

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з.

Роксолана СІРКО

«___»_____2026р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

**«РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ В СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ
ПРИДАТНОСТІ ФАХІВЦІВ ОПЕРАТИВНОРЯТУВАЛЬНИХ СЛУЖБ»
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

Виконав(ла)

здобувач вищої освіти
курсантка групи ПСе-41к
Віталія КОВАЛЬЧУК

Керівник – Роман ЯРЕМКО

Рецензент –

ЛЬВІВ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК КОМПОНЕНТА ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ.....	8
1.1. Теоретико-концептуальні підходи до вивчення резильєнтності особистості	8
1.2. Резильєнтність як структурний компонент професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб.....	14
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ ФАХІВЦІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНИХ СЛУЖБ	22
2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки експериментального дослідження резильєнтності у структурі професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб.....	22
2.2. Інтерпретація результатів експериментального дослідження резильєнтності у структурі професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб	25
2.3. Обґрунтування тренінгової програми розвитку резильєнтності фахівців оперативно-рятувальних служб.....	40
Висновки до другого розділу.....	42
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

У сучасних умовах зростання кількості надзвичайних ситуацій природного, техногенного та воєнного характеру особливої актуальності набуває проблема забезпечення професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб. Ефективність реагування підрозділів ДСНС 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.

Професійна діяльність рятувальників 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.

Дослідження резильєнтності у контексті професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб дозволяє визначити психологічні чинники, що забезпечують ефективність їхньої діяльності в умовах надзвичайних ситуацій. Аналіз рівня резильєнтності дає можливість окреслити ресурси особистості, які сприяють збереженню психічної рівноваги, прийняттю оперативних рішень та підтриманню функціональної готовності до виконання службових завдань. Отримані результати можуть бути використані для розроблення практичних рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості особового складу, що, своєю чергою, сприятиме зміцненню професійної надійності підрозділів ДСНС та підвищенню безпеки населення.

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, С. Калаур, Д. Зубовський, Г. Гандзілевська, Х. Колесник, І. Ющенко, О. Романчук, Т. Гніда, Р. Яремко, розглядали резильєнтність у контексті професійної діяльності, психічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості.

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 діяльність здійснюється в умовах постійної загрози, невизначеності та емоційного навантаження.

У наукових підходах резильєнтність розглядається по-різному. Так, Дж. Девідсон, К. Коннор та В. Пейн інтерпретують її як відносно стабільну властивість особистості, що забезпечує стійкість до стресу. Натомість Д. Чіккетті, Н. Гармезі, С. Лютар, А. Мастен наголошують на її процесуальному характері, розглядаючи резильєнтність як динамічний механізм адаптації, що може змінюватися залежно від умов діяльності та життєвого досвід

Феномен резильєнтності проявляється у здатності особистості зберігати цілісність психіки, підтримувати контроль над поведінкою та уникати дезорганізації діяльності навіть за значного стресового навантаження. Водночас резильєнтність передбачає не лише повернення до попереднього функціонального рівня після кризових подій, але й особистісне зростання через подолання труднощів. У структурі професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб вона виступає інтегративним ресурсом, що забезпечує надійність, ефективність та психологічну готовність до виконання службових завдань.

Таким чином, дослідження резильєнтності у структурі професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб є актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Об'єкт дослідження резильєнтність особистості.

Предмет дослідження резильєнтність в структурі професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб.

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

Завдання дослідження

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння резильєнтності як психологічного феномена.
2. Експериментально дослідити рівень резильєнтності та пов'язані з нею психологічні показники у рятувальників.
3. Розробити тренінгову програму розвитку резильєнтності фахівців оперативно-рятувальних служб

Гіпотеза дослідження припускається, що високий рівень резильєнтності фахівців оперативно-рятувальних служб позитивно пов'язаний з адаптивними копінг-стратегіями, стабільним психоемоційним станом, низьким рівнем тривожності та сприяє підвищенню їхньої професійної придатності.

Методи дослідження для досягнення поставленої мети було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів.

Теоретичні методи: аналіз, систематизація та узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел з проблеми резильєнтності та професійної придатності.

Емпіричні методи: анкетування та психодіагностичне обстеження рятувальників із використанням стандартизованих методик: 1. Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Brief-COPE; 2. Методика «САН»; 3. Mini-IPIP 4. Шкала генералізованої тривожності GAD-7

Математико-статистичні методи: кореляційний аналіз з метою визначення взаємозв'язків між показниками резильєнтності та іншими психологічними характеристиками.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному розгляді резильєнтності як структурного компонента професійної придатності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів. У роботі обґрунтовано місце резильєнтності в системі психологічних характеристик, що забезпечують ефективність діяльності в умовах надзвичайних ситуацій.

Визначено психологічні показники, які найбільш тісно пов'язані з рівнем резильєнтності (копінг-стратегії, психоемоційний стан, особистісні риси, рівень тривожності), та встановлено їхню роль у підтриманні професійної надійності рятувальників. Отримані результати уточнюють уявлення про резильєнтність не лише як індивідуальну властивість, а як інтегративний ресурс, що забезпечує збереження ефективності діяльності в екстремальних умовах. У дослідженні здійснено емпіричний аналіз взаємозв'язків між рівнем резильєнтності та психологічними характеристиками фахівців аварійно-рятувальних підрозділів, що дозволило конкретизувати її роль у структурі професійної придатності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення системи психологічного забезпечення діяльності аварійно-рятувальних підрозділів. Виявлення чинників, пов'язаних із високим рівнем резильєнтності, дозволяє розробляти заходи, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості особового складу. Резильєнтність розглядається як ключовий психологічний ресурс, що сприяє адаптації до стресових умов професійної діяльності, підтриманню стабільності психоемоційного стану та збереженню працездатності під час виконання службових завдань.

Результати дослідження можуть бути використані: у розробці та впровадженні програм підвищення резильєнтності фахівців аварійно-рятувальних підрозділів; у системі професійної підготовки та перепідготовки особового складу ДСНС України; під час підготовки та апробації програм

психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання; у практиці психологічного відбору кандидатів на службу та навчання у підрозділи ДСНС України та оцінювання професійної придатності рятувальників.

Характеристика вибірки у дослідженні взяли участь 46 рятувальників аварійно-рятувального загону спеціального призначення у Львівській області (м. Львів). Вік досліджуваних – від 25 до 55 років. Усі респонденти мають практичний досвід роботи в умовах надзвичайних ситуацій.

Апробація результатів дослідження результати дослідження представлено у фаховому

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (68 найменувань) та додатків. Робота містить 7 рисунків та 2 таблиці. Загальний обсяг становить 61 сторінка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК КОМПОНЕНТА ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ

1.1. Теоретико-концептуальні підходи до вивчення резильєнтності особистості

В сучасних соціальних реаліях особливої актуальності набуває проблема мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують підтримання психофізіологічної рівноваги та ефективне функціонування людини. Здатність зберігати працездатність, адаптивність і психологічне благополуччя в умовах підвищеного стресового навантаження безпосередньо пов'язана з рівнем розвитку індивідуальної стійкості. У зв'язку з цим важливого значення набуває аналіз чинників психологічної стійкості, що детермінують формування та зміцнення резильєнтності.

У наукових працях представлено різноманітні підходи до трактування поняття «резильєнтність». Найпоширеніше її розглядають як здатність підтримувати позитивну адаптацію попри пережитий інтенсивний стрес або травматичний досвід, а також як ефективне відновлення після психотравмуючих подій (О. Сорока, О. Шевченко, О. Хамініч). Інші автори інтерпретують резильєнтність як збереження психологічного благополуччя в умовах несприятливих обставин (С. Лютар, О. Романчук), здатність протидіяти труднощам, відновлювати внутрішню рівновагу та продовжувати особистісний розвиток попри кризові ситуації (А. Суд), або як конструктивну реакцію на негативні життєві події та ефективне функціонування в умовах стресу (І. Капріцин, Г. Гандзілевська). Окремі дослідники підкреслюють її як спроможність до адекватного й продуктивного осмислення складних життєвих обставин (О. Руденко, В. Чернобровкін) [49; 51].

У зарубіжних дослідженнях (С. Ваніштендаль, Е. Вернер, Т. Коско, А. Мастен, Р. Сміт) резильєнтність переважно трактується як здатність до психологічного відновлення та збереження адаптивного функціонування після

несприятливих впливів. Останнім часом в українському науковому дискурсі з'являються спроби перекладу терміна «resilience» як «пружність», зокрема «психологічна пружність». Водночас процес утвердження цього поняття в гуманітарних науках ще триває, тому єдиного усталеного термінологічного відповідника наразі не сформовано [11 с. 96].

Протягом останніх двох десятиліть спостерігається суттєве зростання кількості наукових праць, присвячених проблематиці резильєнтності. Така динаміка свідчить про посилення інтересу дослідників до вивчення феномену психологічної стійкості та її ролі в житті сучасної людини. Активізація наукових пошуків зумовлена потребою переосмислення підходів до психологічної адаптації в умовах нестабільності та невизначеності суспільного розвитку. Здатність особистості самотійно долати труднощі, ефективно реагувати на виклики та зберігати внутрішню рівновагу стає важливою не лише для забезпечення якості життя, а й подекуди для фізичного й психологічного виживання в екстремальних умовах. Особливої актуальності це набуває в контексті повномасштабної війни, розв'язаної росією проти України.

Водночас інтенсивний розвиток досліджень у цій галузі спричинив появу різноманітних концептуальних підходів, що інколи відрізняються за теоретичними засадами та інтерпретаційними висновками. Перші цілеспрямовані наукові розвідки, спрямовані безпосередньо на вивчення психологічної стійкості та резильєнтності, з'явилися на початку 1980-х років. У цей період увага дослідників зосереджувалася на визначенні чинників, які забезпечують збереження адаптивності після медичних втручань або в умовах підвищеного ризику та екстремальних впливів.

У 1990-х роках проблематика резильєнтності набула ширшого розповсюдження. Дослідження почали охоплювати різні надзвичайні ситуації – військові конфлікти, стихійні лиха, захворювання, травматичні події – з урахуванням вікових, професійних та гендерних особливостей. Саме в цей період було створено значну кількість психодіагностичних методик для вимірювання рівня психологічної стійкості. У 2000-х роках сформувалися різні

теоретичні моделі, що пояснюють механізми функціонування резильєнтності. Зокрема, у межах моделі «системи резильєнтності» виокремлюються такі її ключові складники, як життєвий сенс, автономія та самовизначення, міжособистісні зв'язки, культурний контекст і соціальна структура.

На сучасному етапі дослідження дедалі більше набувають прикладного спрямування. Результати наукових розвідок використовуються для створення програм психологічної підтримки та інтервенцій, орієнтованих на посилення резильєнтності осіб, які пережили травматичний досвід або перебувають у стані хронічного стресу. Крім того, активно аналізується значення цього феномену в різних сферах життєдіяльності – освіті, професійній діяльності, бізнесі, спорті, охороні здоров'я тощо.

У науковому дискурсі поняття «психологічна стійкість» і «резильєнтність» нерідко вживаються як близькі за змістом. Водночас частина дослідників наголошує на необхідності їх розмежування. На їхню думку, резильєнтність охоплює ширший спектр характеристик, ніж просто здатність протистояти стресу, і є концептом, наближеним до життєздатності особистості, хоча й не тотожним їй [49 с. 165].

Українські вчені Вавринів О. та Яремко Р. у своїх наукових дослідженнях визначають резильєнтність як здатність людини зберігати психічне здоров'я, функціональність і мотивацію в умовах тиску, а також здатність до швидкого відновлення після деструктивних впливів. [6 с. 1318].

Незважаючи на відсутність єдиного усталеного визначення поняття «резильєнтність», у науковому середовищі сформувалося узагальнене розуміння цього феномену як здатності особистості ефективно адаптуватися до несприятливих впливів, що можуть загрожувати її функціонуванню, життєздатності чи розвитку. Йдеться також про спроможність психіки відновлювати внутрішню рівновагу після дії травматичних або стресогенних чинників.

У межах феноменологічного підходу виокремлюють кілька рівнів відновлення. Зокрема, резильєнтне відновлення може передбачати

посттравматичне зростання; повернення до попереднього рівня психологічного комфорту; або ж часткове відновлення, що супроводжується певними втратами. Таким чином, резильєнтність не обмежується лише «поверненням до норми», а може включати трансформаційний розвиток особистості після пережитих випробувань.

Варто підкреслити, що психологічна стійкість і резильєнтність тісно пов'язані з ціннісно-сисловою сферою особистості. Усвідомлення власних цінностей, відчуття сенсу та внутрішньої правдивості виступають фундаментом збереження внутрішньої опори в умовах нестабільності. Саме ціннісно-сисловий вимір забезпечує глибинні ресурси стійкості, що набуває особливого значення для сучасного українського суспільства в ситуації війни, невизначеності та інформаційного перенасичення.

Резильєнтність доцільно розглядати як цілісний процес узгодження фізичних, психічних і духовних складників особистості з умовами середовища, що забезпечує безперервність розвитку на різних етапах життєвого шляху [1].

За результатами теоретико-методологічного аналізу, здійсненого Г. Лазос, резильєнтність інтерпретується як біопсихосоціальний феномен, що охоплює індивідуальний, міжособистісний і соціальний рівні переживань та формується впродовж онтогенезу. Дослідниця підкреслює, що в основі цього явища лежить здатність психіки до відновлення після дії несприятливих чинників. Залежно від дослідницького підходу резильєнтність може тлумачитися або як відносно стабільна особистісна характеристика, або як динамічний процес, що відіграє суттєву роль у виникненні посттравматичного зростання [24].

У наукових розвідках О. Соловей-Лагоди здійснено ґрунтовну систематизацію сучасних моделей резильєнтності, що охоплюють як зарубіжні, так і вітчизняні концепції, а також окреслено практичні інструменти її розвитку. Важливим аспектом цього підходу є акцент на формуванні вторинних здібностей – терпіння, надії, відповідальності, здатності до довготривалого зусилля, – які в межах позитивної психотерапії розглядаються як фундамент адаптивної поведінки особистості в умовах невизначеності та напруження. Такий підхід має

безпосередню практичну цінність у системі психологічного консультування, зокрема в роботі з фахівцями ризиконебезпечних професій. [46 с. 35].

У працях О. Чиханцової резильєнтність аналізується крізь призму функціонування особистості в ситуаціях невизначеності, що є надзвичайно актуальним у сучасних соціально-професійних реаліях. Дослідниця підкреслює значення розвитку когнітивної гнучкості, здатності до емоційної саморегуляції та збереження смислової стабільності як ключових складників стійкості. Саме ці компоненти набувають особливої ваги в консультативному супроводі управлінців та фахівців, діяльність яких пов'язана з високим рівнем відповідальності й стресового навантаження. [51 с. 39].

В. Баранова у своїх працях детально розглядає психологічні та організаційні чинники функціонування закладів позашкільної освіти, акцентуючи увагу на впливі організаційної культури на емоційний клімат колективу. Авторка доводить, що стиль керівництва, особистісна зрілість та рівень резильєнтності керівника безпосередньо відображаються на рівні напруження в колективі та ефективності взаємодії. У цьому контексті керівник може виступати носієм стійкості для працівників – за умови сформованих навичок саморегуляції, конструктивної комунікації та адаптивного лідерства [3 с. 7].

Усі визначення резильєнтності акцентують в цьому понятті наявність у людини рис чи здібностей відновлюватись після стресових, екстремальних, травматичних впливів, збереження власної готовності до ефективної діяльності [4 с. 62].

Отже, узагальнення наукових джерел дає підстави стверджувати, що формування резильєнтності фахівців оперативно-рятувальних підрозділів потребує системного підходу, який поєднує індивідуальне психологічне консультування, тренінгові програми, психоедукаційні заходи та організаційні зміни. У цьому вимірі психологічне консультування постає як дієвий механізм активізації внутрішніх ресурсів керівника та зміцнення його здатності ефективно відповідати на професійні виклики в умовах соціальної нестабільності.

У сучасних українських реаліях проблема резильєнтності набула особливої гостроти у зв'язку з повномасштабною війною та потребою в ефективній психологічній підтримці населення. Формування здатності протистояти хронічному стресу, відновлювати внутрішню рівновагу, зберігати психічне здоров'я й трансформувати травматичний досвід у ресурс розвитку стає одним із ключових завдань практичної психології.

Узагальнення результатів теоретичних досліджень дає підстави стверджувати, що більшість підходів до визначення резильєнтності ґрунтуються на двох базових компонентах – наявності труднощів і здатності до позитивної адаптації. Резильєнтність проявляється у відповідь на широкий спектр несприятливих подій – від повсякденних конфліктів до глибоких життєвих криз. При цьому позитивна адаптація має співвідноситися з масштабом та значущістю події, а також із тією сферою життя, яку вона безпосередньо зачіпає.

Узагальнення результатів вітчизняних і зарубіжних наукових розвідок дає підстави стверджувати, що поняття «резилієнтність» має складну та багатовимірну природу. Дослідники сходяться на тому, що її провідною ознакою є здатність психіки відновлюватися після впливу несприятливих чинників і зберігати адаптивне функціонування в умовах напруження. Особливого значення набуває вивчення механізмів, які забезпечують не лише подолання труднощів, а й внутрішнє зміцнення особистості після пережитих кризових подій.

Актуальність дослідження резильєнтності зумовлена її вагомим впливом на підтримання психологічного благополуччя та підвищення здатності до адаптації в умовах постійних життєвих змін. Розкриття сутності цього феномену створює підґрунтя для розроблення ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на запобігання психічним порушенням і покращення якості життя осіб, які перебувають у стані хронічного або гострого стресу. Особливої значущості вивчення резильєнтності набуває у контексті професійної діяльності фахівців ризиконебезпечних професій, зокрема рятувальників, діяльність яких супроводжується впливом екстремальних факторів, високим

рівнем відповідальності та необхідністю прийняття оперативних рішень у критичних ситуаціях. У таких умовах резильєнтність виступає не лише індивідуальною психологічною характеристикою, а й важливим професійно значущим ресурсом, що забезпечує ефективність діяльності, збереження психічного здоров'я та запобігання професійному вигоранню.

1.2. Резильєнтність як структурний компонент професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб

Професійна діяльність рятувальника належить до екстремальних видів праці, оскільки пов'язана з постійною дією інтенсивних стресогенних чинників, загрозою життю, високою емоційною напругою та необхідністю швидкого прийняття рішень в умовах невизначеності. Такі обставини висувають підвищені вимоги не лише до рівня професійної компетентності, а й до сформованості психологічної стійкості – здатності зберігати ефективність діяльності, психічну рівновагу та особистісну цілісність у ситуаціях фізичного й емоційного перевантаження.

Особливо складними є умови виконання службових обов'язків у період воєнного стану, коли на психіку фахівців впливає широкий спектр травматичних, небезпечних і дестабілізуючих факторів. Працівники ДСНС, залучені до ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій і проведення рятувальних робіт, перебувають у зоні підвищеного ризику як щодо фізичної безпеки, так і щодо розвитку нервово-психічних порушень, станів дезадаптації та гострих або хронічних стресових реакцій. Накопичення таких впливів може призводити до зниження професійної надійності, погіршення працездатності, виникнення конфліктів у колективі, порушень службової дисципліни, а також формування деструктивних способів подолання напруження [56 с. 165].

Професійна діяльність співробітників Державної служби України з надзвичайних ситуацій пов'язана з постійним впливом стресогенних чинників, які можуть мати як епізодичний, так і тривалий характер. Щоденна робота

рятувальників відбувається в умовах підвищеного ризику, необхідності оперативного реагування, значного фізичного навантаження та емоційної напруги. У зв'язку з цим рівень стресостійкості виступає одним із провідних психологічних детермінантів ефективності їхньої професійної діяльності.

Стресостійкість рятувальника є комплексним утворенням, яке охоплює кілька взаємопов'язаних рівнів функціонування. На соціально-психологічному рівні вона проявляється у здатності особистості адаптуватися до нестабільних і непередбачуваних умов, підтримувати продуктивні міжособистісні взаємини, реалізовувати професійні цілі, зберігати працездатність і водночас підтримувати фізичне та психічне благополуччя.

Особливого значення набуває соціальна адаптація, оскільки діяльність рятувальників здійснюється в командному форматі, де результат залежить від узгодженості дій та ефективної комунікації. Порушення взаєморозуміння, конфлікти або зниження рівня довіри в колективі можуть не лише ускладнювати виконання службових завдань, а й посилювати вплив професійного стресу.

Важливим ресурсом стресостійкості є також розвинена система міжособистісної підтримки. Підтримка з боку колег, сім'ї та значущого оточення сприяє емоційному відновленню, зменшенню напруження та формуванню сприятливого психологічного клімату, що підвищує загальну ефективність професійної діяльності рятувальника [19; 67].

З огляду на постійний вплив інтенсивних стресогенних чинників у професійній діяльності рятувальників, особливого значення набуває аналіз механізмів їх адаптації. У цьому контексті концептуально важливою є теорія Ганс Сельє (1956), який визначив стрес як універсальну адаптаційну реакцію організму на дію екстремальних подразників. Учений виокремив три послідовні стадії цього процесу: фазу тривоги, фазу опору та фазу виснаження. З позицій даної теорії можна припустити, що рятувальники тривалий час функціонують у стадії опору, зберігаючи працездатність та мобілізуючи внутрішні ресурси. Водночас за відсутності системної психологічної підтримки й належного відновлення ресурсів неминуче настає стадія виснаження, що підвищує ризик

професійного вигорання або формування посттравматичних стресових розладів. Концепція Сельє стала підґрунтям для подальших досліджень психофізіологічних реакцій людини на стрес, зокрема у представників екстремальних професій.

Професійна стійкість фахівця служби цивільного захисту визначається як інтегративна здатність ефективно реалізовувати службові функції в умовах постійного емоційного напруження та фізичних навантажень, зберігаючи психологічну рівновагу, внутрішню мотивацію, готовність до адаптації й орієнтацію на професійне вдосконалення. До її структурних компонентів належать емоційна зрілість, самоконтроль, витривалість, здатність до саморегуляції та протидії деструктивному впливу факторів ризику.

Резильєнтність у цьому контексті виступає одним із ключових ресурсів професійної надійності рятувальника. Вона забезпечує збереження функціональної активності психіки за умов хронічного стресу, сприяє гнучкій адаптації до змін зовнішнього середовища та розвитку емоційно-вольової саморегуляції. Формування резильєнтності може посилюватися через впровадження практик розвитку самоефективності, що спрямовані на зміцнення впевненості у власних можливостях і підвищення стійкості до небезпечних та невизначених ситуацій. Отже, резильєнтність доцільно розглядати як базову психологічну передумову результативного виконання службових завдань і як характеристику функціонального стану особистості, що визначає її здатність до продуктивної діяльності в екстремальних умовах.

Професійна діяльність рятувальників характеризується високою інтенсивністю психологічних навантажень, які нерідко перевищують індивідуальні адаптаційні ресурси та можуть ускладнювати виконання службових обов'язків. З огляду на те, що надзвичайні ситуації виникають раптово й потребують негайного реагування, фахівець повинен зберігати внутрішню стійкість, витримку та здатність підтримувати належний рівень професійної результативності навіть за умов потужного стресового впливу.

Робота рятувальника, що здійснюється в середовищі постійної небезпеки, загрози життю та емоційного напруження, передбачає не лише ґрунтовну професійну підготовку, а й сформовану психологічну стійкість. В екстремальних умовах особливої ваги набувають навички саморегуляції, самоконтролю, гнучкої адаптації та оперативного ухвалення рішень. У цьому контексті резильєнтність постає як ключовий особистісний ресурс, що забезпечує збереження ефективності діяльності, працездатності та внутрішньої мотивації попри тривалий вплив несприятливих чинників.

Розвинена резильєнтність сприяє не лише якісному виконанню службових завдань, а й підтриманню психічного здоров'я та особистісної цілісності. В сучасних реаліях, зокрема під час виконання завдань у зонах надзвичайних ситуацій та в умовах воєнного стану, її формування стає стратегічно важливим чинником професійної надійності, витривалості й адаптивності рятувальників.

Отже, стресостійкість співробітників ДСНС України слід розглядати як багатокомпонентний феномен, що охоплює здатність до адаптації в екстремальних умовах, підтримання конструктивних соціальних взаємин, професійну самореалізацію, збереження працездатності та фізичного й психічного здоров'я. Вона виступає ключовою передумовою ефективного виконання службових завдань і забезпечення особистісного благополуччя фахівців, які працюють у надзвичайних ситуаціях.

Окремої уваги потребує проблема гуманітарного розмінування в умовах повномасштабної війни, особливо після вторгнення Росія в Україна, коли активно застосовувалися ракети, касетні боєприпаси та різні типи мін. Це спричинило масштабну загрозу для цивільного населення, аграрного сектору та об'єктів інфраструктури. До виконання завдань із розмінування були залучені піротехнічні підрозділи ДСНС, діяльність яких відзначається підвищеним рівнем небезпеки та психоемоційної напруги, адже роботи часто здійснюються в умовах триваючих бойових дій, що суттєво посилює психологічне навантаження на спеціалістів.

Стан наукової розробленості проблеми гуманітарного розмінування залишається недостатнім. Кількість досліджень, присвячених професійній діяльності саперів і піротехніків, є обмеженою. Переважна частина наукових праць зосереджена на психологічному забезпеченні військових саперів, які беруть участь у миротворчих місіях, тоді як специфіка роботи піротехніків ДСНС в умовах активних бойових дій потребує глибшого аналізу.

Особливість діяльності піротехнічних підрозділів оперативно-рятувальних підрозділів полягає в ретельному обстеженні значних територій, на яких виявлено вибухонебезпечні предмети. Такі роботи здійснюються відповідно до затверджених стандартних операційних процедур, що регламентують порядок очищення місцевості в районах бойових дій. Обстеження здебільшого проводиться вручну із застосуванням спеціальних щупів і міношукачів, що вимагає максимальної концентрації уваги, високої відповідальності та значних часових ресурсів. Процес включає поетапний пошук, ідентифікацію та вилучення вибухонебезпечних предметів, що зумовлює його підвищену складність і тривалість.

З початку війни піротехніки зіткнулися з необхідністю знешкодження сучасних зразків боєприпасів – ракет реактивних систем залпового вогню, мін різних модифікацій, гранат, авіаційних бомб, мін-пасток, що істотно відрізняються за конструкцією та рівнем безпеки від боєприпасів минулих воєн. Роботи часто виконуються у складних і небезпечних умовах: на дахах будівель, серед руїн, у важкодоступній місцевості, на сільськогосподарських угіддях чи асфальтованих поверхнях. Додатковим фактором ускладнення є необхідність працювати у важкому захисному спорядженні та постійна загроза повторних обстрілів, що суттєво підвищує як фізичне, так і психологічне навантаження на фахівців [55 с. 682].

З урахуванням значного розширення обсягів робіт із розмінування доцільно окреслити ключові джерела психоемоційного напруження, з якими стикаються піротехніки Державна служба України з надзвичайних ситуацій:

1. Постійна загроза життю та здоров'ю – ризик повторних артилерійських обстрілів і атак, що є принципово новим викликом порівняно з умовами мирного часу.

2. Інформаційне перевантаження – необхідність оперативно опановувати знання про нові типи вибухонебезпечних предметів та особливості їх знешкодження.

3. Нервово-психічне перенапруження – робота з боєприпасами, які можуть здетонувати будь-якої миті, вимагає максимальної концентрації та постійної мобілізації ресурсів.

4. Підвищений рівень самоконтролю – суворе дотримання алгоритмів дій і контроль власного емоційного стану під час вилучення вибухонебезпечних предметів.

5. Ризик втрати колег – імовірність поранення або загибелі товаришів по службі підсилює травматичний вплив діяльності.

6. Складні зовнішні умови – несприятливі погодні фактори, важкодоступна місцевість, руйнування інфраструктури, що посилюють фізичну втому й тривожність.

За таких обставин особливої ваги набуває процес адаптації до специфічних умов виконання службових завдань, оскільки саме він забезпечує збереження професійної ефективності. Аналіз діяльності піротехнічних підрозділів потребує врахування зазначених психологічних чинників при вдосконаленні системи професійно-психологічного відбору кандидатів та організації психологічного супроводу.

Водночас емпіричні дослідження свідчать, що навіть у надзвичайно складних обставинах люди здатні демонструвати високий рівень стійкості й особистісного зростання після травматичного досвіду. Це підтверджує наявність потенціалу до психологічного відновлення та розвитку. Подальші наукові пошуки у цій сфері є необхідними для глибшого розуміння механізмів реагування особистості на екстремальні умови, а також для розроблення

ефективних програм підтримки та формування резильєнтності у фахівців ризиконебезпечних професій.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз феномену резильєнтності та стресостійкості в контексті професійної діяльності рятувальників.

Узагальнення вітчизняних і зарубіжних підходів засвідчило, що резильєнтність є багатовимірним біопсихосоціальним феноменом, провідною характеристикою якого виступає здатність особистості до відновлення, збереження адаптивного функціонування та особистісного зростання після дії несприятливих чинників. Встановлено, що більшість концепцій резильєнтності ґрунтуються на двох ключових компонентах: наявності труднощів і позитивній адаптації у відповідь на них. При цьому резильєнтність не обмежується лише стресостійкістю, а охоплює глибший рівень ціннісно-сміслової інтеграції досвіду та посттравматичного розвитку.

Проаналізовано специфіку професійної діяльності рятувальників як екстремального виду праці, що супроводжується постійною дією стресогенних факторів, високою відповідальністю та ризиком для життя. Встановлено, що ефективність виконання службових завдань значною мірою залежить від сформованості професійної стійкості, яка включає емоційну зрілість, самоконтроль, витривалість, здатність до саморегуляції та підтримання психічного здоров'я.

Окрему увагу приділено діяльності піротехнічних підрозділів у період повномасштабної війни в Україні. Визначено, що робота з розмінування в умовах активних бойових дій супроводжується комплексом додаткових психотравмувальних чинників: постійною загрозою життю, інформаційним перевантаженням, нервово-психічним перенапруженням, ризиком втрати колег та складними зовнішніми умовами діяльності. Це зумовлює підвищені вимоги до рівня резильєнтності та системи психологічного супроводу фахівців.

Нами було визначено резильєнтність як інтегративну особистісну здатність, що забезпечує збереження психологічної рівноваги, ефективного функціонування та професійної надійності в умовах інтенсивного стресу, загрози та невизначеності, а також сприяє відновленню й особистісному зростанню після пережитих екстремальних подій.

Таким чином, резильєнтність рятувальників постає як базова психологічна передумова професійної надійності, ефективності та збереження особистісної цілісності в екстремальних умовах. Отримані теоретичні узагальнення створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей резильєнтності піротехніків та вдосконалення системи їх професійно-психологічної підготовки й підтримки.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ ФАХІВЦІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНИХ СЛУЖБ

2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки експериментального дослідження резильєнтності у структурі професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб

Загальна кількість досліджуваних експериментальної вибірки складає 46 рятувальники аварійно-рятувального загону спеціального призначення у Львівській області м. Львів. Вік 25-55 років.

Теоретична частина дослідження передбачала аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, присвячених проблемі психологічної стійкості, копінг-стратегій, тривожності, емоційної регуляції, а також особистісних характеристик, що визначають здатність особистості до ефективної адаптації у складних життєвих і професійних ситуаціях. У межах теоретичного аналізу було розглянуто сучасні концепції психологічної стійкості, зокрема підходи до її трактування як інтегральної особистісної характеристики, що відображає рівень адаптаційного ресурсу індивіда. Проведене теоретичне узагальнення дозволило визначити методологічні засади емпіричного етапу дослідження та обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію.

Загальна кількість досліджуваних експериментальної вибірки складає 46 рятувальники аварійно-рятувального загону спеціального призначення у Львівській області м. Львів. Вік 25-55 років.

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

1. Шкала психологічної стійкості Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

Шкала психологічної стійкості Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) розроблена К. Коннором та Дж. Девідсоном для вимірювання рівня психологічної резильєнтності особистості. Методика спрямована на оцінювання здатності людини ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів.

Опитувальник складається з 25 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою залежно від того, наскільки кожне твердження відповідає досвіду респондента. Загальний показник формується шляхом сумування балів за всіма пунктами, де вищі значення свідчать про більш високий рівень психологічної стійкості.

Методика дозволяє оцінити такі аспекти резильєнтності, як адаптивність, здатність до подолання труднощів, віра у власні можливості, наполегливість, психологічна гнучкість та толерантність до невизначеності. Вона широко використовується у дослідженнях психологічної стійкості у представників ризиконебезпечних професій.

2. Опитувальник копінг-стратегій Brief-COPE

Brief-COPE — це коротка версія опитувальника копінг-поведінки, розробленого Ч. Карвером для дослідження стратегій подолання стресу. Методика призначена для виявлення способів, які люди використовують у ситуаціях психологічного напруження та складних життєвих обставинах.

Опитувальник містить 28 запитань, які об'єднані у 14 шкал, кожна з яких представлена двома пунктами. Шкали відображають різні типи копінг-стратегій, зокрема активне подолання проблеми, планування, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення, прийняття, заперечення, уникнення, самозвинувачення, гумор, використання психоактивних речовин тощо.

Результати методики дозволяють визначити, які саме копінг-стратегії домінують у поведінці особистості — адаптивні чи дезадаптивні, а також оцінити особливості реагування людини на стресові ситуації.

3. Методика «САН» (Самопочуття – Активність – Настрій)

Методика «САН» призначена для оперативної оцінки поточного психоемоційного 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 настрій.

Високі показники свідчать про позитивний психоемоційний стан, достатній рівень життєвого тону та емоційної стабільності, тоді як низькі значення можуть вказувати на втому, зниження активності або негативний емоційний фон. Методика широко застосовується у психологічних дослідженнях, що стосуються стресу, перевтоми та функціонального стану людини.

4. Опитувальник особистісних рис Mini-IPIP

Mini-IPIP – це коротка версія опитувальника, розробленого для оцінки основних рис особистості відповідно до моделі «Великої п'ятірки» (Big Five). Методика дозволяє дослідити базові особистісні характеристики, що визначають індивідуальний стиль поведінки, міжособистісної взаємодії та адаптації до соціального середовища.

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.

Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою. Отримані результати дозволяють визначити індивідуально-психологічний профіль особистості та виявити риси, які можуть впливати на ефективність професійної діяльності та адаптацію до стресових умов.

5. Шкала тривожності GAD-7

Шкала GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) призначена для скринінгової оцінки рівня генералізованої тривожності. Вона широко використовується у психологічній та клінічній практиці для виявлення симптомів тривожних розладів та оцінювання їх інтенсивності.

Методика містить 7 запитань, які відображають основні прояви тривожності, зокрема надмірне занепокоєння, труднощі з контролем тривоги, напруження, дратівливість, порушення концентрації уваги та сну. Респонденти оцінюють, як часто вони переживали зазначені симптоми протягом останніх двох тижнів за чотирибальною шкалою.

Сумарний бал дозволяє визначити рівень тривожності — мінімальний, помірний або високий. Методика характеризується високою валідністю та надійністю і широко використовується у дослідженнях психоемоційного стану.

Обробка отриманих даних здійснювалася з використанням методів математико-статистичного аналізу, зокрема кореляційного аналізу, що дозволило виявити взаємозв'язки між рівнем психологічної стійкості, копінг-стратегіями, психоемоційним станом, особистісними характеристиками та рівнем тривожності. Проведена статистична обробка забезпечила можливість більш глибокого аналізу психологічних чинників ефективності професійної діяльності в умовах підвищеного стресового навантаження.

2.2. Інтерпретація результатів експериментального дослідження резильєнтності у структурі професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб

Професійна діяльність фахівців оперативно-рятувальних служб характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, постійною дією стресогенних чинників, необхідністю швидкого прийняття відповідальних рішень та виконанням завдань в умовах невизначеності та ризику. У зв'язку з цим важливого значення набуває проблема психологічних ресурсів, які забезпечують ефективне функціонування особистості у складних та

екстремальних умовах професійної діяльності. Одним із ключових таких ресурсів виступає резильєнтність, що відображає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати психологічну стійкість.

Дослідження резильєнтності у контексті професійної придатності фахівців оперативно-рятувальних служб дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми ефективної діяльності в умовах ризику, а також виявити індивідуально-психологічні характеристики, які сприяють підтриманню оптимального рівня функціонування особистості. Аналіз структури резильєнтності дає можливість визначити роль адаптивних копінг-стратегій, емоційної регуляції, особистісних ресурсів та психоемоційного стану у забезпеченні професійної ефективності рятувальників.

У межах емпіричного дослідження було здійснено комплексну оцінку психологічної стійкості, копінг-стратегій, психоемоційного стану, особистісних характеристик та рівня тривожності фахівців оперативно-рятувальних служб. Отримані результати дозволили виявити специфіку прояву резильєнтності у досліджуваній вибірці та визначити її взаємозв'язки з іншими психологічними показниками, що характеризують професійну придатність.

Подальший аналіз отриманих даних спрямований на інтерпретацію результатів експериментального дослідження та визначення ролі резильєнтності як важливого психологічного чинника ефективної діяльності фахівців оперативно-рятувальних служб.

На основі результатів, отриманих за методикою Brief-COPE, було проаналізовано основні копінг-стратегії, що використовують рятувальники під час переживання стресових ситуацій. Отримані дані представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – 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 рейфреймінг	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. Подібні стратегії вважаються адаптивними, оскільки вони сприяють ефективному подоланню труднощів,

підтриманню психологічної рівноваги та збереженню професійної ефективності в умовах підвищеного стресу.

Високий показник за шкалою позитивного рейфреймінгу (40,3%) свідчить про 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.

Разом з тим порівняно нижчі показники були зафіксовані за шкалами емоційної підтримки (31,4% – високий рівень) та використання інформаційної підтримки (36,9% – високий рівень). Це може свідчити про те, що рятувальники частіше орієнтуються на самостійне подолання труднощів, ніж на залучення зовнішніх ресурсів допомоги. Така тенденція може бути зумовлена специфікою професійної діяльності 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.

Визначення рівня психологічної стійкості рятувальників аварійно-рятувального загону спеціального призначення ($n = 35$) здійснювалося за допомогою шкали Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Дана методика спрямована на оцінювання резильєнтності особистості, зокрема її здатності ефективно протидіяти стресовим впливам, адаптуватися до змінних умов середовища, відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів та підтримувати емоційну стабільність у складних ситуаціях професійної діяльності. Результати дослідження представлені на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1 – 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 рейфреймінг	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

Отримані результати, представлені на рис. 2.1. свідчать про загалом достатній рівень резильєнтності серед рятувальників. Зокрема, понад 40% учасників демонструють високий рівень психологічної стійкості, що вказує на сформовані адаптаційні механізми, здатність підтримувати професійну ефективність у складних і стресових умовах діяльності, а також готовність до швидкого психологічного відновлення після пережитих труднощів.

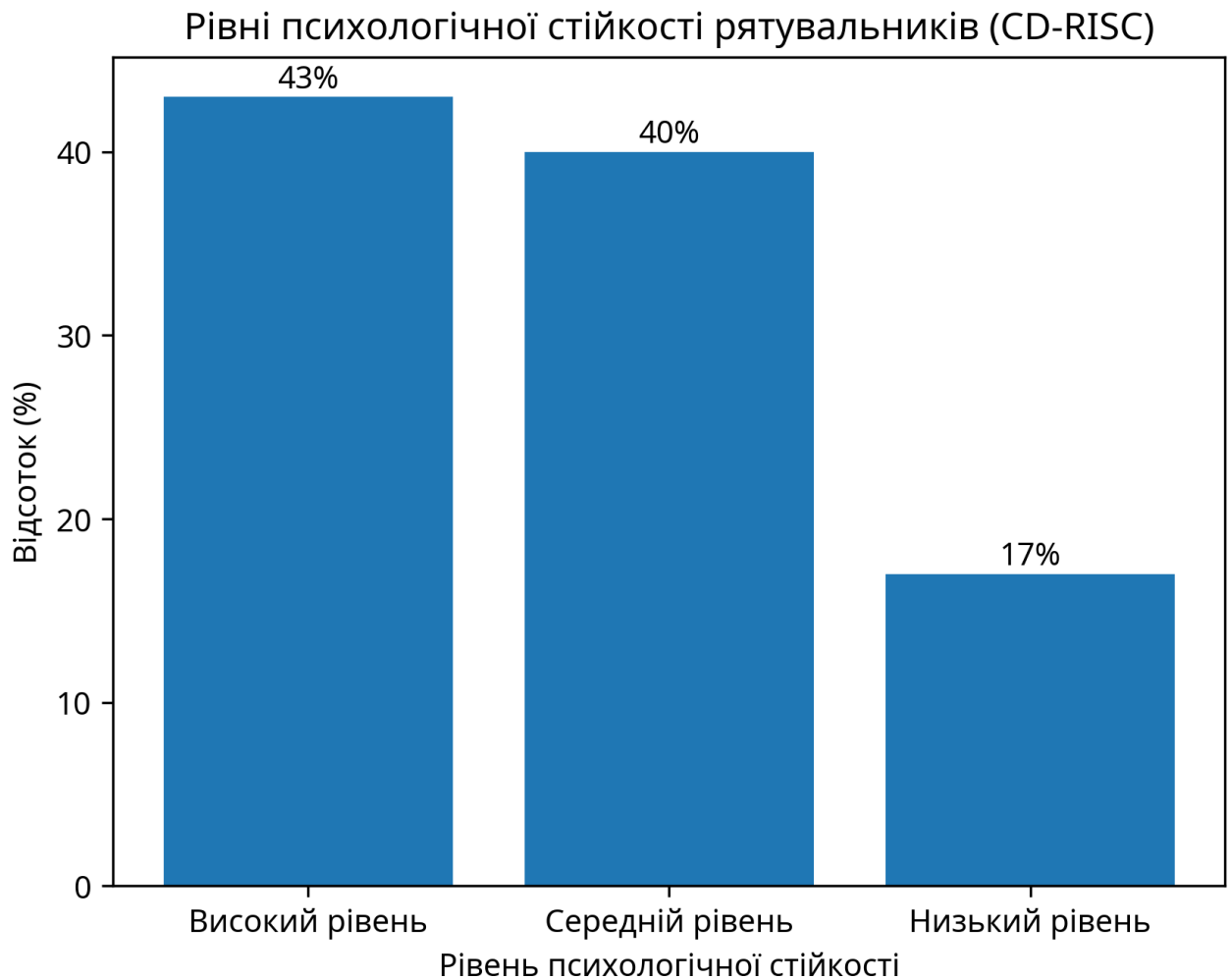


Рисунок. 2.1. Результати дослідження психологічної стійкості рятувальників за методикою Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

Середній рівень психологічної стійкості, зафіксований у 40% опитаних, також можна оцінювати як відносно сприятливий показник. Представники цієї групи характеризуються достатнім адаптаційним потенціалом, однак у ситуаціях тривалого або надмірного стресового впливу можуть потребувати додаткових ресурсів підтримки та розвитку навичок психологічної саморегуляції.

Водночас низький рівень резильєнтності виявлено у 17,1% рятувальників, що може розглядатися як потенційний фактор ризику. Низькі показники психологічної стійкості свідчать про обмежені ресурси подолання стресу, недостатню сформованість механізмів саморегуляції та підвищену вразливість до професійного вигорання, тривожних проявів і дезадаптаційних реакцій. У

зв'язку з цим для даної категорії працівників доцільним є впровадження індивідуальної психологічної підтримки та тренінгових програм, спрямованих на розвиток стресостійкості й посилення адаптивних копінг-стратегій.

З метою оцінювання поточного психоемоційного стану респондентів було застосовано методику «САН» (Самопочуття – Активність – Настрій) у модифікації Т. О. Лебединської. Дана методика дозволяє визначити особливості суб'єктивного самопочуття, рівень життєвої активності та емоційного стану досліджуваних у конкретний момент часу. Оцінювання здійснюється за трьома основними шкалами, кожна з яких включає по 10 семантичних диференціалів, що забезпечує комплексну фіксацію показників самопочуття, активності та емоційного фону респондентів.

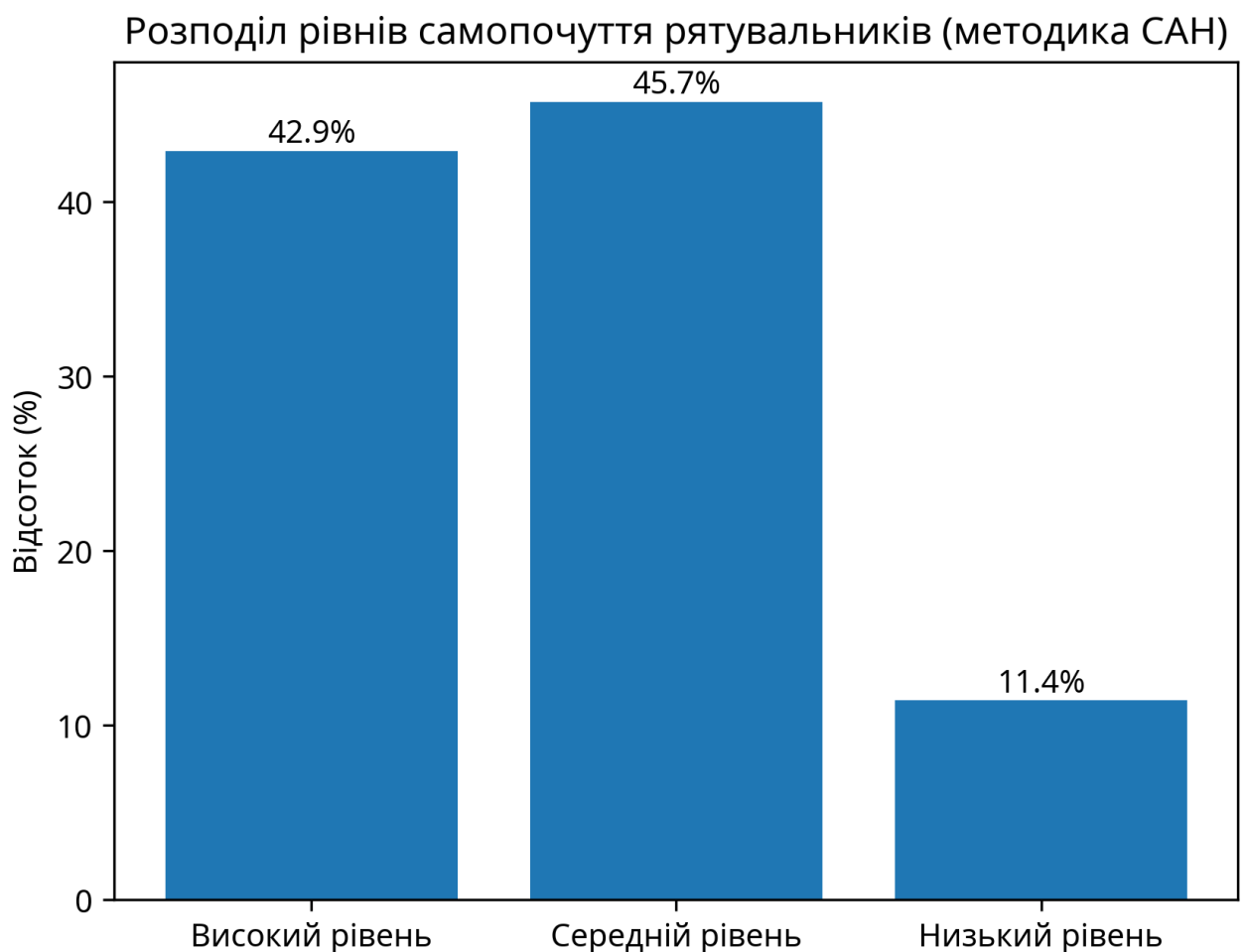


Рисунок 2.2 результати за методикою «САН»
«Самопочуття»

Результати дослідження показали, що високий рівень самопочуття виявлено у 42,9% респондентів, що свідчить про достатній фізичний тонус, енергійність та загалом сприятливий психофізичний стан. Середній рівень самопочуття зафіксовано у 45,7% опитаних, що може вказувати на помірний рівень втоми або початкові ознаки фізичного виснаження, зумовлені особливостями професійної діяльності.

Водночас низький рівень самопочуття спостерігається у 11,4% респондентів, що може свідчити про перевтому або прояви значного фізичного виснаження, які потребують додаткової уваги до відновлення психофізичних ресурсів. Отримані результати представлені на рис. 2.2.

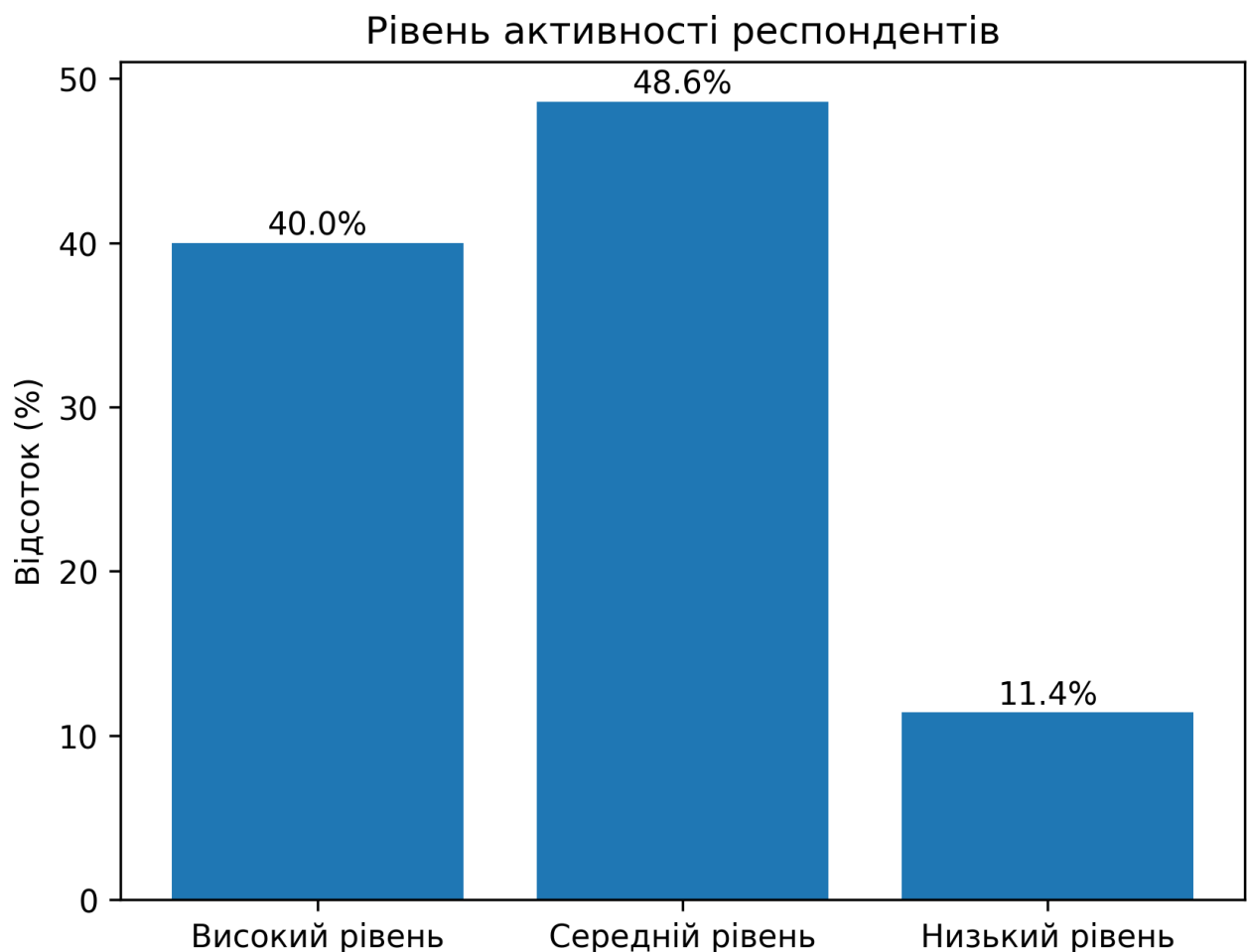


Рисунок 2.3. Розподіл респондентів за рівнем активності.

Високий рівень активності було зафіксовано у 40,0% респондентів, що свідчить про їхню готовність до активної діяльності, залученість у виконання професійних завдань та достатній рівень мобілізованості. Середній рівень активності виявлено у 48,6% опитаних, що може вказувати на загалом достатній рівень працездатності та включеності в діяльність, хоча й без максимальної інтенсивності прояву активності. Водночас низький рівень активності спостерігався у 11,4% учасників дослідження, що може бути пов'язано з проявами емоційного або фізичного виснаження, зниженням енергетичного потенціалу чи наявністю психоемоційного напруження представлено на Рис. 2.3. Розподіл респондентів за рівнем активності.

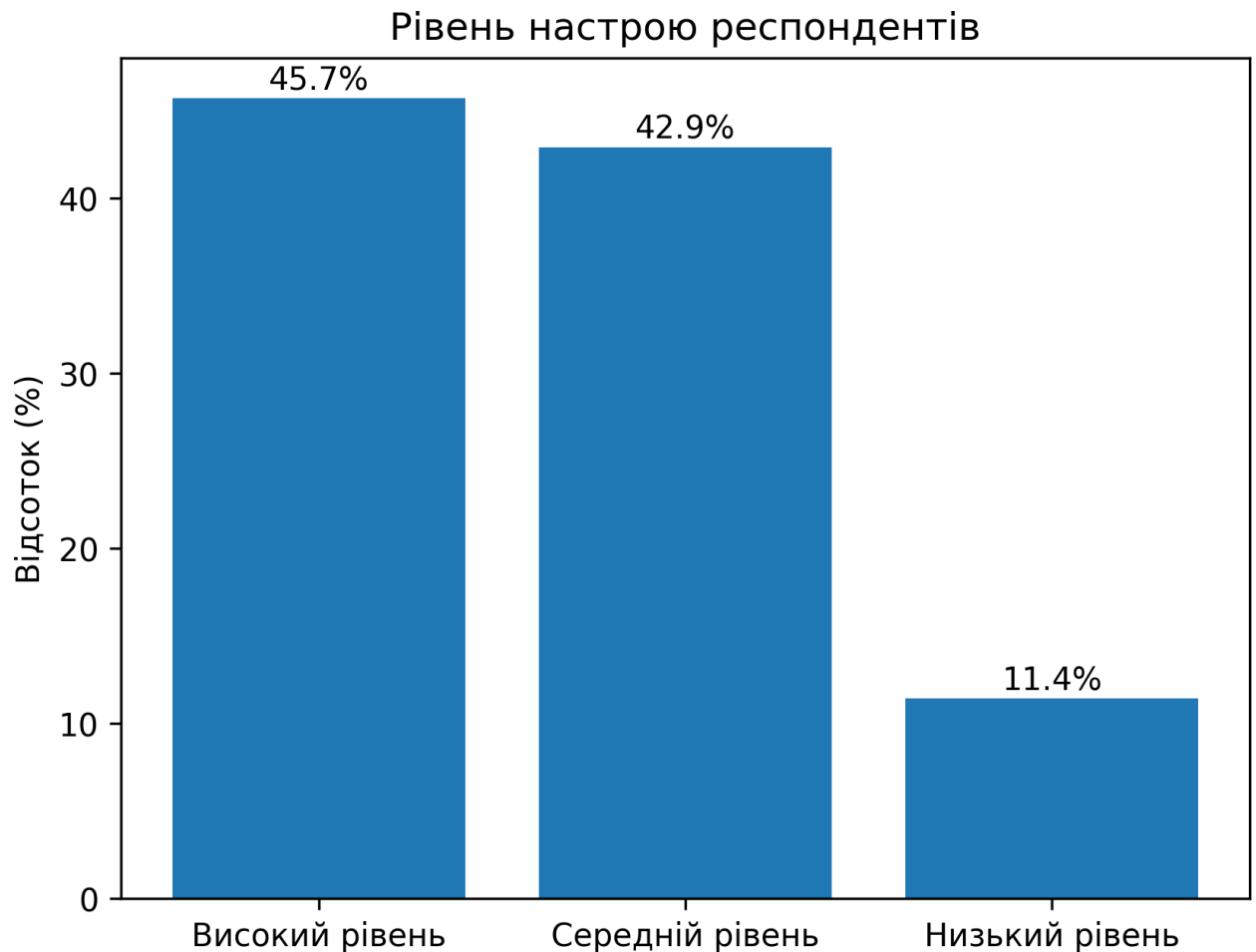


Рисунок. 2.4. Розподіл респондентів за рівнем настрою.

Високий рівень настрою було виявлено у 45,7% респондентів, що свідчить про переважання позитивного емоційного фону, оптимістичного сприйняття діяльності та задоволеність власним станом і виконуваними завданнями. Середній рівень настрою зафіксовано у 42,9% опитаних, що характеризує їхній емоційний стан як відносно стабільний та нейтральний. Водночас низький рівень настрою спостерігався у 11,4% респондентів, що може бути пов'язано з проявами емоційного напруження, перевтоми або початковими ознаками емоційного виснаження зображено на Рис. 2.4. Розподіл респондентів за рівнем настрою.

Для визначення базових особистісних характеристик респондентів було застосовано коротку версію опитувальника Mini-IPIP (О. В. Шевченко, 2019), яка включає п'ять основних шкал: екстраверсію, доброзичливість, сумлінність, емоційну стабільність (невротизм) та відкритість до нового досвіду. У дослідженні взяли участь 46 рятувальників. Отримані результати, представлені на рис 2.5. які відображають середні значення за досліджуваними шкалами.

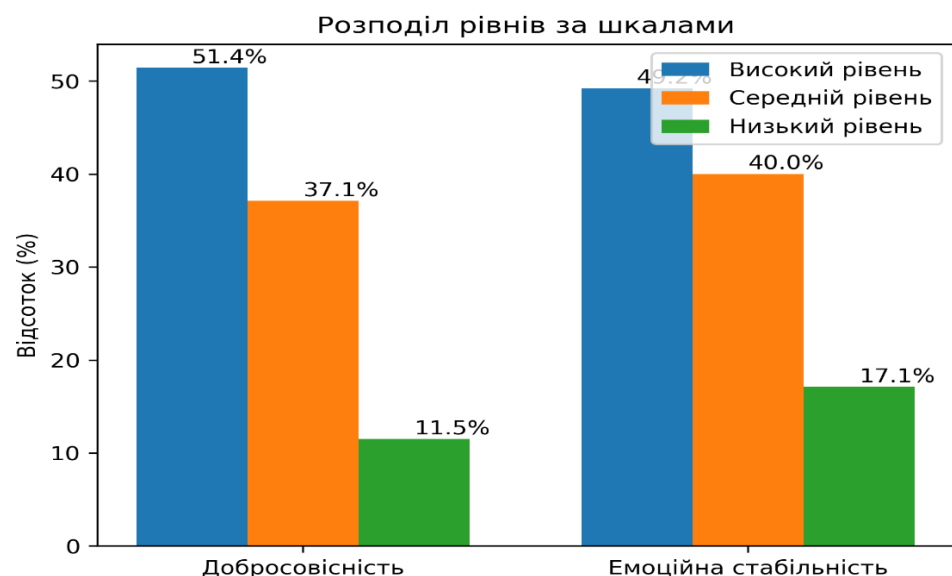


Рисунок 2.5. результати методики Mini-IPIP (TIPI-UKR) шкали «Добросовісність», «Емоційна стабільність»

Результати дослідження особистісних рис рятувальників за методикою Mini-IPIP, зокрема за шкалами добросовісності та емоційної стабільності, свідчать про наявність у досліджуваних певних психологічних ресурсів, що є важливими для підтримання стійкості в умовах надзвичайних ситуацій.

Так, за шкалою добросовісності встановлено, що 51,4% опитаних продемонстрували високий рівень розвитку цієї риси, 37,1% – середній рівень, тоді як лише 11,5% респондентів мають низький рівень. Добросовісність як особистісна характеристика відображає відповідальність, самодисципліну, організованість, здатність до планування та доведення розпочатих справ до завершення. У контексті психологічної стійкості ця риса виступає важливим регулятором поведінки, оскільки сприяє контролю емоційних реакцій, підтриманню послідовності дій та ефективній адаптації до складних і стресогенних умов діяльності. Відтак високий рівень добросовісності у більшості респондентів може розглядатися як один із чинників збереження ефективності та організованості під час виконання професійних обов'язків у стресових ситуаціях.

Аналіз результатів за шкалою емоційної стабільності показав, що 42,9% респондентів мають високий рівень цієї характеристики, 40% – середній, а 17,1% – низький рівень. Емоційна стабільність характеризує здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, контролювати негативні емоції, зокрема тривогу, гнів або страх, а також швидко відновлюватися після емоційних перевантажень. Для представників професій, пов'язаних із діяльністю в екстремальних умовах, ця риса має особливе значення, оскільки забезпечує можливість зберігати самоконтроль у небезпечних ситуаціях та приймати обґрунтовані рішення в умовах підвищеного психологічного тиску. Переважання високого та середнього рівнів емоційної стабільності серед учасників дослідження свідчить про достатній рівень їхньої стресостійкості.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що такі особистісні риси, як добросовісність та емоційна стабільність, виступають важливими чинниками психологічної резильєнтності рятувальників. Високі

показники за цими шкалами у більшості досліджуваних свідчать про наявність внутрішніх механізмів саморегуляції, які сприяють збереженню адаптивності, впевненості у власних діях та витривалості в умовах підвищеного психологічного навантаження.

У межах проведеного дослідження для визначення рівня тривожності було використано шкалу GAD-7 в українській адаптації В. С. Кириленка (2020). Даний психодіагностичний інструмент є валідним і надійним засобом для оцінювання симптомів тривожності, що проявлялися упродовж останніх двох тижнів. У дослідженні взяли участь 46 рятувальників, що дало змогу проаналізувати рівень поширеності та ступінь вираженості тривожних проявів у досліджуваній вибірці. Отримані результати представлено на рисунку 2.6.



Рисунок 2.6. результати за шкалою GAD-7

За результатами застосування шкали GAD-7 встановлено, що показники тривожності серед респондентів варіювалися в межах від 0 до 21 бала. Аналіз отриманих даних показав, що 36% опитаних не виявили ознак тривожності, що відповідає діапазону 0–4 бали.

Легкі прояви тривожності (5–9 балів) були зафіксовані у 45% респондентів, що свідчить про наявність окремих, але незначних симптомів емоційного напруження. Помірний рівень тривожності (10–14 балів) спостерігався у 18% учасників дослідження. Водночас клінічно значущі прояви тривожності (понад 15 балів) були виявлені лише у 1% рятувальників.

Отримані результати свідчать про те, що для більшості досліджуваних характерний відсутній або легкий рівень тривожності, що може вказувати на загалом стабільний психоемоційний стан рятувальників. Разом із тим наявність навіть незначної частки осіб із клінічно вираженими симптомами тривожності підкреслює важливість систематичного моніторингу психоемоційного стану працівників цієї професійної групи та своєчасного надання психологічної підтримки.

Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками було використано кореляційний аналіз. Даний статистичний метод дає змогу визначити наявність, напрям та силу зв'язку між змінними, що досліджуються, а також встановити, яким чином зміни одного показника можуть бути пов'язані зі змінами іншого.

Застосування кореляційного аналізу у межах цього дослідження є доцільним, оскільки воно спрямоване на виявлення взаємозв'язків між особистісними характеристиками рятувальників, рівнем тривожності та показниками психоемоційного стану. Виявлення таких зв'язків дозволяє більш глибоко зрозуміти психологічні чинники, що впливають на емоційну стійкість та адаптивність фахівців, діяльність яких відбувається в умовах підвищеного ризику та психологічного навантаження.

Кореляційний аналіз також дає можливість встановити статистично значущі взаємозв'язки між окремими змінними, що сприяє більш обґрунтованій інтерпретації отриманих результатів та визначенню психологічних факторів, які можуть виступати ресурсами або, навпаки, ризиками для психоемоційного благополуччя рятувальників.

Таким чином, використання кореляційного аналізу дозволяє комплексно оцінити структуру взаємозв'язків між досліджуваними показниками та забезпечує більш глибоке розуміння психологічних особливостей функціонування особистості в умовах професійної діяльності.

У процесі дослідження було встановлено низку статистично значущих кореляційних зв'язків між окремими психологічними показниками, що дозволяє більш глибоко проаналізувати взаємозалежність між особистісними рисами та емоційним станом респондентів представлені на рис. 2.7.

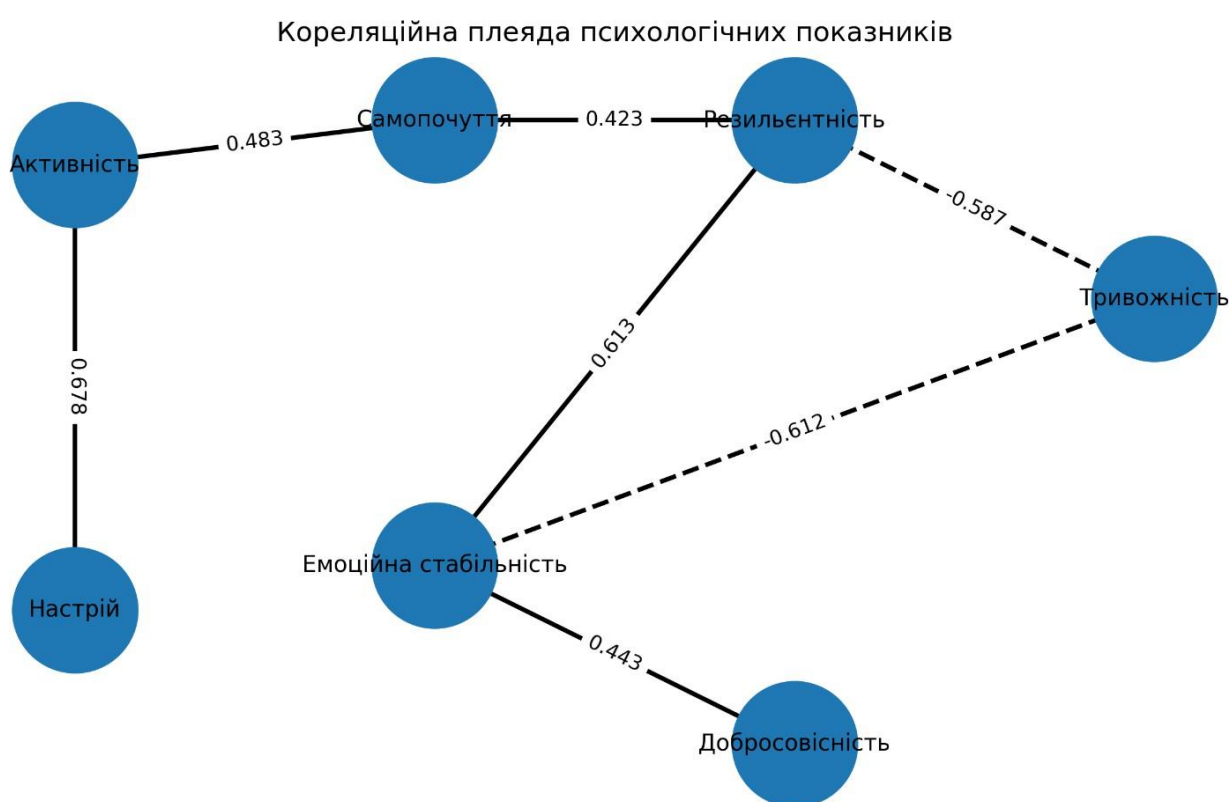


Рисунок 2.7. Кореляційна плеяда взаємозв'язків резильєнтності

Зокрема, було встановлено, що показник резильєнтності має позитивний зв'язок із показником самопочуття ($r = 0,423$), проте цей зв'язок не досягає рівня статистичної значущості ($p > 0,05$). Це може свідчити про наявність певної тенденції: особи з вищим рівнем резильєнтності загалом демонструють краще самопочуття, однак отримані дані не дозволяють говорити про надійну статистичну залежність між цими змінними. Подібна закономірність спостерігається і щодо взаємозв'язку між активністю та самопочуттям ($r = 0,483$;

$p > 0,05$). Хоча більш активні респонденти, ймовірно, мають дещо вищі показники самопочуття, цей зв'язок також не є статистично значущим.

Водночас між показниками активності та настрою було виявлено сильний позитивний і статистично значущий кореляційний зв'язок ($r = 0,678$; $p < 0,05$). Це означає, що підвищення рівня активності особистості супроводжується більш позитивним емоційним фоном. Активні люди, як правило, характеризуються більшою життєвою енергією, внутрішньою мотивацією та позитивним емоційним настроєм, що безпосередньо відображається на їхньому психологічному стані.

Крім того, встановлено позитивний статистично значущий зв'язок між резильєнтністю та емоційною стабільністю ($r = 0,613$; $p < 0,05$). Такий результат є цілком закономірним, оскільки здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій зазвичай поєднується зі зниженням емоційної вразливості та кращим контролем емоційних реакцій. Водночас емоційна стабільність демонструє помірний позитивний зв'язок із добросовісністю ($r = 0,443$), однак цей зв'язок не є статистично значущим ($p > 0,05$). Це може свідчити про те, що емоційно врівноважені особи загалом схильні до більш відповідальної та організованої поведінки, а також володіють розвиненими механізмами саморегуляції.

Особливої уваги заслуговує обернений зв'язок між емоційною стабільністю та тривожністю ($r = -0,612$; $p < 0,05$), який свідчить про те, що зі зростанням рівня емоційної стабільності показники тривожності суттєво знижуються. Подібна закономірність простежується і у взаємозв'язку між тривожністю та резильєнтністю ($r = -0,587$; $p < 0,05$): підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать про наявність тісних взаємозв'язків між резильєнтністю, емоційною стабільністю, тривожністю та активністю, що вказує на їхню взаємодію у структурі особистості. Зазначені психологічні характеристики можуть взаємно підсилювати або, навпаки,

послаблювати одна одну, формуючи індивідуальний рівень психологічної стійкості та адаптивності людини в умовах стресу.

2.3. Обґрунтування тренінгової програми розвитку резильєнтності фахівців оперативно-рятувальних служб

Запропонована тренінгова програма спрямована на системний розвиток резильєнтності фахівців оперативно-рятувальних підрозділів ДСНС України з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності в умовах підвищеного ризику та хронічного стресу.

У межах проведеного дослідження було створено психокорекційну програму, спрямовану на розвиток резильєнтності фахівців оперативно-рятувальних підрозділів. Актуальність її розроблення зумовлена високим рівнем професійного стресу, з яким рятувальники стикаються під час виконання службових завдань в умовах підвищеної небезпеки та відповідальності. Це обумовило необхідність впровадження цілеспрямованих психокорекційних заходів, орієнтованих на зміцнення їхньої психологічної стійкості та адаптаційних ресурсів.

Програма ґрунтується на сучасних науково обґрунтованих підходах до психологічної корекції та поєднує інструменти когнітивно-поведінкової терапії, методи психофізіологічної релаксації, емоційно-когнітивні тренінгові вправи та практики формування адаптивних стратегій реагування в екстремальних умовах. Її зміст адаптований до специфіки професійної діяльності рятувальників і спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення ефективності копінг-поведінки та профілактику професійного вигорання.

Метою програми є посилення психологічної стійкості рятувальників шляхом формування усвідомленої життєвої позиції, розвитку ефективної комунікації та опанування технік емоційної й поведінкової саморегуляції.

Для досягнення поставленої мети передбачено реалізацію таких **завдань**:

- Надання учасникам науково обґрунтованих знань про природу стресу, його психофізіологічні механізми, причини виникнення та сучасні підходи до подолання.
- Сприяння формуванню позитивної «Я-концепції», зміцненню адекватної самооцінки та розвитку особистісної рефлексії.
- Психологічна корекція дезадаптивних особистісних проявів, зниження рівня тривожності та напруження.
- Розвиток відчуття професійної значущості й внутрішньої цінності власної діяльності як ресурсу стійкості в складних умовах служби.

Програма передбачає поєднання індивідуального й групового форматів роботи та реалізується через інтерактивні методи: міні-лекції, фасилітовані обговорення, психоосвітні заняття та соціально-психологічні тренінги.

Структурно програма складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків:

- Інформаційно-психоедукаційний блок, спрямований на формування цілісного розуміння феномену стресу та механізмів резильєнтності.
- Блок розвитку самооцінки та позитивної «Я-концепції», орієнтований на зміцнення внутрішньої опори особистості.
- Блок роботи з тривожністю та емоційною регуляцією, що включає техніки самоконтролю й відновлення ресурсів.
- Блок професійної ідентичності та значущості, спрямований на усвідомлення ролі рятувальника як носія безпеки та стабільності.

Інформаційно-лекційний компонент програми забезпечує засвоєння сучасних наукових підходів до розуміння стресу, аналіз основних стресогенних чинників професійної діяльності та оволодіння практичними інструментами управління емоціями. У межах цього блоку розроблено заняття «Як подолати стрес і керувати емоційними реакціями», яке базується на трьох ключових ідеях: усвідомлення природи стресу, розвиток навичок саморегуляції та формування внутрішніх ресурсів стійкості.

Таким чином, запропонована програма має комплексний характер і спрямована на формування резильєнтності як інтегративної якості особистості,

що забезпечує ефективність професійної діяльності рятувальників в умовах екстремального навантаження.

Розроблену програму представлено в додатку Б. Вона має комплексний характер і спрямована на системне підвищення рівня стресостійкості у фахівців служби цивільного захисту. Запропонований підхід орієнтований на зміцнення психологічних ресурсів рятувальників, що дає змогу більш ефективно реагувати на професійні навантаження, долати стресові впливи та підтримувати належний рівень психічного здоров'я в умовах екстремальної діяльності.

Висновки до другого розділу

Емпіричний етап дослідження було проведено з дотриманням належних методологічних вимог та комплексного підходу до вивчення досліджуваної проблеми. Добір психодіагностичних методик був науково обґрунтованим і відповідав меті та завданням дослідження. Застосування шкали CD-RISC, опитувальників Brief-COPE, Mini-IPIP, GAD-7 та методики «САН» дало змогу всебічно проаналізувати психологічну стійкість рятувальників у взаємозв'язку з їхніми копінг-стратегіями, психоемоційним станом, рівнем тривожності та особистісними характеристиками.

Отримані результати показали, що значна частина рятувальників характеризується високим або середнім рівнем резильєнтності, що поєднується з використанням переважно адаптивних копінг-стратегій, зокрема планування, активного подолання труднощів і прийняття ситуації. Такі особливості поведінки є характерними для осіб із добре розвиненими механізмами психологічної адаптації. Крім того, схильність до позитивного переосмислення складних життєвих обставин свідчить про наявність внутрішніх ресурсів, які сприяють збереженню психологічної рівноваги в умовах професійного стресу.

Аналіз психоемоційного стану рятувальників за методикою «САН» засвідчив загалом позитивну тенденцію. Переважання високих і середніх показників за шкалами самопочуття, активності та настрою свідчить про

достатній рівень життєвого тону, мобілізаційного потенціалу та емоційної врівноваженості. Водночас наявність близько 11% респондентів із низькими показниками за всіма трьома шкалами потребує окремої уваги, оскільки такі результати можуть виступати ранніми індикаторами професійного виснаження або перевтоми.

Дослідження особистісних характеристик за методикою Mini-IPIP показало переважання високих показників добросовісності та емоційної стабільності, що свідчить про наявність у більшості рятувальників важливих особистісних ресурсів, необхідних для ефективного функціонування в умовах підвищеного ризику. Зазначені якості сприяють відповідальному ставленню до професійних обов'язків, здатності до емоційної саморегуляції та збереженню психологічної стійкості під впливом тривалих стресових чинників.

Оцінка рівня тривожності за шкалою GAD-7 показала, що для більшості респондентів характерний низький або помірний рівень тривожності, що є позитивним показником психологічного благополуччя. Разом із тим наявність окремих осіб із підвищеними показниками тривожності свідчить про доцільність періодичного психологічного моніторингу з метою своєчасного виявлення можливих ознак дезадаптації.

Отже, результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що психологічна стійкість рятувальників має інтегративний характер і формується під впливом комплексу чинників, серед яких важливу роль відіграють адаптивні копінг-стратегії, позитивний психоемоційний стан, стабільні особистісні риси та відносно низький рівень тривожності. Водночас близько 15–20% досліджуваних демонструють ознаки потенційного психологічного ризику, що зумовлює необхідність організації додаткових заходів психологічної підтримки та реалізації програм розвитку резильєнтності серед працівників цієї професійної групи.

ВИСНОВКИ

Нами було визначено резильєнтність як інтегративну особистісну здатність, що забезпечує збереження психологічної рівноваги, ефективного функціонування та професійної надійності в умовах інтенсивного стресу, загрози та невизначеності, а також сприяє відновленню й особистісному зростанню після пережитих екстремальних подій.

У даній кваліфікаційній роботі було здійснено аналіз проблеми психологічної стійкості рятувальників ДСНС в умовах надзвичайних ситуацій. Теоретичний розгляд проблеми показав, що психологічна стійкість є складним психологічним явищем, яке характеризує здатність особистості зберігати ефективність діяльності, адаптуватися до екстремальних умов, підвищеного рівня стресу та невизначеності. Вона пов'язана з такими психологічними поняттями, як адаптація, копінг-стратегії, стресостійкість, резильєнтність та психологічне благополуччя. Формування психологічної стійкості залежить від поєднання внутрішніх чинників (саморегуляції, оптимізму, ціннісних орієнтацій) та зовнішніх умов, зокрема соціальної підтримки. Особливої актуальності ця проблема набуває у професійній діяльності рятувальників, яка супроводжується впливом значних стресових факторів, ризиком для життя та необхідністю швидкого прийняття відповідальних рішень.

