

**Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності**

**ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ФАХІВЦІВ
РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ У
ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Монографія

**За редакцією Роксолани Сірко та
Лариси Руденко**

Львів 2026

УДК 378.091.21:[159.9:613.6]:614.8

П–24

Рецензенти: Зоряна КІСІЛЬ – доктор юридичних наук, професор;
Олександр КАПІНУС – доктор педагогічних наук, професор;
Андрій ЦЮПРИК – доктор педагогічних наук, доцент.

**Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності
ДСНС України**

(протокол № 14 від 27 травня 2026 р.)

**Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г.,
Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І., Стельмах О. В.,
Штепа О. С., Яремко Р. Я., Велика А. Р., Войтенко Е. Г., Дида К. Р., Дида Н. В.,
Тиндик З. Я., Хмарна Л. М.**

П–24

Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти: монографія / за ред. Сірко Р. І., Руденко Л. А., укладач –Вдович С. М. Львів: ЛДУБЖД, 2026. 490 с.

Розкрито теоретичний і методичний аспекти педагогічного забезпечення та психологічного супроводу професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти. Проаналізовано сучасні підходи до забезпечення психологічного благополуччя та здоров'я фахівців ризиконебезпечних професій та осіб, які постраждали від війни. Представлено науково-методичні рекомендації щодо педагогічного забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій, здоров'язбереження осіб в екстремальних ситуаціях та в умовах війни. Дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності «Педагогічне забезпечення та психологічний супровід професійної підготовки та здоров'язбереження фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти».

Для науково-педагогічних, педагогічних і адміністративних працівників, здобувачів освіти (аспірантів, адюнктів, курсантів і студентів), стейкхолдерів та широкого кола дослідників у галузі педагогіки і психології професійної освіти.

УДК 378.091.21:[159.9:613.6]:614.8

- © Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г., Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І., Стельмах О. В., Штепа О. С., Яремко Р. Я., Велика А. Р., Войтенко Е. Г., Дида К. Р., Дида Н. В., Тиндик З. Я., Хмарна Л. М., 2026
- © ЛДУБЖД, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	5
Розділ 1. Психологічні аспекти життєдіяльності особистості в умовах воєнного стану.....	7
1.1. Особливості психологічного благополуччя майбутніх фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану (Лілія ПИЛИПЕНКО, Лілія ХМАРНА).....	7
1.2. Вплив досвіду окупації на психологічне благополуччя особистості (Світлана ВДОВИЧ).....	59
1.3. Теоретичні засади й особливості сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів (Володимир СЛОБОДЯНИК, Оксана СТЕЛЬМАХ, Євген КОБКО).....	111
1.4. Психологічні особливості діяльності та соціально-психологічної реабілітації капеланів (Роман ВЕЛИКИЙ, Анна ВЕЛИКА).....	145
1.5. Подолання тривожності осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту (Наталя ДИДА, Мирослав КОВАЛЬ, Андрій ЛИТВИН).....	169
1.6. Соціально-психологічна адаптація українських біженців за кордоном (Лариса РУДЕНКО, Зоряна ТИНДИК).....	215
1.7. Емоційна стійкість як ключовий чинник успішної адаптації вимушених емігрантів (Елона ВОЙТЕНКО, Світлана ВДОВИЧ).....	243
1.8. Психологічна травма і ПТСР: виклики сучасної діагностики та реабілітаційної практики в Україні (Роман ЯРЕМКО, Каріна ДИДА).....	291

Розділ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Особливості психологічного благополуччя майбутніх фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану

Сучасні умови життєдіяльності українського суспільства характеризуються значними соціальними трансформаціями, викликаними повномасштабним вторгненням в Україну, зростанням рівня небезпек і постійною загрозою надзвичайних ситуацій як природного, так і техногенного чи воєнного характеру. У цьому контексті різко зростає роль Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), на яку покладено стратегічно важливі функції щодо рятування життя людей, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, мінімізації ризиків, забезпечення психологічного захисту нанесення тощо. Майбутні фахівці ДСНС України, які сьогодні навчаються у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, вже на етапі професійної підготовки стикаються з підвищеним рівнем стресу, невизначеності та необхідністю розвитку психологічної стійкості. Саме тому ослідження особливостей їхнього психологічного благополуччя набуває особливої актуальності та стратегічного значення сьогодні.

Психологічне благополуччя виступає інтегральним показником здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати емоційну стабільність, підтримувати оптимальний рівень працездатності та життєстійкості. В умовах воєнного стану цей конструкт виявляється критично важливим, адже саме він забезпечує професійну готовність майбутніх рятувальників до роботи в екстремальних ситуаціях, прийняття відповідальних рішень,

подолання стресових впливів та збереження професійної мотивації. Курсанти вже в закладах освіти опановують знання, розвивають свої вміння діяти в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру, вивчають нові навчальні дисципліни, займаються своїм саморозвитком, розвивають свою професійно-екстремальну компетентність, а достатній рівень психологічного благополуччя лише сприяє цим процесам.

Низка науковців [1; 7; 12; 34; 35; 37; 49; 53; 56; 60; 65; 71] відзначають, що психологічне благополуччя є не лише показником суб'єктивного самопочуття, а й ключовим ресурсом, який впливає на професійну успішність, поведінкові реакції та ефективність діяльності в умовах небезпеки, руйнувань і бойових дій. Аналіз наукових джерел [10; 12; 31; 35; 36; 38; 40; 49; 52; 53; 60; 65] також свідчить, що систематичні ризики, зокрема тривалий вплив воєнних загроз, підвищене емоційне навантаження, невизначеність майбутнього, інформаційний тиск, можуть негативно впливати на загальний рівень психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти, які готуються до виконання службових обов'язків у реальних особливих та екстремальних умовах.

У зв'язку з цим дослідження особливостей психологічного благополуччя майбутніх фахівців ДСНС України є необхідною умовою вдосконалення їхньої професійної підготовки, організації психологічного забезпечення та створення сприятливих умов для підтримки психічного здоров'я. Вивчення цього феномена в умовах воєнного стану дозволяє виявити як ризики, так і потенціали майбутніх рятувальників, що сприятиме підвищенню ефективності професійної діяльності та забезпеченню психологічної безпеки особистості.

Попри зростання інтересу наукової спільноти до проблеми психологічного благополуччя фахівців ризиконебезпечних професій, питання благополуччя саме майбутніх фахівців Державної служби України з

надзвичайних ситуацій у контексті воєнного стану залишаються недостатньо дослідженими. Наявні наукові розвідки здебільшого стосуються рятувальників або військовослужбовців, які здійснюють професійну діяльність у своїх підрозділах, тоді як особливості формування психологічного благополуччя курсантів, які лише опановують професію та входять у ризиконебезпечне професійне середовище, залишаються поза належною увагою.

Сучасні трансформаційні процеси в системі підготовки кадрів ДСНС України, збільшення психологічного навантаження на майбутніх рятувальників та специфіка умов воєнного часу актуалізують потребу в ґрунтовному науковому аналізі цієї проблеми, що дозволить своєчасно визначити вразливі зони, посилити профілактичні заходи та сприяти формуванню фахівців із необхідним рівнем професійно-екстремальної компетентності.

Вивченням феномена психологічного благополуччя займалися зарубіжні й українські дослідники, а саме: В. Алещенко [1], Н. Бредберн [59], Н. Волинець [5; 6], Е. Дінер [63; 64], Л. Карамушка [13; 14], В. Кашлюк [16], К. Кіз [68], К. Ріфф [68; 69], М. Селігман [70], Л. Сердюк [42], П. Сінгер [69], Т. Титаренко [49], В. Шевчук [54] та ін.

Психологічне благополуччя в психолого-педагогічній літературі трактується по-різному. Наприклад, як стан, у якому людина повністю задоволена своїм життям, відчуває позитивні емоції до себе й оточуючого світу, знаходить сенс життя, проживає кожную мить [43]. Відповідно до гармонійного розвитку людини, психологічне благополуччя містить такі аспекти: емоційна стійкість (дії людини в ситуації, коли потрібно негайно реагувати в умовах стресу, вміти думати «холодною головою» й опановувати почуття й емоції), самоприйняття (повністю розуміти свою індивідуальність, відмінність від інших, прийняття своїх недоліків та сильних сторін у цілому), відносини з іншими людьми (соціальна

взаємодія, почуття того, що ти є не один, такий як інші, збагачення ресурсом від взаємодії та спілкування, постійна підтримка та супровід), особистий розвиток (наявність реальних цілей, які кожного дня намагаєшся реалізувати, підвищення своєї компетентності й удосконалення вмінь і навичок), знаходження сенсу життя (здатність розуміти своє значення в суспільстві, свої мрії, цінності, які зможуть побудувати життя, наповнене сенсом) [43].

Спершу підходи до розуміння психологічного благополуччя у науковій літературі ґрунтувалися на уявленні про певну рівновагу між позитивним і негативним життєвим досвідом. Тобто людина, оцінюючи власне життя, неминуче співвідносить події та ситуації з їхнім особистісним значенням і впливом на її особистість. Одним із провідних дослідників цієї проблематики був Е. Дінер, який розвинув теорію про суб'єктивне благополуччя. У його теоретичних підходах суб'єктивне благополуччя розглядається як сукупність емоційних переживань різної валентності: як приємних, так і неприємних [63]. Е. Дінер підтримував ідею Н. Бредберна щодо співвідношення позитивних і негативних емоцій, проте розширив її, акцентувавши увагу на суб'єктивній оцінці власного життя. У структурі суб'єктивного благополуччя він виокремив три ключові складові: задоволення, поєднання позитивних і негативних емоцій. Крім того, у дослідженнях акцентується важливість компонентів самоприйняття, які мають когнітивний та емоційний аспекти. Когнітивний аспект пов'язаний із раціональною оцінкою рівня задоволеності різними сферами життя, тоді як емоційний – із переживанням стійких хороших або негативних настроїв [59].

Психологічне благополуччя передбачає інтеграцію близьких за змістом понять, які глибокі, внутрішньоособистісні та недоступні світові, недоступні зовнішньому спостереженню, як певна цілісність вони закладені у кожному з нас і пов'язані з людськими чеснотами. Згідно з гедоністичним підходом,

прихильниками якого є Н. Бредбер, Е. Дінер, М. Селігман, синонімом психологічного благополуччя є щастя, коли індивід задоволений власним життям, відчуває баланс свого емоційного стану й інших компонентів. Інші дослідники дотримуються евдемоністичного підходу [58, с. 129].

Такі дослідники як К. Ріфф, К. Кіз розглядали термін «психологічне благополуччя» як показник, що вміщує функціонування особистості та пов'язує його із самореалізацією, з її ресурсами та позитивними якостями. Якщо порівняти ці дві наукові позиції, то можна зрозуміти, що між дослідниками існує явна дискусія, ідеї яких мало що відрізняються одні від одних. Тому є сенс поєднати їх. Також інші вчені, які намагалися глибше розглянути попередні вчення творців гедоністичного й евдемоністичного підходу, дотримуються думки, що хоча щастя і психологічний добробут не є однаковими поняттями, вони на високих частотах взаємопов'язані та значно корелюють між собою [68].

Б. Сінгер у своїх дослідженнях психологічного благополуччя звертає увагу на гуманне та доброзичливе ставлення до інших, оскільки, на його думку, саме милосердя та вміння допомагати іншим позитивно впливатиме на емоційний стан людини. Загалом Б. Сінгер звертає увагу на етичні аспекти психологічного благополуччя, адже це одна зі складових потреб якісного задоволення від нашого способу життя [69].

Дуже часто науковці ототожнюють психологічне благополуччя зі словом «щастя». Дійсно, бути щасливим – це також і про той добробут, який вже багато років вивчає психологія, філософія, медицина і безліч інших наук. Загалом Е. Дінер назвав фактори, які можуть впливати на щастя: соціальна підтримка, відчуття поваги до себе, цілі та сенс життя [63; 64].

