m_educ_2026_174

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

Психологічні особливості професійної діяльності фахівців гуманітарного розмінування

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 223м.з. групи
Черкавська Дарина Василівна

Керівник:
к. психол. н., асистент
Барабащук Ганна Володимирівна

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №____від _____ 2025 р.
Зав. кафедрою _____ к. психол. н. Радчук В.М.

Чернівці, 2025

АНОТАЦІЯ

Черкавська Д.В. Психологічні особливості професійної діяльності фахівців гуманітарного розмінування. – Кваліфікаційна робота на здобуття рівня вищої освіти «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 98 с.

У кваліфікаційній роботі розглянуто психологічні аспекти діяльності фахівців гуманітарного розмінування та специфіку їхньої роботи в умовах ризику. Описано структурні компоненти професійної надійності фахівців гуманітарного розмінування: мотивацію досягнення, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту та життєстійкість. Визначено особливості взаємозв'язків між цими конструктами та їхній вплив на здатність до адаптації в екстремальних умовах. Доведено, що високий рівень мотивації досягнення успіху пов'язаний із конструктивним копінгом і зрілими захисними механізмами. Результати можуть бути використані у системах психологічної підготовки й підтримки фахівців гуманітарного розмінування.

Ключові слова: гуманітарне розмінування, мотивація досягнення, копінг-стратегії, психологічні захисти, життєстійкість, екстремальні професії.

ABSTRACT

Cherkavska D.V. Psychological Characteristics of the Humanitarian Demining Specialists Professional Activity. – Qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025. 98 p.

The psychological characteristics of humanitarian mine action specialists working in high-risk and stress-intensive conditions are considered in the thesis; the key components of their professional reliability, such as achievement motivation, coping strategies, psychological defence mechanisms, and hardiness, are described; the relationships between these components and their role in maintaining efficiency and stability in extreme environments are identified; the influence of achievement motivation on the choice of coping strategies and the maturity of defence mechanisms is proved. The obtained results contribute to understanding the psychological resources that support specialists' adaptability and may be applied in training, prevention of professional burnout, and psychological support programmes for humanitarian mine action personnel.

Keywords: humanitarian demining, achievement motivation, coping strategies, psychological defences, hardiness, high-risk professions.

ЗМІСТ

ВСТУП 6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ГУМАНІТАРНОГО РОЗМІНУВАННЯ 11
1.1. Професійна діяльність фахівців гуманітарного розмінування: ризики, специфіка, психологічні навантаження 11
1.2. Психологічні вимоги та особливості психічної регуляції в екстремальних професіях 13
1.3. Мотиваційні та поведінкові компоненти професійної діяльності в надзвичайних умовах 16
1.3.1. Мотиваційна сфера фахівців ризиконебезпечних професій 16
1.3.2. Копінг-стратегії як механізми стабілізації поведінки 19
1.3.3. Механізми психологічного захисту і якість емоційної регуляції 21
1.3.4. Життєстійкість як інтегральний ресурс професійної надійності 23
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДИК 26
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ 40
3.1. Результати за методикою Т. Елерса (мотивація досягнення успіху та уникнення невдач) 40
3.2. Результати за опитувальником Brief COPE (Ч. Карвер) 42
3.3. Результати за методикою «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Г. Конте) 46
3.4. Результати за тестом життєстійкості (С. Мадді) 51
3.5. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження 53

ВИСНОВКИ.....61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....65
ДОДАТКИ.....75

ВСТУП

Актуальність дослідження

Сучасна діяльність фахівців гуманітарного розмінування належить до категорії екстремальних професій, у яких від рівня психологічної готовності, саморегуляції та здатності долати стрес залежить не лише ефективність виконання службових завдань, а й безпека життя як самого спеціаліста, так і цивільного населення. Після початку повномасштабної війни масштаби мінної небезпеки в Україні набули безпрецедентного рівня, що суттєво збільшило потребу у кваліфікованих фахівцях гуманітарного розмінування та актуалізувало питання їхньої психологічної надійності, професійної стійкості та психічного благополуччя.

За різними оцінками, понад 156 тисяч квадратних кілометрів території України залишаються потенційно забрудненими вибухонебезпечними предметами, що є одним із найвищих показників у світі. Навіть за умов активної міжнародної підтримки та нарощування технічних і людських ресурсів процес повного очищення територій може тривати десятки років. У цих умовах значно зростає потреба у висококваліфікованих фахівцях гуманітарного розмінування, здатних тривалий час ефективно працювати в умовах постійного ризику, невизначеності та високої відповідальності.

Діяльність фахівців гуманітарного розмінування супроводжується високим рівнем ризику, емоційного навантаження, необхідністю діяти в умовах невизначеності та хронічного стресу. Тому саме внутрішні психологічні ресурси – мотивація досягнення, здатність до конструктивного подолання труднощів, життєстійкість і зрілі механізми психологічного захисту – стають визначальними чинниками професійної ефективності та безпеки.

Попри очевидну актуальність цієї проблематики, психологічні аспекти діяльності фахівців гуманітарного розмінування залишаються недостатньо вивченими в українському науковому просторі. Більшість наявних досліджень

зосереджені на технічних, медичних або організаційних аспектах роботи фахівців гуманітарного розмінування, тоді як психологічна складова їхньої професійної надійності та внутрішньої регуляції розглядається фрагментарно.

Разом із тим, у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці накопичено значний теоретичний матеріал, який стосується окремих компонентів досліджуваної проблеми. Мотивацію досягнення та поведінку у ситуаціях успіху або невдачі вивчали Д. МакКлелланд, Г. Хекхаузен, Б. Басс. Питання подолання стресу та копінг-стратегій розкриті у працях Р. Лазаруса, С. Фолкман, Ч. Карвера. Механізми психологічного захисту описані у роботах А. Фрейд, К. Хорні, Г. Олпорта, Р. Плутчика. Феномен життєстійкості детально досліджували С. Мадді, Д. Леонтьєв, О. Бондаренко. У сфері екстремальних професій важливий внесок зробили Р. Бартон, Б. Ханін, М. Кокун, О. Тімченко, які описували вплив стресу та ризику на поведінку та психічний стан фахівців.

Проте ці дослідження майже не застосовувалися до групи спеціалістів гуманітарного розмінування – професії, яка поєднує елементи технічного ризику, високої відповідальності, командної взаємодії та хронічного емоційного навантаження. Це створює наукову прогалину, оскільки саме поєднання мотиваційних, захисних, копінгових і стресостійкісних механізмів формує цілісну модель психологічної адаптації фахівця гуманітарного розмінування.

Таким чином, дослідження поведінкових та мотиваційних складових професійної діяльності фахівців гуманітарного розмінування є своєчасним, науково обґрунтованим і практично необхідним. Ррезультати можуть бути використані для вдосконалення системи психологічної підготовки, розвитку програм підтримки персоналу, профілактики професійного вигорання та підвищення загальної безпеки гуманітарних операцій.

Об’єкт дослідження – професійна діяльність фахівців гуманітарного розмінування.

Предмет дослідження – показники професійної діяльності фахівців гуманітарного розмінування, а саме мотиваційна спрямованість, копінг-поведінка, механізми психологічного захисту та життєстійкість.

Мета дослідження теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних особливостей професійної діяльності фахівців гуманітарного розмінування.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи щодо вивчення професійної діяльності фахівців в екстремальних умовах.
2. Описати особливості професійної діяльності та вимоги до фахівців гуманітарного розмінування.
3. Провести емпіричне дослідження показників професійної діяльності фахівців гуманітарного розмінування.
4. Представити кореляційну структуру показників професійної діяльності досліджуваних.

Гіпотеза дослідження: припускається, що професійна діяльність фахівців гуманітарного розмінування передбачає сформовану мотиваційну спрямованість, яка поєднується з використанням адаптивних стратегій подолання стресу, зрілих і структурованих механізмів психологічного захисту та достатнім рівнем життєстійкості, що забезпечує ефективну психологічну адаптацію до умов підвищеного ризику та професійного навантаження.

Методи та методики дослідження:

У процесі дослідження реалізовувався комплексний підхід, який передбачав поєднання наступних методів:

1) теоретичні методи (аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблеми мотивації досягнення, копінг-стратегій, життєстійкості та механізмів психологічного захисту);

2) емпіричні методи (зокрема психодіагностичні методики: Методика діагностики мотивації досягнення успіху (Т. Елерс); Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE (Ч. Карвер); Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Г. Конте); Тест життєстійкості (С. Мадді).

3) методи математичної статистики та інтерпретації даних (кореляційний аналіз, описова та порівняльна статистика, якісний аналіз узагальнених результатів)

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що на сьогодні проблематика психологічних особливостей професійної діяльності фахівців гуманітарного розмінування залишається недостатньо висвітленою у вітчизняних і зарубіжних наукових публікаціях. У роботі здійснено одну з перших спроб комплексного емпіричного вивчення мотиваційної спрямованості, копінг-поведінки, механізмів психологічного захисту та життєстійкості фахівців гуманітарного розмінування з метою опису психологічного профілю їхньої професійної діяльності в умовах підвищеного ризику та хронічного стресу.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у психологічній практиці та професійній підготовці фахівців ризиконебезпечних професій, зокрема у сфері гуманітарного розмінування. Результати дослідження можуть бути враховані під час психологічного консультування, супроводу та психопрофілактики, а також у процесі розроблення навчальних і тренінгових програм, спрямованих на формування життєстійкості, адаптивних стратегій подолання стресу та ефективної саморегуляції. Матеріали роботи також можуть бути використані в освітніх курсах із психології праці та екстремальної психології, а також у діяльності організацій, що здійснюють психологічний супровід персоналу, зайнятого у небезпечних умовах професійної діяльності.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 98 сторінок, містить 3 таблиці, 3 рисунки та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ГУМАНІТАРНОГО РОЗМІНУВАННЯ

1.1. Професійна діяльність фахівців гуманітарного розмінування: ризики, специфіка, психологічні навантаження

Повномасштабна війна в Україні створила безпрецедентний за своїми масштабами рівень мінної небезпеки. За даними міжнародних організацій і національних інституцій, Україна сьогодні є однією з найбільш забруднених вибухонебезпечними предметами територій у світі [5; 14; 72; 85; 93]. Значна частина сільськогосподарських угідь, лісосмуг, дорожньої інфраструктури, прибережних зон та житлових територій у південних і східних областях залишається потенційно небезпечною [14; 32; 85]. Для країни, де війна торкнулася майже кожного регіону, питання гуманітарного розмінування стало не лише технічною, а й гуманітарною проблемою: мова йде про безпеку цивільних, відновлення економіки та повернення людей до нормального життя [14; 72; 85; 93]. Саме тому професія фахівця гуманітарного розмінування у сучасній Україні має виняткове значення, а вимоги до фахівців – надзвичайно високі [15; 62; 56].

Діяльність фахівців гуманітарного розмінування є прикладом професій, у яких ступінь ризику супроводжує людину постійно [62; 56]. Робота з вибухонебезпечними залишками війни, замінованими територіями та боєприпасами вимагає не лише технічної підготовки, а й здатності витримувати тривале перебування у стані підвищеної пильності. Сапер працює в умовах, де кожен рух повинен бути точним, кожне рішення – зваженим, а будь-яка помилка може мати незворотні наслідки. Це формує унікальний тип діяльності,

де фізичні, когнітивні й емоційні навантаження інтегруються у щоденну професійну реальність.

На відміну від багатьох інших професій, у роботі фахівця гуманітарного розмінування не існує «рутини», яка зменшує напруження: кожен день приносить нові ділянки, нові небезпеки, нові непередбачені ситуації. Робота часто відбувається в умовах, що змінюються на очах – через погодні фактори, особливості ґрунту, непомітність боєприпасів або їхній незвичний стан [56; 62]. Підвищений рівень невизначеності, властивий цій сфері, створює тривалий стресовий фон, який потребує високого рівня саморегуляції. Психологічні дослідження екстремальних професій підтверджують, що постійне очікування небезпеки, відповідальність за команду та необхідність дотримання складних процедур спричиняють напруження, яке за своєю природою є хронічним [37; 35; 58; 60].

Особливого наповнення робота фахівців НМА набуває в українському контексті. Багато фахівців гуманітарного розмінування працюють у регіонах, що пережили активні бойові дії, де ймовірність повторного обстрілу або повторного мінування очищених зон залишається високою. Це формує не лише фізичну небезпеку, але й присутність постійного емоційного навантаження, пов’язаного з розумінням, що ситуація може змінитися в будь-який момент. Для фахівця, який день у день працює в таких умовах, важливим є не лише технічний професіоналізм, а й стійкість психіки, здатність залишатися зосередженим, не дозволяти страху, втомі або тривозі впливати на точність виконання роботи.

Завдання сапера часто передбачають тривале перебування у однотипній позі, роботу з дрібними об’єктами, необхідність утримувати високий фокус уваги на деталях, які можуть бути майже непомітними. Це робить когнітивне навантаження надзвичайно інтенсивним. Виснажена увага або навіть короткочасне відволікання здатні сформувати значний ризик для всієї групи.

Тому внутрішня дисципліна, здатність підтримувати концентрацію та управляти власним станом є фактично життєво необхідними якостями.

Важливою характеристикою діяльності фахівців гуманітарного розмінування є й те, що вона ніколи не є суто індивідуальною. Попри те, що кожен фахівець відповідає за свої дії, ефективність операції визначається злагодженістю командної роботи [78; 81]. Між членами групи має існувати високий рівень довіри, адже кожен залежить від уважності, досвіду, дисципліни й рішень інших. Комунікація у таких командах завжди лаконічна, точна та структурована, а будь-які емоційні конфлікти можуть впливати не лише на психологічний клімат, а й на безпеку роботи. Це створює додатковий рівень психологічного навантаження, адже фахівець повинен одночасно контролювати власний стан, взаємодіяти з колегами та утримувати високу особисту відповідальність.

Усе це робить професію фахівця гуманітарного розмінування унікальною з точки зору психології. Тут не існує можливості працювати «на автоматі»: внутрішні ресурси людини стають найважливішим фактором професійної ефективності. Мотивація, зрілі механізми захисту, життєстійкість, здатність до конструктивного подолання стресу та підтримання емоційної рівноваги – усе це не просто корисні якості, а необхідні умови виживання і збереження професійної надійності [1; 2; 66; 55; 64]. Саме тому дослідження психологічних чинників, які забезпечують адаптацію фахівців гуманітарного розмінування до екстремальних умов діяльності, є не лише науково актуальним, але й практично значущим.

1.2. Психологічні вимоги та особливості психічної регуляції в екстремальних професіях

Професійна діяльність фахівців гуманітарного розмінування формує унікальні умови, у яких психологічні характеристики працівника стають не лише допоміжним ресурсом, а ключовим чинником професійної надійності та збереження життя [56; 62]. У цих умовах технічна підготовка та дотримання протоколів IMAS є лише однією частиною професійної компетентності. Інша, не менш значуща частина – це внутрішня психологічна система, через яку працівник сприймає ризик, регулює емоції, приймає рішення й підтримує ефективність у складних ситуаціях.

Однією з головних особливостей цієї діяльності є необхідність довготривалого функціонування у стані підвищеної напруги. На відміну від одноразових екстремальних подій, робота фахівців гуманітарного розмінування пов’язана з хронічним стресом, що накопичується впродовж місяців і років [16; 28; 60; 61]. Працівники постійно перебувають у ситуації, де кожен день може бути потенційно небезпечним. Саме тому психологічна регуляція набуває характеру системної компетентності, яка формує «внутрішній каркас» професійної стійкості [28; 64].

Важливо, що така діяльність вимагає поєднання декількох видів уваги – зосередженої, вибіркової та розподіленої. Фахівець гуманітарного розмінування має одночасно аналізувати простір, фіксувати зміни в навколишньому середовищі, контролювати власні рухи й координувати дії з колегами. Така інтенсивність когнітивного навантаження створює ризик помилок у разі емоційної втоми або зниження самоконтролю [12; 28]. Тому до психологічних вимог професії належать розвинена здатність до саморегуляції, дисципліна уваги та стресостійкість.

Емоційний компонент професійної діяльності фахівця гуманітарного розмінуванняа також має свою специфіку. З одного боку, фахівець має залишатися достатньо емоційно стабільним, щоб не піддаватися страху, паніці або імпульсивним реакціям. З іншого – надмірне подавлення емоцій також може

бути небезпечним, оскільки призводить до накопичення внутрішньої напруги [58; 96]. Це потребує зрілих механізмів психологічного захисту, які дозволяють регулювати емоційний стан без викривлення сприйняття ризику. Для фахівців гуманітарного розмінування особливо важливими є такі форми захисту, як раціоналізація та компенсація, які сприяють конструктивному переробленню стресових впливів [39].

Окремої уваги потребує мотиваційна основа професійної діяльності. У роботі фахівців гуманітарного розмінування домінують внутрішні мотиви – професійна відповідальність, орієнтація на результат, цінність внеску у безпеку громади [52; 59; 71]. Внутрішня мотивація стає тим ресурсом, який підтримує людину у виснажливих умовах, допомагає долати труднощі й зберігати високий рівень точності та дисциплінованості [52; 59]. Дослідження екстремальних професій свідчать, що саме поєднання мотивації досягнення та адекватного сприйняття ризику забезпечує високу якість виконання завдань [41; 44].

Не менш значущим психологічним аспектом є соціальна динаміка колективу. У командах розмінування взаємна довіра, підтримка та чіткість комунікації є критично важливими [78; 81]. Фахівці не лише працюють у спільному просторі ризику, а й несуть спільну відповідальність за життя один одного. Це формує особливий тип професійної взаємодії, де психологічні якості – емпатія, тривожність, стресостійкість, здатність до кооперації – безпосередньо впливають на загальну результативність групи. Колектив у таких умовах стає джерелом емоційної підтримки, стабілізації та нормалізації психофізичного стану [78; 81; 96].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психологічні особливості професійної діяльності фахівців гуманітарного розмінування є комплексними і багаторівневими. Вони охоплюють когнітивну сферу (увага, ухвалення рішень), емоційну (саморегуляція, контроль страху), мотиваційну (орієнтація на результат), поведінкову (дотримання протоколів, командна взаємодія) і

соціальну (довіра, координація дій). Саме тому дослідження психологічних конструктів – мотивації, копінг-стратегій, життєстійкості та механізмів захисту – є не теоретичним інтересом, а практичною потребою [1; 2; 4; 11; 18; 53; 54; 52; 46; 64; 66; 39]. Вони визначають, як фахівець адаптується до стресу, зберігає працездатність і забезпечує безпеку під час виконання завдань у мінному середовищі.

1.3. Мотиваційні та поведінкові компоненти професійної діяльності в надзвичайних умовах

Професійна діяльність фахівців гуманітарного розмінування ґрунтується не лише на технічній підготовці, знанні IMAS та дотриманні процедур безпеки, але й на комплексі глибинних психологічних характеристик, які забезпечують здатність функціонувати в умовах тривалого стресу, невизначеності та ризику. Саме психологічні конструкти – мотивація, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту та життєстійкість – визначають, як фахівець реагуватиме на загрозу та наскільки стійким буде до професійних навантажень [1; 2; 3; 11; 16; 18; 39; 66].

У літературі з екстремальної, військової та кризової психології неодноразово підкреслюється, що в умовах ризику поведінка людини суттєво залежить від ступеня сформованості внутрішніх регулятивних механізмів [41; 44]. Для фахівців гуманітарного розмінування ці механізми є не другорядними, а визначальними, оскільки саме вони дозволяють утримувати концентрацію, не піддаватися емоційному тиску та діяти відповідно до процедур, що можуть рятувати життя [12; 16; 28; 62].

1.3.1. Мотиваційна сфера фахівців ризиконебезпечних професій

Мотиваційна сфера у професіях з підвищеним рівнем ризику є системоорганізуючим психологічним компонентом, що визначає якість

виконання завдань, стійкість до стресу, рівень відповідальності та безпомилковість рішень №20; №30; №37. У діяльності фахівців гуманітарного розмінування мотиваційна структура постає не просто джерелом активності, а базовим елементом професійної надійності, від якого залежить дотримання стандартних операційних процедур (SOP), вимог IMAS, точність маніпуляцій з вибухонебезпечними предметами, здатність до концентрації та самоконтролю в екстремальних умовах [62; 22–27; 7].

Мотивація визначає, наскільки працівник здатний підтримувати високу якість діяльності, витримувати монотонність робочих циклів, відновлювати ресурси після стресових епізодів та залишатися ефективним у ситуаціях невизначеності [16; 37; 1; 2]. Для саперів та операторів гуманітарного розмінування це має особливе значення, оскільки професійна помилка несе ризик не лише для самого спеціаліста, але й для команди, цивільного населення та загального ходу розмінування територій.

У класичних уявленнях Д. МакКлелланда мотивація досягнення успіху включає прагнення до високої майстерності, відповідальність, саморегуляцію та фокус на результат, а не на зовнішній контроль [71]. Людина з високим мотивом досягнення демонструє ініціативність, уважність до деталей та здатність працювати з оптимальним рівнем виклику – не надто легким і не надто складним [71; 53; 54]. Для фахівців гуманітарного розмінування таке поєднання є критично важливим, оскільки діяльність потребує одночасно обережності, дисципліни та готовності приймати автономні рішення.

Х. і Й. Хекхаузен підкреслюють, що орієнтація на досягнення у складних професіях пов’язана з готовністю брати відповідальність за результати, толерантністю до невизначеності та здатністю зберігати цілеспрямованість навіть у довготривалих, енергетично виснажливих процесах [59]. Саме тому мотив досягнення розглядається як фундаментальний ресурс ефективності в екстремальних видах діяльності.

У зарубіжних дослідженнях військовослужбовців, бійців спеціальних підрозділів, вибухотехніків, рятувальників та медиків невідкладної допомоги підтверджено, що працівники з високою мотивацією досягнення демонструють [70; 44]:

- нижчий рівень ситуативної та реактивної тривожності,
- кращу стресостійкість та швидше відновлення,
- меншу кількість помилок у стресових ситуаціях,
- виразнішу саморегуляцію та контроль поведінки,
- підвищену відповідальність за командну взаємодію.

Українські науковці підкреслюють, що у професіях із ризиком центральну роль відіграють внутрішні мотиви – професійний обов'язок, відчуття причетності до соціально значущої місії, віра у важливість результатів роботи [12; 29; 30]. На їхню думку, саме внутрішня мотивація забезпечує стійкість до професійних викликів, зниження психоемоційного виснаження та готовність діяти зважено у критичних ситуаціях.

Для фахівців гуманітарного розмінування мотиваційна сфера є багатовимірною структурою, що включає:

1. **Мотив досягнення успіху** – прагнення до високої якості роботи, точності та безпечного виконання завдань.
2. **Професійно-ціннісну мотивацію** – орієнтацію на суспільну користь, гуманітарну місію та завершення роботи, що рятує життя.
3. **Мотивацію обов'язку та відповідальності** – готовність діяти згідно з правилами, неухильне дотримання SOP.
4. **Мотивацію самозбереження** – баланс між обережністю та впевненістю, як чинник психологічної надійності.
5. **Командну мотивацію** – усвідомлення ролі взаємопідтримки та командної згуртованості.

Таким чином, мотиваційна сфера фахівців гуманітарного розмінування виступає ключовим предиктором ефективності та професійної надійності [29; 30; 44; 70]. Вона визначає не лише рівень продуктивності, але й здатність до витримки, адаптації та збереження психологічної стійкості у небезпечних та непередбачуваних умовах. Розуміння та розвиток мотиваційної сфери стають необхідним компонентом системи психологічної підтримки персоналу ризиконебезпечних професій [6; 57; 88; 96].

1.3.2. Копінг-стратегії як механізми стабілізації поведінки

Копінг-стратегії є одним із центральних механізмів психологічної регуляції, що забезпечують адаптацію особистості до впливу стресових факторів [11; 64; 55]. Транзакційна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман розглядає копінг як динамічний комплекс когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання, мінімізацію або трансформацію стресової ситуації [64]. Ефективність копінгу визначає, чи здатна людина підтримувати продуктивність діяльності, зберігати цілеспрямованість та контроль поведінки в умовах зовнішніх і внутрішніх загроз.

У контексті гуманітарного розмінування копінг-поведінка набуває особливої значущості, оскільки фахівці щоденно діють у ситуаціях високої невизначеності, ризику і постійної необхідності підтримувати максимальну концентрацію. Правильний вибір копінг-стратегій впливає на безпеку, точність виконання SOP-протоколів, швидкість прийняття рішень та стійкість до накопичуваного стресу [3; 18; 62].

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, такі як активне подолання, аналіз ситуації, пошук інструментальної підтримки, планування та контроль над поведінкою, є найбільш ефективними для фахівців ризиконебезпечних професій [45; 46; 55]. Вони дозволяють зосереджуватися на вирішенні конкретного завдання, структурувати поведінку, знижувати вплив емоційних реакцій та

оптимізувати робочий процес. Дослідження серед військових, парамедиків, рятувальників та операторів вибухонебезпечних матеріалів свідчать, що домінування активних копінгів [58; 70]:

- покращує когнітивну ефективність під час навантаження;
- асоціюється з нижчим рівнем емоційного вигорання;
- зменшує кількість помилок, пов'язаних зі стресом;
- сприяє швидшому відновленню після критичних подій.

Навпаки, **емоційно-орієнтовані стратегії**, такі як емоційна підтримка, самозаспокоєння, прийняття чи релігійні практики, можуть бути корисними у короткотривалій перспективі, але недостатніми у ситуаціях, де необхідні швидкі й точні дії [55; 82]. У цілому вони виконують роль додаткових механізмів стабілізації, але не замінюють активних копінгів у високоризиковій діяльності.

Особливо вразливою групою є **уникальні (дезадаптивні) копінг-стратегії** – заперечення, уникнення, відсторонення, відволікання, катастрофізація, вживання психоактивних речовин №46; №55. Ці стратегії асоціюються з підвищенням ризику травматизації, зниженням контролю над поведінкою, накопиченням хронічного стресу, а під час виконання небезпечних робіт – з більшою ймовірністю помилок.

Українські дослідження копінг-поведінки фахівців ризиконебезпечних професій [3; 18] підтверджують цю тенденцію. Встановлено, що активні копінги сприяють стабілізації емоційної сфери, збереженню працездатності та зниженню ризику вторинної травматизації, тоді як уникальні стратегії частіше слугують предикторами виснаження, порушення саморегуляції та зростання помилок у поведінці.

Для фахівців гуманітарного розмінування специфіка роботи – тривала монотонність, концентровані ризики, високий рівень відповідальності та необхідність неухильного дотримання процедур – потребує сформованої копінг-системи, яка здатна протидіяти впливу хронічного професійного стресу.

Практичний досвід організацій з гуманітарного розмінування свідчить, що фахівці, які домінантно застосовують активні копінги, демонструють [57; 88; 96]:

- стабільність продуктивності протягом дня;
- меншу втомлюваність;
- вищу якість взаємодії в команді;
- кращу здатність до аналізу ризиків;
- зниження ймовірності помилок у роботі з ВНП.

Таким чином, копінг-стратегії виступають важливим механізмом професійної саморегуляції, що визначає здатність фахівців гуманітарного розмінування діяти безпомилково, зберігати психологічну рівновагу та витримувати тривалий вплив стресових факторів. Домінування активних копінгів є ключовою умовою стійкості та ефективності фахівців ризиконебезпечних професій [3; 18; 46; 55; 64].

1.3.3. Механізми психологічного захисту і якість емоційної регуляції

Механізми психологічного захисту становлять глибинний рівень системи емоційної регуляції, яка забезпечує підтримання внутрішньої стабільності особистості в умовах загрози, невизначеності та інтенсивного стресу [39; 16; 28]. На відміну від копінг-стратегій, які передбачають усвідомлені зусилля людини щодо подолання стресу, психологічні захисти діють переважно несвідомо, трансформуючи або частково викривляючи емоційні переживання з метою зниження тривоги та запобігання емоційній дезорганізації [39; 55; 64].

У класичній концепції Р. Плутчика, Г. Келлермана та Г. Конте механізми захисту розглядаються як адаптивні реакції, що виникають у відповідь на внутрішній конфлікт між емоційними імпульсами та вимогами зовнішньої ситуації [77; 78]. Відповідно до цієї моделі, система захистів охоплює широкий спектр механізмів – від примітивних (заперечення, регресія, проекція), притаманних раннім етапам розвитку психіки, до більш зрілих і конструктивних

(раціоналізація, компенсація, сублімація), що забезпечують вищий рівень особистісної адаптації [39; 16; 28].

У професіях із високим рівнем ризику, зокрема у сфері гуманітарного розмінування, ефективність психологічних захистів має прямий зв'язок із якістю емоційної регуляції та рівнем професійної надійності [12; 20; 37]. Оскільки діяльність фахівців гуманітарного розмінування передбачає взаємодію з вибухонебезпечними предметами, постійну концентрацію, необхідність контролювати дрібні деталі та дотримуватися SOP-протоколів, будь-яке емоційне напруження або дезорганізація може стати передумовою критичної помилки [12; 35; 58].

У цьому контексті **зрілі механізми захисту** відіграють стабілізуючу роль [39; 77].

- **Раціоналізація** дозволяє переформатовувати емоційно складні події у прийнятніші інтерпретації, що захищає психіку від перевантаження [39].
- **Компенсація** активує мобілізацію ресурсів за рахунок посилення сильних сторін особистості [39].

Дослідження військових та вибухотехніків демонструють, що домінування зрілих захистів значно знижує імовірність емоційної дезорганізації, підтримує ясність мислення, полегшує прийняття рішень та підвищує психологічну стійкість у небезпечних ситуаціях [41; 43].

Натомість **примітивні захисні механізми** становлять серйозну ризикову зону у роботі фахівців гуманітарного розмінування [39; 35]:

- **Заперечення** може призводити до недооцінки небезпеки, ігнорування важливих сигналів чи спрощення складних ситуацій [39; 12].
- **Регресія** активізує імпульсивні, несформовані реакції, що несумісно з вимогами до поведінки в небезпечних середовищах [39; 35].
- **Проекція** сприяє виникненню міжособистісних конфліктів, зниженню командної взаємодії та втраті довіри між працівниками [39; 81].

Українські дослідження підтверджують, що переважання примітивних захистів у фахівців екстремальних професій пов’язане зі збільшенням кількості помилок, порушеннями дисципліни, підвищеною тривожністю та емоційною нестабільністю [35; 39].

Формування системи психологічних захистів залежить від індивідуального досвіду, рівня професійної підготовки, інтенсивності стресового навантаження та особистісних ресурсів [39; 16; 28]. У фахівців гуманітарного розмінування захисні механізми активно модифікуються внаслідок тривалого впливу хронічного стресу, повторюваних ризиконебезпечних ситуацій та необхідності зберігати високу відповідальність упродовж усього робочого циклу [16; 60; 61].

Отже, аналіз психологічних захистів у фахівців гуманітарного розмінування є важливим компонентом вивчення їхньої емоційної регуляції та професійної адаптації [39; 12; 37]. Домінування зрілих механізмів створює умови для стабільності, контролю поведінки та ефективного виконання завдань, тоді як переважання примітивних захистів може бути чинником ризику, що вимагає психологічного супроводу та профілактичної роботи [39; 35; 58].

1.3.4. Життєстійкість як інтегральний ресурс професійної надійності

Життєстійкість (hardiness) у концепції С. Мадді (Maddi, 2013) визначається як інтегральна характеристика особистості, що відображає її здатність ефективно діяти у стресових, непередбачуваних та ризиконебезпечних умовах [66]. Цей конструкт складається з трьох ключових компонентів: **контроль**, **залученість** та **виклик** [66; 67].

- **Контроль** відображає переконання людини у власній здатності впливати на події, брати відповідальність за результат і регулювати власні реакції.

- **Залученість** означає готовність активно брати участь у діяльності, підтримувати мотивацію, зберігати внутрішню включеність у роботу, попри труднощі.
- **Виклик** – це сприйняття стресових ситуацій не як загрози, а як можливості для розвитку, набуття нового досвіду та професійного зростання.

У сфері професій, пов'язаних із небезпекою, життєстійкість вважається одним із найважливіших психологічних ресурсів, що забезпечують стабільність діяльності, конструктивну саморегуляцію та збереження психічного здоров'я №1; №2; №66; №69. Високий рівень життєстійкості визначає здатність особистості переносити інтенсивні навантаження, протистояти тривалому стресу та адаптуватися до складних, ризикових або потенційно травматичних ситуацій №16; №37; №60.

Зарубіжні дослідження військовослужбовців, поліцейських, парамедиків, операторів вибухонебезпечних предметів та персоналу швидкого реагування свідчать, що високий рівень життєстійкості [41; 43; 44]:

- знижує ймовірність розвитку ПТСР та тривалих негативних психоемоційних наслідків;
- сприяє швидкому відновленню після критичних подій;
- пов'язаний із нижчим рівнем професійних помилок у стресових умовах;
- покращує командну взаємодію, згуртованість та готовність до підтримки колег;
- підсилює здатність до прийняття рішень у ситуаціях невизначеності.

Для фахівців гуманітарного розмінування цей конструкт має особливе значення, оскільки їхня діяльність передбачає постійний контакт з факторами ризику, монотонну роботу, високу відповідальність, необхідність точного виконання SOP-протоколів та жорсткі вимоги до концентрації уваги. У таких

умовах саме життєстійкість забезпечує здатність зберігати психічну рівновагу, раціонально оцінювати небезпеку, уникати імпульсивних рішень та підтримувати дисциплінована поведінку.

В українському науковому контексті життєстійкість досліджували О. Бондаренко, Т. Титаренко, С. Максименко, які розглядали її як ключовий ресурс адаптації в умовах кризи, воєнних обставин, високих професійних навантажень та тривалого стресу [1; 2; 13]. Науковці наголошують, що життєстійкість забезпечує здатність особистості зберігати внутрішній баланс, контролювати емоційні реакції, долати фрустрацію та залишатися ефективною у складних ситуаціях.

Для фахівців гуманітарного розмінування життєстійкість означає не лише здатність витримувати стрес чи адаптуватися до високих навантажень, а й уміння [66; 69; 52]:

- підтримувати раціональну оцінку ситуації у небезпечних умовах;
- формувати гнучкі, ефективні поведінкові стратегії;
- приймати ризик усвідомлено, без імпульсивності;
- зберігати внутрішній сенс і мотивацію до діяльності, що безпосередньо впливає на життя та безпеку цивільного населення;
- відновлювати психологічні ресурси після стресових інцидентів.

Таким чином, життєстійкість виступає інтегральним показником рівня професійної адаптації фахівця [1; 2; 66; 69]. Вона поєднує мотиваційну сферу, копінг-поведінку та механізми психологічного захисту в єдину систему саморегуляції, яка забезпечує ефективність, безпеку та психологічну надійність діяльності фахівців гуманітарного розмінування. У цьому контексті життєстійкість є не лише особистісною характеристикою, а й стратегічним ресурсом професійної сталості та довготривалої працездатності в екстремальних умовах [6; 57; 88; 96].

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДИК

Аналіз сучасної науково-психологічної літератури засвідчив, що проблема вивчення мотиваційної спрямованості, копінг-поведінки, життєстійкості та механізмів психологічного захисту фахівців гуманітарного розмінування є надзвичайно актуальною, проте недостатньо розробленою в українському контексті. Переважна частина досліджень присвячена військовим, рятувальникам або працівникам служб безпеки [3; 10; 12; 29; 37], тоді як діяльність фахівців гуманітарного розмінування має унікальні психологічні характеристики – постійний ризик, високі вимоги до самоконтролю, концентрації уваги, емоційної стабільності та внутрішньої мотивації. Це зумовило необхідність комплексного дослідження взаємозв'язків між провідними психологічними конструктами, що визначають стійкість і професійну надійність представників цієї професійної групи [4; 7; 14; 15; 32; 56].

На основі теоретичного аналізу було сформовано програму емпіричного дослідження, спрямованого на визначення психологічних чинників, які забезпечують ефективне функціонування фахівців гуманітарного розмінування в умовах хронічного стресу та небезпеки [55; 60; 61; 64]. Дослідження проводилося у липні – вересні 2025 року в онлайн-форматі за допомогою KOBO-анкетування серед працівників гуманітарних організацій Миколаївської та Херсонської областей [14; 22–27; 72].

Вибірку сформували 30 респондентів, зайнятих у міжнародних та національних організаціях, що здійснюють гуманітарне розмінування. Учасники дослідження відрізнялися за стажем роботи (від 1 до 12 років) та віком (переважно 25–45 років) [14; 72; 85]. До вибірки увійшли сапери-оператори, інструктори, командири груп, спеціалісти з мінної безпеки та координатори

напрямів гуманітарної протимінної діяльності [7; 12; 56]. Більшість респондентів мали вищу або технічну освіту, частина – попередній військовий досвід [7; 14].

Критерії включення:

1. досвід роботи у сфері гуманітарного розмінування не менше одного року;
2. добровільна участь та інформована згода;
3. відсутність ознак гострого психологічного дистресу під час тестування.

Попри відносно невеликий обсяг вибірки, вона відображає ключові характеристики професійної групи та дає можливість виявити провідні психологічні тенденції й закономірності, що можуть бути основою для масштабніших подальших досліджень [44; 58; 73].

Емпірична програма дослідження включала три етапи.

Перший етап – теоретико-аналітичний: здійснено ґрунтовний аналіз українських і зарубіжних наукових джерел з проблематики мотивації, копінг-поведінки, психологічного захисту та життєстійкості; уточнено науковий апарат, визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження [11; 28; 55; 64; 82].

Другий етап – організаційно-діагностичний: проведено онлайн-анкетування, яке включало соціально-демографічний блок та чотири психодіагностичні методики:

- Методика діагностики мотивації досягнення успіху (Т. Елерс)
- Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE (Ч. Карвер)
- Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Г. Конте)
- Тест життєстійкості (С. Мадді)

Усі методики застосовувалися у повних авторських версіях відповідно до інструкцій розробників і представлені нижче з детальним описом їх структури, шкал та психологічних показників.

Третій етап – аналітико-узагальнювальний: здійснено статистичну обробку емпіричних даних, проведено кореляційний аналіз, здійснено інтерпретацію результатів та сформовано узагальнену психологічну модель ресурсів професійної стійкості фахівців гуманітарного розмінування.

Таким чином, реалізація емпіричного дослідження дозволила комплексно проаналізувати взаємозв'язки між мотиваційною сферою, копінг-стратегіями, механізмами психологічного захисту та життєстійкістю як ключовими психологічними ресурсами професійної діяльності в умовах підвищеного ризику [2; 17; 41; 56; 57].

Методика діагностики мотивації досягнення успіху (Т. Елерс)

Методика визначення мотивації досягнення успіху у короткій формі була розроблена німецьким психологом Теодором Елерсом (Theodor Ehlers) у межах досліджень мотиваційної регуляції діяльності та професійної поведінки особистості [53]. Теоретичним підґрунтям методики є положення теорії мотивації досягнення, започаткованої у працях Д. МакКлелланда, а також подальші концепції, що розглядають мотивацію як систему внутрішніх спонукань, спрямованих на досягнення позитивного результату та успішне виконання діяльності [52; 54; 71].

У межах концепції Т. Елерса мотивація досягнення успіху розглядається як відносно стійка особистісна характеристика, яка визначає спрямованість суб'єкта на постановку значущих цілей, прагнення до високих стандартів діяльності та готовність долати труднощі в умовах оцінювання, відповідальності й ризику [29; 30; 59]. Дана мотиваційна тенденція істотно впливає на ефективність професійного функціонування, особливо в ситуаціях підвищеної складності та невизначеності [20; 41].

Методика спрямована на виявлення міри вираженості кожної з цих тенденцій та дозволяє охарактеризувати мотиваційну спрямованість особистості в ситуаціях досягнення [53; 54].

Опитувальник у класичній версії складається з 41 твердження, що відображають типові установки, очікування, переживання та поведінкові реакції людини в умовах:

- професійного або особистісного змагання,
- виконання складних завдань,
- потреби прийняття відповідальних рішень,
- ситуацій підвищеного ризику та невизначеності.

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження відповідно до інструкції методики за шкалою згоди/незгоди, що дозволяє отримати кількісні показники мотиваційних тенденцій [53].

За результатами опитування розраховуються два самостійні показники, які аналізуються окремо [29; 30].

Мотивація досягнення успіху відображає орієнтацію особистості на позитивний результат діяльності, прагнення до самореалізації та професійного зростання [52; 71]. Особи з високим рівнем мотивації досягнення успіху, як правило, характеризуються:

- прагненням до високих стандартів виконання завдань;
- наполегливістю та цілеспрямованістю;
- ініціативністю та активною позицією в діяльності;
- готовністю брати відповідальність за результати власних дій;
- позитивним ставленням до помірного ризику;
- внутрішньою зацікавленістю у професійному розвитку та підвищенні ефективності діяльності [29; 30; 52].

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом віднесення отриманих значень до високого, середнього або низького рівня вираженості мотивації досягнення успіху [53].

Методика Т. Елерса широко використовується в дослідженнях організаційної, військової, спортивної, кризової та екстремальної психології, оскільки дозволяє оцінити психологічну готовність особистості до діяльності в умовах підвищеного ризику, відповідальності та тривалої напруги [20; 29; 37; 41]. За даними емпіричних досліджень, опитувальник характеризується задовільними показниками надійності, внутрішньої узгодженості та конструктної валідності й апробований у різних професійних вибірках, зокрема серед представників ризиконебезпечних професій [29; 37; 44].

У межах даного дослідження методика використовується для вивчення мотивації досягнення успіху фахівців гуманітарного розмінування як одного з ключових психологічних ресурсів, що забезпечує ефективність професійної діяльності в умовах підвищеної небезпеки, відповідальності та хронічного стресу [14; 41; 66].

Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE (Ч. Карвер)

Опитувальник Brief COPE є одним із найбільш відомих і широко застосовуваних психодіагностичних інструментів для дослідження індивідуальних способів подолання стресу [11; 55; 82]. Його автор – американський психолог Чарльз С. Карвер (Charles S. Carver) – розробив дану методику як скорочений варіант багатовимірного опитувальника COPE Inventory, спираючись на положення транзакційної моделі стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман [45; 46; 55; 64].

У межах цієї теоретичної традиції копінг розглядається як динамічний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання або регуляцію вимог середовища, які суб’єктивно оцінюються як

надмірні або загрозливі [55; 64]. Важливим положенням концепції є те, що копінг-стратегії не мають однозначно «адаптивного» або «дезадаптивного» статусу поза контекстом ситуації, а їх ефективність визначається взаємодією особистісних ресурсів та умов діяльності [55; 82; 84].

Brief COPE був створений з метою отримання стислої, але інформативної оцінки копінг-поведінки у ситуаціях, де використання повної версії опитувальника є методично або організаційно утрудненим [46]. Завдяки цьому інструмент широко застосовується у клінічних, кризових, військових, організаційних та гуманітарних дослідженнях, зокрема у вибірках представників професій з підвищеним рівнем стресу та відповідальності [36; 41; 44; 58].

Методика складається з 28 тверджень, які об’єднані у 14 окремих шкал, що репрезентують різні стратегії подолання. Кожна стратегія представлена двома твердженнями, які описують типові способи реагування людини на складні або напружені життєві обставини [45; 46]. Респондентам пропонується оцінити, наскільки часто вони вдаються до кожного із запропонованих способів поведінки, використовуючи чотирибальну шкалу – від повної відсутності такої реакції до її постійного застосування [46].

Отримані показники дозволяють простежити індивідуальний профіль копінг-поведінки, не зводячи результати до одного узагальненого індексу [45; 82]. Такий підхід є особливо цінним для аналізу професійної діяльності в умовах хронічного стресу, оскільки дає змогу виявити поєднання різних стратегій подолання та їх функціональну роль [44; 58].

У практиці психологічного аналізу результати Brief COPE зазвичай інтерпретуються через узагальнення стратегій у кілька змістових блоків. Насамперед вирізняють проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, які спрямовані на активну взаємодію зі стресовою ситуацією та її зміну. До таких належать активні дії, планування подальших кроків, позитивне переосмислення подій, а

також звернення по практичну допомогу [11; 55; 82]. Переважання цих стратегій зазвичай пов’язують із більш високим рівнем психологічної адаптації та саморегуляції [61; 84].

Другу групу становлять емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, основною функцією яких є зменшення внутрішнього напруження та стабілізація емоційного стану. Вони включають прийняття ситуації, пошук емоційної підтримки, використання гумору або звернення до релігійних і духовних ресурсів [55; 82]. Такі стратегії відіграють важливу роль у ситуаціях, де прямий контроль над обставинами є обмеженим, як це часто трапляється у діяльності гуманітарного розмінування [57; 88].

Окрему групу становлять уникальні або потенційно дезадаптивні копінг-стратегії, які пов’язані з психологічним відстороненням від проблемної ситуації. До них належать заперечення, самовідволікання, поведінкове відсторонення, надмірна вентиляція емоцій, самозвинувачення або вживання психоактивних речовин [45; 46; 82]. Хоча ці стратегії можуть тимчасово знижувати інтенсивність негативних переживань, їхнє стійке домінування зазвичай пов’язують зі зменшенням адаптаційних ресурсів та підвищеним ризиком професійного виснаження [10; 41; 58].

Психометричні дослідження показують, що опитувальник Brief COPE має достатній рівень надійності та валідності, з коефіцієнтами внутрішньої узгодженості, які коливаються від задовільних до високих залежно від шкали [45; 46]. Методика неодноразово застосовувалася у вибірках військовослужбовців, рятувальників, медичних працівників та співробітників гуманітарних місій, підтверджуючи свою придатність для аналізу копінг-поведінки в умовах екстремального та хронічного стресу [36; 41; 44; 58].

У межах даного емпіричного дослідження опитувальник Brief COPE використовується для вивчення особливостей копінг-стратегій фахівців гуманітарного розмінування, що дозволяє проаналізувати їхні психологічні

ресурси, способи подолання професійних труднощів та потенційні ризики дезадаптації в умовах небезпечної діяльності [14; 41; 57].

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Г. Конте)

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), розроблений Робертом Плутчиком, Генрі Келлерманом та Гарольдом Конте, є психодіагностичним інструментом для дослідження провідних механізмів психологічного захисту особистості, які активуються у відповідь на внутрішні конфлікти, тривогу та стресові ситуації [77; 78]. Методика базується на психодинамічній традиції та теорії емоційної регуляції, відповідно до якої захисні механізми розглядаються як функціональні способи підтримання психологічної рівноваги [13; 39].

У межах цієї концепції психологічні захисти не оцінюються як виключно патологічні утворення, а трактуються як регулятивні стратегії, ефективність яких залежить від рівня усвідомленості, гнучкості та відповідності ситуації [13; 39]. Особливої актуальності дана методика набуває у дослідженні представників професій з підвищеним рівнем ризику, де здатність до адекватної психологічної регуляції має вирішальне значення для професійної надійності [10; 12; 37; 41].

Опитувальник складається з 97 тверджень, які оцінюються респондентами за принципом «так / ні» [77]. Результати дозволяють визначити відносну вираженість окремих механізмів психологічного захисту, формуючи індивідуальний профіль захисної регуляції [39; 78].

У даному дослідженні аналізуються дев’ять механізмів психологічного захисту, які є найбільш релевантними для професійної діяльності фахівців гуманітарного розмінування [4; 12; 37].

- Проекція полягає у приписуванні іншим власних неприйнятних почуттів, імпульсів або намірів, що дозволяє знизити внутрішнє напруження за рахунок перенесення джерела конфлікту у зовнішній простір.
- Регресія проявляється у поверненні до більш ранніх, менш зрілих форм поведінки та реагування в умовах сильного стресу або фрустрації, що тимчасово знижує вимоги до саморегуляції.
- Заперечення полягає у відмові визнавати реальність загрози, небезпеки або психологічно значущих негативних подій, що тимчасово знижує інтенсивність афективних реакцій.
- Витіснення є несвідомим процесом усунення з поля свідомості тривожних переживань, спогадів або імпульсів, які не можуть бути інтегровані без значного емоційного напруження.
- Інтроекція проявляється у несвідомому привласненні цінностей, установок або характеристик значущих інших осіб як способі зниження тривоги та зміцнення почуття безпеки.
- Зміщення полягає у перенесенні емоційного реагування з об’єкта, що викликає напруження або страх, на більш безпечний чи доступний об’єкт, дозволяючи уникнути прямого зіткнення з джерелом стресу.
- Компенсація полягає у посиленні активності в альтернативних сферах діяльності з метою подолання відчуття недостатності, відновлення самоповаги та внутрішнього контролю.
- Раціоналізація забезпечує створення логічних, соціально прийнятних пояснень власної поведінки або подій, що дозволяє знизити внутрішню напругу, не торкаючись справжніх емоційних причин переживань [39; 78].

У процесі інтерпретації результатів зазначені механізми розглядаються з позиції їх адаптивного потенціалу. Такі механізми, як раціоналізація та

компенсація, можуть виконувати відносно стабілізуючу функцію у професійній діяльності в умовах ризику [12; 37; 41]. Водночас домінування витіснення, регресії або заперечення може ускладнювати усвідомлення небезпеки та знижувати ефективність поведінкової регуляції [10; 39].

Опитувальник LSI характеризується достатніми показниками надійності та валідності, що підтверджено результатами численних емпіричних досліджень [77; 78]. Методика широко використовується у клінічній, кризовій, військовій та професійній психології, зокрема для аналізу механізмів психологічної адаптації осіб, діяльність яких відбувається в умовах тривалого стресу [10; 37; 41].

Тест життєстійкості (С. Мадді)

Тест життєстійкості (Hardiness Survey) був розроблений американським психологом Сальваторе Мадді у межах досліджень психологічної стійкості особистості в умовах хронічного стресу та високих професійних навантажень [66; 67; 68]. Концепція життєстійкості (hardiness) виникла як відповідь на питання, чому за однакових екстремальних умов одні люди демонструють високу ефективність і психологічне благополуччя, тоді як інші – розвиток дезадаптації, виснаження або психосоматичних розладів [41; 42; 61].

Мадді розглядає життєстійкість не як окрему рису характеру, а як інтегральну систему базових переконань особистості, що визначають спосіб сприйняття стресових подій, стиль реагування на труднощі та готовність до активного подолання викликів [66; 67]. У цьому підході життєстійкість виступає ключовим психологічним ресурсом, який забезпечує збереження внутрішньої стабільності та працездатності в екстремальних умовах [61; 69; 73].

Опитувальник складається з 45 тверджень (у класичній версії), які оцінюються респондентами за шкалою ступеня згоди або незгоди [66]. За результатами підрахунку балів визначаються як окремі показники структурних

компонентів життєстійкості, так і інтегральний загальний рівень життєстійкості [66; 68].

Концептуально тест охоплює три базові компоненти життєстійкості, які перебувають у тісному взаємозв'язку та формують єдину адаптивну систему [66; 67].

Залученість (Commitment) відображає ступінь емоційної та ціннісної включеності особистості у власну діяльність і життєві події. Особи з високим рівнем залученості сприймають свою професійну діяльність як значущу, відчувають сенс у виконуваних завданнях і схильні зберігати інтерес навіть у ситуаціях тривалого навантаження [66; 69]. Низька залученість, навпаки, може проявлятися у відчутті відчуженості, втрати сенсу та емоційного виснаження [10; 41].

Контроль (Control) характеризує переконання людини у власній здатності впливати на перебіг подій і приймати відповідальні рішення. Високі показники контролю пов'язані з активною життєвою позицією, відповідальністю та схильністю до конструктивного вирішення проблем [66; 71]. Особи з низьким рівнем контролю частіше відчувають безпорадність, покладаються на зовнішні обставини та демонструють пасивні стратегії реагування [55; 64].

Прийняття ризику / виклику (Challenge) відображає готовність сприймати зміни, труднощі та невизначеність не як загрозу, а як природну частину життя й можливість для особистісного та професійного розвитку [66; 67]. Високі показники за цією шкалою свідчать про гнучкість мислення, толерантність до невизначеності та здатність адаптуватися до нових і складних умов [61; 69].

Інтегральний показник життєстійкості формується на основі сукупності трьох зазначених компонентів і відображає загальний рівень психологічної готовності особистості до функціонування в умовах стресу та ризику [66; 68]. Вищі значення інтегрального показника асоціюються з кращою адаптацією, меншою ймовірністю розвитку емоційного вигорання та більш ефективним

подоланням професійних викликів [10; 41; 61].У психологічній практиці умовно виділяють:

- високий рівень життєстійкості, що характеризується сформованими адаптивними переконаннями та стабільними ресурсами саморегуляції;
- середній рівень, який забезпечує відносну стійкість, однак за умов тривалого навантаження може супроводжуватися виснаженням;
- низький рівень, що вказує на підвищену вразливість до стресових факторів і потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці.

Тест життєстійкості Мадді має високі показники надійності та валідності, підтверджені численними емпіричними дослідженнями, зокрема на вибірках військовослужбовців, працівників екстремальних служб, рятувальників та представників інших ризиконебезпечних професій [41; 66; 67]. Адаптовані версії методики активно застосовуються і в українських психологічних дослідженнях [2; 17; 37].

У контексті даного дослідження тест життєстійкості є одним із ключових інструментів, оскільки дозволяє оцінити здатність фахівців гуманітарного розмінування тривало та ефективно функціонувати в умовах небезпеки, невизначеності й підвищеної відповідальності, а також ідентифікувати психологічні ресурси, що забезпечують професійну надійність і збереження психічного здоров’я [14; 41; 57].

Кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена)

Кореляційний аналіз є статистичним методом, що дозволяє виявити наявність, напрямок та силу зв’язку між двома змінними, не встановлюючи причинно-наслідкових залежностей [64]. Його використання є доцільним у психологічних дослідженнях, спрямованих на аналіз структури психологічних ресурсів та особливостей їх взаємодії [28; 55].

У даному дослідженні використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). Вибір саме цього коефіцієнта зумовлений кількома факторами.

По-перше, вибірка дослідження є відносно невеликою, що ускладнює дотримання вимог нормальності розподілу показників [44; 73]. По-друге, частина змінних має порядковий або квазіінтервальний характер. По-третє, коефіцієнт Спірмена є більш стійким до впливу крайніх значень та дозволяє коректно аналізувати монотонні, але не обов'язково лінійні зв'язки [64].

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена відображає ступінь узгодженості змін показників двох змінних, ґрунтуючись на їх ранговому співвідношенні [64]. Значення коефіцієнта може змінюватися в інтервалі від –1 до +1, де позитивне значення вказує на прямий зв'язок, а негативне – на зворотний.

У психологічних дослідженнях умовно виділяють такі рівні сили кореляційного зв'язку [28]:

- 0,10–0,29 – слабкий зв'язок;
- 0,30–0,49 – помірний зв'язок;
- 0,50–0,69 – сильний зв'язок;
- 0,70 і вище – дуже сильний зв'язок.

У рамках даного дослідження кореляційний аналіз застосовано для виявлення взаємозв'язків між:

- показниками мотиваційної спрямованості;
- характеристиками копінг-поведінки;
- домінуючими механізмами психологічного захисту;
- окремими компонентами та інтегральним рівнем життєстійкості.

Отримані кореляційні зв'язки дозволяють проаналізувати структуру психологічних ресурсів фахівців гуманітарного розмінування, а також визначити, які саме поєднання мотиваційних, поведінкових і регулятивних характеристик пов'язані з вищим рівнем адаптації та професійної надійності [61; 69; 84].

Застосування виключно непараметричного кореляційного аналізу забезпечує методологічну узгодженість дослідження та підвищує надійність

інтерпретації отриманих результатів у контексті поставлених завдань і гіпотези [44; 64].

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Результати за методикою Т. Елерса (мотивація досягнення успіху та уникнення невдач)

Методика Т. Елерса була використана для вивчення рівня вираженості мотивації досягнення успіху у фахівців гуманітарного розмінування. У межах даного дослідження аналізувався виключно показник мотивації досягнення успіху як психологічної характеристики, що відображає орієнтацію особистості на результат, професійне зростання, відповідальність та готовність діяти в умовах підвищеного ризику й невизначеності.

Мотивація досягнення успіху є особливо значущою для професійної діяльності фахівців гуманітарного розмінування, оскільки вона визначає здатність зберігати високу концентрацію уваги, дотримуватися процедур безпеки, приймати виважені рішення та ефективно виконувати завдання в умовах постійної загрози для життя і здоров'я.

Таблиця 3.1.

Розподіл рівнів мотивації досягнення успіху та уникнення невдач за методикою Т. Елерса

Рівень мотиваційної спрямованості	**Кількість респондентів (n=30)**	**Відсоток (%)**
Високий рівень	**12**	40%
Середній рівень	**14**	46%
Низький рівень	**4**	14%

Як видно з таблиці 3.1, у 12 респондентів (40 %) зафіксовано високий рівень мотивації досягнення успіху. Такі фахівці характеризуються вираженою

орієнтацією на результат, прагненням до професійного вдосконалення, готовністю брати відповідальність за прийняті рішення та дотримуватися високих стандартів якості виконання завдань. У професійному контексті гуманітарного розмінування подібна мотиваційна спрямованість сприяє збереженню високої концентрації уваги, точності дій і здатності ефективно функціонувати в умовах невизначеності та підвищеного ризику. Складні або небезпечні завдання сприймаються такими фахівцями як професійний виклик, що узгоджується з положеннями теорії мотивації досягнення (D. McClelland; H. Heckhausen).

У 14 респондентів (46 %) виявлено середній рівень мотивації досягнення успіху. Для цієї групи характерне поєднання прагнення до ефективного виконання завдань із обережністю та дотриманням встановлених регламентів і стандартних операційних процедур. Подібний рівень мотивації можна розглядати як адаптивний для професій із підвищеним рівнем небезпеки, оскільки він забезпечує баланс між продуктивністю, відповідальністю та орієнтацією на безпеку діяльності.

Низький рівень мотивації досягнення успіху зафіксовано у 4 респондентів (14 %). Для цих фахівців характерна менша орієнтація на досягнення високих результатів і більша залежність від зовнішнього контролю, чітких інструкцій та підтримки з боку колективу й керівництва. Водночас низький рівень мотивації досягнення успіху не обов’язково свідчить про стійку особистісну особливість; він може бути пов’язаний із тимчасовим психоемоційним виснаженням, високим професійним навантаженням або недостатнім досвідом роботи в умовах хронічного стресу. Дослідження екстремальних і допоміжних професій вказують на доцільність психологічної підтримки та супервізії для фахівців із подібним мотиваційним профілем (Leiter & Maslach, 2016).

Загалом отримані результати свідчать про те, що для більшості фахівців гуманітарного розмінування характерний середній або високий рівень мотивації

досягнення успіху (86 % вибірки). Це дозволяє розглядати мотивацію досягнення успіху як важливий психологічний ресурс, що забезпечує внутрішню стійкість, відповідальність, позитивне ставлення до професійних викликів і здатність ефективно діяти у складних та небезпечних умовах діяльності.

3.2. Результати за опитувальником Brief COPE (Ч. Карвер)

Опитувальник Brief COPE використовувався для дослідження індивідуальних стратегій подолання стресових ситуацій серед фахівців гуманітарного розмінування. Ця методика дає змогу оцінити, які саме поведінкові та когнітивні способи особистість обирає, стикаючись із професійними труднощами, небезпекою або невизначеністю.

Аналіз отриманих даних показав, що у більшості респондентів переважають адаптивні копінг-стратегії, спрямовані на активну взаємодію із проблемою, її конструктивне вирішення та пошук внутрішніх ресурсів (див. рис. 3.1.).

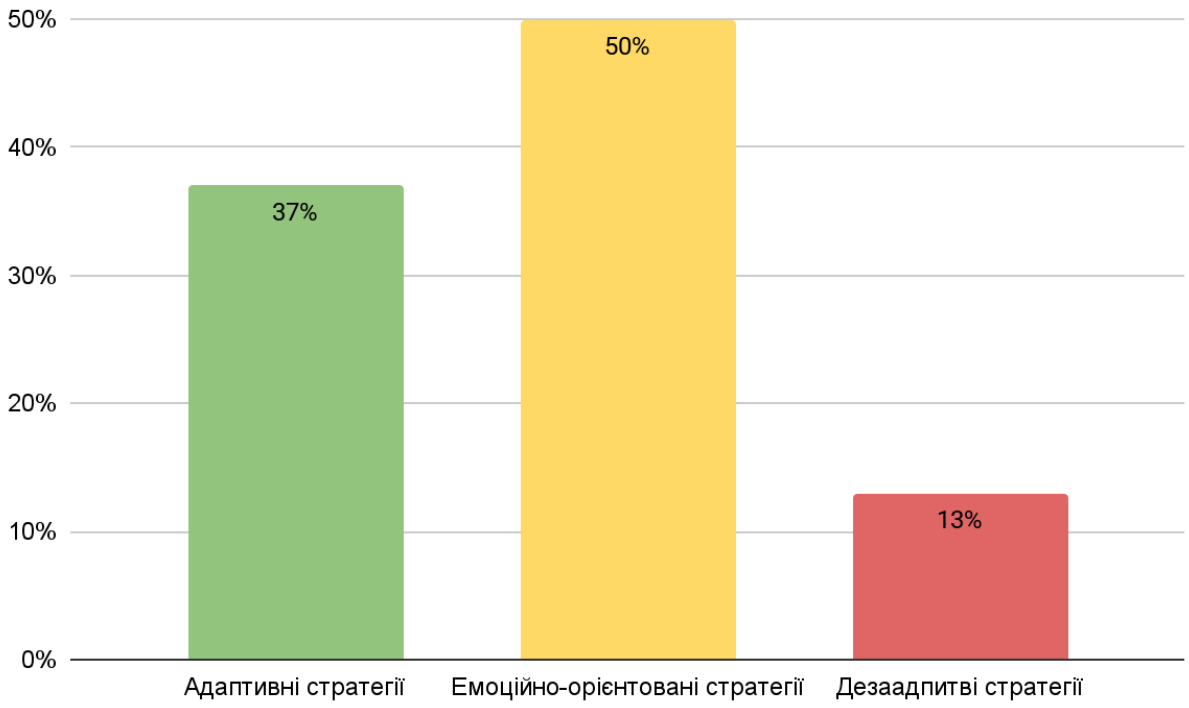


Рис. 3.1. **Узагальнені показники за групами копінг-стратегій (Brief COPE)**

Для детальнішого аналізу субшкал Brief COPE результати представлено на рисунку 3.2, який відображає середні значення кожної стратегії подолання стресу та дозволяє оцінити їхню вираженість у вибірці фахівців гуманітарного розмінування (див. рис. 3.2).

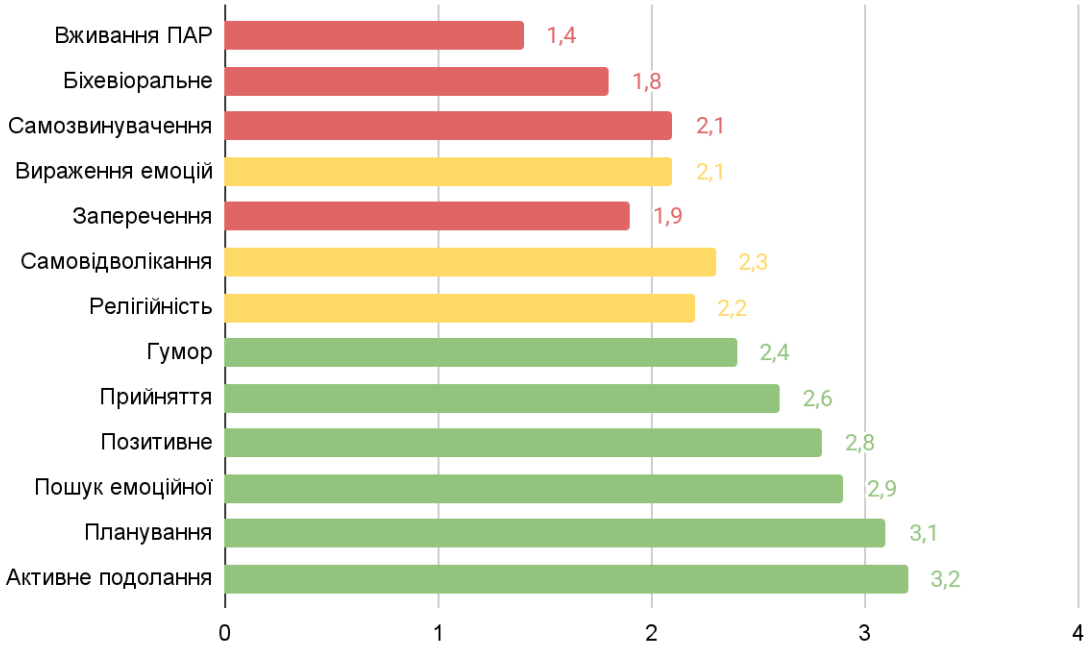


Рис. 3.2. **Середні показники копінг-стратегій фахівців гуманітарного розмінування (Brief COPE)**

Отримані дані засвідчили, що більшість респондентів демонструють переважання адаптивних копінг-стратегій. Це свідчить про загальний сприятливий профіль психологічної регуляції, що має вирішальне значення для ефективності роботи у сфері гуманітарного розмінування. У межах вибірки 37% учасників показали високий рівень адаптивних стратегій, ще 50% – середній. Лише у 13% респондентів виявлено тенденцію до домінування поведінкових форм уникнення. Такий розподіл є типовим для професій, у яких висока відповідальність поєднується з чіткими протоколами, адже саме вони зменшують потребу в емоційних або хаотичних формах реагування.

Особливе місце у структурі копінгу займають проблемно-орієнтовані стратегії, які включають активне подолання, планування та пошук інструментальної підтримки. Саме ці форми реакції виявилися найбільш вираженими серед фахівців гуманітарного розмінування. Їх домінування вказує

на схильність до раціонального аналізу ситуації, цілеспрямованості та здатності самостійно впливати на перебіг подій. З урахуванням характеру гуманітарного розмінування, де чіткість дій, концентрація та правильне планування можуть мати вирішальне значення для життя та безпеки, така тенденція є закономірною та професійно доцільною. Це узгоджується з сучасними дослідженнями екстремальних професій у яких проблемно-орієнтовані стратегії пов'язують з високою стресостійкістю та нижчим рівнем помилок.

Разом з тим, респонденти демонструють помірний рівень емоційно-орієнтованих стратегій, серед яких позитивне переосмислення, прийняття та емоційна підтримка. Ці механізми сприяють зниженню емоційного напруження та допомагають адаптуватися до ситуацій, які не можна змінити. У професії фахівців гуманітарного розмінування, де ризик є постійною змінною, а багато факторів не підлягають особистому контролю, здатність інтегрувати позитивне переосмислення та прийняття допомагає зберігати стабільність та не втрачати концентрацію. Роль емоційної підтримки є особливо важливою у колективах зі спільною відповідальністю – це підтверджують дані досліджень фахівців швидкого реагування та рятувальників.

Найнижчі показники були виявлені у групі стратегій уникнення, до яких належать заперечення, відволікання та вживання психоактивних речовин. Цей результат є позитивним індикатором психологічної зрілості вибірки. Уникальні копінги зазвичай активізуються у виснажених або емоційно перенапружених фахівців, тому їх низька частотність свідчить про достатній рівень саморегуляції. Однак у невеликої частини респондентів все ж спостерігаються помірні показники уникнення, що може вказувати на накопичений стрес, типову реакцію на тривалу роботу у небезпечних зонах. Це підкреслює потребу у регулярних заходах психоемоційної підтримки та профілактики вигорання.

Якісний аналіз копінг-поведінки дає змогу зробити комплексний висновок: профіль фахівців гуманітарного розмінування характеризується

переважанням конструктивних стратегій подолання. Їм властиві орієнтація на контроль ситуації, точність, здатність до самостійного ухвалення рішень та високе взаємодію у команді. Низький рівень дезадаптивних стратегій підтверджує сформовану стресостійкість, а помірне використання емоційних стратегій – здатність до внутрішньої стабілізації. Це означає, що копінг-система працівників є достатньо збалансованою, щоб забезпечувати ефективність роботи в умовах постійного ризику.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що результати Brief COPE вказують на наявність у фахівців гуманітарного розмінування високого рівня адаптивності та психологічних ресурсів, необхідних для якісного виконання професійних обов'язків у небезпечних умовах. У поєднанні з мотиваційними характеристиками (див. підрозділ 3.2) це формує комплексний позитивний психологічний портрет спеціалістів гуманітарного розмінування та пояснює їхню здатність залишатися ефективними в умовах високого стресу.

3.3. Результати за методикою «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Г. Конте)

Методика «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) спрямована на виявлення провідних механізмів психологічного захисту, які використовуються особистістю для регуляції емоційних станів, зниження внутрішньої напруги та подолання психічного дискомфорту в умовах стресу. У професійній діяльності фахівців гуманітарного розмінування, що систематично відбувається в ситуаціях підвищеного ризику та відповідальності, структура захисних механізмів виступає важливим індикатором рівня емоційної стабільності, адаптаційного потенціалу та психологічної зрілості.

У межах дослідження було проаналізовано прояви восьми механізмів психологічного захисту, визначених у методиці LSI: регресії, заміщення,

витіснення, заперечення, реактивного утворення, проекції, компенсації та раціоналізації. Середні значення за відповідними шкалами, а також максимально можливі бали за кожною з них, наведено в таблиці 3.3, графічно ці показники відображено на рис. 3.3.

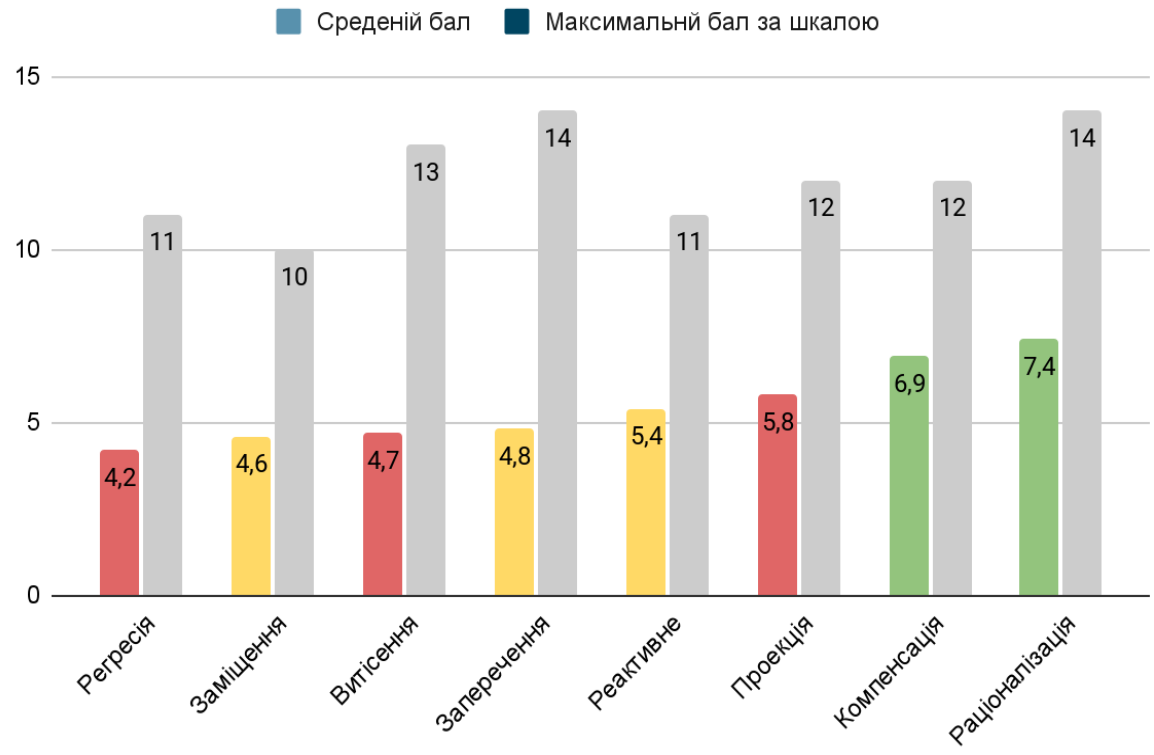


Рис. 3.3. **Середні показники за шкалами методики «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик)**

Аналіз окремих механізмів психологічного захисту (див. табл. 3.3) демонструє суттєві відмінності у способах реагування фахівців гуманітарного розмінування на стресові та небезпечні ситуації. Серед усіх механізмів найнижчий відносний показник отримала регресія – у середньому 4,2 бала із максимально можливих 11. Це свідчить про майже повну відсутність вираженої схильності до інфантильних реакцій чи повернення до менш зрілих форм поведінки. У вибірці такі реакції представлені мінімально, що важливо для

професійної діяльності сапера, адже передбачає здатність зберігати «дорослу позицію», діяти послідовно та відповідально навіть у складних обставинах. Порівняно низький показник за шкалою регресії можна розглядати як індикатор емоційної зрілості та сформованого самоконтролю.

Показник заміщення у вибірці становить у середньому 4,6 бала із максимально можливих 10. Це означає, що фахівці відносно рідко застосовують непряму агресію або несвідоме перенесення негативних емоцій на сторонні об’єкти чи людей. Такі результати добре узгоджуються з професійними вимогами до саперів, які мають демонструвати стабільність поведінки, контроль імпульсивності та здатність утримувати емоційні реакції у межах, що не заважають точності та координації роботи. Відносно низький рівень вираженості заміщення свідчить про те, що емоційна напруга не виливається у неконструктивні поведінкові форми, що є важливим для збереження ефективної командної взаємодії.

Окремої уваги заслуговує механізм витіснення, середній показник якого у вибірці становить 4,7 бала із максимально можливих 13 (див. табл. 3.3). Витіснення як механізм психологічного захисту передбачає несвідоме усунення зі свідомості емоційно значущих, тривожних або травматичних переживань. Отримане значення вказує на те, що фахівці гуманітарного розмінування не схильні систематично «виштовхувати» зі свідомості небезпечні чи емоційно складні аспекти власної діяльності. Це можна розглядати як позитивну характеристику для професій з високим рівнем відповідальності, оскільки надмірне витіснення могло б призводити до накопичення непропрацьованої напруги та раптових дезорганізуючих реакцій. Помірне співвідношення фактичного показника до максимально можливого свідчить про здатність респондентів усвідомлювати складні переживання та інтегрувати їх у досвід без істотного порушення емоційної регуляції. У професійному контексті саперної

діяльності це може розглядатися як адаптивний баланс між психологічним захистом і свідомим контролем над власним емоційним станом.

Заперечення отримало дещо вищий, але все ще відносно невисокий показник – у середньому 4,8 бала із максимально можливих 14. Це є принципово важливим результатом, адже заперечення в групах ризиконебезпечних професій може стати джерелом підвищеної небезпеки (наприклад, у разі ігнорування реальних загроз). Порівняно невисокий рівень цього механізму свідчить про реалістичне сприйняття ризиків, готовність визнавати небезпеки та дотримуватися протоколів безпеки. У контексті гуманітарного розмінування це дозволяє припустити, що фахівці здатні адекватно оцінювати ситуації, не мінімізуючи небезпеки та не ігноруючи важливу інформацію, що є життєво необхідним для запобігання інцидентам.

Реактивне утворення має середній показник 5,4 бала із максимально можливих 11, що вказує на його помірне використання і вихід за межі патологічної вираженості. Цей механізм передбачає заміну неприйнятних емоцій протилежними за змістом. Наприклад, надмірна демонстрація впевненості може приховувати внутрішню тривогу, а стриманість – значне внутрішнє напруження. У помірних межах реактивне утворення виконує стабілізуючу функцію, допомагаючи фахівцям зберігати контроль над емоціями та не допускати їхнього неконтрольованого прояву у професійній поведінці. У вибірці цей механізм не має надмірного характеру, а отже не пов’язаний із високим ризиком емоційного виснаження чи формування дисфункціональних патернів.

Проекція, середній показник якої становить 5,8 бала із максимально можливих 12, також перебуває в межах умовної норми для такої професійної групи. Це означає, що фахівці лише час від часу приписують власні переживання або внутрішні конфлікти іншим людям, але така тенденція не є домінувальною. На професійному рівні помірна проекція може бути пов’язаною

з підвищеною обережністю у міжособистісних взаємодіях, однак не перешкоджає командній роботі та не призводить до значущих порушень міжособистісних стосунків у колективі. Навпаки, такий рівень проекції вказує на здатність зберігати відносну об’єктивність у взаємодії з колегами – важливу рису для спеціалістів, діяльність яких ґрунтується на чіткій координації та взаємній довірі.

Серед механізмів психологічного захисту найвищі середні значення отримали компенсація та раціоналізація. Показник компенсації становить 6,9 бала із максимально можливих 12, що свідчить про виражену, але не надмірну тенденцію компенсувати внутрішні переживання та сумніви через посилену професійну активність, самовдосконалення та прагнення відповідати високим стандартам. Це проявляється у підвищеній уважності до деталей, дисциплінованості та бажанні не допустити помилок, що відображає високий рівень внутрішньої мотивації та відповідальності.

Найвищим серед усіх механізмів виявився показник раціоналізації – у середньому 7,4 бала із максимально можливих 14. Респонденти схильні пояснювати складні або небезпечні ситуації логічними аргументами, що дозволяє знижувати емоційне напруження та підтримувати стабільність поведінки. Раціоналізація є важливою складовою професійної ефективності саперів, допомагаючи приймати небезпечні аспекти роботи як об’єктивну частину діяльності, а не як джерело неконтрольованого страху. Вона також сприяє більш реалістичному ставленню до власних можливостей, підвищує впевненість і допомагає запобігати деструктивному впливу стресу.

Отримані результати за методикою LSI (див. табл. 3.3, рис. 3.3) дають змогу сформувати комплексне уявлення про те, які саме механізми психологічного захисту переважають у фахівців гуманітарного розмінування та яким чином вони сприяють їхній адаптації до екстремальних умов роботи. Загалом профіль механізмів захисту можна охарактеризувати як зрілий та

адаптивний: домінують відносно зрілі форми (раціоналізація, компенсація), тоді як примітивні захисні реакції (регресія, заміщення, заперечення) представлені на порівняно низькому рівні щодо їхнього максимального можливого прояву. Це мінімізує ризик помилок і поведінкових порушень у критичних умовах.

У поєднанні з результатами за іншими застосованими методиками це дозволяє представити комплексний образ фахівця, для якого характерна висока мотивація досягнення, раціональні стратегії подолання стресу та ефективні, зрілі механізми психологічного самозахисту. Такий психологічний профіль відповідає вимогам діяльності у сфері гуманітарного розмінування та є важливою передумовою безпечної й результативної роботи.

3.4. Результати за тестом життєстійкості (С. Мадді)

Тест життєстійкості С. Мадді був використаний для визначення рівня психологічної стійкості фахівців гуманітарного розмінування, а також трьох ключових компонентів цього конструкту – залученості (commitment), контролю (control) та прийняття ризику (challenge). Життєстійкість розглядається як система глибинних переконань, що дозволяє людині витримувати значний стрес, не втрачаючи працездатності та внутрішньої рівноваги. Для професій, пов’язаних із небезпекою, відповідальністю та непередбачуваністю, показники життєстійкості виступають важливим маркером адаптації та ефективності.

Загальний рівень життєстійкості у вибірці фахівців гуманітарного розмінування виявився переважно середнім та високим (див. Табл. 3.2). Це свідчить про здатність спеціалістів переносити інтенсивні професійні навантаження, долати невизначеність та зберігати працездатність у складних умовах. Відсутність виражено низьких показників дає підстави стверджувати, що більшість респондентів володіють достатніми внутрішніми ресурсами для психологічного відновлення та саморегуляції.

Таблиця 3.2.

Показники життєстійкості фахівців гуманітарного розмінування (С. Мадді)

Компонент життєстійкості	**Середній бал (М)**	**Рівень вираженості**
Залученість (commitment)	34.5	Високий
Контроль (control)	32.8	Високий
Прийняття ризику (challenge)	28.7	Середній
Інтегральний показник життєстійкості	**96.0**	**Високий**

Компонент залученості відображає здатність сприймати власну діяльність як значущу та ціннісну. У вибірці респондентів цей показник демонструє середні та високі значення, що вказує на глибоке прийняття професійної ролі та відчуття сенсу у виконуваних завданнях. Для саперів, діяльність яких спрямована на захист життя цивільних, важливим є саме усвідомлення соціальної значущості своєї роботи. Підвищений рівень залученості свідчить про сформовану професійну ідентичність, що підвищує стійкість до стресу та знижує ризик емоційного вигорання.

Компонент контролю у вибірці також виявився достатньо вираженим. Респонденти продемонстрували переконання у власній здатності впливати на перебіг подій, контролювати ситуацію та регулювати власну поведінку. Для гуманітарних саперів цей компонент є критично важливим, оскільки їхня робота передбачає точність, відповідальність та готовність приймати рішення в умовах ризику. Високий рівень контролю взаємопов’язаний із попередніми результатами – високою мотивацією досягнення та домінуванням зрілих механізмів психологічного захисту, що утворює узгоджену систему когнітивної регуляції та самодисципліни.

Компонент прийняття ризику (challenge) демонструє готовність сприймати складні або непередбачувані ситуації як можливість для зростання, а не як загрозу. У вибірці він має середні або помірно високі значення, що свідчить про адаптивне ставлення до ризику. Для саперів така характеристика є необхідною умовою професійної компетентності, оскільки робота у високоризикових умовах передбачає толерантність до невизначеності, здатність швидко реагувати та приймати рішення без надмірної емоційної напруги. Помірне прийняття ризику також корелює з низькими показниками заперечення та регресії у попередніх тестах, що вказує на відсутність схильності ігнорувати небезпеку або реагувати надмірно емоційно.

Загальна картина результатів за тестом життєстійкості свідчить про сформовану здатність фахівців гуманітарного розмінування підтримувати внутрішню рівновагу, справлятися зі стресом та зберігати ефективність у небезпечних умовах. Високі показники контролю та залученості доповнюються помірною готовністю приймати ризик, що разом утворює адаптивний стиль реагування. Ці результати узгоджуються із даними за методиками Елерса, Brief COPE та LSI, утворюючи цілісний психологічний профіль спеціалістів, для яких характерні висока мотивація, зрілі стратегії подолання та ефективні механізми самозахисту.

Таким чином, респонденти демонструють життєстійкість, яка виступає не лише особистісною властивістю, а й важливим компонентом професійної компетентності у сфері гуманітарного розмінування.

3.5. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження

З метою узагальнення отриманих емпіричних даних та виявлення взаємозв’язків між ключовими психологічними характеристиками фахівців

гуманітарного розмінування було проведено кореляційний аналіз. Враховуючи те, що частина показників має порядковий характер, а також можливі відхилення розподілів змінних від нормального, для оцінки статистичних зв'язків застосовувався непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). Використання цього методу є методично обґрунтованим у дослідженнях із відносно невеликою вибіркою та дозволяє коректно оцінювати як напрям, так і силу взаємозв'язків між психологічними показниками.

Кореляційний аналіз був спрямований на перевірку того, чи утворюють мотиваційні характеристики, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту та життєстійкість узгоджену систему психологічної регуляції, яка забезпечує ефективне функціонування в умовах підвищеного ризику, високої відповідальності, невизначеності та хронічного стресу, що є характерними для професійної діяльності у сфері гуманітарного розмінування.

З метою забезпечення зрозумілої інтерпретації результатів і зменшення надмірної кількості порівнянь у межах кореляційного аналізу, що є особливо важливим для вибірки чисельністю 30 осіб, було використано систему узагальнених індексів, які відображають інтегральні характеристики за кожною із застосованих психодіагностичних методик.

Так, за методикою діагностики мотивації досягнення успіху Т. Елерса в аналіз було включено індекс мотивації досягнення, який відображає орієнтацію особистості на результат, прагнення до професійного зростання, готовність брати відповідальність і діяти в умовах підвищених вимог до точності та безпеки. У межах даного дослідження аналізувався виключно показник мотивації досягнення успіху; мотивація уникнення невдач не включалася до подальших статистичних процедур та інтерпретацій, що узгоджується з дослідницькою метою та логікою побудови емпіричної частини роботи.

Для аналізу копінг-поведінки за опитувальником Brief COPE Ч. Карвера було сформовано два інтегральні показники. Перший з них відображає

адаптивні копінг-стратегії та поєднує проблемно-орієнтовані й конструктивні емоційні способи подолання стресу, спрямовані на активну взаємодію з проблемною ситуацією або на підтримання емоційної стабільності без втрати контролю над поведінкою. Другий показник відображає копінг-стратегії уникнення, до яких належать дезадаптивні або уникальні форми реагування, зокрема заперечення проблеми, відволікання, поведінкове уникнення та вживання психоактивних речовин. Варто зазначити, що емоційно-адаптивні копінг-стратегії, такі як позитивне переосмислення, прийняття, пошук емоційної підтримки та гумор, не були виключені з аналізу, а інтегровані до складу адаптивних копінгів. Таке рішення зумовлене тим, що в реальних умовах професійної діяльності фахівців гуманітарного розмінування емоційна регуляція виконує передусім підтримувальну функцію щодо ефективної дії, сприяючи зниженню напруження, збереженню концентрації та дотриманню процедур безпеки. Окреме виокремлення емоційно-адаптивного індексу за невеликої вибірки могло б знизити надійність статистичних висновків і ускладнити інтегральну інтерпретацію результатів.

У межах аналізу результатів за опитувальником «Індекс життєвого стилю» (LSI) Р. Плутчика, Г. Келлермана та Г. Конте було сформовано два узагальнені показники, що відображають різний рівень зрілості механізмів психологічного захисту. Перший з них характеризує зрілі захисні механізми та охоплює компенсацію й раціоналізацію, які пов’язані з більш адаптивними способами регуляції внутрішнього напруження. Другий показник відображає примітивні або менш зрілі захисні механізми, зокрема регресію, заміщення та заперечення, які можуть супроводжуватися униканням проблемної ситуації, імпульсивними реакціями та спрощеною оцінкою ризику.

Для оцінки психологічної стійкості за тестом життєстійкості С. Мадді було використано інтегральний показник життєстійкості, що включає залученість, контроль та прийняття ризику (виклику). Даний індекс розглядався

як узагальнений маркер адаптаційного потенціалу особистості та здатності ефективно функціонувати в умовах хронічного стресу та невизначеності.

У таблиці 3.3 наведено значущі коефіцієнти кореляції Спірмена між основними індексами (подаються лише статистично значущі зв'язки на рівні $p < 0,05$).

Таблиця 3.3

Взаємозв'язки між досліджуваними змінними (n = 30)

Показники	МД	АК	КУ	ЗЗ	ПЗ	ЖС
Мотивація досягнення (МД)	–	0,54**	−0,41*	0,48**	−0,37*	0,59**
Адаптивні копінг-стратегії (АК)	0,54**	–	−0,44*	0,47**	−0,35*	0,62**
Копінг-стратегії уникнення (КУ)	−0,41*	−0,44*	–	−0,31*	0,52**	−0,49**
Зрілі захисні механізми (ЗЗ)	0,48**	0,47**	−0,31*	–	−0,33*	0,44*
Примітивні захисні механізми (ПЗ)	−0,37*	−0,35*	0,52**	−0,33*	–	−0,38*
Життєстійкість (ЖС)	0,59**	0,62**	−0,49**	0,44*	−0,38*	–

Отримані результати кореляційного аналізу демонструють узгоджену структуру взаємозв'язків, у межах якої мотиваційні характеристики, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту та життєстійкість тісно взаємопов'язані й утворюють єдину систему психологічної регуляції. Така система відображає способи адаптації фахівців гуманітарного розмінування до умов підвищеного ризику, високої відповідальності, невизначеності та хронічного стресу.

Аналіз зв'язків мотивації досягнення успіху з іншими психологічними показниками показав, що індекс мотивації досягнення (МД) має статистично

значущі позитивні кореляції з адаптивними копінг-стратегіями ($\rho = 0{,}54$; $p < 0{,}01$), зрілими механізмами психологічного захисту ($\rho = 0{,}48$; $p < 0{,}01$) та інтегральним показником життєстійкості ($\rho = 0{,}59$; $p < 0{,}01$). Це свідчить про те, що більш виражена орієнтація на досягнення результату, відповідальність і прагнення до ефективного виконання професійних завдань поєднуються з активним використанням конструктивних способів подолання стресу, схильністю до раціонального осмислення подій і компенсації внутрішнього напруження, а також із вищим рівнем психологічної стійкості. У професійному контексті гуманітарного розмінування така закономірність є цілком логічною, оскільки мотивація досягнення підтримує довільну саморегуляцію, дисциплінованість, концентрацію уваги та здатність діяти відповідно до встановлених протоколів безпеки в небезпечних умовах.

Водночас мотивація досягнення демонструє статистично значущі негативні кореляції зі стратегіями копінгу уникнення ($\rho = -0{,}41$; $p < 0{,}05$) та примітивними механізмами психологічного захисту ($\rho = -0{,}37$; $p < 0{,}05$). Це вказує на те, що орієнтація на результат знижує ймовірність використання уникальних і дезадаптивних форм реагування, таких як заперечення проблеми, відволікання або поведінкове уникнення, а також менш зрілих захисних реакцій, пов’язаних з регресією чи імпульсивністю. Практично це означає, що фахівці з високою мотивацією досягнення частіше обирають контрольовані стратегії поведінки та рідше «вимикаються» з ситуації на психологічному рівні.

Індекс адаптивних копінг-стратегій (АК) виявився одним із центральних показників у кореляційній структурі. Він має найбільш виражений позитивний зв’язок із життєстійкістю ($\rho = 0{,}62$; $p < 0{,}01$), а також позитивно корелює зі зрілими механізмами психологічного захисту ($\rho = 0{,}47$; $p < 0{,}01$) та мотивацією досягнення ($\rho = 0{,}54$; $p < 0{,}01$). Це означає, що чим частіше фахівці використовують активне подолання, планування, звернення по підтримку, прийняття та позитивне переосмислення, тим вищим є їхній загальний рівень

життєстійкості та тим більшою мірою вони спираються на зрілі механізми психологічної регуляції. Для ризиконебезпечних професій така комбінація є особливо значущою, оскільки конструктивні копінг-стратегії підтримують контроль над ситуацією, організованість діяльності, ефективну командну взаємодію та стійкість до інтенсивного стресу.

Негативні кореляції адаптивних копінг-стратегій зі стратегіями уникнення ($\rho = -0{,}44$; $p < 0{,}05$) та примітивними захистами ($\rho = -0{,}35$; $p < 0{,}05$) підтверджують, що конструктивні способи подолання стресу виступають своєрідним «протилежним полюсом» щодо уникальної поведінки. Зі зростанням рівня адаптивної регуляції зменшується потреба в запереченні, імпульсивних реакціях і психологічному відході від проблемної ситуації.

Індекс копінг-стратегій уникнення (КУ), у свою чергу, демонструє кореляційну структуру, яка вказує на його дезадаптивний характер. Він має позитивний зв’язок із примітивними захисними механізмами ($\rho = 0{,}52$; $p < 0{,}01$) та негативні зв’язки з життєстійкістю ($\rho = -0{,}49$; $p < 0{,}01$), зрілими захистами ($\rho = -0{,}31$; $p < 0{,}05$) і мотивацією досягнення ($\rho = -0{,}41$; $p < 0{,}05$). Це означає, що збільшення частоти уникальних реакцій пов’язане з менш зрілими формами психологічного захисту та зниженням загального адаптаційного потенціалу. Для професії гуманітарного розмінування така тенденція є потенційним ризик-фактором, оскільки уникання може негативно впливати на якість оцінки ситуації та стабільність поведінки у критичних умовах. Разом із тим помірні прояви уникання можуть мати ситуативний характер і бути реакцією на накопичений стрес або перевтому, що підкреслює важливість системної профілактики емоційного виснаження та регулярних заходів психоемоційної підтримки.

Аналіз механізмів психологічного захисту за методикою LSI показав, що індекс зрілих захистів (ЗЗ) має позитивні кореляції з мотивацією досягнення ($\rho = 0{,}48$; $p < 0{,}01$), адаптивними копінг-стратегіями ($\rho = 0{,}47$; $p < 0{,}01$) та

життєстійкістю ($\rho = 0{,}44$; $p < 0{,}05$), і водночас негативно пов’язаний зі стратегіями уникнення ($\rho = -0{,}31$; $p < 0{,}05$) та примітивними захистами ($\rho = -0{,}33$; $p < 0{,}05$). Це дозволяє розглядати раціоналізацію та компенсацію як важливі елементи адаптивної системи регуляції, що сприяють збереженню чіткості мислення, зниженню емоційної дезорганізації та підтриманню дисциплінованої поведінки в небезпечних умовах діяльності.

Натомість індекс примітивних захисних механізмів (ПЗ) демонструє протилежну картину: він позитивно корелює зі стратегіями уникнення та негативно – з життєстійкістю, мотивацією досягнення і адаптивними копінгами. Це підтверджує, що менш зрілі захисні механізми, такі як регресія, заміщення та заперечення, пов’язані з тенденцією до уникальної поведінки й нижчим рівнем психологічної стійкості. Для фахівців ризиконебезпечних професій важливо, щоб такі механізми не набували домінантного характеру, оскільки їх підвищення може сигналізувати про накопичення напруги та потребу у додатковій психологічній підтримці.

Особливу роль у кореляційній структурі відіграє інтегральний показник життєстійкості (ЖС), який займає центральне місце як узагальнений ресурс психологічної адаптації. Він позитивно пов’язаний з мотивацією досягнення ($\rho = 0{,}59$; $p < 0{,}01$), адаптивними копінг-стратегіями ($\rho = 0{,}62$; $p < 0{,}01$) та зрілими захисними механізмами ($\rho = 0{,}44$; $p < 0{,}05$) і негативно корелює зі стратегіями уникнення ($\rho = -0{,}49$; $p < 0{,}01$) та примітивними захистами ($\rho = -0{,}38$; $p < 0{,}05$). Ці результати свідчать про те, що життєстійкість інтегрує мотиваційний компонент, поведінкові стратегії подолання та когнітивно-регуляторні механізми, протистоячи дезадаптивним тенденціям. Практично це означає, що більш життєстійкі фахівці здатні зберігати включеність у діяльність, відчуття контролю, реалістично ставитися до ризику та діяти організовано навіть у складних і небезпечних умовах.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що мотивація досягнення успіху, адаптивні копінг-стратегії, зрілі механізми психологічного захисту та життєстійкість формують єдину ресурсну систему психологічної адаптації фахівців гуманітарного розмінування. Виявлена кореляційна структура свідчить про те, що орієнтація на досягнення пов’язана з більш конструктивними способами подолання стресу та вищою життєстійкістю, адаптивні копінги підтримують загальну стійкість і поєднуються зі зрілими захистами, тоді як уникальні копінги асоційовані зі зростанням примітивних захисних механізмів і зниженням життєстійкості. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що для більшості фахівців гуманітарного розмінування характерний психологічний профіль, який сприяє безпечній та ефективній професійній діяльності в умовах підвищеного ризику й хронічного стресу, водночас вказуючи на доцільність системної профілактики виснаження та впровадження підтримувальних психологічних заходів у професійних колективах.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних ресурсів фахівців гуманітарного розмінування, спрямоване на виявлення особливостей їхньої професійної діяльності через мотиваційні та регуляторні характеристики, з урахуванням копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту та життєстійкості.

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що діяльність фахівців гуманітарного розмінування належить до хронічно екстремальних видів професійної діяльності. Вона характеризується постійною загрозою для життя і здоров'я, високим рівнем відповідальності, необхідністю тривалої концентрації уваги, точного дотримання стандартних операційних процедур (SOP / IMAS) та ефективної командної взаємодії. За таких умов ключову роль у забезпеченні професійної надійності, безпеки та стійкої ефективності діяльності відіграють психологічні ресурси особистості, зокрема мотивація досягнення, конструктивні способи подолання стресу, зрілі механізми психологічного захисту та життєстійкість.

Результати дослідження мотиваційної сфери за методикою Т. Елерса показали, що для більшості фахівців гуманітарного розмінування характерний середній або високий рівень мотивації досягнення успіху. Така орієнтація відображає прагнення до ефективного виконання професійних завдань, внутрішню відповідальність, готовність діяти в умовах підвищеного ризику та приймати виважені рішення. Отримані дані дозволяють розглядати мотивацію досягнення як важливий психологічний ресурс, що підтримує довільну саморегуляцію, дисциплінованість і дотримання стандартів безпеки в професійній діяльності.

Аналіз копінг-поведінки за опитувальником Brief COPE засвідчив переважання адаптивних стратегій подолання стресу у вибірці. Найбільш

вираженими виявилися проблемно-орієнтовані стратегії, зокрема активне подолання, планування та звернення по підтримку, що є професійно доцільним у сфері гуманітарного розмінування. Конструктивні емоційні копінг-стратегії виконують стабілізуючу функцію, сприяючи зниженню емоційного напруження та підтриманню внутрішньої рівноваги в умовах хронічного стресу. Копінг-стратегії уникнення загалом мають низьку вираженість і проявляються переважно у невеликої частини респондентів, що може бути пов’язано з накопиченим стресовим навантаженням і вказує на потребу у профілактичних заходах психологічної підтримки.

Дослідження механізмів психологічного захисту за методикою «Індекс життєвого стилю» (LSI) показало, що їх структура в цілому має зрілий та адаптивний характер. Найбільш вираженими є раціоналізація та компенсація, які забезпечують когнітивний контроль над емоційним напруженням, сприяють інтеграції ризику у професійну картину світу та підтримують стабільність поведінки без спотворення реальності. Примітивні механізми психологічного захисту представлені на відносно низькому рівні, що свідчить про емоційну зрілість, реалістичне сприйняття небезпеки та низьку схильність до ігнорування загроз у професійній діяльності.

Результати тесту життєстійкості С. Мадді засвідчили, що фахівці гуманітарного розмінування загалом характеризуються середнім і високим рівнем життєстійкості. Найбільш вираженими є компоненти залученості та контролю, що відображає сприйняття професійної діяльності як значущої та такої, над якою можливе здійснення особистісного контролю. Компонент прийняття ризику має помірний рівень вираженості, що вказує на адаптивну толерантність до небезпеки без тенденції до її недооцінки. Така структура життєстійкості є оптимальною для діяльності в умовах підвищеного ризику.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена підтвердив узгодженість мотиваційних, поведінкових та регуляторних характеристик фахівців

гуманітарного розмінування. Встановлено, що мотивація досягнення успіху, адаптивні копінг-стратегії та зрілі механізми психологічного захисту позитивно пов’язані з вищим рівнем життєстійкості, тоді як дезадаптивні копінг-стратегії та примітивні захисні механізми асоціюються зі зниженням адаптаційного потенціалу. Отримані зв’язки підтверджують цілісність описаного психологічного профілю та підкреслюють роль життєстійкості як інтегрального ресурсу психологічної адаптації.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що психологічний профіль фахівця гуманітарного розмінування характеризується орієнтацією на досягнення, домінуванням адаптивних копінг-стратегій, перевагою зрілих механізмів психологічного захисту та високим рівнем життєстійкості. Така система психологічних ресурсів забезпечує стабільність, ефективність і безпечність професійної поведінки в складних та потенційно небезпечних умовах мінного середовища.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розроблення програм психологічного супроводу персоналу гуманітарного розмінування, профілактики професійного вигорання та підвищення професійної надійності. Отримані дані можуть бути використані при створенні тренінгових програм, спрямованих на розвиток активного копінгу, підтримку мотивації досягнення та формування зрілих навичок емоційної саморегуляції. Окремої уваги потребує невелика група фахівців із підвищеною схильністю до уникальних форм копінгу, для яких доцільним є впровадження регулярних супервізій та індивідуального психологічного супроводу.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з розширенням вибірки, залученням порівняльних груп представників інших екстремальних професій, аналізом динаміки психологічних показників у часі, а також вивченням організаційних і соціальних чинників, зокрема командної згуртованості, стилю

лідерства та інституційної підтримки, які можуть посилювати або послаблювати психологічні ресурси фахівців гуманітарного розмінування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беркита О. М. Психологічні засоби забезпечення життєстійкості особистості. Київ : КНЕУ, 2017.

2. Бондаренко О. Ф. Психологія життєстійкості особистості. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015.

3. Бочелюк В. Й., Нікітіна О. Ю. Копінг-стратегії в екстремальних умовах професійної діяльності. Запоріжжя : ЗНУ, 2019.

4. Вербицька О. В. (уклад.). Психологічний супровід діяльності саперів. Київ : МОУ, 2023.

5. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. Звіт про діяльність у сфері гуманітарного розмінування за 2023 рік. Київ : ДСНС, 2024. URL: https://www.kmu.gov.ua/storage/app/sites/1/17-civik-2018/zvit_2024/zvit_DSNS_2024.pdf (дата звернення: 08.09.2025).

6. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. Психологічна безпека та благополуччя персоналу системи ДСНС : методичні рекомендації. Київ : ДСНС, 2021.

7. Довідник сапера гуманітарного розмінування. Київ : ДСНС України, 2023.

8. Дудник Т. І. Основи психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020.

9. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологічні наслідки війни в Україні : аналітичний звіт. Київ : ІП НАПН України, 2023.

10. Кобаса О. В. Психологічні чинники професійного вигорання у працівників екстремальних служб. Київ : НаУКМА, 2018.

11. Копінг-поведінка особистості : теорія та практика / за ред. О. Стасюк. Київ : Каравела, 2020.

12. Коробейников Г. В. Психофізіологічні основи професійної надійності фахівців силових структур. Київ : Олімпійська література, 2020.

13. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019.

14. Мінна безпека та гуманітарне розмінування в Україні : національна доповідь – 2024. Київ : Міністерство оборони України, 2024.

15. Міністерство оборони України. Доктрина з гуманітарного розмінування. Київ : МОУ, 2023.

16. Нагорна Н. М. Психологія стресостійкості. Київ : Каравела, 2012.

17. Нагорна Н. М. (ред.). Психологічна стійкість у кризових ситуаціях. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2022.

18. Нікітіна О. Ю. Копінг-стратегії персоналу ризиконебезпечних професій. Запоріжжя : ЗНУ, 2021.

19. Огляд гуманітарної ситуації в Україні : психосоціальні ризики. Київ : УНПЦ МПСС МОЗ України, 2023.

20. Павленко В. Психологія професійного ризику. Київ : Каравела, 2015.

21. Пєлєх Ю. В. Психологічна допомога особистості у кризових станах. Київ : Освіта України, 2018.

22. Представництво Датської Ради у справах біженців в Україні, Сектор гуманітарного роззброєння та миробудівництва. Очищення району ведення бойових дій у протимінній діяльності : стандартні операційні процедури. Версія 2.3. Київ, 2023.

23. Представництво Датської Ради у справах біженців в Україні, Сектор гуманітарного роззброєння та миробудівництва. Ручне розмінування в протимінній діяльності : стандартні операційні процедури. Версія 2.4. Київ, 2023.

24. Представництво Датської Ради у справах біженців в Україні, Сектор гуманітарного роззброєння та миробудівництва. Технічне обстеження в протимінній діяльності : стандартні операційні процедури. Версія 2.4. Київ, 2023.

25. Представництво Датської Ради у справах біженців в Україні, Сектор гуманітарного роззброєння та миробудівництва. Нетехнічне обстеження в протимінній діяльності : стандартні операційні процедури. Версія 1.2. Київ, 2023.

26. Представництво Датської Ради у справах біженців в Україні, Сектор гуманітарного роззброєння та миробудівництва. Управління інформацією в протимінній діяльності : стандартні операційні процедури. Видання 1.0. Київ, 2023.

27. Представництво Датської Ради у справах біженців в Україні, Сектор гуманітарного роззброєння та миробудівництва. Управління питаннями охорони праці, здоров’я і навколишнього середовища в протимінній діяльності : стандартні операційні процедури. Версія 2.2. Київ, 2023.

28. Психологія стресу : навч. посіб. / за ред. В. О. Татенка. Київ : Каравела, 2016.

29. Романюк Л. І. Психологічні особливості мотивації досягнення у фахівців силових структур. Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2018.

30. Салганік О. Мотиваційна регуляція діяльності в екстремальних умовах. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2016.

31. Стратегії подолання стресу : збірник матеріалів науково-практичної конференції. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021.

32. Українська Гельсінська спілка з прав людини. Мінна небезпека в Херсонській та Миколаївській областях: масштаби та наслідки. Київ : УГСПЛ, 2025.

33. УНПЦ МПСС МОЗ України. Психологічна допомога військовослужбовцям і цивільному населенню в умовах війни : методичні рекомендації. Київ : УНПЦ МПСС, 2022.

34. Хархун О. Психологічне забезпечення професійної діяльності персоналу ДСНС. Львів : СПОЛОМ, 2021.

35. Харченко Н. Психологічні механізми подолання стресу в екстремальних умовах. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2018.

36. Шевченко Н. І. Копінг-стратегії у військовослужбовців: діагностика та корекція. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021.

37. Яворська Н. І. Психологічні особливості стресостійкості фахівців ризиконебезпечних професій. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020.

38. Ярош О. А. Психологічні ресурси подолання стресу : навч. посіб. Київ : КУБГ, 2021.

39. Яценко Т. С. Психологічні захисні механізми особистості в кризових ситуаціях. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2019.

40. American Psychological Association. Stress in America 2023: Coping with Change. Washington : APA, 2023.

41. Bartone P. T. Hardiness protects against war-related stress // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 2003. Vol. 55, № 2. P. 88–100.

42. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience // American Psychologist. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.

43. Britt T. W., Adler A. B., Castro C. A. Military Resilience. New York : Routledge, 2016.

44. Campbell J. S., Thompson M. M., MacDermid Wadsworth S. Psychological resilience in high-risk professions // Journal of Occupational Health Psychology. 2019. Vol. 24, № 1. P. 20–35.

45. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56(2). – P. 267–283.

46. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE // International Journal of Behavioral Medicine. – 1997. – Vol. 4(1). – P. 92–100.

47. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56(2). – P. 267–283.

48. Danish Refugee Council. Ukraine: "Every time my detector signals, my heart races" – deminer, 23 Jul 2025. URL: https://drc.ngo/resources/news/ukraine-every-time-my-detector-signals-my-heart-races-deminer/ (date of access: 07.12.2025)

49. Danish Refugee Council. International Mine Awareness Day: New study evidences the impact of humanitarian mine action on resilience, peace and development, 04 Apr 2025. URL: https://drc.ngo/resources/news/new-study-evidences-the-impact-of-humanitarian-mine-action-on-resilience-peace-and-development/ (date of access: 07.12.2025).

50. Danish Refugee Council. Mine Action and Livelihoods:Evidencing the Effects, March 2025. URL: https://drc.ngo/media/cb4ocu4j/drc_research-report_mine-action-and-livelihoods_web_page.pdf (date of access: 07.12.2025).

51. Danish Refugee Council.On Mine Awareness Day, reflections on progress and challenges for a mine free world, 04 Apr 2024. URL: https://drc.ngo/resources/news/on-mine-awareness-day-progress-and-challenges-for-a-mine-free-world/ (date of access: 07.12.2025).

52. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York : Guilford Press, 2017.

53. Ehlers T. Leistungsmotivation und Erfolgsorientierung. – München : Reinhardt, 1976.

54. Elliot A. J., Church M. A. A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation // Journal of Personality and Social Psychology. – 1997. – Vol. 72(1). – P. 218–232.

55. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: Pitfalls and promise // Annual Review of Psychology. 2004. Vol. 55. P. 745–774.

56. Geneva International Centre for Humanitarian Demining (GICHD). Guide to Mine Action and Explosive Remnants of War. Geneva : GICHD, 2021.

57. Geneva International Centre for Humanitarian Demining (GICHD). Mental Health and Psychosocial Support for Mine Action Personnel. Geneva : GICHD, 2022.

58. Halpern J., Maunder R. G., Schwartz B. Coping with critical incidents: Emergency responders and secondary traumatic stress // Journal of Emergency Management. 2012. Vol. 10, № 3. P. 197–206.

59. Heckhausen J., Heckhausen H. Motivation and Action. 3rd ed. New York : Springer, 2018.

60. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. New York : Plenum Press, 1998.

61. Hobfoll S. E., Stevens N. R., Zalta A. K. Expanding the science of resilience // Journal of Anxiety Disorders. 2015. Vol. 29. P. 12–25.

62. IMAS. International Mine Action Standards. New York : UNMAS, 2023.

63. International Committee of the Red Cross (ICRC). Mines and Explosive Remnants of War: Effects on Civilians. Geneva : ICRC, 2021.

64. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984.

65. Jesuit Refugee Service. Taking care of staff's mental health in humanitarian settings. 10 October 2024. URL: https://jrs.net/en/news/taking-care-of-the-mental-health-of-staff-in-humanitarian-settings/#:~:text=Key%20steps%20include%20raising%20awareness%20of%20mental,it%20is%20to%20take%20care%20of%20staff. (date of access: 07.12.2025)

66. Maddi S. R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. Dordrecht : Springer, 2013.

67. Maddi S. R. Hardiness: An operationalization of existential courage // Journal of Humanistic Psychology. – 2004. – Vol. 44(3). – P. 279–298.

68. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. – New York : AMACOM, 2005. – 256 p.

69. Masten A. S., Wright M. O. Resilience processes in development // Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2005. Vol. 47, № 3–4. P. 301–321.

70. Matthews M. D. Head Strong: How Psychology Is Revolutionizing War. New York : Oxford University Press, 2019.

71. McClelland D. C. Human Motivation. Cambridge : Cambridge University Press, 1987.

72. Mine Action Review. Clearing the Mines 2024. Geneva : Mine Action Review, 2024. URL: https://www.mineactionreview.org/assets/downloads/Clearing_the_Mines_2024.pdf (date of access: 07.12.2025).

73. Nash W. P., Watson P. J. Reviewing resilience mechanisms in military populations // Military Medicine. 2012. Vol. 177, № 8 (Suppl.). P. 70–75.

74. NATO Science and Technology Organization. A Psychological Guide for Leaders Across the Deployment Cycle. January 2025. URL: https://publications.sto.nato.int/publications/STO%20Technical%20Reports/STO-TR-HFM-329/$$TR-HFM-329-ALL.pdf (date of access: 07.12.2025).

75. Office of the High Commissioner for Human Rights (OHCHR). Civic Space and Protection Concerns in Conflict-Affected Regions of Ukraine. Geneva : OHCHR, 2023.

76. OSCE Project Co-ordinator in Ukraine. Survey of Mine Action and Explosive Hazards in Eastern Ukraine. Kyiv : OSCE, 2020.

77. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. The Life Style Index: A measure of defense mechanisms. – New York : Multi-Health Systems, 1979.

78. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions // Psychotherapy: Theory, Research & Practice. – 1979. – Vol. 16(3). – P. 318–333.Rhoades L., Eisenberger R. Perceived organizational support: A review of the literature // Journal of Applied Psychology. 2002. Vol. 87, № 4. P. 698–714.

79. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78.

80. Schnurr P. P., Green B. L. Trauma and Health: Physical Health Consequences of Exposure to Extreme Stress. Washington : APA, 2004.

81. Schwarzer R., Knoll N. Social support and health-related behavior: A meta-analysis // Psychology and Health. 2007. Vol. 21, № 4. P. 407–428.

82. Skinner E. A., Edge K., Altman J., Sherwood H. Searching for the structure of coping // Psychological Bulletin. 2003. Vol. 129, № 2. P. 216–269.

83. Sphere Association. The Sphere Handbook: Humanitarian Charter and Minimum Standards in Humanitarian Response. 4th ed. Geneva : Sphere Association, 2018. URL: https://spherestandards.org/wp-content/uploads/Sphere-Handbook-2018-EN.pdf (date of access: 07.12.2025).

