

ISSN 2786-4952 Online

УДК 159.9:614.8

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4\(62\)-4245-4256](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4(62)-4245-4256)

Яремко Роман Ярославович кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, <https://orcid.org/0000-0002-2781-7788>

Коваль Ігор Святославович доктор педагогічних наук, начальник факультету психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, <https://orcid.org/0000-0002-9204-9228>

Савчинський Руслан Орестович кандидат соціологічних наук, доцент, викладач кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, <https://orcid.org/0000-0002-0678-1755>

Ковальчук Віталія Юріївна здобувачка вищої освіти четвертого року навчання першого бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія факультету психології та соціального захисту, Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, <https://orcid.org/0009-0008-0256-3428>

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО РЕАГУВАННЯ ПЕРСОНАЛУ ДСНС У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Анотація. В умовах зростання кількості надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру ефективність реагування персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій визначається не лише рівнем матеріально-технічного забезпечення та професійної підготовки, але й психологічними ресурсами, серед яких ключове місце займає резильєнтність. Метою статті є теоретико-експериментальне дослідження резильєнтності як складової професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб. У дослідженні використано комплекс валідних психодіагностичних методик, зокрема: шкалу резильєнтності Connor–Davidson (CD-RISC), опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE, методику «САН», опитувальник особистісних рис Mini-IPIP та шкалу генералізованої тривожності GAD-7. У вибірку увійшли 46 рятувальників віком від 25 до 55 років, які мають практичний досвід роботи в умовах надзвичайних ситуацій. Для визначення взаємозв'язків між показниками резильєнтності та іншими психологічними характеристиками застосовано кореляційний аналіз. Результати дослідження засвідчили, що резильєнтність тісно пов'язана з адаптивними копінг-стратегіями, емоційною стабільністю та здатністю підтримувати оптимальний психофізіологічний стан у стресових

умовах. Вищий рівень резильєнтності сприяє ефективному прийняттю рішень, збереженню психологічної рівноваги та продуктивності діяльності в умовах ризику та невизначеності. Натомість низький рівень резильєнтності асоціюється з дезадаптивними стратегіями подолання, підвищеним рівнем тривожності та ризиком професійного вигорання. Встановлено, що резильєнтність виступає ключовим психологічним чинником забезпечення ефективності професійної діяльності фахівців оперативно-рятувальних служб. Отримані результати підкреслюють необхідність розроблення та впровадження програм психологічної підготовки і супроводу, спрямованих на розвиток резильєнтності у фахівців, діяльність яких відбувається в екстремальних умовах.

Ключові слова: резильєнтність, надзвичайні ситуації, ДСНС, копінг-стратегії, психологічна стійкість, стрес, професійна діяльність

Yaremko Roman Yaroslavovych Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Department of Practical Psychology and Pedagogy, Lviv State University of Life Safety, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-2781-7788>

Koval Ihor Sviatoslavovych Doctor of Pedagogical Sciences, Head of the Faculty of Psychology and Social Protection of the Lviv State University of Life Safety, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-9204-9228>

Ruslan Orestovych Savchynskyi Ph.D. in Sociology, Associate Professor, Lecturer in the Department of Practical Psychology and Pedagogy at Lviv State University of Life Safety, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-0678-1755>

Kovalchuk Vitaliia Yurievna a fourth-year student pursuing a first (Bachelor's) level of higher education in the specialty 053 Psychology at the Faculty of Psychology and Social Protection of Lviv State University of Life Safety, Lviv, <https://orcid.org/0009-0008-0256-3428>

RESILIENCE AS A FACTOR OF EFFECTIVE RESPONSE OF THE STATE EMERGENCY SERVICE PERSONNEL IN EMERGENCY SITUATIONS

Abstract. In the context of the increasing number of natural and man-made emergencies, the effectiveness of response by the personnel of the State Emergency Service of Ukraine is determined not only by material and technical support and professional training, but also by psychological resources, among which resilience plays a key role. The purpose of the study is to conduct a theoretical and empirical analysis of resilience as a component of professional suitability of emergency response specialists.

