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., Судніцин Ю. Т., 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., Судніцин Ю. Т., 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 2. Психолого-педагогічне забезпечення професійного становлення майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій у закладах вищої освіти..... 316
2.1. Процесуально-інтегративна модель ефективності особистості психолога у сфері ризиконебезпечних професій *(Роксолана СІРКО, Олена ШТЕПА)*..... 316
2.2. Модель навчального процесу для практичної підготовки фахівців служби цивільного захисту із застосуванням спеціалізованих будівель *(Юрій СУДНІЦИН, Ігор КОВАЛЬ)*..... 337
2.3. Формування професійної компетентності психологів із застосуванням відеоматеріалів при викладанні навчальних дисциплін *(Юрій ВІНТЮК)*..... 354
2.4. Психолого-педагогічний потенціал студії акторської майстерності у формуванні соціальних та професійно важливих якостей майбутніх фахівців цивільного захисту *(Вікторія БОДНАРЧУК)*..... 393
2.5. Організація навчальної практики студентів-психологів у Львівському державному університеті безпеки життєдіяльності *(Олег ЛОЗИНСЬКИЙ)*..... 414
ПІСЛЯМОВА..... 438
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 440

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.

62. Warr P. How to Think About and Measure Psychological Well-being. Research Methods in Occupational Health Psychology: Measurement, Design and Data Analysis / M. Wang, R. R. Sinclair, L. E. Tetrick (Eds.). New York: Psychology Press. Routledge, 2013. P. 76–90.

63. Warr P. B., Mahwah N. J. Work, Happiness, and Unhappiness. Erlbaum Associates, 2007. 548 p.

64. Waterman A. S. Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. Journal of Personality and Social Psychology. 1993. Vol. 64. № 4. P. 678–691. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678

65. Well-being. Cambrige dictionary. URL: https://dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english/well-being

1.3. Теоретичні засади й особливості сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів

Проблема збереження та зміцнення здоров’я людини належить до кола найважливіших міждисциплінарних наукових проблем сучасності, що перебувають у центрі уваги науковців. Багатовимірність феномена здоров’я зумовлює необхідність його вивчення з позицій різних галузей знань. Епідеміологія досліджує закономірності поширення та частоту захворювань у популяції; валеологія і валеомедицина зосереджуються на механізмах формування, збереження та зміцнення здоров’я; медицина розробляє підходи до

© Володимир СЛОБОДЯНИК, Оксана СТЕЛЬМАХ, Євген КОБКО, 2026

діагностики, лікування і профілактики порушень здоров'я. Водночас медична соціологія та соціологія здоров'я аналізують соціальні детермінанти здоров'я населення, гігієна і психогігієна обґрунтовують засоби забезпечення фізичного та психічного благополуччя, педагогіка здоров'я досліджує умови формування здоров'язбережувального освітнього середовища, а психологія здоров'я вивчає психологічні та поведінкові чинники, що визначають рівень благополуччя і якість життя людини. Такий міждисциплінарний підхід створює теоретичне підґрунтя для комплексного осмислення феномена здоров'я та розроблення ефективних стратегій його збереження і зміцнення в сучасному суспільстві.

У межах психології здоров'я дослідники виокремлюють два основні напрями досліджень: медичну психологію, предметом якої є вивчення психологічних аспектів виникнення, перебігу та переживання захворювань, і біхевіоральне здоров'я, що зосереджується на дослідженні психологічних та поведінкових корелятів здоров'я, способу життя і чинників, які сприяють його збереженню та зміцненню [3].

І. Коцан зі співавторами виокремлюють низку чинників, що визначають мотивацію до здорового способу життя. До них належать знання про поведінкові стратегії забезпечення благополуччя, позитивне ставлення до життя та сформована самоповага. На думку дослідників, зазначені чинники сприяють усвідомленому вибору здоров'язбережувальної поведінки, підвищують особисту відповідальність за власне здоров'я та є важливими передумовами формування і підтримання здорового способу життя [6].

У психологічній науці значна кількість досліджень і теоретичних напрацювань присвячена вивченню окремих аспектів самозбережувальної поведінки фахівців ризиконебезпечних професій, зокрема аналізуються особливості професійної діяльності в екстремальних умовах та її вплив на фізичний і психічний стан фахівців. Серед

авторів, які досліджують цю тему, є, Н. Волинець, В. Крайнюк, О. Матеюк, Н. Оніщенко, Л. Перелигіна, Є. Потапчук, О. Сафін, Р. