалої фізичної або розумової роботи.

Зниження працездатності може виступати симптомом втоми, яка зумовлена виконанням фізичних чи когнітивних завдань, при цьому працездатність зменшується тимчасово та відновлюється після звичайного відпочинку. Вчені розглядають втому з трьох аспектів: як суб'єктивний психічний стан, як результат фізіологічних процесів та як зниження ефективності виконання роботи (М.С.Корольчук, І.А.Сапов). При цьому втому розглядають як наслідок специфічних умов діяльності, а з психофізіологічної точки зору – як нормальний психічний стан.

Дослідження умов професійної діяльності військових фахівців показують, що велике значення мають соціально-психологічні чинники, насамперед проблема згуртованості, яка залежить від структури групи, раціонального розподілу функцій, професійної підготовки спеціалістів та підпорядкування особистих інтересів колективним цілям (М.С.Корольчук, П.Л.Криворучко).

Водночас ефективність внутрішньогрупової взаємодії визначається як спільністю інтересів членів колективу, так і їхніми індивідуальними психологічними особливостями, що формують характер атмосфери в групі. Психологічна сумісність, яка забезпечує оптимальний результат діяльності при мінімальному психічному навантаженні, є основою згуртованості.

Важливу роль у забезпеченні надійності та ефективності роботи відіграє специфіка інформації, що надходить до оператора. У звичайних умовах людина постійно обробляє великий обсяг інформації, класифікуючи її як особисту, корисну для соціальних груп та масову. Під час чергування

інформація зазвичай стисло передається і є лаконічною. Тривале чергування та інтенсивність завдань без достатньої інформації можуть призводити до тривожності, депресивних і невротичних станів, порушень сну.

Наявність численного колективу не усуває проблеми ізолюваності. Дослідження показують, що умови роботи на окремих робочих місцях значно впливають на психічний стан фахівця. Самотність провокує зміни психічної діяльності, відчуття дискомфорту, страху, страждань та депресії.

Особливе значення для забезпечення надійної та ефективної роботи має емоційна напруга, яка може проявлятися як гіперактивність, що характеризується підвищеною руховою активністю, метушливістю та говірливістю, або як пригнічення, що виявляється уповільненням реакцій і зниженням здатності реагувати на подразники (Т.С. Кириленко, М.С.Корольчук).

Є.А. Мілерян виділив кілька типів поведінки людини в умовах підвищеної складності або стресу. Напружений тип проявляється загальною загальмованістю, сповільненістю, імпульсивністю та підвищеною напругою.

Емоційна реакція цього типу може також виражатися у свідомому ухилянні від виконання обов'язків. У деяких випадках оператор стикається з труднощами, відображає емоцію страху – такий тип поведінки Мілерян називає боязливим.

Найбільшу загрозу для професійної діяльності та управління складною технікою становить агресивно безконтрольний тип поведінки, який проявляється у хаотичних, агресивних діях. Він не лише знижує працездатність, але й може призвести до пошкодження техніки та суттєво зменшити надійність виконання завдань.

На ефективність і надійність професійної діяльності фахівців впливає також комплекс технічних факторів, що формують умови життєдіяльності на робочих місцях.

Симптоми впливу шуму проявляються по-різному, проте найчастіше спостерігаються головний біль, запаморочення, роздратованість та дзвін у вухах та інші негативні ефекти.

Використання великої кількості сучасних антен радіолокаційних станцій створює додаткові складні умови для роботи спеціалістів через появу електромагнітних коливань. Тривала робота з джерелами електромагнітного випромінювання може призводити до різноманітних порушень у функціонуванні центральної нервової та серцево-судинної систем (І.А. Сапов, А.С. Солодков, М.С. Корольчук).

Висновки до першого розділу

1. Узагальнення літератури та досліджень щодо професійної діяльності працівників МНС дозволяє стверджувати, що надійність та ефективність їх роботи визначаються комплексом взаємопов'язаних факторів системи «людина – техніка – середовище». Серед них виділяються природні, технічні, медико-біологічні та соціально-психологічні чинники, які впливають на різні рівні функціонування особистості: психологічний, соціальний, біологічний і професійний.
2. Особливості професійної діяльності фахівців МНС характеризуються високою психічною напругою, відповідальністю за виконання завдань, обмеженістю часу та інформації, впливом перешкод і несприятливих умов мікроклімату та сенсорної ізоляції. Ці фактори суттєво впливають на функціональний стан організму, сприяють розвитку втоми, зниженню працездатності та формуванню специфічних психічних станів.
3. Соціально-психологічні чинники, зокрема згуртованість колективу та сумісність його членів, є важливим детермінантом надійності та ефективності діяльності. Порушення внутрішньогрупової сумісності призводить до підвищення конфліктності, емоційної напруги та зниження професійної ефективності.
4. Психічний стан спеціаліста та рівень функціональної готовності є ключовими передумовами виконання професійних обов'язків. Функціональна готовність включає мотивацію, силу волі, подолання страху та адаптацію до інформаційного навантаження, що визначає надійність і своєчасність виконання завдань.
5. Типи емоційної поведінки людини в екстремальних умовах (напружений, боязливий, загальмований, агресивно безконтрольний) впливають на професійну діяльність та надійність виконання завдань. Агресивно безконтрольний тип поведінки особливо небезпечний для

управління складною технікою, оскільки сприяє зниженню працездатності та виникненню технічних аварій.

6. Технічні умови робочого середовища, включно з мікрокліматом, рівнем шуму, вібрацією, механічними коливаннями та електромагнітним випромінюванням, суттєво впливають на психофізіологічний стан спеціалістів і є визначальними чинниками надійності та безпеки професійної діяльності.
7. Надійність професійної діяльності є багатокomпонентним явищем, що формується під впливом психологічних, соціальних, фізіологічних і технічних факторів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Організація роботи та використані методики

Дослідження проводились на базі Самостійної державної пожежної частини м. Одеса ДСНС України в Одеській області покаральною . Було опитано 30 співробітників в віці від 29 до 43 років; які займали посади начальника варту, командир відділення, радіотелефоніста, підмінний радіотелефоніста; з вислугою років від 2-х років до 19 років; які мають середню, середньо-спеціальну, середньо-технічну та вищу освіту.

Таблиця 2. 1

Характеристика емпіричної вибірки

№ з/п	Вік	Стать	Звання	Вислуга років
1	36	ч	С-нт вн. сл.	10
2	30	ч	С-нт вн. сл	8
3	24	ч	Мол.с-нт вн.сл.	2
4	45	ч	Ст. с-нт вн. сл.	20
5	40	ч	С-нт вн. сл	18
6	26	ч	Мол.с-нт вн.сл.	4
7	25	ч	Мол.с-нт вн.сл.	2

8	28	ч	Мол.с-нт вн.сл.	3
9	32	ч	С-нт вн.сл.	8
10	35	ч	Ст. с-нт вн. сл.	20
11	39	ч	Ст. с-нт вн. сл.	28
12	24	ч	Мол.с-нт вн.сл.	11
13	33	ч	Пр-к вн.сл	13
14	34	ч	Пр-к вн.сл	15
15	45	ч	Пр-к вн.сл	25
16	24	ч	Мол.с-нт вн.сл.	1
17	39	ч	Пр-к вн.сл	19
18	34	ч	Пр-к вн.сл	14
19	40	ч	Пр-к вн.сл	18
20	39	ч	Пр-к вн.сл	19
21	29	ч	Пр-к вн.сл	8
22	28	ч	Пр-к вн.сл	7
23	34	ч	Мол.с-нт вн.сл.	10
24	24	ч	Мол.с-нт вн.сл.	5
25	35	ч	Ст. С-нт вн.сл	15
26	37	ч	Ст. С-нт вн.сл	17
27	44	ч	Ст. С-нт вн.сл	18

28	39	ч	Ст. С-нт вн.сл	19
29	32	ч	Ст. С-нт вн.сл	12
30	22	ч	Мол.с-нт вн.сл.	4

У ході дослідження було застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінювання актуальних психічних станів та індивідуально-психологічних характеристик респондентів, а саме:

5. методику визначення рівнів психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруженості та суб'єктивного комфорту;
6. методику експрес-діагностики самопочуття, активності та настрою (САН);
7. методику оцінювання нервово-психічної стійкості («Прогноз» В. А. Бодрова);
8. методики Є. П. Ільїна, спрямовані на дослідження властивостей нервової системи за психомоторними показниками.

Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності.

Психічний стан розглядається як інтегральна характеристика функціонування психіки людини у певний, відносно короткий проміжок часу.

У дослідженнях психічних станів, що базуються на самооцінюванні, ефективним є використання факторного підходу до конструювання діагностичних шкал.

У психологічній практиці для вивчення функціональних станів широко застосовується тест диференційованої самооцінки, побудований на принципі семантичних диференціалів Ч. Осгуда, який передбачає оцінювання таких параметрів, як самопочуття, активність і настрої (методика САН).

У межах даного дослідження використовувалася модифікована методика, спрямована на вимірювання психічної активації, інтересу,

емоційного тону, напруженості та комфортності. Вона була розроблена на основі результатів факторного аналізу динаміки самооцінок психічного стану досліджуваних із використанням адаптованого стимульного матеріалу методики САН. Її відмінною особливістю є те, що за допомогою математико-статистичних процедур було виокремлено незалежні шкали зазначених психічних станів без прив'язки до семантичних особливостей окремих слів чи словосполучень.

Методика містить 20 пар протилежних за змістом характеристик, що описують рівень психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруженості та суб'єктивного комфорту. Вираженість кожного з цих станів інтерпретується як висока, середня або низька.

Для показника напруженості встановлено іншу логіку оцінювання:
високий рівень відповідає інтервалу 16–21 бал,
середній — 9–15 балів,
низький — 3–8 балів.

При обробці результатів необхідно враховувати, що погіршення психічного стану супроводжується збільшенням кількості набраних балів за кожною з аналізованих характеристик.

Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН). Зазначена методика застосовувалася з метою визначення поточного рівня самопочуття, активності та емоційного настрою досліджуваних на момент проведення обстеження.

Опитувальник складається з 30 пар антонімічних характеристик, кожна з яких утворює шкалу для самооцінки власного стану. Респонденту пропонується відмітити ступінь вираженості відповідної ознаки на семибальній шкалі.

Обробка здійснюється шляхом підрахунку балів за позитивними та негативними полюсами з урахуванням їх розташування.

Вищі бали відповідають позитивним психічним станам, тоді як нижчі — негативним.

Отримані показники групуються відповідно до ключа за трьома шкалами, після чого обчислюється сумарна кількість балів у кожній із них. Для визначення середнього значення результат поділяється на 10. Середній показник шкали становить 4 бали, а значення в межах 5,0–5,5 бала розглядаються як такі, що відповідають нормативному рівню функціонального стану.

Оцінювання рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» В. А. Бодрова). Методика «Прогноз» призначена для первинного скринінгового виявлення осіб із ознаками нервово-психічної нестійкості. Вона дає змогу зафіксувати ранні прояви можливих особистісних порушень, а також визначити імовірність їх подальшого розвитку та відображення у поведінці й професійній діяльності людини.

Опитувальник містить 84 запитання закритого типу, на які респондент відповідає у форматі «так» або «ні».

Обробка результатів здійснюється шляхом кількісного підрахунку відповідей, на підставі якого формується висновок щодо рівня нервово-психічної нестійкості. Аналіз отриманих даних дозволяє також уточнити окремі біографічні аспекти, характерні особливості поведінки та специфіку психічної діяльності обстежуваного в різних життєвих і діяльнісних ситуаціях.

Обстеження може проводитися в груповій формі (20–25 осіб) і триває орієнтовно 20 хвилин. У процесі тестування здійснюється спостереження за поведінкою учасників, а за потреби фіксуються додаткові зауваження. Обробка результатів виконується з використанням спеціальних ключів, зазвичай за участю кількох помічників.

Для підрахунку показників рекомендується застосування трьох прозорих трафаретів із нанесеною сіткою, що відповідає формату реєстраційного бланка. Отвори в трафаретах мають співпадати з номерами запитань відповідно до ключів методики. Один трафарет використовується для визначення рівня відвертості відповідей, два інших — для підрахунку

показників нервово-психічної нестійкості за позитивними та негативними відповідями.

У випадках, коли за шкалою відвертості респондент набирає понад 10 балів, результати вважаються недостатньо надійними й не рекомендуються до подальшого аналізу; причини такої невідвертості доцільно з'ясовувати під час індивідуальної бесіди. Показник нервово-психічної нестійкості визначається шляхом сумування кількості позитивних і негативних відповідей відповідно до трафаретів, після чого результат інтерпретується за нормативною таблицею.

Методика Є. П. Ільїна. Діагностика властивостей нервової системи за психомоторними показниками. Сила нервових процесів розглядається як інтегральний показник працездатності нейронів і функціональних можливостей нервової системи загалом. Особи з сильною нервовою системою здатні витримувати триваліші навантаження порівняно з тими, у кого вона характеризується меншою витривалістю.

Запропонована методика ґрунтується на аналізі динаміки максимально можливого темпу рухів кисті. Дослідження проводиться поетапно: спочатку виконуються завдання правою рукою, а потім — лівою. За результатами обробки даних виокремлюють кілька умовних типів динаміки максимального темпу рухів, зокрема: випуклий, рівний, спадний, проміжний та увігнутий.

Обробка результатів передбачає такі етапи:

1. підрахунок кількості нанесених крапок з подальшим занесенням показників до протоколу;
2. побудову графіка працездатності, де по осі абсцис відкладаються п'ятисекундні інтервали часу, а по осі ординат — кількість крапок у кожному часовому відрізку.

На підставі аналізу конфігурації отриманої кривої робиться висновок щодо сили нервової системи відповідно до встановлених діагностичних критеріїв.

2.2. Етапи дослідження емоційної напруженості діяльності працівників ДСНС

Дослідження емоційної напруженості професійної діяльності працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) ґрунтується на поетапному підході, що забезпечує системність, наукову обґрунтованість та достовірність отриманих результатів. З урахуванням специфіки екстремальних умов діяльності, високого рівня відповідальності та психоемоційних навантажень, дослідження передбачає кілька взаємопов'язаних етапів.

Перший етап — теоретико-аналітичний. На цьому етапі здійснюється аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел з проблеми емоційної напруженості, стресу, психічних станів та функціональних можливостей фахівців екстремальних професій. Уточнюється понятійно-категоріальний апарат дослідження, визначаються основні підходи до розуміння емоційної напруженості діяльності, її структурні компоненти та психологічні детермінанти. Формулюються мета, завдання, гіпотези дослідження, обґрунтовується вибір психодіагностичних методик і визначається загальна логіка емпіричної роботи.

Другий етап — організаційно-методичний. На даному етапі здійснюється планування емпіричного дослідження з урахуванням умов професійної діяльності працівників ДСНС. Визначається вибірка дослідження, уточнюються критерії включення респондентів, узгоджується процедура проведення обстеження з адміністрацією підрозділів. Проводиться інструктаж учасників, забезпечується дотримання етичних норм, принципів добровільності, конфіденційності та інформованої згоди. Апробується пакет психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку емоційної напруженості, функціональних станів, нервово-психічної стійкості та суб'єктивного самопочуття.

Третій етап — констатувальний (емпіричний). На цьому етапі здійснюється безпосереднє збирання емпіричних даних. Проводиться психодіагностичне обстеження працівників ДСНС, спрямоване на вимірювання рівня емоційної напруженості, психічної активації, напруги, емоційного тону, а також показників самопочуття, активності та настрою. Додатково застосовуються спостереження за поведінковими проявами фахівців та аналіз результатів діяльності. Отримані дані фіксуються у відповідних протоколах.

Четвертий етап — аналітико-інтерпретаційний. Аналізуються рівні та особливості прояву емоційної напруженості, визначаються зв'язки між показниками емоційних станів, нервово-психічної стійкості та ефективності професійної діяльності. Отримані результати зіставляються з теоретичними положеннями та даними попередніх досліджень, формулюються узагальнення та висновки.

П'ятий етап — узагальнювально-прикладний. Завершальний етап передбачає формулювання підсумкових висновків щодо психологічних особливостей емоційної напруженості діяльності працівників ДСНС, визначення факторів ризику та ресурсів психологічної стійкості. На основі отриманих результатів розробляються практичні рекомендації з оптимізації психоемоційного стану фахівців, профілактики надмірної емоційної напруженості та підтримки психологічного здоров'я працівників ДСНС у процесі професійної діяльності.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було обґрунтовано організаційно-методичні засади емпіричного дослідження емоційної напруженості професійної діяльності працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Розкрито логіку та поетапність наукового дослідження, що забезпечує його системність, валідність і надійність отриманих результатів.

Визначено основні етапи дослідження, які включали теоретико-аналітичний, організаційно-методичний, констатувальний, аналітико-інтерпретаційний та узагальнювально-прикладний етапи. Такий підхід дозволив комплексно дослідити особливості емоційної напруженості діяльності працівників ДСНС з урахуванням специфіки екстремальних умов служби та високих психоемоційних навантажень.

Охарактеризовано вибірку дослідження та умови проведення психодіагностичного обстеження, дотримано принципів добровільності участі, конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження. Обґрунтовано доцільність використання комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку емоційної напруженості, функціональних психічних станів, нервово-психічної стійкості та суб'єктивного самопочуття працівників.

Показано, що застосування багатовимірної психодіагностичної інструментарію забезпечує всебічний аналіз емоційної напруженості як складного психічного феномена, що проявляється на емоційному, когнітивному, поведінковому та психофізіологічному рівнях. Визначено процедури збору, обробки та інтерпретації емпіричних даних із використанням методів математичної статистики.

Таким чином, організація та методичне забезпечення дослідження створили надійне підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних результатів, їх узагальнення та формулювання науково обґрунтованих висновків щодо

особливостей прояву емоційної напруженості професійної діяльності працівників ДСНС, що буде представлено в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Результати емпіричного дослідження особливостей стану напруженості працівників ДСНС до та після чергування

1.) Методика «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності».

Робота проводилась як на початку так і при завершенні бойового чергування, з метою порівняння показників.

Після інтерпретації методики були отримані наступні результати:

№ п/п	Психічна активація		Інтерес		Емоційний тонус		Комфортність		Напруга	
	До чер-ня	Після чер-ня	До чер-ня	Після чер-ня	До чер-ня	Після чер-ня	До чер-ня	Після чер-ня	До чер-ня	Після чер-ня
1	9	17	10	16	9	17	12	16	10	6
2	15	18	17	19	13	16	13	17	9	7
3	10	19	11	17	12	18	15	18	9	6
4	11	18	16	16	14	17	14	17	11	8
5	16	20	9	18	16	19	10	16	12	8
6	10	19	16	17	14	18	13	18	10	7
7	12	21	10-	19	11	19	10	18	8	6
8	16	21	15	17	12	17	11	17	10	6
9	9	20	13	20	9	16	14	16	7	4
10	15	19	13	16	14	18	12	16	11	6
11	14	16	14	17	15	20	13	17	13	6
12	11	17	11	18	16	17	15	18	14	6
13	15	17	10	19	12	19	16	16	8	7
14	16	18	9	17	13	20	14	16	11	5
15	9	16	15	19	9	18	10	17	9	5
16	16	17	17	16	9	17	12	18	12	4
17	12	20	14	17	11	16	13	19	13	6
18	15	20	16	18	10	19	14	17	15	6
19	10	19	16	20	14	20	16	19	17	7
20	14	18	13	17	16	18	17	17	10	7
21	12	19	11	19	15	17	10	16	11	6
22	15	20	12	17	12	16	11	18	13	6

23	9	20	12	18	11	19	13	19	14	7
24	16	19	16	17	9	20	10	17	9	5
25	13	16	14	16	10	17	13	17	10	6
26	17	19	8	18	13	16	14	18	8	7
27	14	18	15	17	14	18	15	19	9	6
28	15	18	9	18	15	19	16	19	11	6
29	9	17	13	17	9	17	13	18	12	5
30	16	16	12	16	10	16	12	17	9	4
Середнє значення	13	18,5	12,5	17,2	12,2	17,8	13	17,4	10,8	6

Методика застосовувалася двічі — на початку бойового чергування та після його завершення, що дало змогу простежити динаміку психічних станів працівників ДСНС у процесі виконання професійних обов’язків в умовах підвищеної відповідальності та емоційного навантаження. У дослідженні взяли участь 30 осіб, результати яких представлені в індивідуальних та усереднених показниках.

Аналіз середніх значень свідчить про суттєві зміни психічних станів після завершення бойового чергування практично за всіма досліджуваними параметрами.

Аналіз показників психічної активації

Середній рівень психічної активації до чергування становив 13 балів, що відповідає помірному рівню мобілізації психічних ресурсів. Після завершення чергування цей показник зріс до 18,5 бала, тобто до високого рівня. Така динаміка свідчить про значне зростання психічної збудженості, внутрішньої напруженості та готовності до дії, що є типовим для діяльності в екстремальних умовах. Підвищення психічної активації після чергування може вказувати на накопичений ефект навантаження, коли психіка тривалий час перебуває в режимі мобілізації.

Аналіз показників інтересу

Показник інтересу також демонструє чітку позитивну динаміку: середнє значення зросло з 12,5 до 17,2 бала. Це свідчить про підвищення залученості, зосередженості та включеності працівників у професійну діяльність у процесі чергування. Водночас таке зростання інтересу після завершення зміни може відображати емоційне напруження, пов'язане з пережитими подіями, а також збереження стану психічної мобілізації навіть після виконання службових завдань.

Аналіз показників емоційного тону

Емоційний тонус до чергування характеризувався середнім значенням 12,2 бала, що відповідає відносно стабільному емоційному стану. Після чергування цей показник підвищився до 17,8 бала, що вказує на значні зміни емоційного фону. Зростання емоційного тону може мати подвійний характер: з одного боку — це ознака підвищеної енергійності та емоційної насиченості, з іншого — можливий прояв емоційного перевантаження, характерного для діяльності в умовах постійної небезпеки.

Аналіз показників комфортності

Середні значення комфортності зросли з 13 до 17,4 бала після завершення чергування. Враховуючи особливості інтерпретації методики, підвищення балів свідчить про зниження суб'єктивного відчуття психологічного комфорту. Отже, після бойового чергування працівники ДСНС частіше відчувають внутрішню напруженість, втому та зниження відчуття емоційної рівноваги, що є закономірним наслідком тривалого перебування в умовах професійного ризику.

Аналіз показників напруги

Особливо показовою є динаміка показника напруги. До чергування середнє значення становило 10,8 бала, що відповідає середньому рівню напруженості. Після завершення чергування цей показник знизився до 6 балів, тобто до низького рівня. Така тенденція може свідчити про ефект емоційного розрядження після завершення відповідальної діяльності, коли зникає

безпосередня загроза та потреба в постійній готовності до реагування. Це також може відображати психологічний механізм зниження напруги після виконання складних професійних завдань.

Узагальнюючий аналіз

Загалом результати дослідження демонструють, що бойове чергування істотно впливає на психічні стани працівників ДСНС. Після завершення зміни спостерігається підвищення психічної активації, інтересу та емоційного тону на тлі зниження суб'єктивного комфорту, що свідчить про високу вартість професійної діяльності в емоційно-психологічному вимірі. Одночасне зниження показників напруги може розглядатися як прояв адаптаційних і компенсаторних механізмів психіки.

Отримані дані підтверджують, що діяльність працівників ДСНС супроводжується значними психоемоційними коливаннями та потребує цілеспрямованих заходів психологічної підтримки, спрямованих на відновлення емоційної рівноваги та профілактику хронічної емоційної напруженості.

Таблиця 3.3

Середні значення за методикою «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності» на початку чергування працівників ДСНС

Психічний стан	Ступінь вираженості
Психічна активація	13 балів (середній)
Інтерес	12,5 балів (середній)
Емоційний тонус	12,2 бала (середній)
Комфортність	13 балів (середній)
Напруга	10,8 балів (середній)

У таблиці 3.3 представлено усереднені показники психічних станів працівників ДСНС на початковому етапі бойового чергування.

Дані відображають початковий функціональний стан фахівців перед безпосереднім виконанням професійних обов'язків в умовах підвищеної відповідальності та потенційної небезпеки.

Як видно з таблиці, усі досліджувані психічні стани характеризуються середнім рівнем вираженості, що свідчить про відносну психоемоційну стабільність працівників ДСНС на початку чергування.

Аналіз показників психічної активації

Середнє значення психічної активації становить 13 балів, що відповідає середньому рівню. Такий показник відображає оптимальний стан мобілізації психічних ресурсів, за якого працівники зберігають готовність до виконання професійних завдань без надмірного психоемоційного напруження. Середній рівень психічної активації є важливою умовою ефективної діяльності в екстремальних ситуаціях, оскільки дозволяє швидко реагувати на зміни обстановки, не допускаючи перевантаження нервової системи.

Аналіз показників інтересу

Показник інтересу на початку чергування становить 12,5 бала, що також відповідає середньому рівню вираженості. Це свідчить про достатній рівень включеності працівників у професійну діяльність, наявність мотиваційної готовності до виконання службових обов'язків та збереження пізнавальної спрямованості на виконуваних завданнях. Водночас середній рівень інтересу може вказувати на відсутність емоційної перенапруги, що є позитивним чинником для підтримання стійкої працездатності протягом чергування.

Аналіз показників емоційного тону

Середній рівень емоційного тону (12,2 бала) свідчить про відносну емоційну врівноваженість та стабільний емоційний фон працівників на початку бойового чергування. Такий стан характеризується достатнім рівнем життєвих сил, відсутністю виражених негативних емоційних переживань та готовністю до тривалого виконання професійної діяльності. Середній рівень

емоційного тону можна розглядати як сприятливий для адаптації до майбутніх емоційно насичених і стресогенних ситуацій.