The study employed a set of valid and reliable psychodiagnostic methods, including the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Brief-COPE questionnaire, SAN method (well-being, activity, mood), Mini-IPIP personality inventory, and the GAD-7 scale. The sample consisted of 46 rescuers aged 25 to 55 with practical experience in emergency situations. Correlation analysis was conducted to identify relationships between resilience and other psychological characteristics.

The results indicate that resilience is closely associated with adaptive coping strategies, emotional stability, and the ability to maintain optimal psychophysiological functioning under stress. Higher levels of resilience contribute to effective decision-making, psychological balance, and sustained performance in high-risk and uncertain conditions. Conversely, low levels of resilience are associated with maladaptive coping, increased anxiety, and a risk of professional burnout.

It is concluded that resilience serves as a critical psychological factor ensuring the effectiveness of professional activity of emergency service personnel. The findings highlight the importance of developing targeted psychological support and training programs aimed at enhancing resilience among specialists operating in extreme conditions.

Keywords: resilience, emergency situations, State Emergency Service, coping strategies, psychological stability, stress, professional activity.

Постановка проблеми. У сучасних умовах збільшення кількості надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру ключовим чинником успішного реагування підрозділів Державної Служби України з надзвичайних ситуацій (далі - ДСНС України) стає не лише матеріально-технічне забезпечення, але й психологічна стійкість особового складу. Психологічна стійкість визначається як здатність особистості зберігати ефективне функціонування та адаптуватися до екстремальних умов, високих рівнів стресу й невизначеності.

Ефективність реагування підрозділів ДСНС України визначається не лише рівнем матеріально-технічного оснащення, професійною підготовкою та злагодженістю дій, але й психологічними ресурсами особового складу. Одним із ключових компонентів цих ресурсів виступає резильєнтність як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує збереження ефективності діяльності в умовах високого стресу, ризику та невизначеності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика резильєнтності активно досліджується як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями. Серед зарубіжних дослідників вагомий внесок у вивчення цього феномена зробили М. Брюер, Х. Робертсон, Б. Сандерсон та інші. Вітчизняні науковці, зокрема Г. Лазос, Д. Асонов, С. Кравчук, О. Сорока, І. Коваль, С. Калаур, Д. Зубовський, Г. Гандзілевська, Х. Колесник, І. Ющенко, О. Романчук, Т. Гніда, Р. Савчинський, Р. Яремко, розглядали резильєнтність у контексті професійної діяльності, психічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості [1; 3; 5].

Більшість дослідників трактують резильєнтність як здатність особистості ефективно долати складні життєві та професійні обставини й мінімізувати негативні наслідки стресових впливів. У загальному розумінні резильєнтність пов'язується зі здатністю людини підтримувати повноцінне функціонування навіть за умов підвищеного ризику та напруження.

Для фахівців оперативно-рятувальних служб ця якість є критично важливою, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з постійним перебуванням у ситуаціях загрози життю, дефіциту часу, емоційного напруження та відповідальності за життя інших людей. За таких умов саме рівень резильєнтності визначає здатність фахівця підтримувати психічну рівновагу, приймати виважені рішення та зберігати продуктивність дій. Водночас недостатній рівень психологічної стійкості може призводити до дезадаптації, професійного вигорання та зниження ефективності службової діяльності [3; 4].

Мета статті - здійснити теоретико-експериментальне дослідження резильєнтності у структурі професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб.

Виклад основного матеріалу. У процесі дослідження нами було підібрано та використано комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик, спрямованих на всебічну оцінку внутрішніх психологічних ресурсів особистості, а саме:

Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). розроблена К. Коннором та Дж. Девідсоном для вимірювання рівня психологічної резильєнтності особистості. Опитувальник складається з 25 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою залежно від того, наскільки кожне твердження відповідає досвіду респондента. Методика дозволяє оцінити такі аспекти резильєнтності, як адаптивність, здатність до подолання труднощів, віра у власні можливості, наполегливість, психологічна гнучкість та толерантність до невизначеності.