Емпіричне дослідження було проведене серед рятувальників аварійно-рятувального загону спеціального призначення у Львівській області із застосуванням комплексу психодіагностичних методик. Отримані результати підтвердили важливу роль психологічної стійкості у професійній діяльності рятувальників.

Зокрема було встановлено, що більшість респондентів використовують конструктивні копінг-стратегії, серед яких планування, активне подолання труднощів та прийняття ситуації. Це свідчить про їхню орієнтацію на активне вирішення проблем і здатність адаптуватися до складних умов діяльності. Такі результати вказують на наявність у рятувальників внутрішніх ресурсів та ефективних механізмів подолання стресу.

Аналіз рівня психологічної стійкості показав, що у більшості рятувальників він є високим або середнім, що свідчить про достатньо сформовані адаптаційні можливості та здатність зберігати ефективність діяльності у стресових ситуаціях. Водночас виявлено окрему групу респондентів із нижчим рівнем психологічної стійкості, що може потребувати додаткової психологічної підтримки для запобігання професійному вигоранню та дезадаптації.

Дослідження психоемоційного стану за методикою «САН» показало переважання високих і середніх показників самопочуття, активності та настрою, що свідчить про достатній рівень життєвого тону та позитивний емоційний стан більшості рятувальників. Разом із тим наявність невеликої частини респондентів із низькими показниками може свідчити про перевтому або початкові ознаки емоційного виснаження.

Аналіз особистісних характеристик за методикою Mini-IPIP виявив переважання високого рівня добросовісності та емоційної стабільності. Це підтверджує, що такі риси, як відповідальність, самодисципліна, здатність до планування та емоційної саморегуляції, є важливими психологічними ресурсами, які сприяють ефективній діяльності рятувальників у складних та небезпечних умовах.

Отже, результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що високий рівень психологічної стійкості сприяє кращій адаптації рятувальників до стресових умов професійної діяльності та підвищує ефективність їхніх дій у надзвичайних ситуаціях. Розвинені копінг-стратегії та позитивні особистісні характеристики виступають важливими чинниками успішного виконання професійних обов'язків. Отримані результати можуть бути використані для розроблення програм психологічної підтримки та тренінгів, спрямованих на розвиток і зміцнення психологічної стійкості працівників ДСНС.

Також нами було розроблену тренінгову програму розвитку резильєнтності фахівців оперативно-рятувальних служб. Вона має комплексний характер і спрямована на системне підвищення рівня стресостійкості у фахівців служби цивільного захисту. Запропонований підхід орієнтований на зміцнення

психологічних ресурсів рятувальників, що дає змогу більш ефективно реагувати на професійні навантаження, долати стресові впливи та підтримувати належний рівень психічного здоров'я в умовах екстремальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д. О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. № 4(4). – e0404219-e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.219>.
2. Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психодіагностика. Психологічний практикум: навч. посібн. Львів: СПОЛОМ, 2015. 464 с.
3. Баранова В. А. Організаційно-психологічні особливості позашкільних навчальних закладів як освітніх організацій. Актуальні проблеми психології. Вип.55. 2020. С.3-9.
4. Барко В.І., Клименко І.В., Криволапчук В.О. Профілактика адиктивної поведінки у працівників ОВС України. Київ, 2009. 52 с.
5. Березяк К.М., Лісецький Р.Б. Психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 1 (3). С. 59–66.
6. Вавринів О. С., Яремко Р.Я. Резилієнтність управлінців позашкільної освіти: психологічне консультування як підтримка ресурсу подолання професійного стресу. «Наукові інновації та передові технології». Вип. № 8(48) 2025 С. 1316-1325.
7. Виконання дипломних робіт зі спеціальності 053 Психологія (практична психологія) : метод. реком. / укл. Р. І. Сірко, А. В. Литвин, Р. Я. Яремко ; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів : ЛДУБЖД, 2023. 45 с.
8. Вишньовський, В. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС [Електронний ресурс] / Василь Вишньовський, Андрій Чайківський // Соціально- економічні проблеми і держава. — 2021. — Вип. 2 (25). — С. 241-246. — Режим доступу: <http://sepd.tntu.edu.ua/images/stories/pdf/2021/21vvvopd.pdf>

9. Візнюк І. М., Великий Я. Б., Ільчишин Я. В., Долинний С. С. Прерогативи подолання професійного вигорання працівників аварійно-рятувальних підрозділів ДСНС України. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 3 (31). С. 1300–1308.
10. Гриб І.І., Волкова Т.О. Психологічна стійкість у професійній діяльності правоохоронців: теоретичні основи та практичні аспекти. Вісник психологічної науки. № 4. 2019. С. 11–17.
11. Гнатюк Т.М. Психологічна готовність до професійних випробувань у правоохоронних органах. Науковий часопис Національного університету. Вип. 15. 2022. С. 94–101.
12. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
13. Гусєва В.М. Життєстійкість і стресостійкість у структурі професійної готовності працівників правоохоронних органів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12: Психологічні науки. № 1. 2020. С. 25–31.
14. Дзвоник Г. Дослідження психофізіологічних складових професійної життєстійкості менеджерів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 17-27.
15. Дядуш Е. Модель плекання резильєнтності у когнітивно-поведінковій терапії. Дипломна робота //Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Люблін, 2020. С. 4-6.
16. Едуард О. Г. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Вип.64. 2021. С.62-81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
17. Журавель М.В., Поштар В.О. Теоретичні основи розвитку стресостійкості у працівників поліції. Психологія і право. № 5. 2021. С. 22–30.

18. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARSCOV-2. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2022. Вип. 1. С. 5–10. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2022_1_3.
19. 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
20. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка у професійно-екстремальній підготовці фахівців галузі безпеки людини. Вісник НАПН України. Том 6. № 1. 2024. С. 1-13. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6140>.
21. Кокур О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68-81
22. Кокур О.М., Мельничук Т.В. Резилієнс-довідник: практичний посібник для широкого використання. Київ, 2023. 25 с.
23. Корніяка О. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самоздійснення викладача вищої школи. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V.
24. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26 – 64.
25. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 2-3(17). С. 77–88.
26. Лазурський А.Ф. Особливості резильєнтності у професійній діяльності поліцейських. Психологія і суспільство. № 2. 2019. С. 45–53.

27. Лапіна М. Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1. Т. 1. С. 62–66.
28. Литвин А. В., Коваль І. С., Яремко Р. Я. Експериментальна психологія : навч. посіб. / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності . Львів : ЛДУБЖД, 2024. 316 с.
29. Лук'яненко С.В. Психологічні підходи до розвитку професійної стійкості в умовах сучасної діяльності. Практична психологія. № 6. 2022. С. 55– 63.
30. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 190–196.
31. Лящ О. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2023. Вип. 74(4). С. 79–86.
32. Мартиненко Є. О. Важливість формування резильєнтності для майбутніх психологів. Теоретичні та практичні дослідження молодих вчених. Збірник тез доп. 16-ї Міжнар. наук.-практ. конф. магістрантів та аспірантів, 14–16 грудня 2022 р. / ред. Є. І. Сокол . Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : НТУ "ХПІ", 2022. С. 349–350.
33. Мерзлякова О. Л. Стійкість чи психологічна стійкість: поняття, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд) Аналітичний вісник у сфері освіти і науки (18). С. 96-120. ISSN 978-617-552-492-3
34. Методичні рекомендації для написання курсової роботи з дисципліни «Експериментальна психологія» за спеціальністю 053 «Психологія» (екстремальна та кризова психологія) / укл. Коваль І. С., Яремко Р. Я.; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності ДСНС України. Львів: ЛДУ БЖД, 2025. 40 с.
35. Методичні рекомендації для проведення соціально-психологічних тренінгів за спеціальністю 053 «Психологія» / укл. Коваль І. С., Яремко Р. Я.; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності ДСНС України. Львів: ЛДУ БЖД, 2023. 43 с.

36. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. № 6. 2009. С. 85–94.
37. Олефір В. Копінг як медіатор у відношеннях особистісних ресурсів та вигоряння студентів. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія». 2019. №59. С. 92-107.
38. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного час. Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). № 10(28). 2023. С.623-633
39. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2021. Вип. 2. С. 122–127. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/ha>
40. Роль духовних цінностей та життєстійкості особистості в умовах неперервної освіти [Електронний ресурс] // Herald of Kiev Institute of Business and Technology 39(1):28-33 DOI:10.37203/kibit.2019.39.06. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: https://www.researchgate.net/publication/341828232_Rol_duhovnih_cinnostej_ta_zittestijnosti_osobistosti_v_umovah_neperervnoi_osviti.
41. Романчук О. Витривалість у резилієнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>
42. Савченко В.М. Психологічні характеристики стійкості особистості у діяльності поліцейських. Наукові записки університету. № 11. 2023. С. 102– 108.
43. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. 2023. С. 302–316
44. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька видавнича спілка. 2022. 384 с.

45. Сургунд Н., Козенко О. Особливості резильєнтності у студентів: теоретичне дослідження. Scientific Journal «Psychology Travelogs». 2023, Issue 4. С. 189-199.
46. Соловей-Лагода О.А. Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. 2024. С.32-44. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2\(3\)](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3)).
47. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. – К. : Марич, 2009 – 105 с.
48. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2022. (38 (2), 83–89. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>.
49. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”. Вип. 6, Т. 2. 2016. С. 160–165.
50. Чиханцова О. А., Гуцол, К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732913/>
51. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Том 34 (73) № 1 2023. С. 35- 40.
52. Шевченко Г., Варіна С. Формування асертивної поведінки здобувачів як предиктор інтеграції в європейський освітній простір. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки, 1. 2022. С. 137-143.
53. Штепа О. С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 28. С. 670–682.

54. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2015. С. 302-306.
55. 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.
56. 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.
57. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.
58. Bonanno G.A. The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss. Basic Books, 2009.
59. Clarke J., Nicholson J. Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You. UK: Crimson Publishing, 2010. 208 p.
60. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety. Vol. 18(2). 2003. P. 76–82.
61. Hellerstein D. (2011). How I can become resilient. Heal Your Brain.URL: [http:// www.psychologyto-day.com/blog/ heal-your-brain](http://www.psychologyto-day.com/blog/heal-your-brain)
62. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. Review of General Psychology. 2002. Vol. 6(4). P. 307–324.
63. Koval, I., Yaremko, R., Hurtovenko, N., Sirko, R., Stelmakh, O., Slobodianyk, V., Kulyk, Y., & Hoian, I. (2024). Juniors' extreme risky behavior in the context of the structure of self-efficacy in competitive activity. Journal of Physical Education and Sport, 24(10), 1331–1341. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.10257>

64. Masten A.S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press, 2014.
65. Richardson G.E., Neiger B., Jensen S., Kumpfer K. The resiliency model. Health Education. N. 21. 1990. P. 33–39.
66. Tugade M.M., Fredrickson B.L., Barrett L.F. Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. Journal of Personality. 72(6). 2004. Vol. P. 1161–1190.
67. Yaremko R., Vavryniv O., Tsiupryk A., Perelygina L., & Koval I. Research of content parameters of the professional self-realization of future fire safety specialists. Amazonia Investiga. 2022. Vol. 11(53). P. 288–297.
<https://doi.org/10.34069/AI/2022.53.05.28>
68. Zautra A.J., Hall J.S., Murray K.E. Resilience: A new definition of health for people and communities. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2010