84. Taylor S. E., Stanton A. L. Coping resources, coping processes, and mental health // Annual Review of Clinical Psychology. 2007. Vol. 3. P. 377–401.

85. UNDP. Mine Action in Ukraine: Annual Report 2023. Kyiv : UNDP Ukraine, 2024.

86. UNDP. Strengthening the Resilience of Conflict-Affected Communities in Ukraine. Kyiv : UNDP, 2022.

87. UNFPA. Gender-Based Violence Sub-Cluster: Strategic Plan 2023–2025. Kyiv : UNFPA Ukraine, 2023.

88. UNFPA. Supporting the Mental Health and Psychosocial Wellbeing of Frontline Workers in Ukraine. Kyiv : UNFPA, 2023.

89. UNHCR. Protection Risks and Responses in Mine-Affected Areas of Ukraine. Geneva : UNHCR, 2024.

90. UNICEF. Ukraine Humanitarian Situation Report. Kyiv : UNICEF, 2024.

91. United Nations. Policy on Mental Health and Well-being for UN Personnel. New York : United Nations, 2018.

92. UNMAS. UNMAS Annual Report 2023. New York : UNMAS, 2024.

93. UNMAS. Protecting Lives, Building Peace, Annual Report, 2024. URL: https://www.unmas.org/sites/default/files/unmas_2024_annual_report-compressed.pdf (date of access: 07.12.2025). United Nations. Mine Action Strategy. January 2025. URL: https://www.unmas.org/sites/default/files/un_mine_action_strategy_2024.pdf

94. UNODA. Assistance in Mine Action. New York : UNODA, 2023.

95. Westman M., Hobfoll S. E., Chen S., Davidson O. B. Organizational stress through the lens of conservation of resources (COR) theory // The Cambridge Handbook of Workplace Affect. Cambridge : Cambridge University Press, 2014.

96. WHO. Mental Health and Psychosocial Support for Staff in High-Risk Settings. Geneva : WHO, 2021.

97. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies. Geneva, 2019. URL: https://www.emro.who.int/media/news/mental-health-and-psychosocial-support-in-emergencies.html (date of access: 07.12.2025).

98. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies. Geneva, 2019.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник визначення мотивації досягнення успіху й уникнення невдач (Т. Елерс)

№	Запитання	так	ні
1	Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час	0	0
2	Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання	1	0
3	Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту	1	0
4	Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення однією із останніх	1	0
5	Коли в мене два дні підряд немає справи, я втрачаю спокій	1	0
6	У деякі дні мої успіхи нижче за середні	0	1
7	По відношенню до себе я більш строга, ніж по відношенню до інших	1	0
8	Я більш доброзичлива, ніж інші	1	0
9	Коли я відмовляюся від важкого завдання, я потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я	1	0

	досягла б успіху		
10	У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку	1	0
11	Старанність – це не основна моя риса	0	0
12	Мої досягнення в праці не завжди однакові	0	0
13	Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий	0	1
14	Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала	1	0
15	Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною	1	0
16	Перешкоди роблять мої рішення більш твердими	1	0
17	У мене легко викликати честолюбство	1	0
18	Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно	0	1
19	При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших	0	0
20	Іноді я відкладаю те, що повинна був зробити зараз	0	1
21	Потрібно покладатися тільки на саму себе	1	0
22	У житті мало речей більш важливих, ніж гроші	1	0
23	Завжди, коли мені належить виконати важливе	0	0

	завдання, я ні про що інше не думаю		
24	Я менш честолюбна, ніж багато інших	0	1
25	У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу	1	0
26	Коли я налаштована на роботу, я роблю її краще й кваліфікованіше за інших	1	0
27	Мені простіше й легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати	1	0
28	Коли в мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі	1	0
29	Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим	1	0
30	Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще	1	0
31	Мої друзі іноді вважають мене ледачою	0	1
32	Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег	1	0
33	Безглуздо протидіяти волі керівника	0	0
34	Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати	0	0
35	Коли щось не ладиться, я нетерпляча	0	0
36	Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення	0	1
37	Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає	1	0

	більші результати, ніж роботи інших		
38	Багато чого, за що я берусь, я не доводжу до кінця	0	1
39	Я заздрю людям, які не завантажені роботою	0	1
40	Я не заздрю тим, хто прагне влади та становища	0	0
41	Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доказу своєї правоти я вдаюся аж до крайніх заходів	1	0

Додаток Б

Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE» (Ч. Карвер)

№	Question **Запитання**	I haven't been doing this at all **Ніколи так не роблю**	I haven't been doing this a little bit **Дуже рідко так роблю**	I haven't been doing this a medium amount **Іноді так роблю**	I haven't been doing this **Часто так роблю**
1	I've been turning to work or other activities to take my mind off things. **Я відволікаюся на роботу або інші справи, щоб відволіктися від думок.**	1	2	3	4
2	I've been concentrating my efforts on doing something about the situation	1	2	3	4

	I'm in. **Я зосереджую свої зусилля на тому, щоб** **Змінити ситуацію, в якій я перебуваю.**				
3	I've been saying to myself «this isn't real». **Я намагаюся запевнити себе, що «це не насправді».**	1	2	3	4
4	I've been using alcohol or other drugs to make myself feel better. **Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб почуватися краще.**	1	2	3	4
5	I've been getting emotional	1	2	3	4

	support from others. **Я отримую емоційну підтримку від інших.**				
6	I've been giving up trying to deal with it. **Я вже перестав(ла) намагатися з цим боротися.**	1	2	3	4
7	I've been taking action to try to make the situation better. **Я вживаю заходів, щоб спробувати поліпшити ситуацію**	1	2	3	4
8	I've been refusing to believe that it has happened.	1	2	3	4

	Я відмовляюся до кінця повірити в те, що це сталося насправді.				
9	I've been saying things to let my unpleasant feelings escape. **Я ділюся своїми неприємними почуттями, щоб дати хм волю.**	1	2	3	4
10	I’ve been getting help and advice from other people. **Я отримую допомогу та пораду від інших людей.**	1	2	3	4
11	I've been using alcohol or other drugs to help me get	1	2	3	4

	through it. **Я вживаю алкоголь або інші наркотичні речовини, щоб впоратися з проблемою.**				
12	I've been trying to see it in a different light, to make it seem more positive. **Я намагаюсь дивитись на події в іншому, більш позитивному світлі.**	1	2	3	4
13	I’ve been criticizing myself. **Я критикую себе.**	1	2	3	4
14	I've been trying to come up with a strategy about what to do.	1	2	3	4

	Я намагаюсь розробити стратегію подальших дій.				
15	I've been getting comfort and understanding from someone. **Я отримую підтримку і розуміння від когось.**	1	2	3	4
16	I've been giving up the attempt to cope. **Я полишаю марні спроби справитися з проблемою.**	1	2	3	4
17	I've been looking for something good in what is happening.	1	2	3	4

	Я намагаюся знайти щось хороше в тому, що відбувається.				
18	I've been making jokes about it. **Я жартую з цього приводу.**	1	2	3	4
19	I've been doing something to think about it less, such as going to movies, watching TV, reading, daydreaming, sleeping, or shopping. **Я роблю щось, щоб менше про це думати, наприклад, ходжу в кіно, дивлюся телевізор, читаю, фантазую, сплю або ходжу по магазинах.**	1	2	3	4

20	I've been accepting the reality of the fact that it has happened. **Я приймаю реальність тих обставин, які вже сталися.**	1	2	3	4
21	I've been expressing my negative feelings. **Я виражаю свої негативні почуття.**	1	2	3	4
22	I've been trying to find comfort in my religion or spiritual beliefs. **Я намагаюся знайти відраду в релігії чи духовних переконаннях.**	1	2	3	4
23	I’ve been trying to get advice	1	2	3	4

	or help from other people about what to do. **Я звертаюся за порадою або допомогою до інших людей щодо подальших дій.**				
24	I've been learning to live with it. **Я вчуся жити далі з тим, що є.**	1	2	3	4
25	I've been thinking hard about what steps to take. **Я ретельно розмірковую над наступними кроками.**	1	2	3	4
26	I’ve been blaming myself for things that happened	1	2	3	4

	Я звинувачую себе в тому, що сталося.				
27	I've been praying or meditating **Я молюся або медитую.**	1	2	3	4
28	I've been making fun of the situation. **Я висміюю ситуацію.**	1	2	3	4

Додаток В.1

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Г. Конте)

№	Запитання	**так**	**ні**
1	Зі мною дуже легко домовитися.	1	0
2	Я сплю більше, ніж інші мої знайомі.	1	0
3	Я завжди знаходжу людини, на якого хочу бути схожим.	1	0
4	Якщо мене лікують, я намагаюся дізнатися, чому мені це все роблять.	1	0
5	Якщо я чогось захочу, не можу дочекатися, поки не отримаю.	1	0
6	Я часто червонію.	1	0
7	Одне з найбільших моїх достоїнств - стриманість.	1	0
8	Іноді у мене з'являється спонукання пробити стіну кулаком.	1	0
9	Я нестриманий.	1	0
10	Якщо мене хтось затягне в натовп людей, я готовий його вбити.	1	0
11	Я рідко запам'ятовую свої сни.	1	0
12	Мене дратують люди, які командують іншими.	1	0
13	Мені часто буває погано.	1	0
14	Я - високоморальна людина, як мало хто інший.	1	0
15	Чим більше здобуваю майна, тим щасливіше себе почуваю.	1	0

16	Я завжди перебуваю в центрі своїх мрій.	1	0
17	Мені робиться ніяково навіть від думки, що члени моєї сім'ї ходили б голими.	1	0
18	Люди вже мені говорили, що я часто хвалюся.	1	0
19	Якщо мене хтось відкидає, у мене іноді навіть виникає бажання покінчити з життям.	1	0
20	Люди мною часто милуються.	1	0
21	Я іноді бував так запеклий, що навіть ламав речі.	1	0
22	Мене дуже дратують люди, що складають всякі плітки.	1	0
23	Я завжди бачу кращу сторону життя.	1	0
24	Я хочу, і весь час намагаюся за допомогою фіззарядки змінити свій зовнішній вигляд.	1	0
25	Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба зруйнувала б навколишній світ.	1	0
26	Я не забобонний.	1	0
27	Мені вже говорили, що я буваю занадто імпульсивним.	1	0
28	Мене дратують люди, які малюються перед іншими.	1	0
29	Ненавиджу недружніх.	1	0
30	Я дуже стараюся нікого не образити.	1	0
31	Я з тих людей, які не плачуть.	1	0

32	Я дуже багато курю.	1	0
33	Мені дуже важко розлучитися з тим, що мені належить.	1	0
34	Я погано запам'ятовую обличчя.	1	0
35	Я багато займаюся онанізмом.	1	0
36	Я насилу запам'ятовую прізвища.	1	0
37	Якщо мені хтось заважає, я йому нічого не говорю, а відразу ж скаржуся кому-небудь.	1	0
38	Люблю вислуховувати різні думки з обговорюваного питання, навіть якщо знаю, як його треба вирішувати.	1	0
39	Мені ніколи люди не набридають.	1	0
40	Я не можу спокійно всидіти на місці.	1	0
41	Я мало що пам'ятаю зі свого дитинства.	1	0
42	Я довго не помічаю негативні сторони своїх знайомих.	1	0
43	Перш ніж сердитися, треба все добре обміркувати.	1	0
44	Про мене кажуть, що я довірливий.	1	0
45	Мені неприємні люди, які одним стрибком досягають своєї мети.	1	0
46	Неприємні думки я намагаюся викинути з голови.	1	0
47	Я ніколи не втрачаю оптимізму.	1	0

48	Перед подорожжю я обдумую кожну дрібницю.	1	0
49	Іноді я сам бачу, що серджуся на кого-то більше, ніж варто було б.	1	0
50	Якщо справи йдуть не так, як мені хочеться, я іноді стаю похмурим.	1	0
51	Під час суперечки я люблю вказувати іншим на помилки в їх міркуваннях.	1	0
52	Якщо мені кидають виклик, у мене з'являється сильне бажання його прийняти.	1	0
53	Неприємні фільми мене дратують.	1	0
54	Я дратуюся, якщо на мене не звертають уваги.	1	0
55	Люди кажуть про мене, що я не емоційний.	1	0
56	Прийнявши якесь рішення, я навіть після цього обмірковую його.	1	0
57	Якщо хто-небудь говорить, що моїх здібностей недостатньо, щоб зробити що-небудь, то я обов'язково намагаюся зробити це.	1	0
58	Коли я керую автомобілем, мені іноді хочеться розбити іншу машину.	1	0
59	Багато людей мене дратують тому, що вони егоїсти.	1	0
60	Їдучи у відпустку, я завжди беру з собою якусь роботу.	1	0
61	Я гидую деякими харчовими продуктами.	1	0
62	Я іноді гризу нігті.	1	0
63	Кажуть, що я схильний обходити гострі питання.	1	0

64	Я любитель випити.	1	0
65	Я обурююся, коли чую вульгарні жарти.	1	0
66	Мені іноді сняться речі, що викликають неприязнь.	1	0
67	Кар'єристи мене дратують.	1	0
68	Я багато брешу.	1	0
69	Я гидую порнографією.	1	0
70	Через свого характеру я мав неприємності по роботі.	1	0
71	Найбільше я ненавиджу нещасних людей.	1	0
72	Розчарування в чому-небудь приводить мене в поганий настрій.	1	0
73	Якщо я чую або читаю про який-небудь трагедії, це не змінює мого настрою.	1	0
74	Дотик до чогось слизистого викликає у мене огиду.	1	0
75	Коли я в піднесеному настрої, то починаю вести себе як дитина.	1	0
76	Я все-таки багато сперечаюся з людьми.	1	0
77	Я ніколи не відчуваю неприємних відчуттів на похоронах від того, що перебуваю в одному	1	0
78	Не люблю людей, які намагаються бути в центрі уваги.	1	0
79	Багато людей мене дратують.	1	0
80	Митися не в своїй ванні для мене справжня мука.	1	0
81	Мені соромно вимовляти нецензурні слова.	1	0
82	Я дратуюся, коли відчуваю, що не можна довіряти людям.	1	0
83	Мені потрібно, щоб про мене говорили, що я	1	0

	сексуально привабливий.		
84	Що б я не починав, я ніколи не закінчую розпочатої справи.	1	0
85	Я намагаюся одягатися так, щоб виглядати більш привабливим.	1	0
86	Я дотримуюся більш суворих моральних принципів, ніж мої знайомі.	1	0
87	У суперечці мої аргументи, як правило, бувають більш логічними, ніж у інших.	1	0
88	Аморальні люди мені неприємні.	1	0
89	Коли хтось мене штовхає, я здатний сказитися.	1	0
90	Я часто закохуюся.	1	0
91	Кажуть, що я людина об'єктивна.	1	0
92	Вид крові не викликає у мене ніякого хвилювання.	1	0

Додаток Г

Тест життєстійкості (С. Мадді)

№	Запитання	Варіанти відповіді			
1	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
2	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
3	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
4	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
5	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
6	Я міняю свої плани в залежності від обставин.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
7	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
8	Непередбачені труднощі часом сильно	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так

	стомлюють мене.				
9	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
10	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
11	Часом все, що я роблю, здається мені марним.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
12	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
13	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
14	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
15	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
16	Іноді мене лякають думки про майбутнє.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
17	Я завжди впевнений, що зможу втілити	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так

	в життя те, що задумав.				
18	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
19	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
20	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
21	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
22	Я люблю знайомитися з новими людьми.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
23	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
24	Мені завжди є чим зайнятися.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
25	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так

26	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
27	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
28	Мені важко зближуватися з іншими людьми.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
29	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
30	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
31	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
32	Мені здається, життя проходить повз мене.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
33	Мої мрії рідко збуваються.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
34	Несподіванки дарують мені інтерес до	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так

	життя.				
35	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
36	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
37	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
38	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
39	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
40	Навколишні мене недооцінюють.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
41	Як правило, я працюю із задоволенням.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
42	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
43	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так
44	Друзі поважають мене за завзятість і	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так

	непохитність.				
45	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.	Ні	Скоріше ні ніж так	Скоріше так ніж ні	Так