Brief-COPE, коротка версія опитувальника копінг-поведінки, розробленого Ч. Карвером для дослідження стратегій подолання стресу. Опитувальник містить 28 запитань, які об'єднані у 14 шкал. Шкали відображають різні типи копінг-стратегій, зокрема активне подолання проблеми, планування, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення, прийняття, заперечення, уникнення, самозвинування, гумор, використання психоактивних речовин тощо.

Методика «САН» призначена для оперативної оцінки поточного психо-емоційного стану людини. Вона дозволяє визначити суб'єктивне відчуття самопочуття, рівень активності та емоційний настрій, що відображають загальний психофізіологічний стан особистості у певний момент часу.

Методика включає 30 пар протилежних характеристик, які респондент оцінює за семибальною шкалою. У результаті обчислюються три інтегральні показники: самопочуття, активність та настрої.

Mini-IPIP коротка версія опитувальника, розробленого для оцінки основних рис особистості відповідно до моделі «Великої п'ятірки» (Big Five).

ISSN 2786-4952 Online

Опитувальник складається з 20 тверджень, по 4 для кожної з п'яти основних рис особистості: екстраверсії, доброзичливості (приємності), сумлінності, емоційної стабільності (нейротизму), відкритості до нового досвіду.

Шкала генералізованої тривожності GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) - призначена для скринінгової оцінки рівня генералізованої тривожності.

З результатів вище вказаних методик зроблений кореляційний аналіз з метою визначення взаємозв'язків між показниками резильєнтності та іншими психологічними характеристиками.

У дослідженні взяли участь 46 рятувальників, вік досліджуваних - від 25 до 55 років. Усі респонденти мають практичний досвід роботи в умовах надзвичайних ситуацій.

За допомогою методики «Brief-COPE» виявлено та проаналізовано основні копінг-стратегії рятувальників під час проживання стресових ситуацій. Результати опитування наведено в таб. 1.

Таблиця 1

Результати дослідження копінг-стратегій за методикою «Brief-COPE»

№ з/п	Стратегії копінгу	Поведінкові прояви	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
1	Активне подолання	Цілеспрямоване подолання труднощів	48,6	42,9	8,5
2	Використання інформаційної підтримки	Звернення до інших людей	36,9	43,1	20,0
3	Позитивний рефреймінг	Пошук сенсу в складному досвіді	40,3	45,1	14,6
4	Планування	Попереднє мислення і дії	52,1	37,2	10,7
5	Прийняття	Усвідомлення ситуації	44,2	40,0	15,8
6	Емоційна підтримка	Пошук емоційної допомоги	31,4	50,0	18,6

Аналіз результатів показав, що найбільш вираженими серед досліджуваної вибірки є конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем та адаптацію до складних умов діяльності.

Найвищі показники продемонстрували такі стратегії, як планування (високий рівень – 52,1%), активне подолання (48,6%) та прийняття (44,2%). Це свідчить про те, що значна частина респондентів схильна до раціонального осмислення проблемної ситуації, попереднього продумування способів її вирішення та активної поведінкової мобілізації. Високий показник за шкалою позитивного рейфреймінгу (40,3%) пояснює здатність респондентів переосмислювати складні події, знаходити у них певний сенс або можливості для особистісного розвитку. Така стратегія є важливим елементом психологічної стійкості, оскільки дозволяє зменшувати негативний емоційний вплив стресових факторів та підтримувати внутрішній ресурс особистості.

Рятувальники частіше орієнтуються на самостійне подолання труднощів, ніж на залучення інших ресурсів допомоги. Така тенденція пояснюється професійною діяльністю працівників ДСНС, яка передбачає високий рівень відповідальності, автономності прийняття рішень та необхідність швидкої мобілізації власних психологічних ресурсів. Загалом отримані результати свідчать про переважання проблемно-орієнтованих та адаптивних копінг-стратегій у рятувальників, що можна розглядати як важливий психологічний ресурс ефективного функціонування в умовах підвищеного професійного стресу.

Діагностика рівня психологічної стійкості серед рятувальників (n=46) проводилась за допомогою шкали Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Ця методика оцінює здатність людини протистояти стресу, адаптуватися до змін, відновлюватися після труднощів і зберігати емоційний баланс у складних умовах представлено на Рис. 1.

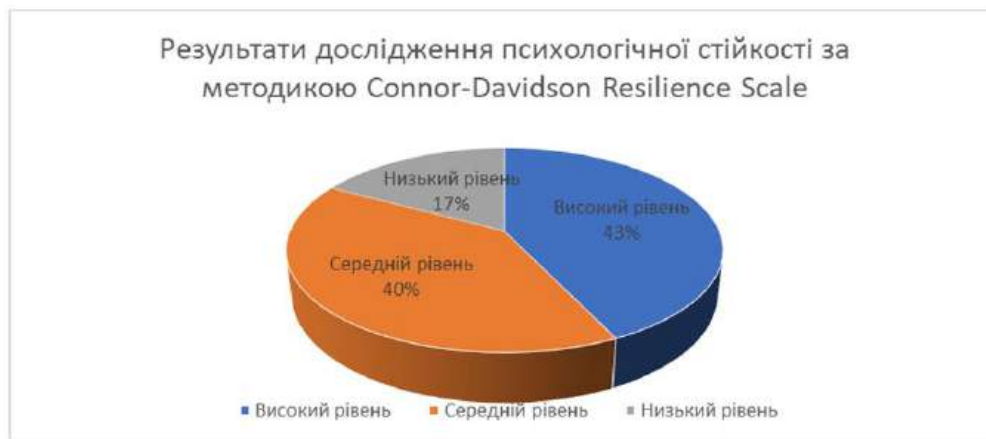


Рисунок - 1. Результати дослідження психологічної стійкості методикою Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

Отримані дані на рис. 1. свідчать про загалом достатній рівень результативності серед рятувальників. Понад 43% учасників демонструють високий рівень психологічної стійкості, що вказує на добре сформовані адаптаційні механізми, здатність зберігати ефективність у складних та стресових умовах, а також готовність до швидкого відновлення після пережитих труднощів.

Середній рівень психологічної стійкості, який спостерігався у 40% опитаних, також можна вважати позитивним показником. Ці респонденти виявляють потенціал до адаптації, проте можуть потребувати додаткової підтримки у випадках тривалого або надмірного стресу.

Водночас низький рівень стійкості виявлено у 17% рятувальників. Це є тривожним сигналом, оскільки низький рівень резильєнтності свідчить про недостатні ресурси подолання, знижену здатність до саморегуляції, а також підвищений ризик розвитку професійного вигорання, тривожних розладів чи дезадаптації. Таким працівникам рекомендовано індивідуальну психологічну підтримку та тренінгові програми розвитку стресостійкості.

З метою вивчення поточного психоемоційного стану респондентів була використана методика «САН» (Самопочуття – Активність – Настрій) у варіанті Т. О. Лебединської. Результати трьох шкал наведено на рисунку 2, 3, 4.



Рисунок 2. Шкала «Самопочуття».

Високий рівень самопочуття виявили у 42,9% респондентів, що вказує на задовільний фізичний тонус, енергійність та загальний стан комфорту. Середній рівень спостерігався у 45,7%, що може свідчити про незначну втому або початкові ознаки фізичного виснаження. Рис. 2.



Рисунок 3. Шкала «Активність».

Високий рівень активності виявлено у 40,0% респондентів, що відображає їхню готовність діяти, залучення до професійної діяльності та загальну мобілізованість. Середній рівень активності фіксується у 49,0% учасників, що може вказувати на достатній, але не максимально можливий рівень залученості.
Рис. 3.

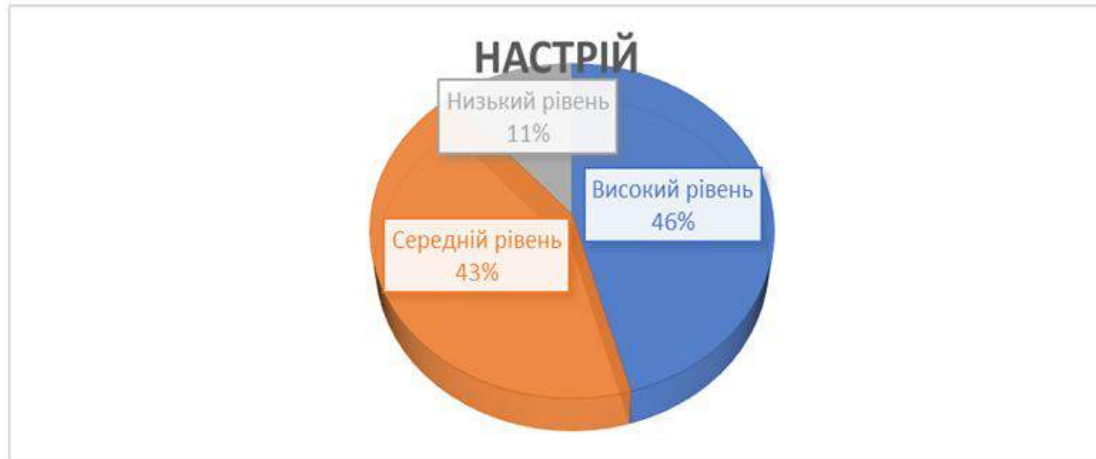


Рисунок 4. Шкала «Настрій».

Високий рівень настрою зафіксовано у 46 % рятувальників, що вказує про позитивну емоційну атмосферу, оптимізм та задоволеність своєю діяльністю. Середній рівень спостерігався у 43 % респондентів, що свідчить є на стабільний та нейтральний емоційний стан.

Для оцінки базових особистісних характеристик використано коротку версію опитувальника Mini-IPIP (О. В. Шевченко, 2019р.).

Результати дослідження таб.2.

Таблиця 2

**Результати методики Mini-IPIP (TIPI-UKR) шкали
«Добросовісність», «Емоційна стабільність»**

№ з/п	Шкала	Високий рівень %	Середній рівень %	Низький рівень %
1.	Добросовісність	51,4	37,1	11,5
2.	Емоційна стабільність	49,2	40,0	17,1

За шкалою добросовісність було виявлено, що понад половина опитаних (51,4%) продемонстрували високий рівень розвитку цієї риси. Добросовісність як риса особистості передбачає відповідальність, самодисципліну, здатність до ретельного планування та завершення завдань. У контексті психологічної стійкості вона виступає потужним регулятором поведінки, допомагаючи контролювати емоції, зберігати послідовність у діях та ефективно адаптуватися до складних умов.

Також результати другої шкали методики - емоційна стабільність, то 42,9% опитуваних мають високий рівень. Емоційна стабільність забезпечує здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, справлятися з тривогою, гнівом чи страхом, та швидко відновлюватися після емоційних перевантажень. Для представників таких специфічних професій така риса є надзвичайно важливою, оскільки дозволяє залишатися зібраним у небезпечних ситуаціях та приймати зважені рішення під тиском.

Для оцінки рівня тривожності було використано шкалу GAD-7 в українській адаптації В. С. Кириленка (2020). Цей інструмент є валідним і надійним засобом для виявлення симптомів тривожності, що спостерігалися упродовж останніх двох тижнів.



Рисунок 5. Результати методики GAD-7.

За шкалою GAD-7 рівень тривожності рятувальників коливався від 0 до 21 балу. У результаті 36% учасників не виявили симптомів тривожності, що відповідає оцінці від 0 до 4 балів. Легкі симптоми тривожності, які оцінюються у 5–9 балів, мали 45% респондентів. Помірні симптоми, що оцінюються в 10–14 балів, спостерігалися у 18% опитаних. Лише 1% рятувальників мали клінічно значущі симптоми тривожності, оцінені вище 15 балів.

Це свідчить про те, що більшість досліджуваних мають низький або помірний рівень тривожності, що може вказувати на відносно стабільний емоційний стан більшості рятувальників. Однак наявність навіть невеликої частки осіб із клінічно значущими симптомами підкреслює необхідність регулярного моніторингу психоемоційного стану та надання підтримки у разі потреби.

Отримані результати потребували подальшого узагальнення на рівні взаємозв'язків між досліджуваними показниками. З цією метою було проведено кореляційний аналіз.