Психологічне благополуччя взаємопов'язане із суб'єктивним благополуччям, оскільки: у фокусі суб'єктивного благополуччя є емоційний стан особистості, її сприйняття свого

особистого життя як основна структура внутрішнього світу. Людина сама здатна оцінити та визначити, що реально може приносити їй задоволення, тобто це можливість дати оцінку свого життя в цілому [8; 25].

Значний внесок у дослідження проблеми «психологічного благополуччя» зробила Т. Титаренко. Дослідниця розмірковує, чи можна взагалі говорити про адекватний рівень та нормалізацію психологічного благополуччя, оскільки невизначеність ситуацій, у яких зараз перебуває людина, та спектр проблем, у якому вона знаходиться, постійно змінюється разом зі специфікою прийняття та переживання травматичного досвіду [49, с. 76].

В. Кашлюк визначає, що показник особистісної самореалізації, спрямованості та ступеня задоволеності власним життям є інтегральним показником психологічного благополуччя, який також включає в себе: когнітивний компонент, зокрема нормальне функціонування особистості та його оцінку; емоційний компонент (позитивне або негативне ставлення до свого світогляду) [16].

Автор теорії позитивної психології та концепції «щасливого життя» М. Селігман стверджує, що існує п'ять складових елементів, взаємозв'язок яких допомагає людині повністю реалізувати себе, досягаючи високого рівня самовдоволення та досягнення стану «психологічного благополуччя». М. Селігман створив аббревіатуру «PERMA», у якій кожна літера має певне значення:

1. Positive Emotions (Позитивні емоції): Тобто здатність людини до переживання радості від подій, які з нею відбуваються, вдячність та щастя, любові, захоплення, безтурботності, життєрадісності, симпатії та впевненості.

2. Engagement (Залученість). Поглибленість у виконання улюбленої справи, бажання рости й отримувати ресурси від діяльності, яка викликає задоволення.

3. Relationships (Відносини). Соціальна взаємодія та залучення у спільну групову діяльність, командну роботу. Гнучкість та вміння виконувати різні соціальні ролі, швидка адаптація та звикання до умов людської взаємодії.

4. Meaning (Сенс). Вміння вибудовувати пріоритети, знаходити ті складові життя, які справді будуть мати для тебе значення. Чітко розуміти власні кордони та вибудовувати їх, а також розуміти свої цілі, мрії та цінності.

5. Accomplishment (Досягнення). Вміння бачити стратегії виконання своєї роботи, наявність життєвих цілей та постійне сприяння їх реалізації. Вміння ставити реальні очікування від свого життя. Також дозволяти собі мріяти, хвалити за успіхи навіть у найменшому просуванні кар'єрними сходами, оскільки це сприяє впевненості та самовдосконаленню [70].

Концепція М. Селігмана «PERMA» є важливим внеском у розвиток позитивної психології, оскільки вчений вивчав реакції людей на стресові ситуації, які відображають чітке розуміння «психологічного благополуччя».

В основі моделі психологічного благополуччя Я. Чапінські лежить ядро під назвою «воля до життя», вольовий компонент якого характеризує ставлення до власного життя. Адже відчувати сильну «волю до життя» – запорука оптимізму та боротьби із життєвими труднощами, навіть коли здається, що ситуація безнадійна. Цей рівень може впливати на афективні реакції й оціночні судження, але не може бути ідентифікований чи охарактеризований ними. Він містить «біологічні сили», що налаштовані на розвиток і збереження життя. Афективні й оціночні компоненти ставлення до життя загалом називають «загальним суб'єктивним благополуччям». Подібні афективні й оціночні компоненти ставлення до певних сфер життя – «задоволеність» Зовнішні чинники, такі як, наприклад, соціальна чи економічна ситуація, впливають лише на

периферичний шар – «задоволення» окремими сферами життя. Майбутні рятувальники, професія яких вимагає великої віддачі від себе, повинні володіти цією «волею до життя», адже таким чином вони регулюють позитивне психологічне функціонування. Стійкість, яка забезпечує стабільність системи особистості, служить механізмом пластичного відновлення порушеної рівноваги до впливу екстремальної ситуації. Ефективна адаптація, влада, готовність до реагування – показники морально-психологічного стану на службі. Тим паче, що невизначеність, яка особливо загострюється під час війни, вимагає значної резильєнтності, наявність якої потрібно постійно покращувати. Травматичні переживання, опір екстремальному, стійкість, пружність і гнучкість у ситуаціях, в яких цивільні особи не можуть знаходитися, вимагає постійної психологічної підготовки. Я. Чапінські зазначає, що особи, які мають високі показники психологічного благополуччя, зокрема виражену «волю до життя», легше переносять життєві труднощі та справляються зі складними ситуаціями [61]. У випадку, якщо «воля до життя» у людини, яка побувала в екстремальній ситуації, є досить вираженою, найімовірніше, що вона матиме позитивні наслідки переживання психотравмуючої події, тобто посттравматичне особистісне зростання [62].

Отже, психологічне благополуччя базується на суб'єктивній оцінці людиною власного життя та свого місця в ньому. Багатоаспектність даного феномена залежить від багатьох чинників, наприклад, особистісних цінностей, уявлень про людей, які оточують, цілей, які прагне реалізувати людина, та внутрішніх показників, які притаманні кожному індивідуально.

Розуміння теоретичних підходів і змісту психологічного благополуччя створює методологічне підґрунтя для аналізу того, як цей феномен проявляється у специфічних професійних групах. Особливої уваги потребують майбутні фахівці ДСНС України, діяльність яких пов'язана з високими ризиками,

стресовими впливами та відповідальністю за життя людей. Тому доцільно звернутися до сучасних емпіричних досліджень, які вивчають особливості психологічного благополуччя фахівців ризиконебезпечних професій. Сучасна доступність інформаційних ресурсів, поєднана з належною організацією освітнього процесу, дає можливість вибудувати навчання таким чином, що на початкових курсах курсанти засвоюють фундаментальні теоретичні положення, а на старших – мають змогу перевірити їх у практичній діяльності, зокрема в умовах моделювання екстремальних ситуацій або роботи в реальних надзвичайних обставинах. Таким чином, поєднання якісної професійної освіти з підтримкою психологічного благополуччя є необхідною умовою формування компетентних, стійких і психологічно готових до дій в екстремальних умовах майбутніх фахівців ДСНС України.

Загальні теоретичні положення набувають більшої переконливості, коли співвідносяться з реальними умовами професійної діяльності фахівців, які вже виконували завдання у високоризиконебезпечних ситуаціях. Саме такі емпіричні приклади дозволяють глибше оцінити, які психологічні ресурси є визначальними для збереження благополуччя й ефективності рятувальників у критичних обставинах.

Особливості психологічного благополуччя вивчали у рятувальників, які були залучені до ліквідації наслідків землетрусу 6 лютого 2023 р. в Кахраманмараші (Туреччина). Респонденти стикалися з глибоким емоційним потрясінням через масштаб руйнувань і кількість жертв, а робота в зоні катастрофи викликала гострі стресові реакції. Дослідження підкреслює, що рятувальники піддавалися безпосередньому впливу травми, а саме вторинній травматизації. Свідчення страждань інших людей, робота з тілами загиблих і ризик для власного життя були основними джерелами травматичного стресу, але в той же час фахівці продовжували виконувати свої обов'язки. Важливу роль відігравали особисті якості

рятувальників, їхня здатність до саморегуляції та попередній досвід (у середньому учасники мали понад 9 років досвіду). Також згуртованість, емпатія між колегами та взаємодопомога були визначені як критично важливі фактори, що підвищують стійкість. Відчуття приналежності до групи допомагало пом'якшити вплив стресу. Відповідно до отриманих результатів, акцентовано на необхідності поєднання емоційної, соціальної та організаційної підтримки, яка включає не лише психологічну допомогу після подій, але й підготовку до них. Також учасники вказували на важливість кращого обладнання, захисного спорядження і технологій, оскільки відчуття технічної захищеності й ефективності знижує рівень стресу. Отже, попри високий ризик травматизації, рятувальники можуть зберігати психологічне благополуччя завдяки розвиненій резильєнтності, яка формується через поєднання особистих навичок та сильної підтримки з боку пожежного підрозділу й організації [60].

Проблематику психологічних особливостей професійного благополуччя співробітників ДСНС України досліджує І. Пономаренко. У своїх працях [37; 38] він наголошує, що феномен психологічного благополуччя в умовах професійної діяльності доцільно розглядати через поняття професійного благополуччя. Цей конструкт трактується як стан внутрішнього комфорту, задоволеності та гармонійного функціонування, що виникає внаслідок ефективного виконання службових обов'язків, успішної реалізації професійних цілей та відчуття власної компетентності. Професійне благополуччя рятувальників вчений розглядає як інтегральний показник позитивного функціонування у професійній сфері, що відображає суб'єктивну оцінку різних складових службової діяльності. Воно має складну, багаторівневу та динамічну структуру, яка формується під впливом як зовнішніх (умови праці, організаційний клімат, характер професійних викликів), так і

внутрішніх (особистісні ресурси, мотивація, емоційна регуляція) чинників. І. Пономаренко також підкреслює взаємозв'язок між рівнем професійного благополуччя та поведінковими проявами працівників ДСНС. Встановлено, що рятувальники з високим рівнем психологічного благополуччя частіше використовують активні копінг-стратегії, орієнтовані на конструктивне вирішення проблемних ситуацій. Вони демонструють вищий рівень задоволеності власним життям і професійними досягненнями, відчуття компетентності й успішності, а також характеризуються наявністю соціальної підтримки та проактивним підходом у подоланні професійних труднощів. Таким чином, професійне благополуччя виступає важливим чинником, що визначає якість діяльності рятувальників, їхню витривалість і здатність адаптуватися до екстремальних умов служби [38].

У науковій літературі активно досліджується концепція професійного благополуччя фахівців екстрених служб (Emergency First Responders), до когорти яких належать поліцейські, рятувальники, парамедики та логістичний персонал. Професійне благополуччя тут розглядається як комплексний аспект, що включає соціальне, психологічне, фізичне й економічне благополуччя. Так, вчені визначили ключові чинники, які призводять до зниження професійного благополуччя і виникають не стільки від безпосереднього впливу травматичних подій, скільки від проблем у внутрішньому, організаційному середовищі. Так, недоліки у взаємовідносинах із колегами та керівництвом, відсутність взаємної поваги та відчуття соціальної справедливості призводять до психологічної ізоляції та вигорання, а брак ресурсів, обладнання та недостатнє фінансування ергономічного навчання підвищують фізичні ризики та рівень професійного стресу. До основних рекомендацій щодо розвитку професійного благополуччя персоналу автори відносять розробку програм, які враховують усі чотири домени

благополуччя (психологічний, соціальний, фізичний, економічний) для забезпечення стійкої професійної діяльності фахівців екстрених служб [65].

В. Алещенко вважає, що комплексне дослідження психологічного благополуччя військовослужбовців Збройних Сил України є критично важливим для своєчасної діагностики їхнього поточного психологічного статусу й оцінки індивідуально-психологічного ресурсного потенціалу. Встановлення емпіричних взаємозв'язків із ключовими психологічними конструктами професійної діяльності, такими як нервово-психічна стійкість, рівень самооцінки, суб'єктивне відчуття щастя та професійна самореалізація, сприяє підвищенню прогнозованої валідності й ефективності виконання службово-бойових завдань як окремим військовослужбовцем, так і підрозділом у цілому [1].

Досліджуючи особистісне психологічне благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України, Н. Волинець зазначає, що працівники, які постійно займаються ризиконебезпечною діяльністю, характеризуються вищим рівнем розвитку механізмів психологічної адаптації. Це забезпечує їм можливість ефективно функціонувати та зберігати професійну працездатність навіть у ситуаціях загрози [5].

Незважаючи на значну увагу наукової спільноти до професійного благополуччя фахівців ризиконебезпечних професій, аналогічна проблематика є критичною для здобувачів вищої освіти, зокрема для курсантів, оскільки саме на етапі навчання формуються психологічні ресурси й адаптаційні механізми, необхідні для майбутньої професійної діяльності. У контексті зростання навчальних, соціальних та соціокультурних навантажень психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти набуває особливого значення як самостійний об'єкт наукового аналізу. Проблематику психологічного благополуччя у здобувачів вищої освіти досліджували М. Горенко [7], В. Духневич [11],

Г. Звірянський [12], М. Павлюк [30], К. Радзівіл [7], Н. Савелюк [41], О. Сторож [56], Т. Ткачук [30], А. Харченко [50], Т. Храбан [53], О. Шопша [30], В. Ямницький [56] та ін.

Так, низка науковців досліджували взаємозв'язок між рівнем психологічного благополуччя студентів закладів вищої освіти та формуванням їхньої особистісної самостійності як ключової якості майбутнього фахівця. Вони розглядають психологічне благополуччя як необхідну внутрішню передумову для ефективної професійної діяльності та самореалізації. Більше того, вони вважають, що освітній процес повинен бути орієнтований не лише на формування професійних знань, але й на створення умов для розвитку психологічної готовності студента, що є фундаментальною основою для розвитку самостійності як ключової компетентності майбутнього фахівця [30].

Ще однією потужною передумовою психологічного благополуччя вважають смисложиттєві орієнтації, що є особливо критичним для майбутніх фахівців соціономічного профілю, які працюють в умовах високого емоційного навантаження. Тут психологічне благополуччя розглядається не просто як емоційний комфорт, а як ресурс для професійного становлення. Ю. Борець, Т. Кухар, О. Палагнюк стверджують, що період навчання у закладі вищої освіти визначається як час активного пошуку смислів. Якщо у здобувача не сформовані чіткі смисложиттєві орієнтації (цілі, інтерес до процесу життя, локус контролю), це призводить до зниження рівня психологічного благополуччя та ризику професійної дезадаптації ще до початку кар'єри [3].

М. Горенко і К. Радзівіл акцентують увагу на тому, що війна виступає потужним дестабілізуючим фактором, який вдаряє по базових компонентах благополуччя у здобувачів вищої освіти, зокрема у майбутніх психологів, а саме по: відчуттю безпеки, контролю над життям та емоційній рівновазі. Дослідники вважають, що війна стає приводом для

частини студентів покинути професію, для інших – потужним стимулом для розвитку (посттравматичне зростання). Науковці також наполягають на необхідності забезпечення психологічного благополуччя закладом вищої освіти за допомогою психологічної просвіти щодо навичок самодопомоги, організації груп підтримки, навчання технікам майндфулнес та релаксації як професійним інструментам [7].

Цікавим є дослідження, проведене Н. Савелюк, а саме порівняння психологічного благополуччя студентів у час ковіду та війни, яке виявило неочікуваний для пересічного погляду, але закономірний для кризової психології факт: за певними показниками рівень психологічного благополуччя під час війни виявився вищим або стабільнішим, ніж під час пандемії. Дослідниця підкреслює, що війна перевела переживання студентів з реєстру «побутового дискомфорту» (як було при ковіді) в реєстр екзистенційних цінностей, тобто відбулася переоцінка життя, що саме по собі є ресурсом для психологічного благополуччя. Те, що раніше викликало стрес (наприклад, академічні проблеми), втратило свою травмуючу вагу на фоні боротьби за життя [41]. Отже, можна припустити, що високий рівень стресогенності середовища може не погіршувати психологічне благополуччя майбутніх рятувальників завдяки сформованій системі професійних сенсів та соціальній підтримці, що трансформує травматичний досвід у фактор особистісного та професійного зростання.

Водночас специфіка психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти змінюється, коли йдеться про здобувачів, чия майбутня професійна діяльність передбачає роботу в ризиконебезпечних і стресогенних умовах, зокрема у підрозділах Збройних Сил України та Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Так, у процесі професійної підготовки курсанти, які проходять службу цивільного захисту, залучаються до широкого спектра службових завдань. Вони можуть призначатися до складу добового наряду, охорони

особового складу, спеціальної та іншої техніки, службових приміщень, матеріальних ресурсів та прилеглої території закладу або його відокремленого підрозділу, що належить до сфери управління центрального органу виконавчої влади у сфері цивільного захисту. Функціональні обов'язки курсантів передбачають здійснення контролю за станом справ у підрозділах, своєчасне вжиття заходів щодо запобігання правопорушенням, а також виконання інших службових доручень, визначених нормативними документами. Окрім того, у межах підготовки та відповідно до визначених вимог курсанти можуть бути залучені до участі в ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, гасінні пожеж, проведенні пошуково-рятувальних, пожежно-рятувальних, аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт за умови, що ці завдання не створюють загрози їхньому життю та здоров'ю [39]. Така діяльність сприяє формуванню професійної компетентності та психологічної готовності майбутніх фахівців цивільного захисту до виконання службових обов'язків у реальних умовах.

Вагомий внесок у дослідження психологічних особливостей, професійної підготовки та становлення майбутніх фахівців ДСНС України зробили такі науковці, як О. Бикова [2], О. Вавринів [4], І. Коваль [18; 19; 21], М. Коваль [10; 20], М. Козяр [21; 22; 23], М. Кусій, [26], А. Литвин [23; 27], Л. Пилипенко [32; 45; 46; 33], Л. Руденко [27; 67], Р. Сірко [44; 45; 46; 67], О. Стельмах [47], Ю. Таймасов [48], Г. Хлипавка [51], Р. Яремко [57] та ін.

Майбутні рятувальники під час виконання службових обов'язків можуть зіштовхнутися з багатьма факторами, які здатні порушити рівень їхнього функціонування та сприяти негативним змінам. Ось деякі з них:

–зміна способу життя може виражатися у порушенні режиму дня, зміщенні робочих циклів на нічний час, відмові від корисних звичок та заміні їх на неадекватні способи компенсації;

– професійні порушення можуть виражатися у зниженні продуктивності праці, підвищеній стомлюваності;

– порушення соціально-рольових функцій виявляється у зростанні конфліктності, підвищенні агресивності тощо [9].

У результаті часто робляться неадекватні спроби компенсувати негативні емоції, переважає дисбаланс, невизначеність.

Як зазначає М. Козяр, напруга у виконанні робочих справ, яка триває занадто довго, при цьому не зменшуючи свою інтенсивність, призводить до порушення нормального функціонування психіки та виникнення несприятливих психічних станів, що є характерною рисою екстремально-професійної діяльності. Також науковець стверджує, що для того, щоб сформувані в рятувальників якості для гідного несення служби в гарнізонах з екстремально-професійною спрямованістю, «у підрозділах з надзвичайних ситуацій мають бути створені умови, щоб зробити фахівця зацікавленим учасником свого екстремально-професійного росту» [22].

У дослідженні Т. Храбан проаналізовано особливості психологічного благополуччя молоді, яка навчається за військовим профілем, у мирний та воєнний періоди. Результати, отримані у довоєнний час, свідчать, що центральною складовою психологічного благополуччя курсантів було самоприйняття: військова служба асоціювалася з можливістю самореалізації, набуття сили, професійною ідентичністю та соціальною значущістю. Образ армії мав переважно позитивну тональність і розглядався молоддю як джерело внутрішніх ресурсів і життєвого зростання. Після початку повномасштабної війни структура асоціацій суттєво змінилася. На перший план вийшли життєві цілі та смисложиттєві орієнтації, що відображали прагнення до захисту держави, відчуття відповідальності та екзистенційного самовизначення. Війна надала професійній діяльності нового змісту, і саме смислові чинники стали

провідним джерелом психологічної стійкості курсантів. Водночас у їхніх реакціях частіше фіксуються тривога, виснаження й емоційне напруження, що свідчить про підвищену вразливість психологічного благополуччя у воєнних умовах і нерівномірність адаптаційних можливостей молоді. Отже, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя курсантів є динамічним і чутливим до соціально-політичного контексту. У мирний час воно ґрунтується на професійній ідентичності та позитивному самосприйнятті, тоді як у період війни визначальними стають смисложиттєві орієнтації, що забезпечують внутрішню стійкість і готовність діяти в екстремальних умовах. Також дослідження підкреслює необхідність системної психологічної підтримки та розвитку життєстійкості курсантів, які навчаються в умовах підвищених ризиків і стресових навантажень [53].

Г. Звірянський висвітлює особливості впливу воєнного стану на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти у закладах зі специфічними умовами навчання МВС України. Вчений підкреслює, що воєнний контекст істотно ускладнює освітній процес, підвищує вимоги до психологічної стійкості й актуалізує потребу в додатковій психоемоційній підтримці. Здобувачі вищої освіти стикаються з низкою стресогенних факторів: тривогою за власну безпеку, невизначеністю, частими змінами умов навчання, а також обмеженням соціальних контактів, що спричиняє емоційне виснаження. Водночас він вважає, що воєнний стан має і потенційно позитивний вплив, сприяючи формуванню стресостійкості, адаптивності, навичок прийняття рішень у критичних ситуаціях та відповідальності за виконання професійних завдань. Науковець наголошує, що рівень психологічного благополуччя здобувачів значною мірою залежить від того, наскільки ефективно заклади освіти забезпечують психологічну підтримку, адаптують навчальні програми до

нових умов і формують компетентності, необхідні для діяльності в умовах підвищеного ризику. Таким чином, воєнний стан водночас створює суттєві психологічні ризики та відкриває можливості для професійного й особистісного зростання майбутніх фахівців МВС України [12].

У дослідженні, присвяченому вивченню психологічного благополуччя у майбутніх рятувальників, виявлено, що найбільший внесок у його сформованість роблять такі характеристики, як цілеспрямованість, усвідомленість поведінки, прагнення до розвитку та здатність вибудовувати конструктивні взаємини. Найрозвиненішими виявилися шкали «Цілі в житті» та «Особистісне зростання». Водночас частина досліджуваних продемонструвала нижчі показники автономії та управління середовищем, що свідчить про потребу цілеспрямованого формування цих умінь у процесі подальшої професійної та психологічної підготовки [31].

Сучасні реалії воєнного часу висувають до майбутніх фахівців ДСНС України підвищені вимоги, що зумовлює необхідність розвитку професійної гнучкості та психологічної стійкості. Виконання службових завдань у середовищі підвищеного ризику потребує від них не лише актуалізації наявних особистісних ресурсів, а й формування нових адаптивних стратегій, що сприяють ефективному функціонуванню у стресогенних умовах.

Війна як екстремальний соціально-психологічний фактор чинить потужний вплив на емоційний стан людини та її здатність до саморегуляції. Перебування у стані хронічної напруги ускладнює підтримання емоційної зрілості, що є необхідною передумовою для повноцінної професійної самореалізації майбутніх рятувальників. У таких умовах можуть порушуватися звичні механізми адаптації, що призводить до відчуття страху, провини, образи, зниження рівня впевненості та зростання тривожності. Ці переживання створюють додатковий психологічний тиск, який у разі

тривалого впливу може негативно позначитися на загальному психологічному благополуччі курсантів.

Водночас саме діяльність у стресових ситуаціях стимулює розвиток важливих професійно значущих якостей: сміливості, відповідальності, стресостійкості, здатності до прийняття рішень в умовах невизначеності. Формування зазначених якостей є ключовим чинником забезпечення психологічного благополуччя майбутніх фахівців ДСНС, оскільки дає змогу зберігати внутрішній баланс, ефективно діяти у критичних ситуаціях та запобігати професійному вигоранню. Таким чином, психологічне благополуччя курсантів у період воєнного стану виступає не лише особистісним ресурсом, а й важливою складовою їх професійної готовності до виконання службових обов'язків у реальних екстремальних умовах.

Також виявлено, що нерегулярна, але цілеспрямована фізична активність відіграє важливу роль у підтриманні психофізіологічного благополуччя курсантів, оскільки сприяє зниженню емоційного напруження, нормалізації психічних станів і забезпечує необхідні умови для ефективного навчання та формування стресостійкості. Проведене дослідження засвідчило позитивні зміни показників психічного та фізичного здоров'я у тих курсантів, які систематично й усвідомлено долучалися до різних видів рухової активності в межах професійної підготовки. На відміну від курсантів, що займалися за традиційною програмою спортивно-масових заходів, ця група продемонструвала вищі показники емоційної стабільності, фізичної витривалості та загального самопочуття. Тобто ті курсанти, які систематично займаються фізичною культурою або професійним/аматорським спортом, демонструють значно вищі показники стресостійкості, емоційної регуляції та загального психоемоційного комфорту. Найзначніший ефект тренувань із різних видів рухової

активності був виявлений у показниках емоційного стану, серцево-судинної та дихальної систем курсантів [66].

Таким чином, специфіка підготовки майбутніх фахівців ДСНС України, які щоденно протистоять наслідкам ворожих атак та виконують завдання підвищеної небезпеки, зумовлює необхідність посиленого психологічного супроводу. Збереження психологічного благополуччя в умовах війни є надзвичайно складним завданням, оскільки постійний вплив стресогенних факторів потребує гнучких механізмів саморегуляції та високого рівня внутрішньої стійкості. Оптимальний рівень психологічного самопочуття виступає важливою передумовою ефективного виконання професійних завдань, а гармонійний баланс у ключових сферах життєдіяльності забезпечує функціональність особистості та здатність отримувати задоволення від професійної діяльності, якій вона себе присвячує [29]. Вказані теоретичні положення підкреслюють актуальність вивчення психологічного благополуччя майбутніх рятувальників та обґрунтовують потребу в проведенні емпіричного аналізу цього феномена в реальних умовах їхньої професійної підготовки.

Емпіричну базу дослідження, яке проводилося на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, склали 30 курсантів 3–4 курсів, що здобувають освіту за спеціальностями «Пожежна безпека» та «Цивільний захист», при цьому вибірка сукупність репрезентована респондентами віком 18–21 рік із гендерним розподілом: 20 осіб чоловічої статі (66,6%) та 10 осіб жіночої статі (33,3%), а організація дослідницької процедури ґрунтувалася на суворому дотриманні етичних норм, зокрема принципу конфіденційності, що стало запорукою отримання достовірних даних.

Діагностичний інструментарій дослідження охоплював низку валідних стандартизованих методик, серед яких: методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [15], «Шкала

суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду, «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості» (TIPI-UKR) в адаптації М. Кліманської та І. Галецької [17; 24], «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса, а також методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) (BBC-SWB) [28]. З метою поглиблення аналізу та врахування контекстуальних чинників було розроблено авторську анкету «Визначення особливостей психологічного благополуччя у майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану», орієнтовану на діагностику особливостей психологічного благополуччя в умовах воєнного стану, яка структурно складається з 11 запитань, що поєднують відкриту форму для розгорнутих відповідей та шкалювання від 1 до 5 балів, що дозволило комплексно оцінити актуальні потреби, домінуючі стрес-фактори та ефективність наявної психологічної підтримки майбутніх рятувальників.

Для комплексного вивчення особливостей психологічного благополуччя майбутніх фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій було застосовано методи математико-статистичного аналізу, зокрема відсотковий та кореляційний аналізи. Для встановлення сили та напрямку зв'язків між досліджуваними змінними використовувався коефіцієнт рангової кореляції Пірсона. Обробка кількісних даних здійснювалася у програмному середовищі IBM SPSS 20, що дозволило виявити специфічні особливості психологічного благополуччя респондентів.

Розроблена авторська анкета ґрунтується на деталізованій операціоналізації складових психологічного благополуччя, що уможливорює визначення рівня їх прояву через систему емпіричних індикаторів. Структурно-змістова організація інструментарію передбачає чітку співвіднесеність кожного діагностичного твердження з відповідною шкалою, що дозволяє комплексно оцінити ключові параметри функціонування

особистості. Архітектоніка анкети охоплює оцінку таких шкал, як «Самопочуття та фізичне здоров'я» (питання 1 та 2 відповідно), «Реагування в умовах раптової зміни ситуації» (питання 3) та «Віра у себе як професіонала» (питання 4). Окремий блок питань спрямований на діагностику регулятивних та ресурсних аспектів, серед яких: «Управління своїми емоціями» (питання 5), «Соціальна підтримка» (питання 6), «Впевненість у собі» (питання 7), «Самотивація» (питання 8), «Самоприйняття» (питання 9), а також «Стресостійкість» (питання 10), що сукупно дозволяє сформувати цілісний профіль психологічного благополуччя респондентів.

Показники кількісного аналізу результатів анкетування подано в таблиці 1.

Таблиця 1 – Результати проведеного анкетування

Назва шкали та рівень її прояву		Усі респонденти
		У відсотках
1		2
Самопочуття	Низький (1-2)	26,6
	Середній (3-4)	73,3
	Високий (5)	-
Фізичне здоров'я	Низький (1-2)	10
	Середній (3-4)	76,6
	Високий (5)	13,3
Реагування в умовах зміни ситуації	Низький (1-2)	43,3
	Середній (3-4)	50
	Високий (5)	6,6
Віра у себе як у професіонала	Низький (1-2)	6,6
	Середній (3-4)	73,3
	Високий (5)	20
Управління своїми емоціями	Низький (1-2)	10
	Середній (3-4)	53,3
	Високий (5)	36,6
Соціальна підтримка	Низький (1-2)	3,3
	Середній (3-4)	30
	Високий (5)	66,6

Продовження таблиці 1

Назва шкали та рівень її прояву		Усі респонденти
		У відсотках
1		2
Впевненість у собі	Низький (1-2)	6,6
	Середній (3-4)	80
	Високий (5)	13,3
Самомотивація	Низький (1-2)	10
	Середній (3-4)	73,3
	Високий (5)	16,6
Самоприйняття	Низький (1-2)	10
	Середній (3-4)	76,6
	Високий (5)	13,3
Стресостійкість	Низький (1-2)	3,3
	Середній (3-4)	76,6
	Високий (5)	20

У ході проведення якісного аналізу результатів, отриманих за допомогою авторської анкети «Визначення особливостей психологічного благополуччя у майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану», було з'ясовано семантичне наповнення поняття «психологічне благополуччя» у свідомості респондентів. Отримані відповіді дозволяють стверджувати, що майбутні фахівці інтерпретують даний феномен як багатовимірний конструкт, визначаючи його як «гармонію у всіх сферах життя» та «психологічне здоров'я з усім його багатством». Значна частина опитаних пов'язує благополуччя з результативністю діяльності, зазначаючи, що це «результат досягнень та успіхів як у професійному, так і в особистому житті». Крім того, акцент робиться на емоційній стабільності, коли «психічний стан людини підтримується та забезпечується стабільним почуттям спокою, легкості та щастя», а також на суб'єктності та проактивній позиції як «здатності контролювати своє життя», «відчувати оптимізм щодо майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість».

Аналіз кількісних показників за окремими шкалами анкети виявив домінуючі тенденції у розподілі рівнів психологічного благополуччя. Так, за шкалою «Самопочуття» переважає середній рівень, діагностований у 73,3% респондентів. Це свідчить про те, що більшість майбутніх рятувальників задоволені якістю свого життя, а в їхньому емоційному фоні позитивні афекти, зазвичай, переважають над негативними переживаннями. Аналогічні тенденції (76,6%) зафіксовано за шкалою «Фізичне здоров'я», що дозволяє констатувати наявність у курсантів добре розвинуеного фізичного потенціалу, відсутність соматичних скарг та загальний задовільний стан організму, що є критично важливим для обраної професії.

У площині професійного самосприйняття результати розподілилися наступним чином: 73,3% респондентів продемонстрували середні показники за шкалою «Віра у себе як професіонала». Отриманий результат вказує на те, що майбутні фахівці загалом виявляють впевненість у власних здібностях і професійній придатності, однак у ситуаціях прийняття відповідальних рішень можуть відчувати ситуативні сумніви. Водночас за шкалою «Впевненість у собі» для переважної більшості опитаних (80%) також характерний середній рівень вираженості ознаки. Це може інтерпретуватися як наявність певної невпевненості у власних силах, що, однак, слід розглядати як нормативну адаптивну реакцію психіки на нові виклики та непередбачувані обставини діяльності. Щодо вольової сфери, то за шкалою «Самотивація» у 73,3% курсантів зафіксовано середні показники: респондентам притаманний достатній рівень мотивації досягнення та наполегливості, хоча вони можуть зазнавати легких коливань рішучості під час реалізації намірів.

Схожа картина спостерігається і за шкалою «Самоприйняття», де 76,6% опитаних виявили середній рівень розвитку якості. Це характеризує їх як особистостей, здатних

приймати як сильні, так і слабкі сторони власного «Я», та вміти конструктивно долати внутрішні конфлікти у моменти сумнівів. Корелюють із цими даними й результати за шкалою «Стресостійкість» (73,3%), які засвідчують здатність респондентів ефективно протистояти тиску зовнішніх стресорів та подіям травмивного характеру, зберігаючи при цьому критичність до свого стану та визнаючи потребу в періодичній підтримці з боку оточення.

Особливі уваги потребують дані, отримані за шкалою «Реагування в умовах зміни ситуації», де було виявлено низький рівень у 43,3% респондентів. Такий показник сигналізує про наявність зон вразливості, зокрема схильності до надмірної тривоги та зниженої адаптивності при різких змінах обставин, що потребує корекційного впливу. Натомість високий рівень було зафіксовано за шкалою «Соціальна підтримка», який становить 66% від вибірки. Це є позитивним прогностичним фактором, що вказує на наявність потужного зовнішнього ресурсу – значущості соціального оточення та відчуття підтримки з боку суспільства, що набуває виняткової ваги в умовах воєнного стану.

Аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (див. рис. 1), дозволив виокремити специфічні особливості досліджуваної вибірки за ключовими компонентами. Так, за шкалою «Позитивні відносини з іншими» низькі показники було зафіксовано у 16,6% досліджуваних, що інтерпретується як наявність ознак соціальної дезадаптації, схильність до пригніченого настрою, недовіра та труднощі в міжособистісній взаємодії, які часто супроводжуються негативним досвідом токсичних стосунків. Високий рівень за цією шкалою характерний лише для 10% респондентів, які демонструють здатність до побудови гармонійних комунікацій, емпатії та готовності до конструктивних компромісів.

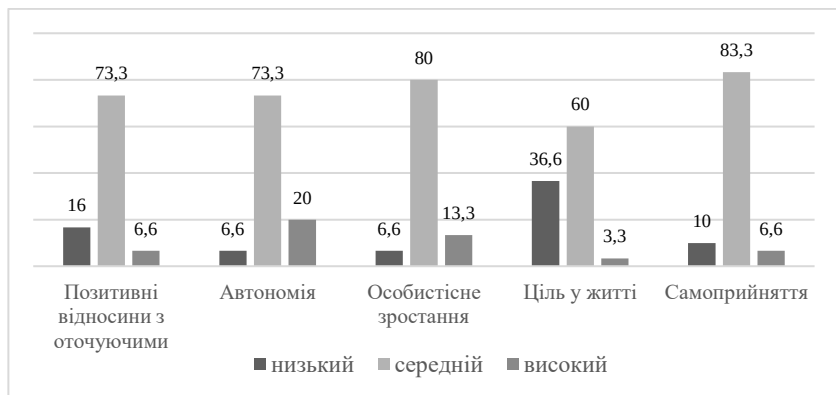


Рисунок 1 – Результати дослідження за методикою
«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Домінуючим у вибірці є середній рівень (73,3%), що свідчить про загальну дружелюбність курсантів і їхню спроможність підтримувати соціальні контакти на належному рівні. За шкалою «Автономія» високі показники виявлено у 20% респондентів, що характеризує їх як самостійних, незалежних особистостей із вираженим лідерським потенціалом та інтернальним локусом контролю. Водночас 6,6% опитаних продемонстрували низький рівень автономії, що вказує на конформність та залежність від зовнішніх оцінок, тоді як переважна більшість (73,3%) знаходиться на середньому рівні, демонструючи надійність та здатність до стабільного функціонування. Розподіл результатів за шкалою «Управління оточенням» засвідчив високий рівень компетентності у 13,3% респондентів, які здатні ефективно організовувати середовище та впливати на колектив. Низький рівень (6,6%) вказує на труднощі адаптації до динамічних умов та непередбачуваних ситуацій, тоді як 73,3% курсантів із середнім рівнем мають потенційні можливості для розвитку управлінських якостей. За шкалою «Цілі в житті» високий рівень (10%) відображає сформованість життєвих орієнтирів та цілеспрямованість, натомість значна частка респондентів (30%) із низьким рівнем

демонструє невизначеність щодо власних життєвих перспектив і сенсів. Середній рівень (66,6%) вказує на те, що більшість курсантів перебуває у процесі активного пошуку та кристалізації власних цілей. Аналіз шкали «Самоприйняття» показав, що високий рівень (6,6%) притаманний особам із адекватною самооцінкою та глибоким розумінням власного «Я», тоді як низькі показники (10%) свідчать про невдоволення собою та недостатню саморефлексію. Переважна більшість досліджуваних (83,3%) отримала середні показники, що свідчить про поступовий рух до усвідомленого прийняття власної особистості з усіма її характеристиками. Узагальнюючи отримані дані, варто зазначити, що серед курсантів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності превалюють середні показники, особливо за шкалами «Позитивні відносини з іншими», «Автономія» та «Управління оточенням», що вказує на достатній рівень психологічного ресурсу для подальшого професійного становлення.

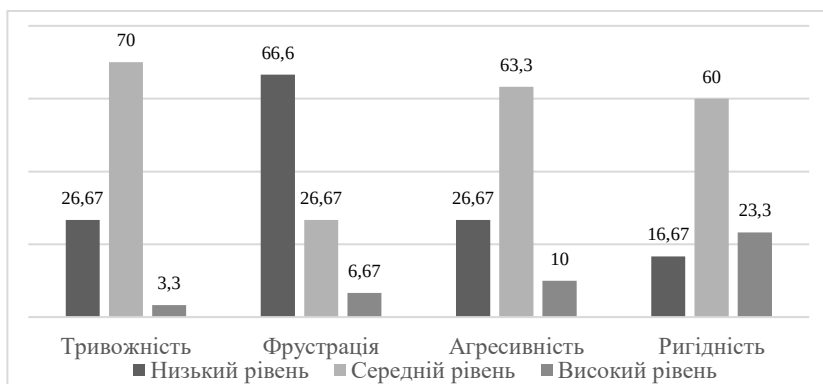


Рисунок 2 – Результати дослідження за методикою
«Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

За результатами психодіагностичного обстеження за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (див. рис. 2) було встановлено специфіку прояву негативних психічних станів у досліджуваній групі. Аналіз даних за

шкалою «Тривожність» засвідчив, що високий рівень цього показника притаманний незначній частці респондентів (3,3%), для яких характерні замкнутість, схильність до суб'єктивізму в оцінці життєвих обставин, а також труднощі в адекватному реагуванні на зовнішні події внаслідок емоційної напруги. Домінуючим у вибірці виявився середній рівень тривожності (70% опитуваних), що вказує на адаптивність курсантів та їхню здатність зберігати адекватність сприйняття навіть в умовах невизначеності ситуації чи майбутнього. Водночас у 26,6% респондентів зафіксовано низький рівень тривожності, що інтерпретується як висока емоційна стійкість та спокійне ставлення до життєвих викликів. Розподіл результатів за шкалою «Фрустрація» продемонстрував, що високий рівень психічної напруги мають 6,6% респондентів, що свідчить про наявність у них завищених очікувань, які вступають у конфлікт із реальними можливостями, та переживання внутрішніх перешкод. Натомість для більшості опитуваних (66,6%) характерний низький рівень фрустрації, що відображає їхню стійкість до невдач, реалістичність домагань та відсутність гострих переживань через не здійснені очікування. Середній рівень за шкалою «фрустрація» виявлено у 26,8% курсантів, що може вказувати на наявність певного внутрішнього конфлікту або труднощів у чіткому визначенні цільових орієнтирів, що, однак, не носить деструктивного характеру.

Подальший аналіз отриманих емпіричних даних за шкалою «Агресивність» засвідчив наявність високих показників у 10% опитуваних курсантів, що симптоматично проявляється через підвищену імпульсивність, схильність до афективних спалахів гніву, ворожість, подразливість та заздрисність. Такий стан ускладнює емоційну саморегуляцію та часто супроводжується механізмом проекції, коли суб'єкт схильний приписувати оточенню власні деструктивні інтенції. Водночас домінуючим у вибірці є середній рівень агресивності (63,3%), який інтерпретується як нормативна адаптивна

реакція, що дозволяє особистості адекватно оцінювати та конструктивно керувати власним агресивним потенціалом без шкоди для соціальної взаємодії. Низький рівень прояву ознаки зафіксовано у 26,6% майбутніх рятувальників, що характеризує їх як осіб із розвинутим самоконтролем, високим рівнем толерантності, поміркованості, завбачливості та вираженою орієнтацією на безконфліктну поведінку. Розподіл результатів за шкалою «Ригідність» показав, що у 23,3% респондентів наявні високі показники, це вказує на інертність психічних процесів, вразливість до стресогенних чинників, труднощі при необхідності перебудови поведінки відповідно до зміни ситуації та певну зацикленість на собі, що ускладнює встановлення комунікативного контакту. Натомість для 16,6% опитаних із низьким рівнем ригідності властива когнітивна гнучкість, чіткіше усвідомлення власних потреб, розуміння детермінант своєї поведінки та відкритість до професійного розвитку і кар'єрного зростання. Більшість респондентів (60%) продемонстрували середні показники за шкалою «Ригідність», що свідчить про активний внутрішній процес подолання когнітивної та емоційної невизначеності, а також намагання протистояти дезорганізуючим думкам задля збереження психічної рівноваги.

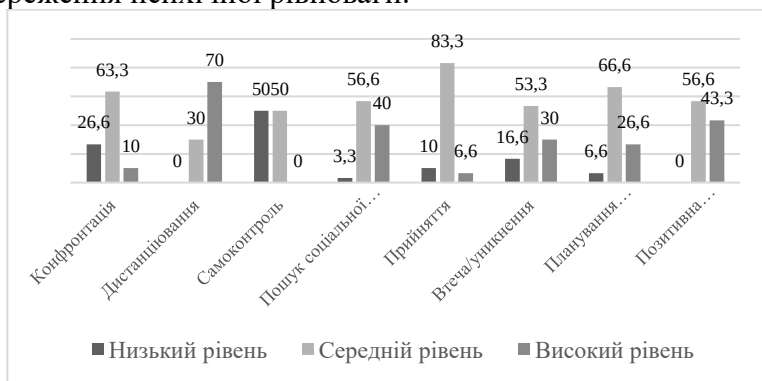


Рисунок 3 – Результати дослідження за методикою
«Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Аналіз емпіричних даних, отриманих за допомогою методики «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса (див. рис. 3), засвідчив домінування у респондентів середнього рівня вираженості більшості копінг-механізмів, що вказує на задовільний адаптаційний потенціал та оптимальну психічну напруженість, дозволяючи майбутнім рятувальникам ефективно опановувати стресові ситуації. Детальний розгляд окремих стратегій показав, що за шкалою «Конфронтація» середній рівень притаманний 63,3% опитаних, що інтерпретується як готовність до активного розв'язання проблем через відкриту дискусію при збереженні потреби в соціальній підтримці. За шкалою «Пошук соціальної підтримки» 56,6% респондентів також продемонстрували середні показники, що відображає їхню орієнтацію на взаємодію з оточенням задля отримання емоційної чи інформаційної допомоги, хоча інтенсивність такої комунікації є варіативною. Високу частоту середніх значень (83,3%) зафіксовано за шкалою «Прийняття відповідальності», що свідчить про здатність курсантів визнавати власну роль у виникненні проблеми та відповідати за свої дії, хоча цей процес не завжди набуває тотального характеру. Стратегія «Втеча/уникнення» на середньому рівні виявлена у 53,3% осіб, що вказує на ситуативне використання механізмів відсторонення від неприємностей, а шкала «Позитивна переоцінка» (56,6%) характеризує здатність до когнітивного переосмислення ситуації задля оптимізації емоційного стану. Важливим є показник за шкалою «Планування вирішення проблеми», де 66,6% респондентів виявили середній рівень, демонструючи здатність до аналітичного підходу й обґрунтованого подолання труднощів. Водночас специфічним для вибірки є високий рівень за шкалою «Дистанціювання», виявлений у 80% досліджуваних, що свідчить про виражену схильність до зниження суб'єктивної значущості травматичних ситуацій та уникнення надмірного емоційного залучення.

Щодо шкали «Самоконтроль», то вибірка розділилася навпіл: 50% респондентів мають середній рівень, зберігаючи спокій та впевненість, тоді як інші 50% демонструють низький рівень, що сигналізує про певні труднощі в емоційній саморегуляції. Таким чином, отриманий профіль вказує на те, що рівень вираженості копінг-стратегій переважно знаходиться в межах адаптивної норми, що підтверджує наявність у майбутніх фахівців необхідної нервово-психічної стійкості.

За результатами «Короткого п'ятифакторного опитувальника» (див. рис. 4) виявлено високі показники за шкалою «Добросовісність» (66,6%), що характеризує опитуваних як надійних особистостей із розвиненим почуттям обов'язку, які демонструють відповідальне ставлення до праці, повагу до оточення та стійку орієнтацію на дотримання морально-етичних принципів. Для 50% респондентів властиві виражені показники за шкалою «Відкритість новому досвіду», що свідчить про їхню пізнавальну активність і готовність до засвоєння нової інформації та розширення професійних компетентностей. Вагомим для професійної діяльності є результат за шкалою «Емоційна стабільність», де 70% курсантів ДСНС продемонстрували середній рівень прояву ознаки.

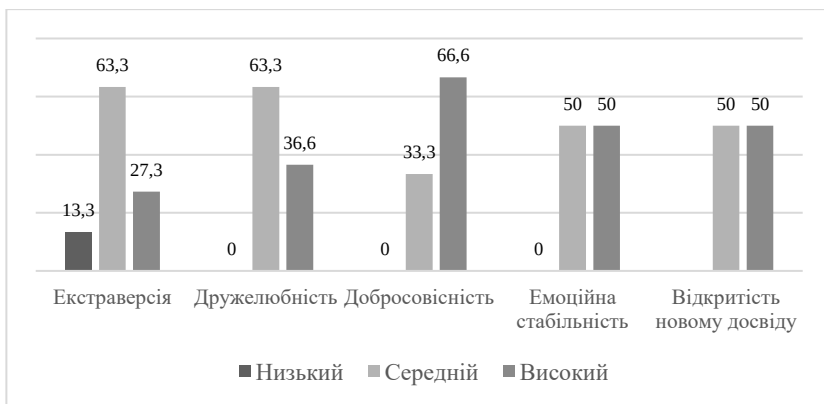


Рисунок 4 – Результати дослідження за методикою «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ»

Це вказує на те, що майбутнім рятувальникам вдається ефективно долати труднощі, зберігати високу концентрацію уваги та позитивний настрій навіть в умовах надзвичайних ситуацій, мінімізуючи ризик емоційних зривів. Крім того, у 63,3% респондентів виявлено середній рівень за шкалами «Дружелюбність» та «Екстраверсія», що підтверджує їхню соціальну відкритість, комунікабельність та здатність до побудови конструктивних міжособистісних стосунків, необхідних для злагодженої командної роботи.

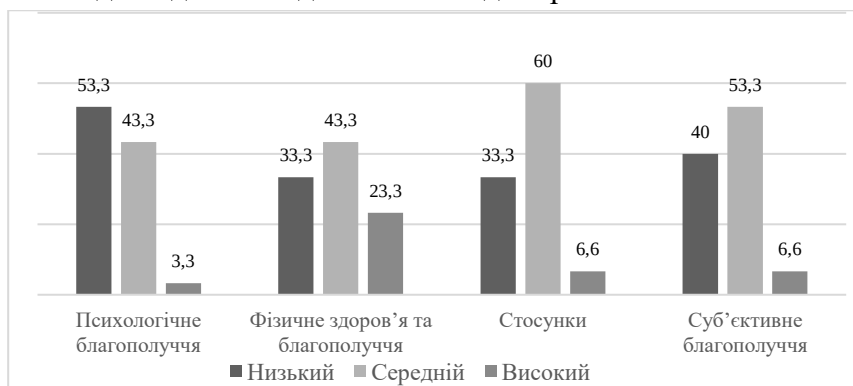


Рисунок 5 – Результати дослідження за методикою
«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

За результатами діагностики з використанням «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (див. рис. 5) встановлено, що у структурному профілі майбутніх рятувальників домінують показники середнього рівня. Зокрема такий рівень адаптації зафіксовано у 60% респондентів за шкалою «Стосунки», у 53,3% – за шкалою «Суб'єктивне благополуччя», а за шкалами «Психологічне благополуччя» та «Фізичне здоров'я» частка осіб із середніми показниками становить по 43,3%. Водночас детальний аналіз даних дозволив виявити проблемні зони, що свідчать про наявність дезадаптивних тенденцій у частини вибірки: так, у 53,3% респондентів констатовано прояви, характерні для

зниження показників за шкалою «Психологічне благополуччя», що супроводжується переживанням значного рівня стресу, тривоги та негативних емоцій, які деструктивно впливають на загальний стан емоційного, соціального та психічного функціонування. Крім того, про актуальну потребу в постійній психологічній підтримці та фаховому супроводі сигналізують низькі показники, виявлені за шкалою «Суб'єктивне благополуччя» (40%), а також за шкалами «Фізичне здоров'я та благополуччя» і «Стосунки» (по 33,3%), що підтверджує вразливість зазначених сфер життєдіяльності курсантів в умовах напруженої професійної підготовки.

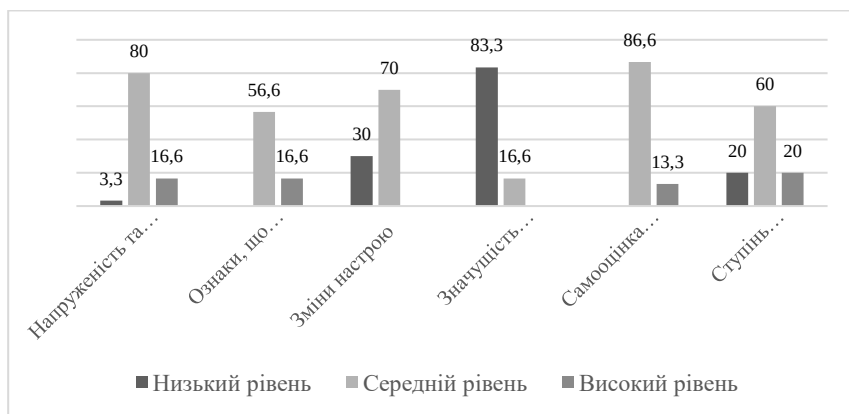


Рисунок 6 – Результати дослідження за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду

За результатами діагностики за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду (див. рис. 6), у досліджуваній групі було зафіксовано домінування середнього рівня загального показника суб'єктивного благополуччя. Детальний аналіз окремих складових засвідчив, що середні значення з тенденцією до високих показників спостерігаються за шкалою «Напруженість та чутливість», де відповідний рівень виявлено у 80% респондентів, а також за шкалою «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику»

(56,6%), що вказує на здатність особистості реагувати на стресові ситуації в межах адаптивної норми, без формування довготривалих або надмірно інтенсивних деструктивних реакцій. За шкалою «Зміна настрою» 70% опитаних також знаходяться на середньому рівні, що характеризується наявністю легких коливань емоційного тону та чутливістю до змін при збереженні контролю над афектами та загальної здатності до адаптації. Вагомим є результат за шкалою «Значущість соціального оточення», де 83,3% майбутніх рятувальників демонструють показники, що інтерпретуються як помірна або знижена потреба в соціальній взаємодії в контексті суб'єктивного комфорту. Щодо оцінки фізичного самопочуття, то 86,6% респондентів вважають свій стан задовільним (шкала «Самооцінка здоров'я»), зазначаючи лише ситуативний дискомфорт, який не стає на заваді виконанню щоденних активностей. Корелює з цим і показник за шкалою «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю» (60%), який відображає баланс між позитивними та негативними аспектами життя курсантів та виступає мотиваційним чинником для досягнення нових цілей і підвищення якості життя.

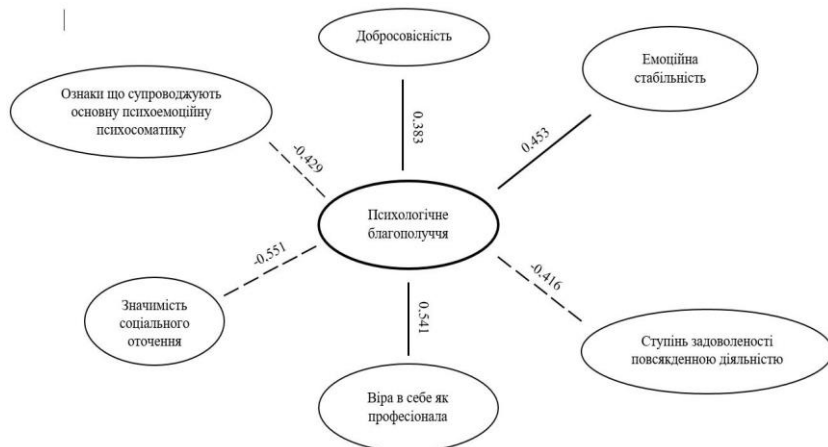


Рисунок 7 – Кореляційна плеяда зв'язків «психологічного благополуччя» з іншими шкалами при рівні значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$

У процесі математико-статистичної обробки емпіричних даних інтерпретації підлягали кореляційні зв'язки, встановлені на рівнях статистичної значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$, що дозволило виокремити найстійкіші закономірності функціонування досліджуваних психологічних феноменів, основні результати аналізу яких систематизовано та презентовано у подальшому викладі.

Графічне відображення кореляційної плеяди (див. рис. 7) унаочнює структурну організацію феномена психологічного благополуччя майбутніх рятувальників та дозволяє виокремити його психологічні особливості. Найтісніший прямий кореляційний зв'язок шкали «Психологічне благополуччя» зафіксовано зі шкалою «Віра в себе як професіонала» ($r = 0,541$). Це підтверджує, що для курсантів ДСНС професійна ідентичність та впевненість у власній професійній компетентності є фундаментом загального психологічного комфорту, а усвідомлення своєї професійної спроможності виступає найпотужнішим рушієм благополуччя. Важливими предикторами також виступають особистісні риси, про що свідчать прямі зв'язки зі шкалами «Емоційна стабільність» ($r = 0,453$) та «Добросовісність» ($r = 0,383$). Отримані зв'язки свідчать, що здатність зберігати емоційну рівновагу в стресових умовах та відповідальне ставлення до обов'язків безпосередньо посилюють відчуття благополуччя, формуючи стійкість майбутнього фахівця до екстремальних навантажень. Водночас виявлено блок зворотних кореляційних зв'язків, які розкривають механізми психологічного захисту. Найсильніший зворотний зв'язок встановлено зі шкалою «Значущість соціального оточення» ($r = -0,551$). Це інтерпретується так: зростання рівня психологічного благополуччя супроводжується зниженням надмірної залежності від думки оточення та зменшенням вразливості до соціальних впливів, тобто більш благополучні курсанти є більш автономними. Зворотні зв'язки зі шкалами «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну

симптоматику» ($r = -0,429$) та «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю» ($r = -0,416$) свідчать про соматичний ефект благополуччя. Високий рівень психологічного ресурсу діє як буфер, що знижує ризик виникнення психосоматичних розладів та нівелює відчуття рутинного дискомфорту (напруженості) в повсякденній службовій діяльності. Таким чином, представлена кореляційна структура засвідчує, що психологічне благополуччя майбутніх рятувальників ґрунтується на тріаді «професійна впевненість – емоційна стійкість – автономність».

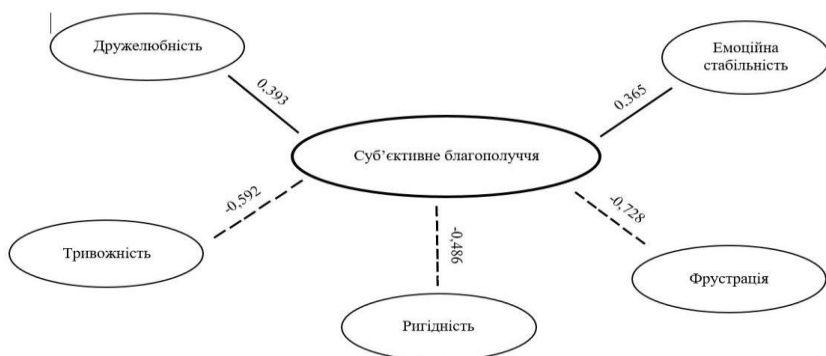


Рисунок 8 – Кореляційна плеяда зв'язків «суб'єктивного благополуччя» з іншими шкалами при рівні значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$

Встановлено та представлено на рисунку 8, що позитивний вплив на формування суб'єктивного благополуччя мають такі шкали, як «Дружелюбність» ($r = 0,393$) та «Емоційна стабільність» ($r = 0,365$) (див. рис. 8). Це означає, що відкритість до людей, вміння підтримувати добрі стосунки та здатність зберігати спокій безпосередньо сприяють зростанню задоволеності життям. Натомість значно сильніший вплив мають фактори, що погіршують суб'єктивний стан (зворотні зв'язки). Найтісніший зв'язок виявлено зі шкалою «Фрустрація» ($r = -0,728$). Це свідчить про те, що неможливість реалізувати свої потреби та крах

очікувань є головною причиною зниження благополуччя. Також суттєво пригнічують стан такі фактори, як «Тривожність» ($r = -0,592$) та «Ригідність» ($r = -0,486$). Отримані дані свідчать про те, що високий рівень внутрішньої напруги (тривожність) та нездатність гнучко змінювати поведінку відповідно до нових умов («ригідність») суттєво блокують відчуття щастя та задоволеності життям. Отже, запорукою суб'єктивного благополуччя майбутнього фахівця ДСНС є відсутність фрустрації та тривоги, а також розвинена емоційна стійкість і вміння будувати дружні стосунки.

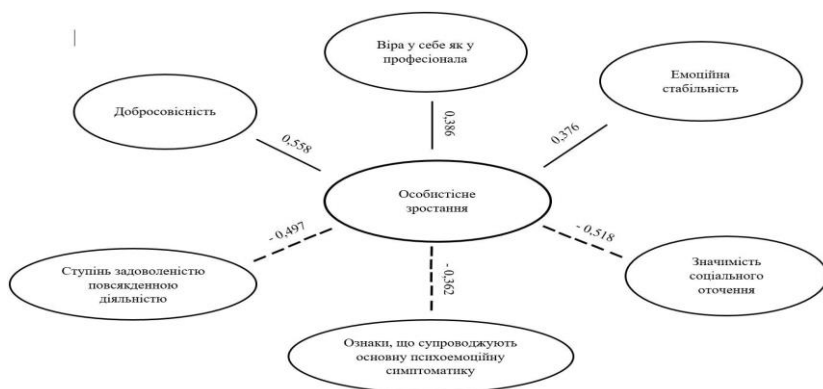


Рисунок 9 – Кореляційна плеяда зв'язків «особистісного зростання» з іншими шкалами при рівні значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$

Аналіз плеяди (див. рис. 9) показника «Особистісне зростання» дозволяє виявити механізми, що стимулюють професійне й особистісне становлення майбутніх рятувальників. Встановлено, що ключовим ресурсом зростання є «Добросовісність» ($r = 0,558$). Це вказує на те, що відповідальність, самодисципліна та сумлінне ставлення до обов'язків є найпотужнішим фундаментом для самовдосконалення. Також статистично значущий позитивний вплив мають «Віра у себе як у професіонала» ($r = 0,386$) та «Емоційна стабільність» ($r = 0,376$). Тобто впевненість у власній

професійній компетентності та вміння зберігати рівновагу допомагають курсанту активно розвиватися. Водночас виявлено суттєві зворотні зв'язки, які свідчать про якісні зміни у самосприйнятті. Найсильніший зворотний зв'язок зі шкалою «Значущість соціального оточення» ($r = -0,518$) підтверджує, що особистісне зростання супроводжується набуттям автономії та зменшенням залежності від зовнішніх оцінок. Крім того, розвиток особистості сприяє зниженню внутрішньої напруги та покращенню самопочуття, про що свідчать від'ємні кореляції зі шкалами «Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю» ($r = -0,497$) та «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику» ($r = -0,362$). Це означає, що процес зростання гармонізує стан курсанта, зменшуючи прояви психосоматичного дискомфорту та невдоволення рутиною.

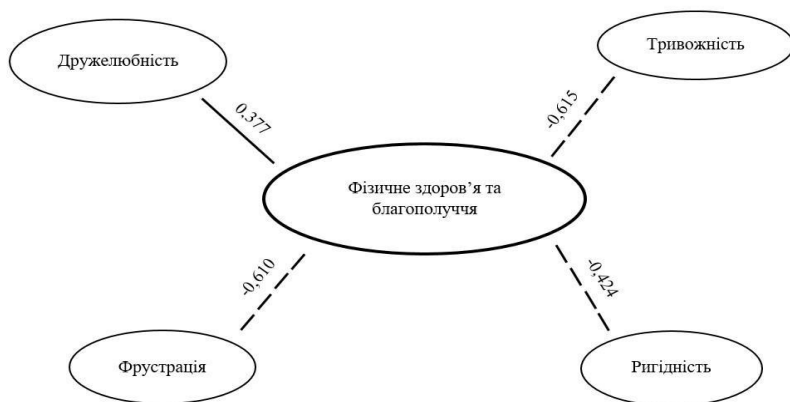


Рисунок 10 – Кореляційна плеяда «фізичне здоров'я та благополуччя»
при рівні значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$

Аналіз плеяди кореляційних зв'язків (див. рис. 10) показника «Фізичне здоров'я та благополуччя» дозволяє констатувати наявність вираженої психосоматичної детермінації соматичного стану майбутніх рятувальників. Встановлено, що позитивним предиктором доброго фізичного самопочуття виступає «Дружелюбність» ($r = 0,377$). Це свідчить про те, що

конструктивна соціальна взаємодія, доброзичливе ставлення до оточення та відсутність конфліктності виконують ресурсу функцію, сприяючи збереженню фізичного здоров'я.

Водночас домінуючими у структурі зв'язків є негативні кореляції, які вказують на руйнівний вплив деструктивних психічних станів на фізичне благополуччя. Найтісніші зворотні зв'язки зафіксовано зі шкалами «Тривожність» ($r = -0,615$) та «Фрустрація» ($r = -0,610$). Такі високі коефіцієнти кореляції емпірично підтверджують, що високий рівень тривоги та переживання життєвих невдач є основними факторами ризику, що безпосередньо погіршують фізичний стан курсантів через механізми психосоматизації стресу. Також статистично значущий негативний вплив чинить «Ригідність» ($r = -0,424$), що вказує на те, що нездатність до гнучкої адаптації та інертність психічних процесів створюють додаткове навантаження на організм, знижуючи загальний рівень благополуччя.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що фізичне здоров'я майбутнього фахівця ДСНС перебуває у прямій залежності від його психологічної рівноваги: зниження рівня тривожності та фрустрації є необхідною умовою підтримки належного фізичного стану.

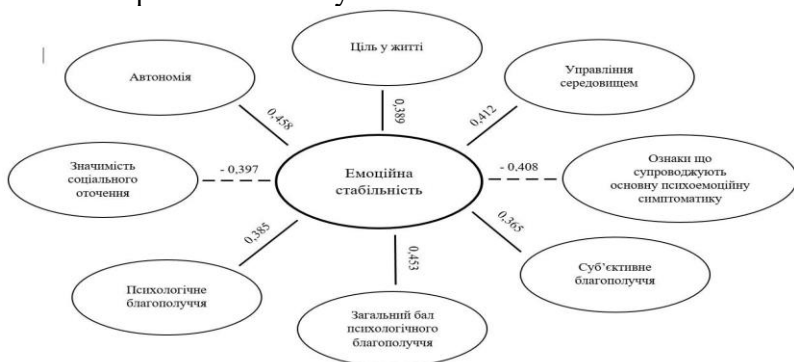


Рисунок 11 – Кореляційна плеяда зв'язків шкали
«Емоційна стабільність» з іншими шкалами

Аналіз плеяди кореляційних зв'язків показника «Емоційна стабільність» (див. рис. 11) дозволяє стверджувати, що дана якість виступає системоутворювальним фактором у структурі професійної придатності майбутніх рятувальників. Найтісніший прямий зв'язок зафіксовано зі шкалою «Автономія» ($r = 0,458$), що вказує на нерозривну єдність емоційної врівноваженості із самостійністю та незалежністю у прийнятті рішень. Також виявлено широкую мережу позитивних зв'язків із показниками загального благополуччя: «Загальний бал психологічного благополуччя» ($r = 0,453$), «Управління середовищем» ($r = 0,412$), «Ціль у житті» ($r = 0,389$) та «Суб'єктивне благополуччя» ($r = 0,365$). Така конфігурація свідчить про те, що здатність зберігати спокій є фундаментом для ефективного контролю над життєвими обставинами, чіткого бачення цілей та загального відчуття щастя. Важливими є зворотні зв'язки, які свідчать про захисну функцію. Негативна кореляція зі шкалою «Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику» ($r = -0,408$) підтверджує, що емоційна стабільність блокує розвиток психосоматичних розладів. Зворотний зв'язок зі шкалою «Значущість соціального оточення» ($r = -0,397$) у даному контексті інтерпретується позитивно: емоційно стабільний курсант менше залежить від зовнішнього схвалення і є стійкішим до соціального тиску.

Окреслені структурні зв'язки вказують на ключові точки докладання зусиль для оптимізації функціонального стану рятувальників. Спираючись на ці дані, можна сформулювати стратегії, які дозволяють ефективно адаптуватися до викликів майбутньої професії.

Попри нелегкі умови праці, людина може підвищити рівень свого благополуччя, а саме:

–переважання позитивних емоцій (попри біль і втрату пережитого, ми все одно продовжуємо «жити»; важливою є

частота інтенсивності настрою і переважання позитивних емоцій, таких як сміх, утіха, радість);

–менше негативних емоцій (варто оточити себе спорідненими людьми, а нав'язливі думки замінити справою, яка до душі, бо важливою є менша частота інтенсивності негативного настрою й емоційних проявів, таких як смуток, тривога, гнів та страх);

–активна участь у житті (зацікавленість, багатофункціональність, бажання спробувати нове та розвиток навичок в улюбленій справі);

–призначення й сенс життя (чітке розуміння своєї присутності, прийняття чорного та білого, зв'язок із духовністю);

–задоволеність життям (суб'єктивна позитивна оцінка свого життя загалом, вміння знаходити ресурс із того, що бачимо навколо себе, володіння такими навиками як адаптивність, гнучкість, сприймання);

–особистісний розвиток (вміння розвивати в собі нові звички, бути в постійному русі й удосконалюватися);

–життєві сили (здорове харчування, заняття спортом, медитація, розвиток внутрішньої та зовнішньої мотивації, дисципліна);

–контроль над середовищем (відчуття контролю над власним життям, відсутність пригніченості через повсякденні клопоти та турботи);

–позитивні взаємини (любов до свого оточення, міжособистісні стосунки, які ґрунтуються на повазі, довірі одне до одного);

–прийняття себе (симпатія і повага до себе, самоцінність, праця над собою);

–майстерність (зворотній зв'язок від виконання роботи, компетентність у справі, отримання задоволення від самого процесу, а не тільки від кінцевої мети виконання цілі);

–автономність (свобода слова, право на власну думку, вміння відстоювати себе й особисті кордони, здатність йти проти суспільства і мас);

–трансцендентні переживання (стан енергії потоку вдячності у повсякденному житті) [55].

У межах даного розділу здійснено комплексний аналіз психологічного благополуччя майбутніх фахівців ДСНС України в умовах воєнного стану, що дозволило обґрунтувати як теоретичні, так і практичні аспекти цього феномена у контексті професійної підготовки. На підставі проведеного дослідження та аналізу праць зарубіжних і українських дослідників показано, що психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом. Отже, психологічне благополуччя майбутніх рятувальників характеризує позитивне функціонування особистості, що виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу, високої інтегрованості та відносинами до світу, людей та самого себе. Встановлено, що у специфічних умовах професійної соціалізації рятувальників цей конструкт набуває особливого змісту, оскільки визначає не лише суб'єктивне самопочуття, а й ефективність реагування на екстремальні події та емоційну стійкість.

Теоретичний аналіз сучасних емпіричних досліджень засвідчив, що особливості психологічного благополуччя курсантів, які здобувають освіту в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання та військового профілю, зумовлені підвищеним рівнем відповідальності, необхідністю приймати рішення в умовах невизначеності, а також високими вимогами до самоконтролю й дисципліни. Огляд наукових праць також підтвердив, що на психологічне благополуччя здобувачів впливають як зовнішні фактори (суспільна напруга, інформаційний фон, ризик для безпеки), так і внутрішні чинники: життєстійкість, суб'єктивне бачення професії, рівень самоприйняття та сформованість професійної ідентичності.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що психологічне благополуччя майбутніх фахівців ДСНС України в умовах воєнного стану характеризується переважно середнім рівнем розвитку, що свідчить про достатній адаптаційний потенціал особистості. Якісний аналіз засвідчив, що у свідомості курсантів цей феномен є багатовимірним конструктом, який асоціюється, насамперед, із внутрішньою гармонією, професійною результативністю та суб'єктивністю.

Результати емпіричного дослідження підтверджують наявність потужних ресурсних компонентів у профілі майбутніх рятувальників: їм притаманні висока сумлінність, емоційна стабільність, розвинена мотивація досягнення та відчуття значущої соціальної підтримки. У стресових ситуаціях курсанти схильні обирати конструктивні копінг-стратегії, зокрема планування та прийняття відповідальності. Водночас виявлено специфічні зони вразливості: знижену здатність до швидкого реагування в умовах раптової зміни ситуації та домінування механізму дистанціювання, що інтерпретується як захисна реакція психіки на травмівні події війни задля зниження суб'єктивної значущості переживань.

