

Сірко Р. І., Гембар М. А. Психологічні особливості самореалізації психологів оперативно-рятувальної служби. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2026. № 1 (7). С. 289–293.



УДК 159.947:351.86

This article is an Open Access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).
ISSN (print) 3041-1297, ISSN (online) 3041-1300

DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2026-1-40>

Р. І. Сірко, М. А. Гембар

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9398-6272> – Р. І. Сірко

<https://orcid.org/0009-0000-8889-4069> – М. А. Гембар



r.sirko@i.ua

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ

Анотація. В умовах сучасних викликів, пов'язаних із діяльністю Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), роль психолога набуває нового змісту. Працюючи в епіцентрі екстремальних подій, фахівці психологічної служби самі стають об'єктами впливу стресогенних факторів, що створює ризик вторинної травматизації та професійного вигорання. У цьому контексті самореалізація психолога стає не лише професійним завданням, а й ключовим механізмом збереження власної психічної стійкості, професійної ідентичності та ефективності. Вивчення особливостей самореалізації психологів оперативно-рятувальної служби є необхідним для розробки стратегій психологічного супроводу, що дозволить мінімізувати деструктивні наслідки професійної діяльності.

В результаті проведеного емпіричного дослідження, статистичного та кореляційного аналізу було виявлено взаємозв'язки між різними показниками, важливими для поведінки в екстремальних умовах. Обстежуваних поділено на дві групи: перша, яка характеризується низьким рівнем психологічної саморегуляції, і друга – з високим рівнем. Результати кореляційного аналізу показали, що в учасників із високим рівнем психологічної саморегуляції спостерігаються значущі взаємозв'язки з такими факторами, як висока стійкість до стресу, низький рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також підвищена нервово-психічна стійкість.

Ключові слова: психолог ДСНС, оперативно-рятувальна служба, самореалізація, професійна ідентичність, екстремальні умови, саморегуляція, професійне вигорання, психологічний супровід.

R. I. Sirko, M. A. Gembar

Lviv State University of Life Safety, Lviv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SELF-REALIZATION OF PSYCHOLOGISTS OF THE EMERGENCY SERVICE

Abstract. In the context of modern challenges related to the activities of the State Emergency Service of Ukraine (SES), the role of a psychologist takes on a new meaning. Working in the epicenter of extreme events, psychological service specialists themselves become objects of stress factors, which creates the risk of secondary traumatization and professional burnout. In this context, the self-realization of a psychologist becomes not only a professional task, but also a key mechanism for maintaining one's own mental stability, professional identity and efficiency. Studying the features of self-realization of psychologists of the emergency service is necessary for the development of psychological support strategies that will minimize the destructive consequences of professional activity.

As a result of the conducted empirical research, statistical and correlation analysis, relationships were revealed between various indicators important for behavior in extreme conditions. The subjects were divided into two groups: the first, characterized by a low level of psychological self-regulation, and the second – with a high level. The results of the correlation analysis showed that participants with a high level of psychological

self-regulation had significant relationships with such factors as high resistance to stress, low level of situational and personal anxiety, as well as increased neuropsychiatric stability.

Key words: psychologist of the State Emergency Service of Ukraine, emergency rescue service, self-realization, professional identity, extreme conditions, self-regulation, professional burnout, psychological support.

Вступ. У сучасному світі, що характеризується глобальними безпековими викликами та тривалим воєнним станом в Україні, питання професійної стійкості фахівців екстремального профілю набуває особливої актуальності. Майбутні офіцери-психологи системи ДСНС України готуються до діяльності в умовах підвищеного ризику, вітальної загрози та високої відповідальності за життя інших. У такому контексті саморегуляція постає не лише як психологічний ресурс, а як фундаментальний критерій професійної придатності та надійності фахівця.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значущість дослідження саморегуляції в екстремальних умовах підкреслюється в роботах таких вчених, як А. Бандура (теорія самоефективності), Р. Лазарус (копінг-стратегії), Р. Баумайстер (сила волі як обмежений ресурс) та Д. Мейхенбаум, які розглядали здатність до самовладання як ключовий регулятор поведінки в умовах стресу. Так, А. Бандура визначав самоефективність як віру людини у власну здатність організувати та виконувати дії, необхідні для досягнення цілей [10].

В українському контексті, що визначається досвідом подолання наслідків збройної агресії, особливого значення набувають розробки вчених Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Питання вольової мобілізації та формування професійного образу в екстремальних умовах досліджували М. Козяр, В. Слободяник, Р. Сірко та О. Тімченко. У роботах Р. Сірко саморегуляція розглядається як «внутрішній щит» професіогенезу психолога [8], а М. Козяр наголошує на важливості моделювання екстремальних умов у навчальному процесі для формування оперативної стійкості [2].

Також вагомий внесок у вивчення екстремальної психології зробили О. Тімченко та С. Миронець, досліджуючи механізми психологічної надійності в умовах війни. У працях С. Миронця акцентується увага на тому, що структура саморегуляції майбутніх рятувальників безпосередньо корелює з ефективністю їхньої навчально-професійної діяльності [6].

О. Хмиляр розглядає професійне становлення фахівця ДСНС через призму самодетермінації, де саморегуляція дозволяє офіцеру зберігати цілісність під тиском травмуючих подій [9].

У межах психофізіологічного підходу, що детально розглядається у працях М. Корольчука, саморегуляція тісно пов'язана із концептом гомеостазу. Сутність даного механізму полягає у функціонуванні замкненого контуру зворотного зв'язку: будь-яке відхилення від заданої норми [4].

Згідно з поглядами О. Кокуна, психічна саморегуляція виступає як інтегративна функція живих систем, що забезпечує їхню внутрішню цілісність на різних ієрархічних рівнях організації [3].

Сучасна психологічна наука виокремлює значну кількість видів саморегуляції. Для фахівців безпекового сектору особливого значення набуває розподіл на «жорстку» та «гнучку» саморегуляцію. Якщо перша забезпечує чітке дотримання протоколів (що важливо при роботі на місці НС), то друга дозволяє адаптуватися до нестандартних викликів. Це підтверджується працями І. Приходька щодо психологічної підтримки особового складу в умовах стресу [7].

Професійна діяльність психолога в системі Державної служби України з надзвичайних ситуацій належить до категорії особливих видів праці, що здійснюється в умовах підвищеного ризику, невизначеності та перманентного стресогенного впливу. У контексті підготовки здобувачів вищої освіти у закладах зі специфічними умовами навчання (зокрема в ЛДУБЖД), саморегуляція постає не лише як інструмент підтримки працездатності, а як фундаментальний критерій професійної придатності фахівця.

Екстремальні умови диктують специфічні вимоги до особистісних якостей здобувача: рішучості, винахідливості та високої відповідальності. Як зазначає С. Максименко, здатність до саморегуляції моральної та мисленнєвої активності є валідним показником психічної придатності до професії [5]. Ігнорування цього чинника призводить до професійних деформацій.

Таким чином, вивчення психологічних засад моделювання саморегуляції майбутніх офіцерів-психологів є надзвичайно важливим для вдосконалення професійної підготовки в ЛДУБЖД та забезпечення збереження психічного здоров'я фахівців під час виконання завдань за призначенням.

Мета статті – виявити та проаналізувати психологічні чинники саморегуляції майбутніх психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій,

Основний виклад матеріалу. У процесі вивчення психологічної саморегуляції здобувачів вищої освіти та аналізу внутрішніх факторів, що її визначають, було взято за основу наступні теоретичні положення.

1. Діяльнісний підхід у дослідженні саморегуляції. Саморегуляція осіб, що здобувають вищу освіту, значною мірою опосередковується їхньою діяльністю. Структура цієї діяльності суттєво впливає на рівень задоволеності студентів обраною професією, а також на формування їхнього ставлення до власної професійної підготовки.

2. Взаємодія внутрішніх чинників, які впливають на готовність до дій у специфічних умовах. Процеси саморегуляції пов'язані з дією внутрішніх чинників, що перебувають у тісній взаємодії, визначаючи ефективність діяльності в особливих обставинах. До внутрішніх чинників можна віднести особистісні характеристики, зокрема тривожність, стійкість до стресу, а також невротичні й психотичні риси.