На рис. 6, зображена плеяда яка дає змогу виявити структурні об'єднання показників, що формують цілісну систему психологічних ресурсів рятувальників.

У ході дослідження було виявлено низку кореляцій між психологічними показниками, що дозволяють краще зрозуміти взаємозв'язки між рисами особистості та емоційним станом.

Встановлено, що резильєнтність має позитивний зв'язок із самопочуттям ($r = 0,423$; $p > 0,05$). Подібний за характером зв'язок виявлено між активністю та самопочуттям ($r = 0,483$; $p > 0,05$).

Водночас між активністю та настроєм зафіксовано сильний позитивний зв'язок ($r = 0,678$; $p < 0,05$), що свідчить про вищий емоційний фон у більш активних осіб. Резильєнтність також позитивно корелює з емоційною стабільністю ($r = 0,613$; $p < 0,05$). Емоційна стабільність має помірний, але статистично незначущий зв'язок із добросовісністю ($r = 0,443$; $p > 0,05$).

Крім того, виявлено зворотний статистично значущий зв'язок між емоційною стабільністю та тривожністю ($r = -0,612$; $p < 0,05$), а також між тривожністю та резильєнтністю ($r = -0,587$; $p < 0,05$).

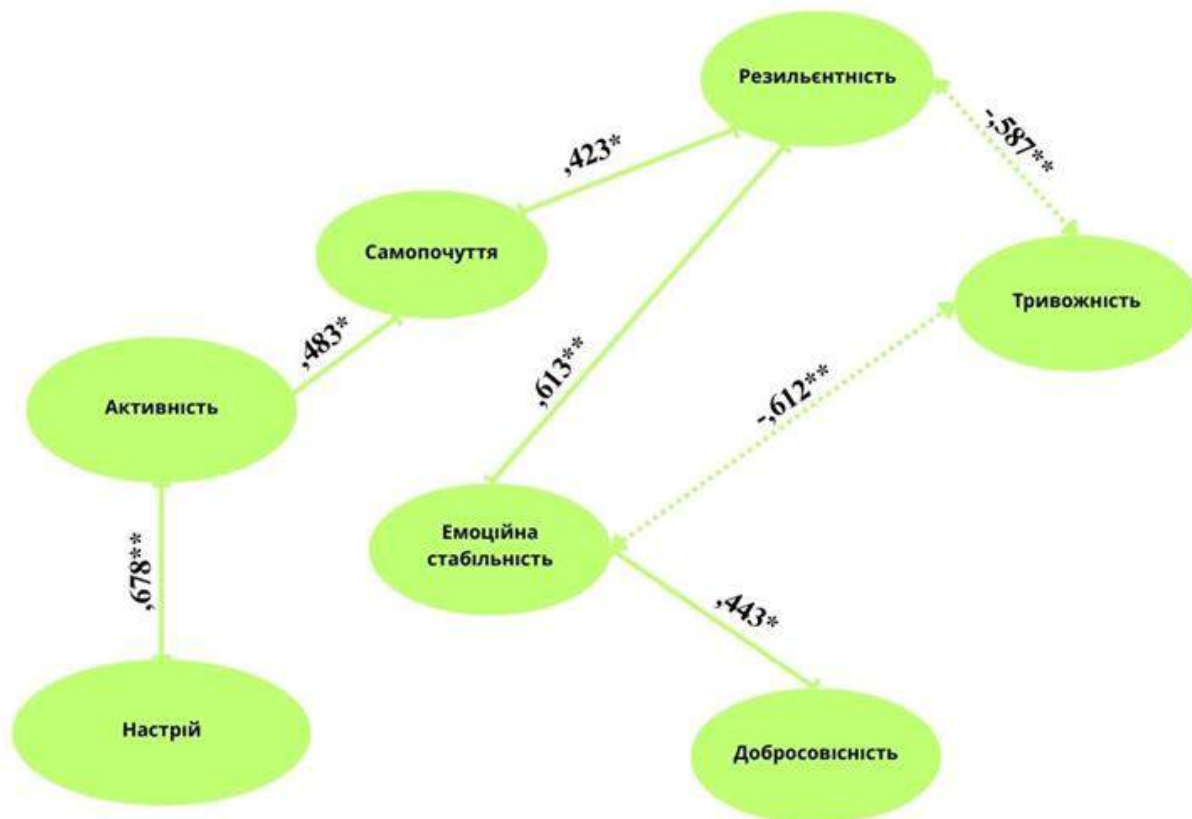


Рисунок – 6. Кореляційна плеяда зв'язків резильєнтності

Висновки. Емпіричне дослідження, виконане на належному методологічному рівні, забезпечило комплексну оцінку психологічної стійкості рятувальників із використанням валідних психодіагностичних методик. Встановлено, що більшість респондентів має середній і високий рівні резильєнтності, які пов'язані з переважанням адаптивних копінг-стратегій, позитивним психоемоційним станом, емоційною стабільністю та помірним рівнем тривожності.

Водночас виявлено частку працівників із ознаками зниженого психоемоційного ресурсу та підвищених ризиків дезадаптації і вигорання. Це свідчить про необхідність систематичного психологічного моніторингу, профілактичних заходів і впровадження програм розвитку резильєнтності.

В подальших наукових розвідках вбачаємо розроблення та апробацію комплексної тренінгової програми: «Розвиток резильєнтності персоналу ДСНС в умовах надзвичайних ситуацій».

Література:

1. Гнатюк Т.М. Психологічна готовність до професійних випробувань у правоохоронних органах. Науковий часопис Національного університету. Вип. 15. 2022. С. 94–101.
2. Коваль І. С., Яремко Р. Я., Пасічник С. В. Психологічні особливості адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2 (4). С. 109–115
3. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія. Том 3. Вип. 14. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України; Вінниця: ФОП Рогольська І.О., 2018. С. 32.
4. Яремко Р. Я. Психологічний аналіз діяльності піротехнічних підрозділів ДСНС України. Актуальні питання підготовки фахівців для сектору безпеки і оборони в умовах війни: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кропивницький, 17 квітня 2025 року). Кропивницький : ДонДУВС, 2025. С. 681-683.
5. Яремко Р. Я., Коваль І. С., Стельмах О. В. Психолого-педагогічний аспект самореалізації майбутніх фахівців у галузі пожежної безпеки. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2023. № 15(33) 2023. С.591-598.

References:

1. Hnatiuk, T. M. (2022). Psykholohichna hotovnist do profesiinykh vyprobuvan u pravookhoronnykh orhanakh [Psychological readiness for professional challenges in law enforcement agencies]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho universytetu, Issue 15, 94–101.
2. Koval, I. S., Yaremko, R. Ya., & Pasichnyk, S. V. (2024). Psykholohichni osoblyvosti adaptatsii zdobuvachiv vyshchoi osvity do navchannia v umovakh voiennoho stanu [Psychological features of adaptation of higher education students to learning under martial law]. Naukovi zapysky Lvivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiedialnosti. Serii: Pedahohika i psykholohiia, 2(4), 109–115.
3. Lazos, H. P. (2018). Rezylientnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of concepts and review of modern research]. Aktualni problemy psykholohii. Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia, Vol. 3, Issue 14, 32.

4. Yaremko, R. Ya. (2025). Psykholohichniy analiz diialnosti pirotekhnichnykh pidrozdiliv DSNS Ukrainy [Psychological analysis of the activity of pyrotechnic units of the State Emergency Service of Ukraine]. In: Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference “Current Issues of Training Specialists for the Security and Defense Sector in Wartime” (Kropyvnytskyi, April 17, 2025) (pp. 681–683). Kropyvnytskyi: DonDUVS.

5. Yaremko, R. Ya., Koval, I. S., & Stelmakh, O. V. (2023). Psykholoho-pedahohichniy aspekt samorealizatsii maibutnikh fakhivtsiv u haluzi pozhezhnoi bezpeky [Psychological and pedagogical aspects of self-realization of future specialists in fire safety]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky* (Series: Pedagogy, Psychology, Medicine), 15(33), 591–598.

Дата першого надходження статті до видання: 24.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 08.04.2026