Кореляційний аналіз дозволив виокремити стійкі закономірності функціонування досліджуваного феномена. Встановлено, що архітектоніка психологічного благополуччя рятувальників ґрунтується на тріаді «професійна впевненість – емоційна стійкість – автономність». Доведено, що віра у себе як професіонала є найпотужнішим предиктором загального психологічного комфорту. Натомість тривожність, фрустрація та ригідність виступають основними деструкторами, маючи тісні зворотні зв'язки з показниками як суб'єктивного, так і фізичного здоров'я. Отримані результати актуалізують необхідність впровадження програм психопрофілактики, спрямованих на розвиток когнітивної гнучкості та зміцнення

професійної ідентичності як фундаменту ментального здоров'я фахівців екстремального профілю.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у поглибленому вивченні динаміки психологічного благополуччя майбутніх фахівців ДСНС на різних етапах професійної підготовки, що дозволить визначити критичні періоди зростання вразливості та чинники стійкості в умовах війни. Доцільним є використання лонгітюдних і порівняльних підходів для відстеження змін психологічних показників у часі, а також розширення методичного інструментарію для більш точного вимірювання емоційної регуляції, копінг-стратегій та професійної ідентичності. Окремий напрям подальших досліджень пов'язаний із розробленням і апробацією цільових програм психопрофілактики і тренінгів, спрямованих на підвищення життєстійкості, виявлення внутрішніх ресурсів особистості та розвиток особистісного зростання курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Список використаних джерел:

1. Алещенко В. Психологічне благополуччя військовослужбовця Збройних Сил України. Психологічний журнал. 2024. № 13. С. 73–79.
2. Бикова О. В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців пожежної охорони: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2001. 204 с.
3. Борець Ю., Кухар Т., Палагнюк О. Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій майбутніх фахівців соціономічного профілю. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2023. Вип. 51. С. 19–24.
4. Вавринів О. С. Соціально-психологічні особливості формування професійної емпатії майбутніх рятувальників: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Сєверодонецьк, 2020. 265 с.

5. Волинець Н. В. Емпірична модель особистісного психологічного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2018. Вип. 2. С. 1–16.

6. Волинець Н. В. Методологічні проблеми дослідження психологічного благополуччя особистості. Психологія національної безпеки і благополуччя особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 26–27 квітня 2018 р.). Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 52–54.

7. Горенко М. В., Радзівіл К. П. Психологічне благополуччя майбутніх психологів в умовах війни. Габітус. 2023. № 56. С. 65–69.

8. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Київ – Чернівці, 2016. 543 с.

9. Дишкант О. В. Індивідуально-психологічні особливості рятувальників з різними рівнями схильності до ризику. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. 2015. № 20 (2). Ч. 1. С. 66–73.

10. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану / ред. М. С. Коваль. Львів: ЛДУБЖД, 2023. 306 с.

11. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2002. 197 с.

12. Звірянський Г. В. Вплив воєнного стану на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти під час навчання в навчальних закладах зі специфічними умовами навчання в системі МВС України. Захист та дотримання прав громадян органами Національної поліції України в умовах воєнного стану: тези доп. учасників наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 7 груд. 2023 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця: ХНУВС, 2023. С. 267–269.

13. Карамушка Л. М. Технології забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах соціальної напруженості: результати наукового дослідження. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2025. Т. 7. № 1. С. 1–11.

14. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3 (27). С. 85–94.

15. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1–10.

16. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170–186.

17. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (TIRIUKR). Психологічний часопис. 2021. № 3. Вип. 7. С. 57–74.

18. Коваль І. С. Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до неперервного саморозвитку: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Львів, 2025. 520 с.

19. Коваль І. С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Львів, 2017. 304 с.

20. Коваль М. С. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх працівників ДСНС України в інформаційно-освітньому середовищі закладу вищої освіти: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2020. 567 с.

21. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка у професійно-екстремальній підготовці фахівців галузі безпеки людини. Вісник НАПН України. 2024. Т. 6. № 1. С. 1–13.

22. Козяр М. М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності в надзвичайних ситуаціях. Львів: СПОЛОМ, 2004. 376 с.

23. Козяр М., Литвин А. Теоретичні засади формування готовності фахівців цивільного захисту до діяльності в екстремальних ситуаціях. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2017. № 1. С. 85–98.

24. Коkun О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. Київ: Видавничий дім «Освіта України», ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с.

25. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2015. № 20 (2). С. 98–104.

26. Кусій М. І. Підготовка майбутніх фахівців пожежно-рятувальної служби до професійної діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Вінниця, 2011. 267 с.

27. Литвин А. В., Руденко Л. А. Психологічна підготовка майбутніх офіцерів: досвід, пропозиції та рекомендації. Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2024. № 1 (12). С. 169–186.

28. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

29. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників ДСНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2010. 19 с.

30. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. *Наука і освіта*. 2018. № 3. С. 192–199.

31. Панков Я., Ушакова І. Психологічне благополуччя майбутніх працівників ДСНС. Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту: матеріали міжнар. науково-практ. конф. молодих учених. Харків: НУЦЗУ, 2022. С. 283.

32. Пилипенко Л. В. Особливості професійної діяльності психологів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 121–126.

33. Пилипенко Л. В. Формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби: метод. рекомендації. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 55 с.

34. Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2023. Т. 1. С. 58–66.

35. Пилипенко Л. В., Хмарна Л. М. Психологічне благополуччя майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: зб. наук. праць*. Київ – Львів – Бережани – Ломжа, 2023. Вип. 13. С. 181–185.

36. Пилипенко Л. В. Формування професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби : дис. ... д-ра філософії: 015. Львів, 2025. 313 с.

37. Пономаренко І. В. Психологічне благополуччя у професійній діяльності рятувальників. *Modern ways of solving the problems of science in the world: The VI International*

Scientific and Practical Conference (Warsaw, February 13–15 2023). Warsaw, Poland, 2023. С. 350.

38. Пономаренко І. В. Психологічні особливості професійного благополуччя працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій: дис. ... д-ра філософії в галузі психології: 053. Черкаси, 2024. 290 с.

39. Про затвердження Положення про порядок проходження служби цивільного захисту особами рядового і начальницького складу та визнання такими, що втратили чинність, деяких постанов Кабінету Міністрів України: Постанова Каб. Міністрів України від 11.07.2013 № 593: станом на 17 трав. 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/593-2013-p#Text>.

40. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: Національний авіаційний університет, 2016. 571 с.

41. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. Психологічні перспективи. 2022. № 39. С. 322–340.

42. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. № V (17). С. 124–133.

43. Сисоєва С. О., Поясок Т. Б. Психологія та педагогіка: підручник для студентів вищих навчальних закладів непедагогічного профілю. Київ: Міленіум, 2005. 520 с.

44. Сірко Р. І. Теоретико-методологічні основи професійної підготовки майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.09. Хмельницький. 2019. 602 с.

45. Сірко Р. І., Годій Л. В. Професійно-екстремальна компетентність майбутніх психологів оперативно-рятувальної

служби. Теорія і практика управління соціальними системами. 2022. № 2. С. 38–47.

46. Сірко Р. І., Годій Л. В. Структура професійно-екстремальної компетентності майбутніх психологів оперативно-рятувальної служби. Наукові інновації та передові технології. 2022. № 7. С. 101–109.

47. Стельмах О. В. Психологічні умови формування професійної Я-концепції майбутніх рятувальників: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Острогоз, 2016. 20 с.

48. Таймасов Ю. С. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців служби цивільного захисту до самозбереження у професійній діяльності: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Харків. 2020. 522 с.

49. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

50. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. Молодий вчений. 2021. № 4 (92). С. 175–178.

51. Хлипавка Г. Г. Формування соціальної компетентності майбутніх фахівців служби цивільного захисту України в процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Львів: ЛДУБЖД, 2019. 22 с.

52. Хмарна Л. М., Пилипенко Л. В. Емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану. Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності: Зб. наук. пр. XIX Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, курсантів та студентів, м. Львів, 28–29 березня 2024 р. Львів, 2024. С. 628–632.

53. Храбан Т. Є. Актуальні питання психологічного благополуччя молоді під час навчання за військовим

профілем: приклад України. Освітня аналітика України. 2023. № 1 (22). С. 51–66.

54. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 71–76.

55. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

56. Ямницький В. М., Сторож О. В. Психологічна підтримка особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами групової психотерапії. Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: педагогіка та психологія. 2025. № 3. С. 340–347.

57. Яремко Р. Я. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2022. 267 с.

58. Biswas-Diener R., Kashdan T. B., King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. The Journal of Positive Psychology. 2009. Vol. 4. No 3. P. 208–211.

59. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine, 1969. 318 p.

60. Çakaloğlu T., Keskin G., Kekreli Göylüsün H., Bağış K. O. Psychological well-being of search and rescue personnel involved in the Kahramanmaraş earthquakes: An evaluation in terms of resilience. Journal of health psychology, 2025. URL: <https://doi.org/10.1177/13591053251378300> (date of access: 08.10.2025).

70. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. Random House Australia, 2012. 368 p.

71. Vdovych S. M. Psychological Well-Being of Individuals Who Experienced Occupation: Results of an Empirical Study. Kompetencje, zadania i możliwości rządowych i samorządowych organów, w zakresie Obrony Cywilnej i działań przeciwhybrydowych i antykognitywnych, stosowanych przez Rosję na szeroką skalę w Ukrainie, a także przeciw państwom Europy Środkowo-Wschodniej / red. nauk. A. Sęk. Poznań: Wydawnictwo naukowe FNCE, 2025. S. 465–489.

1.2. Вплив досвіду окупації на психологічне благополуччя особистості

В останні роки світова спільнота є свідком численних геополітичних конфліктів, внаслідок яких окремі регіони і території потрапляють під окупацію. У такій ситуації з 2014 р. опинилися 7% української території. З початком повномасштабного вторгнення росії тимчасово окупованими стали, окрім АР Крим, частини Луганської та Донецької областей, також території Житомирської, Запорізької, Київської, Миколаївської, Одеської, Сумської, Харківської, Херсонської та Чернігівської областей. Нині під окупацією залишаються частини Запорізької, Миколаївської, Харківської та Херсонської областей. Життя в умовах окупації накладає важкий відбиток на психіку людей, впливаючи на їхній емоційний стан, соціальні контакти та психологічне благополуччя. Мешканці деокупованих територій травмовані пережитим і потребують психологічної допомоги та підтримки.

Психологічне благополуччя визнається однією з ключових складових якості людського життя та відіграє визначальну роль у формуванні особистісних ресурсів, які

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

*Литвин А. В., Коваль М. С., Руденко Л. А., Сірко Р. І., Великий Р. Г.
Вдович С. М., Кобко Є. В., Пилипенко Л. В., Слободяник В. І.
Стельмах О. В., Штепа О. С., Яремко Р. Я., Велика А. Р.
Войтенко Е. Г., Дида К. Р., Дида Н. В.
Тиндик З. Я., Хмарна Л. М.*

ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Монографія

Наукові редактори

**Роксолана СІРКО
Лариса РУДЕНКО**

Літературний, технічний редактор

Укладач

Комп'ютерна верстка

Дизайн обкладинки

Друк

**Світлана ВДОВИЧ
Маріанна КЛИМУС
Світлана ВДОВИЧ
Назарій ПЕТРОЛЮК**

Підписано до друку 28.08.2026 р.
Формат 60×84/16. Гарнітура Times New Roman.
Друк цифровий. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 30,6

Друк ЛДУБЖД
79007, Україна, м. Львів, вул. Клепарівська, 35
Тел. /факс: (032)233-24-79
E-mail: vnrd@ldubgd.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №7249 від 09.02.2021 р.