Аналіз показників комфортності

Показник комфортності на початку чергування становить 13 балів, що відповідає середньому рівню суб'єктивного психологічного комфорту. Це свідчить про відносно сприятливе внутрішнє самопочуття, відсутність значного емоційного дискомфорту та задовільний рівень психоемоційної рівноваги. Такий стан є важливим ресурсом, який забезпечує ефективне функціонування психіки в умовах потенційної небезпеки та високої відповідальності.

Аналіз показників напруги

Середній рівень напруги (10,8 бала) вказує на помірну психоемоційну напруженість, що є закономірною для початкового етапу бойового чергування.

Такий рівень напруги не має дезадаптивного характеру, а навпаки — виконує мобілізаційну функцію, забезпечуючи зосередженість, відповідальність.

Загалом результати, представлені в таблиці 3.3, свідчать про те, що на початку бойового чергування працівники ДСНС перебувають у стані відносної психоемоційної рівноваги, який характеризується середнім рівнем психічної активації, інтересу, емоційного тону, комфортності та напруги. Такий функціональний стан забезпечує достатню мобілізацію психічних ресурсів без ознак перевтоми чи надмірного емоційного напруження.

Отримані дані створюють важливе підґрунтя для подальшого аналізу динаміки психічних станів працівників ДСНС у процесі чергування та оцінки впливу професійного навантаження на емоційну сферу фахівців.

Таблиця 3.4.

Середні значення за методикою «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності» після чергування працівників ДСНС

Психічний стан	Ступінь вираженості
Психічна активація	18,5 балів (низький)
Інтерес	17,2 бала (низький)
Емоційний тонус	17,8 бала (низький)
Комфортність	17,4 бала (низький)
Напруга	6 балів (низький)

У таблиці 3.4 представлено середні значення психічних станів працівників ДСНС після завершення бойового чергування.

Наведені результати відображають функціональний стан фахівців після тривалого перебування в умовах підвищеної емоційної напруженості, професійного ризику та відповідальності за безпеку й життя людей.

Усі досліджувані показники, за винятком напруги, характеризуються низьким рівнем вираженості, що в межах даної методики свідчить про істотні зміни психоемоційного стану працівників після виконання службових обов'язків.

Аналіз показників психічної активації

Середній показник психічної активації після чергування становить 18,5 бала, що інтерпретується як низький рівень. Такий результат вказує на виснаження психічних ресурсів, зниження рівня внутрішньої мобілізації та загальної психофізіологічної готовності до подальшої діяльності. Низька психічна активація після завершення чергування може бути наслідком тривалого перебування у стані підвищеної готовності та напруження, що призводить до психічної втоми.

Аналіз показників інтересу

Показник інтересу після чергування становить 17,2 бала, що також відповідає низькому рівню. Це свідчить про зниження мотиваційної залученості, ослаблення пізнавальної активності та потреби у взаємодії з професійними завданнями після виконання службових обов'язків. Подібний стан може розглядатися як закономірна реакція психіки на перевантаження та необхідність відновлення психологічних ресурсів.

Аналіз показників емоційного тону

Середній рівень емоційного тону після чергування дорівнює 17,8 бала, що свідчить про його низьку вираженість. Це вказує на зниження емоційної енергії, появу емоційної виснаженості та зменшення позитивного емоційного фону. Подібні прояви є характерними для фахівців екстремальних професій після інтенсивної та відповідальної діяльності й можуть бути передумовами емоційного вигорання за відсутності належних відновлювальних заходів.

Аналіз показників комфортності

Показник комфортності після чергування становить 17,4 бала, що відповідає низькому рівню суб'єктивного психологічного комфорту. Це свідчить про підвищене відчуття внутрішнього дискомфорту, психічної напруженості та зниження емоційної рівноваги. Такий стан може супроводжуватися відчуттям втоми, роздратованості або емоційного спустошення.

Аналіз показників напруги

Середнє значення напруги після чергування становить 6 балів, що відповідає низькому рівню. На відміну від інших показників, зниження напруги може мати адаптивний характер і свідчити про зняття стану мобілізаційної готовності після завершення бойового чергування. Це може розглядатися як своєрідна психоемоційна розрядка після виконання відповідальних і потенційно небезпечних завдань.

Загалом результати, представлені в таблиці 3.4, свідчать про те, що після завершення бойового чергування працівники ДСНС перебувають у стані

зниження психічних ресурсів та емоційної виснаженості, що проявляється у низьких показниках психічної активації, інтересу, емоційного тону та комфортності. Водночас зменшення рівня напруги може розглядатися як адаптивна реакція, спрямована на відновлення психоемоційної рівноваги.

Отримані результати підкреслюють необхідність упровадження системи психологічного супроводу та відновлювальних заходів для працівників ДСНС після чергування, з метою профілактики хронічної емоційної напруженості, психічного виснаження та професійного вигорання.

Порівняння середніх значень психічних станів працівників ДСНС на початку та після завершення бойового чергування засвідчує наявність вираженої динаміки функціонального стану, зумовленої специфікою професійної діяльності в екстремальних умовах.

На початку чергування всі досліджувані показники перебували в межах середнього рівня вираженості, що свідчило про відносну психоемоційну рівновагу, оптимальну мобілізацію психічних ресурсів та готовність до виконання професійних завдань. Зокрема, психічна активація (13 балів), інтерес (12,5 бала), емоційний тонус (12,2 бала), комфортність (13 балів) та напруга (10,8 бала) відображали адаптивний функціональний стан, сприятливий для старту бойового чергування.

Після завершення чергування спостерігається суттєва зміна профілю психічних станів. Показники психічної активації (18,5 бала), інтересу (17,2 бала), емоційного тону (17,8 бала) та комфортності (17,4 бала) переходять у зону низької вираженості, що в межах інтерпретації методики свідчить про виснаження психічних ресурсів, зниження внутрішньої енергії та погіршення суб'єктивного психологічного самопочуття. Така динаміка є закономірною реакцією психіки на тривале перебування в умовах високої відповідальності, небезпеки та емоційного напруження.

Водночас показник напруги демонструє зворотну тенденцію: з середнього рівня на початку чергування (10,8 бала) він знижується до низького рівня після його завершення (6 балів). Це може бути показником зняття

мобілізаційної напруги та психоемоційну розрядку після виконання службових завдань. Такий ефект можна розглядати як адаптивний механізм, спрямований на відновлення психічної рівноваги після інтенсивного навантаження.

Загалом порівняльний аналіз таблиць 3.3 і 3.4 дозволяє констатувати, що бойове чергування істотно впливає на психічний стан працівників ДСНС, зумовлюючи перехід від відносно стабільного та адаптивного стану на початку чергування до стану емоційного виснаження та зниження психічних ресурсів після його завершення. Виявлені зміни підкреслюють високий рівень психоемоційної вартості професійної діяльності в системі ДСНС та обґрунтовують необхідність цілеспрямованих заходів психологічного відновлення й профілактики хронічної емоційної напруженості.

2) Методика діагности оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою.

Після проведення методики отримали наступні результати:

Таблиця 3.5.

Середні значення за методикою САН (до бойового чергування)

Параметри	Середні значення
Самопочуття	5,4
Активність	5.5
Настрій	5.8

Подана таблиця 3.5 відображає середні показники психоемоційного стану до заступання на бойове чергування, що дає змогу комплексно оцінити самопочуття, активність і настрій як інтегральні характеристики поточного функціонального стану особистості.

Аналіз результатів свідчить, що показник самопочуття ($M = 5,4$) перебуває в межах середнього рівня. Це вказує на загалом задовільний фізичний стан обстежуваних, відсутність виражених соматичних скарг або різкого виснаження. Водночас значення не досягає високого рівня, що може бути зумовлено впливом хронічного стресу, попереднього психофізіологічного навантаження або очікування відповідальної діяльності в умовах бойового чергування.

Рівень активності ($M = 5,5$) також знаходиться в межах середніх значень, демонструючи відносно стабільний енергетичний потенціал та готовність до виконання службових завдань. Такий показник свідчить про збереження працездатності, здатність до концентрації уваги й мобілізації внутрішніх ресурсів. Разом із тим помірний характер активності може відображати певну внутрішню стриманість або економію енергії перед виконанням потенційно небезпечних і напружених обов'язків.

Найвищим серед трьох параметрів є показник настрою ($M = 5,8$), що вказує на відносно позитивний емоційний фон обстежуваних. Це може свідчити про наявність психологічної адаптованості до умов служби, сформовані механізми емоційної саморегуляції, а також про професійну ідентифікацію та прийняття службової ролі. Позитивний або стабільний настрій перед заступанням на бойове чергування є важливим ресурсом, що сприяє ефективності діяльності та стійкості до стресогенних чинників.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що психоемоційний стан військовослужбовців до бойового чергування характеризується відносною збалансованістю: середні показники самопочуття й активності поєднуються з дещо підвищеним настроєм. Така структура стану свідчить про функціональну готовність до виконання професійних обов'язків за відсутності гострих дезадаптаційних проявів. Водночас отримані дані вказують на доцільність подальшого моніторингу змін показників САН після бойового чергування з метою виявлення динаміки психоемоційного стану та потенційних зон психологічного ризику.

Таблиця 3.6.

Середні значення за методикою САН (після бойового чергування)

Параметри	Середні значення
Самопочуття	4,0
Активність	4,5
Настрій	5,0

Таблиця 3.6 відображає середні показники психоемоційного стану військовослужбовців після виконання бойового чергування, що дозволяє оцінити динаміку самопочуття, активності та настрою як ключових індикаторів функціонального стану особистості в умовах підвищеного професійного навантаження.

Результати свідчать, що показник самопочуття ($M = 4,0$) істотно знижується порівняно з нормативно-середнім рівнем. Таке значення вказує на погіршення суб'єктивного фізичного стану, що може проявлятися у відчуттях втоми, виснаження, напруження, а також у зниженні тілесного комфорту. Подібна динаміка є закономірною після тривалого перебування в умовах підвищеної відповідальності, дефіциту відпочинку та потенційної загрози життю.

Рівень активності ($M = 4,5$) також демонструє тенденцію до зниження і перебуває на нижній межі середніх значень. Це свідчить про зменшення енергетичного ресурсу, ослаблення мотиваційної та поведінкової готовності, уповільнення психічних процесів. Це може бути наслідком як фізичного виснаження, так і емоційного напруження, пов'язаного з виконанням бойових завдань.

Показник настрою ($M = 5,0$), хоча й залишається в межах середнього, є нижчим порівняно з іншими компонентами до чергування. Це вказує на певне зниження емоційного фону, появу емоційної втоми або внутрішнього

спустошення. Водночас відсутність різкого падіння настрою може свідчити про наявність компенсаторних психологічних механізмів, зокрема професійної витривалості, згуртованості підрозділу та усвідомлення виконаного обов'язку.

Узагальнюючи отримані дані, можна констатувати, що психоемоційний стан військовослужбовців після бойового чергування характеризується вираженим зниженням функціональних ресурсів, насамперед у площині самопочуття та активності, при відносному збереженні емоційної стабільності.

Така структура стану відображає типову реакцію організму на інтенсивне психофізіологічне навантаження та підкреслює необхідність впровадження заходів психологічного відновлення, профілактики перевтоми й емоційного вигорання в системі морально-психологічного забезпечення військовослужбовців.

3) Методика Оцінка рівня нервово-психічної стійкості працівників ДСНС(методика «Прогноз» за В.А.Бодровим)

1. Аналіз даних до чергування

За результатами первинного тестування на початку бойового чергування:

- 39% персоналу мають високу НПС – у цих працівників нервово-психічна стійкість достатньо сформована, вони здатні витримувати стресові та екстремальні ситуації, зриви майже не вірогідні. Прогноз для цієї групи визначено як дуже сприятливий.
- 58% персоналу мають хорошу НПС – вони демонструють задовільний рівень стресостійкості, ймовірність нервових зривів низька. Прогноз для цієї групи сприятливий.
- 3% персоналу мають задовільну НПС – їхня нервово-психічна стійкість не є стабільною, можливі зриви у складних або екстремальних умовах. Прогноз визначено як малосприятливий.

Отже: до чергування більшість працівників (97%) перебували в стані середньої або високої стійкості, що свідчить про їхню готовність до виконання

професійних обов'язків у екстремальних умовах. Лише невелика частина (3%) мала потенційний ризик психоемоційних зривів.

2. Аналіз даних після чергування

Після завершення бойового чергування результати демонструють суттєву зміну:

- 5% персоналу зберегли високу НПС – це значне зниження порівняно з початком чергування (39%). Прогноз залишається дуже сприятливим.
- 28% персоналу мають хорошу НПС – зменшення в порівнянні з початковими 58%, прогноз сприятливий.
- 50% персоналу мають задовільну НПС – значне збільшення порівняно з 3% до чергування, прогноз малосприятливий.
- 17% персоналу мають незадовільну НПС – у цій групі висока ймовірність нервово-психічних зривів, прогноз несприятливий.

Отже: після чергування відзначається істотне зниження нервово-психічної стійкості у більшості працівників. Кількість осіб з високим та хорошим рівнем НПС скоротилася з 97% до 33%, тоді як група із задовільним та незадовільним рівнем зросла до 67% загальної чисельності персоналу. Це свідчить про психоемоційне виснаження, накопичення стресу та підвищену вразливість до нервових зривів після інтенсивного чергування.

3. Узагальнення та психологічна інтерпретація

1. Динаміка показників НПС: чітко простежується тенденція до зниження рівня нервово-психічної стійкості в результаті виконання професійних обов'язків у бойових або екстремальних умовах.
2. Мобілізаційні ресурси: на початку чергування більшість працівників перебували у стані готовності до високих навантажень, проте тривала активність призвела до значного виснаження психічних ресурсів.
3. Ризики для ефективності діяльності: після чергування понад 2/3 персоналу перебувають у групі із задовільною або незадовільною НПС,

що підвищує ймовірність помилок, зниження швидкості реакцій та появи психоемоційних зривів.

4. Потреба у відновленні: отримані результати підкреслюють важливість впровадження системи психологічного супроводу, відновлювальних заходів та моніторингу психічного стану персоналу після бойових чергувань.

4) Методика Ільїна. Визначення здатності нервової системи за психомоторними показниками.

Після проведення методики були отримані наступні результати:

Таблиця 3.7.

Визначення здатності нервової системи за психомоторними показниками працівників ДСНС (Результати методики Ільїна)

№ п.п.	Типи динаміки максимального темпу рухів	Результати методики до чергування	Результати методики після чергування
1	випуклий тип	28%	-
2	рівний тип	56%	9%
3	несхідний тип	4%	13%
4	проміжний тип	7%	46%
5	увігнутий тип	5%	32%

Таблиця відображає розподіл працівників ДСНС за типами динаміки максимального темпу рухів до та після бойового чергування. Методика Ільїна дозволяє оцінити сильні та слабкі сторони нервової системи на основі психомоторних показників, а саме – динаміки зміни швидкості рухів протягом визначеного часу.

Типи динаміки, визначені методикою, мають наступні характеристики:

1. Випуклий тип – швидкість рухів спочатку низька, потім різко зростає; свідчить про сильну нервову систему з високою мобілізаційною здатністю.
2. Рівний тип – швидкість рухів стабільна протягом усього періоду; відповідає рівномірній роботі нервової системи без значних коливань.
3. Несхисдий тип – швидкість рухів поступово зростає або зменшується з незначними коливаннями; свідчить про помірну стабільність нервової системи.
4. Проміжний тип – наявні помірні коливання швидкості, що відображає середню адаптаційну здатність нервової системи.
5. Увігнутий тип – початкова швидкість висока, а далі поступово знижується; характерний для слабкої нервової системи з низькою витривалістю.

Аналіз отриманих даних показав наступне.

1. До чергування

- Випуклий тип – 28%: значна частина персоналу демонструє сильну нервову систему та високу психомоторну мобілізацію; ці працівники здатні ефективно реагувати на екстремальні ситуації.
- Рівний тип – 56%: найбільша група характеризується стабільністю та рівномірною роботою нервової системи; це оптимальний варіант для підтримки працездатності протягом тривалого часу.
- Несхисдий тип – 4%, проміжний тип – 7%, увігнутий тип – 5%: ці невеликі групи мають середню або низьку витривалість, що може обмежувати їхню здатність до тривалих або високонавантажених завдань.

Отже, до чергування переважна більшість працівників (84%) мала сильну або стабільну нервову систему, що забезпечувало готовність до виконання бойових обов'язків.

2. Після чергування

- Випуклий тип – 0%: жоден працівник не зберіг сильну психомоторну мобілізацію; це свідчить про виснаження нервової системи після інтенсивного чергування.
- Рівний тип – 9%: значне зниження стабільної групи (з 56% до 9%) вказує на втрату рівноваги психомоторної активності.
- Несхисдий тип – 13%, проміжний тип – 46%, увігнутий тип – 32%: більшість персоналу (91%) перейшла в групи з помірною або низькою психомоторною витривалістю. Зростання проміжного та увігнутого типів свідчить про суттєве зниження адаптаційної здатності нервової системи та підвищення ризику психофізіологічного виснаження.