Дослідження проводилося на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності серед 30 магістрів спеціальності «Психологія» віком від 21 до 23 років.

Завдання з визначення особистісних характеристик, які впливають на процес навчання як позитивно, так і негативно, реалізовується за допомогою використання наступних запитальників: методика вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора, методика оцінки ефективності діяльності, розроблена В. Зігертом і Л. Лангом, методика діагностики рівня тривожності за Ч. Спілбергером, методика оцінювання нервово-психічної стійкості «Прогноз», опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки».

За отриманими результатами, серед загальної вибірки високий рівень саморегуляції продемонстрували 58% учасників, тоді як низький рівень відзначили у 42% респондентів.

Показники рівня особистісної тривожності в групах з високим та низьким рівнем саморегуляції були загалом близькими за числовими значеннями, що свідчить про незначні розбіжності в цьому аспекті між досліджуваними групами. Однак показник стійкості до стресу демонстрував виразну диференціацію: з-поміж обстежуваних осіб 17% мали високий рівень саморегуляції, що вказує на їх здатність успішно виконувати професійні обов'язки навіть у специфічних і складних умовах. У той же час, серед осіб із низьким рівнем саморегуляції (29%) спостерігалася тенденція до виникнення помилок під час професійної діяльності, що може бути ознакою недостатньої адаптивності.

Аналіз показника реактивної тривожності показав його вищі значення серед представників групи з низьким рівнем саморегуляції порівняно з тією, яка характеризується високим рівнем цього показника. Така ситуація пояснюється відсутністю у респондентів групи низької саморегуляції значного досвіду роботи в екстремальних умовах.

Унаслідок цього при виконанні задач бойового характеру вони демонструють ситуативну тривожність, яка знижується в міру накопичення компетенцій і вдосконалення професійної майстерності.

Оцінка показника нервово-психічної стійкості підтвердила значні відмінності між групами, залежно від рівня саморегуляції. Група з високим рівнем саморегуляції включала 21% високого рівня, тоді як до групи низької саморегуляції входило всього 9%. Високий рівень нервово-психічної стійкості у першій групі обумовлений здатністю адекватно аналізувати ситуацію, логічно використовувати наявний потенціал, а також ефективно застосовувати механізми регуляції напруги в умовах підвищеного психологічного навантаження. Таким чином, високий рівень психоемоційної стабільності позитивно корелює з більшою саморегуляцією та адаптивністю до екстремальних умов діяльності.

У респондентів із високим рівнем саморегуляції виявлено плюралізм у проявах особистісної тривожності: високі показники спостерігалися у 35% опитаних, тоді як низькі значення становили 17%. Таке розмаїття можна пояснити тим, що оптимальний рівень тривожності є бажаним для виконання завдань без суттєвих помилок. Надмірна тривожність може негативно впливати на їхню навчальну та професійну діяльність.

Для більш детального розуміння персональних характеристик застосовано процедуру кореляційного аналізу, яка дозволила визначити значущість зв'язків, а також міру та напрям їхнього впливу.

У дослідженні використовувався t-критерій Пірсона для вибірки з чисельністю 30 осіб, аналіз проводився на трьох рівнях значущості: $p=0,05$; $p=0,01$ та $p=0,001$.

Результати кореляційного аналізу за критеріями Пірсона свідчать про наступне. На рівні значущості $p=0,001$ спостерігається слабкий зв'язок між високим рівнем саморегуляції та реактивною тривожністю ($r=0,14$), тоді як для низької саморегуляції цей зв'язок помірний ($r=0,38$). Це вказує на те, що особи з недостатнім рівнем саморегуляції демонструють знижену готовність до дій в екстремальних умовах і схильні до помилок під час виконання завдань у надзвичайних ситуаціях.

На рівні значущості $p=0,01$ встановлено значущий зв'язок між високою нервово-психічною стійкістю ($r=0,48$) та менш виражений помірний зв'язок для низького рівня стійкості ($r=0,23$). Це пояснюється тим, що для ефективної діяльності в екстремальних ситуаціях важливо мати не лише високий фізичний, а й емоційний та психологічний резерв, адже негативні емоції можуть згубно впливати на психологічний стан рятувальника.

На рівні значущості $p=0,05$ низький зв'язок спостерігається між високою особистісною тривожністю ($r=0,18$), тоді як із низьким рівнем тривожності спостерігається помірний зв'язок ($r=0,41$). Це підтверджує факт, що кожен здобувач вищої освіти є індивідуальністю зі своїми помилками у професійній діяльності. Такі помилки можуть спричинити труднощі в подальшій професійній діяльності.

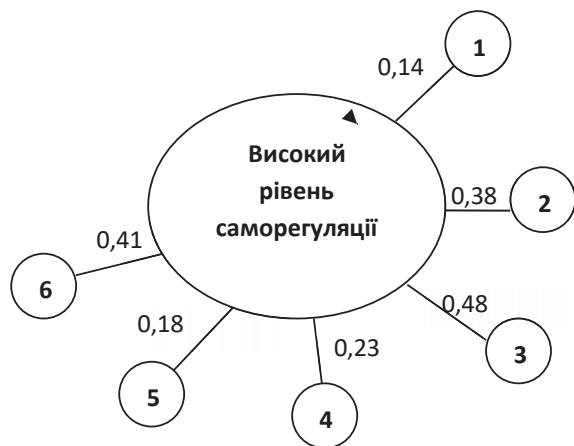


Рис. 1. Кореляційна плеяда високого рівня саморегуляції до діяльності в особливих умовах

Згідно з результатами кореляційного аналізу (рис. 2), виявлено, що низький рівень саморегуляції в діяльності демонструє помірний кореляційний зв'язок ($r=0,38$) із високим рівнем ситуативної тривожності та слабкий зв'язок ($r=0,21$) із низьким її рівнем призначущості $p=0,05$. Це може бути пояснено тим, що особи, які не мають достатньої готовності до виконання завдань в екстремальних умовах або ризикових ситуаціях, схильні боятися виконувати покладені на них завдання. У таких випадках у них також можуть спостерігатися певні фізіологічні відхилення від норми. На рівні значущості $p=0,001$ встановлено слабкий кореляційний зв'язок між низькою саморегуляцією та високим рівнем нервово-психологічної стійкості ($r=0,19$) і помірний зв'язок із її низьким рівнем ($r=0,33$).

Це свідчить, що такі респонденти часто виявляють дезадаптивну поведінку в умовах стресу,

особливо коли емоційна сфера зазнає критичного навантаження через внутрішні фактори. При значущості $p=0,01$ виявлено істотний зв'язок між низькою саморегуляцією та високим рівнем особистісної тривожності ($r=0,42$), а також слабкий зв'язок із її низьким рівнем ($r=0,09$). Це можна пояснити тим, що люди, не готові до ефективної діяльності, часто припускаються помилок у своїй роботі, зосереджуючись переважно на власних невдачах. Постійне обдумування таких провалів може надалі призводити до прийняття негативних рішень або дій.

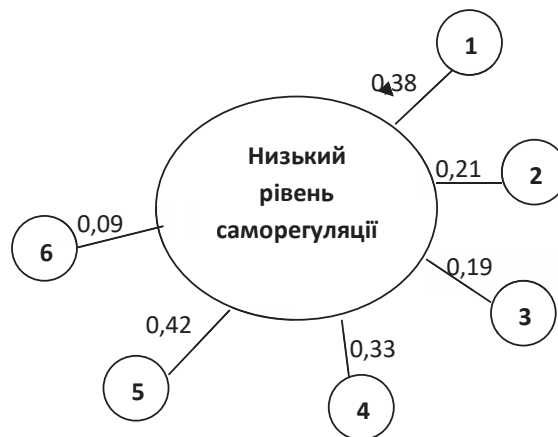


Рис. 2. Кореляційна плеяда низького рівня саморегуляції до діяльності в особливих умовах

Висновки. Таким чином, у результаті проведеного емпіричного дослідження, статистичного та кореляційного аналізу було виявлено взаємозв'язки між різними показниками, важливими для поведінки в екстремальних умовах. Обстежуваних поділено на дві групи: перша, яка характеризується низьким рівнем психологічної саморегуляції (42%), і друга – з високим рівнем (58%). Результати кореляційного аналізу показали, що в учасників із високим рівнем психологічної саморегуляції спостерігаються значущі взаємозв'язки з такими факторами, як висока стійкість до стресу, низький рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також підвищена нервово-психічна стійкість.

Список літератури:

1. Бондарчук О. І. Психологія управління : навчальний посібник. Київ: МАУП, 2018. 176 с.
2. Козяр М. М. Підготовка майбутніх рятувальників до професійної діяльності в екстремальних умовах: монографія. Львів: ЛДУБЖД, 2015. 280 с.
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
4. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ: Ельга, 2019. 400 с.

5. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 272 с.

6. Миронець С. М. Психологія виживання : навчальний посібник. Київ: Талком, 2019. 212 с.

7. Приходько І. І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (на прикладі військовослужбовців внутрішніх військ МВС України): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Харків, 2014. 40 с.

8. Сірко Р. І. Психологічний супровід професійного становлення майбутніх психологів ДСНС України : монографія. Львів: Сполум, 2015. 248 с.

9. Хміляр О. Ф. Психологія символічної регуляції дій і вчинків особистості: монографія. Київ: ТОВ «Контекст Україна», 2016. 380 с.

10. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84. 25 p.

References:

1. Bondarchuk, O. I. (2018). *Psychology of management: textbook*. Kyiv: MAUP. 176 s. [in Ukrainian].

2. Koziar, M. M. (2015). *Pidhotovka maibutnikh riatuvalnykh do profesiinoi diialnosti v ekstremalnykh umovakh: monohrafiia* [Training of future rescuers for professional activity in extreme conditions: monograph]. Lviv: LDUBZhd. 280 s. [in Ukrainian].

3. Kokun, O. M., Melnychuk, T. I. (2023). *Rezyliens-dovidnyk: praktychnyi posibnyk* [Resilience handbook: practical guide]. Kyiv: Instytut psykholohii

imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 25 s. [in Ukrainian].

4. Korolchuk, M. S. (2019). *Psykhofiziolohiia diialnosti: pidruchnyk* [Psychophysiology of activity: textbook]. Kyiv: Elha. 400 s. [in Ukrainian].

5. Maksymenko, S. D. (2018). *Zahalna psykholohiia: navchalnyi posibnyk* [General psychology: textbook]. Kyiv: Tsentri uchbovoi literatury. 272 s. [in Ukrainian].

6. Myronets, S. M. (2019). *Psykholohiia vyzhyvannia: navchalnyi posibnyk* [Psychology of survival: textbook]. Kyiv: Talkom. 212 s. [in Ukrainian].

7. Prykhodko, I. I. (2014). *Psykholohichna bezpeka personalu ekstremalnykh vydiv diialnosti (na prykladi viiskovosluzhbovtziv vnutrishnikh viisk MVS Ukrainy): avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia d-ra psykhol. nauk: spets. 19.00.09 «Psykholohiia diialnosti v osoblyvykh umovakh»* [Psychological safety of personnel in extreme activities (on the example of servicemen of the Internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine): Abstract of doctoral dissertation]. Kharkiv. 40 s. [in Ukrainian].

8. Sirko, R. I. (2015). *Psykholohichniy suprovod profesiinoho stanovlennia maibutnikh psykholohiv DSNS Ukrainy: monohrafiia* [Psychological support of professional development of future psychologists of the State Emergency Service of Ukraine: monograph]. Lviv: Spolom. 248 s. [in Ukrainian].

9. Khmiliar, O. F. (2016). *Psykholohiia symvolichnoi rehuliatcii dii i vchynkiv osobystosti: monohrafiia* [Psychology of symbolic regulation of actions and behavior of personality: monograph]. Kyiv: TOV «Kontekst Ukraina». 380 s. [in Ukrainian].

10. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84. 25 p.

© Р. І. Сірко, М. А. Гембар

Науково-методична стаття

Дата першого надходження статті до видання: 02.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 29.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026