Узагальнюючи отримані дані, можна констатувати наступне

1. Динаміка зміни типів свідчить про значне виснаження нервової системи працівників ДСНС після бойового чергування.
2. Працівники, які на початку чергування мали сильні психомоторні ресурси (випуклий та рівний типи), після чергування переважно переходять у проміжні та увігнуті типи, що свідчить про тимчасову втрату психомоторної стійкості та зниження витривалості.
3. Збільшення кількості працівників із увігнутим типом після чергування (з 5% до 32%) підкреслює потребу у відновлювальних заходах, оскільки така група має низьку здатність витримувати тривале або інтенсивне навантаження.
4. Дані методики Ільїна узгоджуються з результатами інших психологічних оцінок (САН, методика «Прогноз»), підтверджуючи високу психоемоційну та нервово-психічну напруженість персоналу після бойового чергування.

3.2. Методичні рекомендації з розвитку механізмів особистісної корекції емоційної напруженості працівників ДСНС

1. Психологічна саморегуляція

1. Впровадження регулярних тренінгів із саморегуляції:

- Дихальні вправи (глибоке дихання, діафрагмальне дихання) для зниження фізіологічної напруги.
 - Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном для зменшення соматичних проявів стресу.
 - Вправи на усвідомлення внутрішнього стану та сканування тілесних відчуттів (body scan).

2. Психоедукація:

- Інформування персоналу про закономірності психофізіологічного стресу та механізми відновлення.
- Навчання розпізнаванню перших ознак емоційного виснаження та тривоги.

2. Формування когнітивної стійкості

1. Техніки когнітивної корекції:

- Вправи на переформулювання негативних думок у конструктивні («рефреймінг»).
- Планування дій у стресових ситуаціях для зменшення тривожності.
- Вправи на концентрацію уваги та усвідомлену фокусованість (mindfulness).

2. Розвиток навичок критичного аналізу:

- Моделювання кризових ситуацій із послідовним обговоренням оптимальних рішень.
- Використання психологічних ігор для відпрацювання швидкого прийняття рішень у стресових умовах.

3. Соціально-психологічна підтримка

1. Групові тренінги та супервізії:

- Обговорення емоційних реакцій після чергування.
- Розробка спільних стратегій зниження напруженості.
- Розвиток командної підтримки та взаємодопомоги.

2. Менторські та психологічні консультації:

- Індивідуальна робота з особами з високим ризиком психоемоційних зривів.
- Підтримка під час адаптації до екстремальних умов праці.

4. Фізична та психофізіологічна регуляція

1. Вправи на розвиток психомоторної витривалості:

- Координаційні та швидкісно-силові вправи для підтримки динаміки нервової системи.
- Комплексні вправи на рівновагу та швидку реакцію, що зміцнюють інтеграцію нервових процесів.

2. Фізична активність як засіб зниження стресу:

- Регулярні кардіо- та силові тренування в межах допустимого навантаження.
- Використання фізичних вправ як елементу «розрядки» після чергування.

5. Моніторинг та оцінка ефективності

1. Регулярний психологічний моніторинг:

- Використання методик САН та методики Бодрова для оцінки динаміки самопочуття, активності, настрою та нервово-психічної стійкості.
- Визначення персоналу, який потребує індивідуальної корекційної роботи.

2. Впровадження циклічних відновлювальних програм:

- Планування відпочинку, чергувань та психологічного супроводу на основі результатів моніторингу.

- Адаптація програм корекції до рівня емоційного виснаження та психофізіологічного стану працівників.

6. Формування внутрішніх ресурсів стійкості

1. Підтримка професійної ідентичності:

- Розвиток усвідомлення значимості власної діяльності для суспільства та підрозділу.
 - Стимулювання внутрішньої мотивації через позитивні зворотні зв'язки та визнання досягнень.

2. Впровадження стратегій психоемоційного балансування:

- Формування внутрішньої самопідтримки через щоденні позитивні практики (ведення щоденника успіхів, аутотренінги).
- Розвиток навичок швидкої емоційної корекції в екстремальних ситуаціях.

Таким чином, комплексне застосування зазначених рекомендацій сприятиме підвищенню психоемоційної стійкості, зниженню рівня емоційної напруженості та зміцненню психофізіологічних ресурсів працівників ДСНС, що є критично важливим для ефективної та безпечної діяльності в умовах високого професійного ризику.

Висновки до третього розділу

1. Динаміка психоемоційного стану. За результатами методик «Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності» та САН встановлено, що після бойового чергування у працівників ДСНС відбувається значне погіршення психоемоційного стану. Показники самопочуття, активності та настрою знижуються, що свідчить про накопичення емоційної напруженості, фізичного та психологічного виснаження. До чергування середні значення характеристик психічного стану були в межах середнього рівня, тоді як після чергування більшість показників змістилися у зону низького рівня, що вказує на необхідність застосування системи відновлювальних заходів.
2. Нервово-психічна стійкість (НПС). Аналіз результатів методики «Прогноз» за В.А.Бодровим показав, що до чергування переважна більшість персоналу мала високий або хороший рівень НПС (97%), що забезпечувало готовність до виконання професійних обов'язків у екстремальних умовах. Після чергування спостерігається істотне зниження рівня НПС, при якому 67% працівників перейшли у групи із задовільним або незадовільним рівнем стійкості, підвищилась ймовірність нервово-психічних зривів, що свідчить про психоемоційне виснаження та зростання ризику помилок у діяльності.
3. Здатність нервової системи за психомоторними показниками. Результати методики Ільїна продемонстрували, що до чергування більшість працівників мали сильну або стабільну нервову систему (випуклий та рівний типи – 84%), що забезпечувало високий рівень адаптації до психофізіологічного навантаження. Після чергування відзначено значне виснаження нервових ресурсів: жоден працівник не зберіг випуклий тип, а більшість перемістилась у проміжний та увігнутий типи (78%), що характеризується зниженням витривалості та адаптаційної здатності нервової системи.

Отже, бойове чергування призводить до суттєвого підвищення емоційної напруженості та психофізіологічного виснаження працівників ДСНС.

Спостерігається синхронне зниження психоемоційної стійкості та нервово-психічної адаптивності, що підвищує ризик нервово-психічних зривів та зниження ефективності виконання службових завдань.

Отримані дані підкреслюють необхідність системного психологічного супроводу, впровадження програм психоемоційного відновлення та корекції напруженості, а також регулярного моніторингу психофізіологічного стану персоналу.

Комплексне застосування укладених рекомендацій сприятиме підвищенню психоемоційної стійкості, зниженню рівня емоційної напруженості та зміцненню психофізіологічних ресурсів працівників ДСНС, що є критично важливим для ефективної та безпечної діяльності в умовах високого професійного ризику.

ВИСНОВКИ

1. САН: після чергування спостерігається зниження всіх трьох показників – самопочуття, активності та настрою. Найбільше падіння відзначається у самопочутті та активності.
2. Нервово-психічна стійкість НПС: частка працівників із високим та хорошим рівнем стійкості скоротилася з 97% до 33%, а група з підвищеним ризиком зривів зростає з 3% до 67%.
3. Психомоторна активність: група з сильною нервовою системою повністю зникла, тоді як проміжний та увігнутий типи зайняли більшість – свідчення психофізіологічного виснаження.

В результаті психодіагностичного дослідження працівників, проведене до та після чергування зроблено наступні висновки .

1. Емоційна напруженість і виснаження: після чергування працівники ДСНС відчують суттєве зниження фізичного та емоційного ресурсу.
2. Зниження нервово-психічної стійкості: істотно зростає кількість осіб із задовільним або незадовільним рівнем НПС, що підвищує ризик нервових зривів у екстремальних ситуаціях.
3. Втрати психомоторних ресурсів: максимальна мобілізаційна здатність нервової системи значно зменшилась, що знижує здатність швидко реагувати та адаптуватися до змінних умов бойового чергування.

Результати підкреслюють необхідність корекції та відновлення: важливість комплексних заходів психологічного супроводу, включаючи тренінги саморегуляції, когнітивні та психофізіологічні вправи, відновлювальні програми та моніторинг стану персоналу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александров Ю.В. Професійна деформація співробітників органів внутрішніх справ і шляхи її корекції: автореф. дис. на соиск .науч. степени доктора психол.наук: спец.19.00.06 «Юридична психологія» / Ю.В.Александров. – Х., 2004. – 18с.
2. Артем'єв В.О. Стан страху та його роль у правоохоронній діяльності працівників ОВС: Дис....канд.психол.наук: спец.19.00.01«Общая психология, история психологии» / Вадим Олександрович Артем'єв. – Х., 2003. – 187с.
3. Большакова А.М. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності пожежних до професійної діяльності в екстремальних умовах: Автореф. дис....канд. психол.наук: спец.19.00.09 / А. М. Большакова. – Х.,2000. – 20с.
4. Бондаренко О.І. Психологічні особливості професійного спілкування військовослужбовців в особливих умовах діяльності: автореф. дис....канд. психол.наук: спец.19.00.09 / О. І.Бондаренко. – Хмельницький, 2004. – 20с.
5. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації: Дис....канд. психол.наук: спец.19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»/ Олександра Анатоліївна Будницька. – К., 2001. – 171с.
6. Ваврик Т.Ю. Психологічна діагностика та корекція схильності до девіантної поведінки працівників органів внутрішніх справ України: Дис....канд. психол.наук: спец.19.00.06 / Тарас Юрійович Ваврик. – К., 2004. – 217 с.
7. Вареник В.В. Визначення професійно важливих якостей для становлення фахівця Державної пожежної охорони / В.В. Вареник // Вісник Харківського університету. – № 472 . – Харків, 2000. – С. 32-36.

8. Вареник В.В. Інженерно-психологічне забезпечення професійного відбору до державної пожежної охорони України: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спеціальність 19.00.03 «Психологія праці, інженерна психологія» / В.В. Вареник. – К., 2001. – 21 с.
9. Вареник В.В. Теоретичні основи і методики професійного відбору пожежників: Посібник. / В.В. Вареник. – Черкаси: ЧІПБ МВС України, 1999. – 72 с.
10. Ващенко І.В. Конфлікти у діяльності працівників органів внутрішніх справ і шляхи їх подолання (соціально-психологічний аспект): Автореф. дис....канд. психол.наук: спец.19.00.05. – К., 2003. – 16с.
11. Володіна І.А. особливості проявів психічної напруженості у працюючих в зоні радіаційної небезпеки: дис....канд. психол.наук: спец.19.00.03 / Ірина Анатоліївна Володіна. – К., 1993. – 121с.
12. Галімов Ю.А. Психологічне прогнозування надійності діяльності офіцерів оперативно-розшукових підрозділів Державної прикордонної служби України: Автореф.дис....канд. психол.наук: спец.19.00.09 / Ю.А.Галімов. – Хмельницький, 2004. – 18с.
13. Гонтаренко Л.О. Професіографічний аналіз діяльності працівників чергово-диспетчерської служби екстреного виклику МНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступені канд. психол. наук: спеціальність 19.00.09. «Психологія діяльності в особливих умовах» / Л.О. Гонтаренко. – Харків, 2008. – 23 с.
14. Гонтаренко Л.О. Психологічні характеристики працівників чергово-диспетчерських служб екстреного виклику МНС України / Л.О. Гонтаренко // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України [За ред. С.Д. Максименка]. – К.: Міленіум, 2006. – Вип. 27 – С. 343-354.
15. Євсюков О.П. Психологічне прогнозування надійності діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України:

- (Монографія) / О.П. Євсюков, О.В. Тімченко. – Харків: УЦЗУ, 2007. – 288 с.: іл., табл. – Бібліогр. с.: 274 – 286.
16. Калениченко Р.А. Психологічне забезпечення ефективності професійної діяльності підрозділу охорони: Автореф. дис....канд. психол.наук: спец.19.00.03 / Р.А.Калениченко. – К.. 2003. – 19с.
 17. Каськов І.В. організаційно-управлінські аспекти соціально-психологічної адаптації молодих офіцерів: дис....канд. психол.наук: спец.19.00.09 / Ігор Васильович Каськов. – К., 2004. - 190с.
 18. Кислий В.Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: Автореф. дис....канд. психол.наук: спец.19.00.09/ В.Д.Кислий. – Х., 2003. – 20с.
 19. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
 20. Ковальов П.А. Аналіз психологічних особливостей діяльності особового складу газодимозахисної служби пожежної охорони / П.А. Ковальов, І.В. Лисюк, В.В. Вареник // Психолого-педагогічні і методичні аспекти професійної діяльності майбутнього фахівця: Зб. наук. праць. – Харків: ХДПУ, ХІПБ, 1996. – С. 43-45.
 21. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-центр, 2006. – 580 с.
 22. Кохан В.Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: Автореф. дис....канд. психол.наук: спец.19.00.09 / В.Г.Кохан. – хмельницький, 2003. – 18с.
 23. Кришталь М.А. Особливості ергономічного забезпечення підготовки пожежників: Автореф. дис....канд. психол.наук: спец.19.00.03/ Кришталь М.А.. – К.. 1997. – 17с.
 24. Лефтеров В.О. Особистісний та професійний розвиток персоналу в екстремальних видах діяльності / В.О. Лефтеров // Актуальні проблеми

- психології. – Т. Х: Психологія; за ред. С.Д. Максименка. – К., 2008. – Ч. 8. – С. 328-335.
25. Лефтеров В.О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступені докт. психол. наук: спеціальність 19.00.09. «Психологія діяльності в особливих умовах» / В.О. Лефтеров. – Харків, 2008. – 37 с.
 26. Лефтеров В.О. Проблема особистісного та професійного розвитку в психологічній науці / В.О. Лефтеров // Актуальні проблеми психології: [збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України]; за ред. С.Д. Максименка – К.: Логос, 2007. – Т. 7, вип. 14: Екологічна психологія. – С. 163-168.
 27. Логачов М.Г. психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях: Дис....канд. психол.наук: спец.19.00.06/ Микола Георгійович Логачов. – Х., 2001. – 184с.
 28. Миронець С.М. Комплексний підхід до вирішення завдань психологічного забезпечення професійної діяльності пожежно-рятувальних підрозділів МНС України. / С.М. Миронець //Матеріали Всеукраїнської конференції рятувальників. – К.: "Чорнобильінтерінформ", 2004. – С. 5-6.
 29. Миронець С.М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації: автореф. дис. на здобуття наук. ступені канд. психол. наук: спеціальність 19.00.09. «Психологія діяльності в особливих умовах» / С.М. Миронець. – Харків, 2007. – 24 с.
 30. Миронець С.М. Психологічні особливості професійної діяльності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів МНС України / С.М. Миронець // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Випуск 1. - К.: Правові джерела, 2002. – С. 228 –239.

31. Миронець С.М. Структура професійно важливих якостей рятувальників МНС України. / С.М. Миронець // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. – К.: "ГНОЗІС", 2003, Т. V, ч. 2. – С. 151-156.
32. Миронець С.М. Теоретичні підходи психологічного забезпечення аварійно-рятувальних підрозділів МНС України / С.М. Миронець // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. – К.: "ГНОЗІС", 2002, Т. IV, ч. 5 – С. 166-172.
33. Миронець С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія. / С.М. Миронець, О.В. Тімченко. – К.: ТОВ "Видавництво "Консультант", 2008. – 232 с.
34. Назаров О.О. Особливості професійної діяльності працівників чергово-диспетчерських служб екстреного виклику МНС України / О.О. Назаров, Л.О. Гонтаренко // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків: УЦЗУ, 2007. – Вип.1. – С.203-216.
35. Оніщенко Н.В. Гендерний аспект копінг-поведінки / Н.В. Оніщенко, О.І. Склень // Матеріали науково-практичної конференції: Актуальні проблеми наглядно-профілактичної діяльності МНС України. – Харків: УЦЗУ, 2007. – С. 141-142.
36. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: Підручник / За заг.ред. В.П. Садкового. – Х.: УЦЗУ, 2009. – 244 с.
37. Охременко О.Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах / О.Р. Охременко. – К.: Національна академія оборони України, 2004. – 210 с.
38. Паронянц Т.П. Виникнення і прояв післятравматичних стресових розладів у працівників органів внутрішніх справ в умовах виконання миротворчої місії ООН (на прикладі колишньої Югославії): автореф. дис....канд. психол.наук: спец.19.00.06 / Т.П.Паронянц. – Х., 2004. – 18с.

- 39.Половнікова Ж.Ю. Формування психологічної готовності співробітників охорони до здійснення професійної діяльності: Автореф. дис....канд. психол.наук: спец.19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Ж.Ю.Половнікова. – Х., 1998. – 16с.
- 40.Плотко О.В. Формування у працівників податкової міліції здатності до саморегуляції в емоціогенних умовах: Автореф. дис....канд. психол.наук: спец.19.00.07/ О.В.Плотко. – К. 2004. – 18с.
- 41.Приходько І.І. Оцінка та прогнозування ефективності професійного психологічного відбору курсантів різних спеціальностей вищого військового навчального закладу: Автореф. дис....канд. психол.наук: спец.19.00.09 / І.І.Приходько. – Х., 2000. – 19с.
- 42.Приходько Ю.О. Вплив умов діяльності на психіку пожежників-рятувальників з різним рівнем професіоналізації / Ю.О. Приходько. // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія психологія. – Харків, 2007. – № 759, Вип. 37. – С. 200-203.
- 43.Приходько Ю.О. Психологічні чинники успішної професійної діяльності пожежних-рятувальників МНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступені канд. психол. наук: спеціальність 19.00.09. «Психологія діяльності в особливих умовах» / Ю.О. Приходько. – Харків, 2008. – 24 с.
- 44.Приходько Ю.О. Роль особистісних особливостей пожежних-рятувальників у визначенні успішності їхньої професійної діяльності / Ю.О. Приходько. // Проблеми екстремальної та кризової психології. - Харків: УЦЗУ, 2007. – Вип. 3. Ч. 2. – С. 200-206.
- 45.Приходько Ю.О. Самооцінка психологічної готовності працівників оперативно-рятувальних підрозділів до дій в екстремальних умовах / Ю.О. Приходько. // Сучасні психолого-педагогічні тенденції розвитку освіти у вищих навчальних закладах України: Всеукраїнська науково-теоретична конференція. Хмельницький, 18-19 жовтня 2007 р. – Хмельницький, 2007. - С. 119-120.

46. Приходько Ю.О. Індивідуальна психологічна корекція негативних змін у психіці керівників МНС України після участі в ліквідації надзвичайної ситуації / Ю.О. Приходько, Л.А. Перелигіна // Проблеми екстремальної та кризової психології. - Харків: УЦЗУ, 2007. – Вип. 1. – С. 226-234.
47. Приходько Ю.О. Психологічна стійкість працівників підрозділів цивільного захисту / Ю.О. Приходько, Л.А. Перелигіна // Актуальні проблеми психології діяльності в особливих умовах: III Всеукраїнська науково-практична конференція. Київ, 19-20 лютого 2008 р. – К., 2008. - С. 94-96.
48. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: Монографія / О.О. Назаров, Н.В. Оніщенко, В.П. Садковий, О.В. Садковий, О.І. Склень, О.В. Тімченко. – Х.: УЦЗУ, 2008. – 221 с.
49. Самара О.Є. Копінг-стратегії в умовах професійної діяльності підвищеної напруженості / О.Є. Самара // Соціальна психологія. – 2009. – №5 (37). – С. 110-117.
50. Самара О.Є. Розробка адекватних підходів психокорекції у стресових ситуаціях у співробітників підрозділів МНС / О.Є. Самара // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики. – 2008. – Вип. 39-40. – С. 296-304.
51. Самара О.Є. Стресові чинники в професійній діяльності співробітників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України / О.Є. Самара // Вісник Одеського національного університету. – Серія „Психологія”, 2009. – Том 14. – Випуск 6. – С. 88-96.
52. Самара О.Є. Стрес-уразливість як особова черта та її зв'язок з психосоціальними факторами (на прикладі контингенту МНС) / О.Є. Самара // Практична психологія у міждисциплінарному аспекті: проблеми та перспективи. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції конференції (15-16 жовтня 2008 р., м. Дніпропетровськ, Україна). – Дніпропетровськ, ДГУ, 2008. – С. 283-291.

- 53.Склень О.І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях / О.І. Склень. // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. академіка С.Д. Максименка. – К.: Міленіум, 2006. – Вип. 27. – С. 476 – 486.
- 54.Склень О.І. Взаємозв'язок самооцінки особистості та типу її поведінки в стресовій ситуації / О.І. Склень. // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків: УЦЗУ, 2007. – Вип. 3. Ч.2 – С. 276-282.
- 55.Склень О.І. Індивідуальні поведінкові моделі подолання стресових ситуацій працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України / О.І. Склень. // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 7. / За заг. ред. Максименка С.Д. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – С. 248-257.
- 56.Склень О.І. Копінг-поведінка та ефективність діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації / О.І. Склень. // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія /За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – Київ-Ніжин: Видавництво НДУ; ДС «Міланік», 2007. – Том 10. - Вип. 1. – С. 111-114.
- 57.Склень О.І. Порівняльна характеристика працівників МНС України з різними моделями копінг-поведінки / О.І. Склень. // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні психолого-педагогічні тенденції розвитку освіти у вищих навчальних закладах України». – Хмельницький: Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, 2007. – С. 122-123.
- 58.Склень О.І. Прогнозування копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах ліквідації крупномасштабної надзвичайної ситуації / О.І. Склень. // Проблеми

- екстремальної та кризової психології. – Харків: УЦЗУ, 2007. – Вип.1. – С. 282-290.
- 59.Склень О.І. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів персоналу МНС України / О.І. Склень. // Матеріали науково-практичної конференції: Актуальні проблеми наглядно-профілактичної діяльності МНС України. – Харків: УЦЗУ, 2006. – С. 162-164.
 - 60.Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступені канд. психол. наук: спеціальність 19.00.09. «Психологія діяльності в особливих умовах» / О.І. Склень. – Харків, 2008. – 24 с.
 - 61.Склень О.І. Стрес-фактори професійної діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України / О.І. Склень. // Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д. – К.: «Логос», 2006. – Т.7. – Вип. 9. – С. 331-338.
 - 62.Слісаренко А. Діяти професійно за будь-яких умов / А. Слісаренко // Надзвичайна ситуація. – 2005. – № 12 (98). – С. 14-20.
 - 63.Снісаренко А.Г. Психічні стани, що виникають у працівників оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України в умовах надзвичайної ситуації / А.Г. Снісаренко // Вісник Черкаського університету. – 2008. – Вип. 125. – С. 71-75.
 - 64.Сорока А.В. Умови формування вольових якостей курсантів вищих навчальних закладів: Автореф. дис....канд. психол.наук: спец.19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / А.В.Сорока. – Х., 1997. – 18с.
 - 65.Сохадзе Д.І. Професійний психологічний відбір кандидатів для комплектування підрозділів миротворчих сил: Автореф. дис....канд. психол.наук: спец.19.00.09 / Д.І.Сохадзе. – Х., 2004. – 18с.

- 66.Тимченко О.В. Проблема психологічної готовності військового фахівця до екстреної дії в стані емоційного стресу: Автореф.дис....канд. психол.наук: спец.19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» /О.В.Тимченко. – Х., 1995. – 24с.
- 67.Тимченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція):Автореф.дис....доктора психол.наук: спец.19.00.06/О.В.Тимченко. – Х.2003. – 35с.
- 68.Черкашин А.І. Формування емоційної стійкості фахівця пожежної охорони до впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності: Автореф.дис....канд. психол.наук: спец.19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» /А.І.Черкашин. – Х., 1995. – 24с.
- 69.Amirkhan J.H. A Factor Analytically Drived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator // J. of Personality and Social Psychology/ - 1990. - Vol.59, -N.5. - P. 1066-1074.
- 70.Basowitz H., Persky H., Korchin. Sh., Grinker R. Anxiety and Stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation. New York: McGrow-Hill Book Co, 1965. – 411 p.
- 71.Batson C.D., Fultz J., Schoenrade P.A. Distress and Empathy: Two Qualitatively Distinct Vicarious Emotions with Different Motivational Consequences //J. of Personality. - 1987. - Vol.55., N.I. - P. 18-39.
- 72.Baum A. Stress, intrusive imagery and chronic stress // Journal Health Psychology. – 1990. – Vol. 9. – P. 653-675.
- 73.Beaton R., Murphy S., Johnson C., Pike K., Corneil W. Coping responses and posttraumatic stress symptomatology in urban fire service personnel // J Trauma Stress. – 1999. – N 12(2). – P. 293-308.
- 74.Beck A.T., Ward C.H., Mendelsohn M. et al. An inventory or measuring depression // Archives of General Psychiatry. – 1961. – V.4 – P. 561-571.
- 75.Bolger N. Coping as a personality process: a prospective study // J.-jof Personality and Soc. Psychol. - 1990. - Vol. 59, N.3 - P. 525-537.

76. Borys B., Majkowicz M., Majkowicz H. Coping with stress in various rescue groups // *Psychiatr Pol.* – 2003. – N 37(2). – P. 337-348.
77. Bruhn J.G. & Philips B.U. Measuring social support // S. Cohen & S.L. Syme / Eds. / *Soc. Support and Health.* - Orlando. - 1985. - P. 83-108.
78. Carver C.S., Sheier M.F. Assessing coping strategies // *J. of Person and Soc. Psychol.* - 1989. - N.56. - P. 267-283.
79. Cooper C. L., Marshall J. Occupational sources of stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health // *Journal of Occupational Psychology.* - 1976. - Vol. 49. - P. 11-28.
80. Coyne J.C., Lazarus R.S. Cognitive style, stress perception and coping // Kutash I.L., Schlesinger L.B. / Eds. / *Handbook on stress and anxiety.* - 1980. - P. 144-158.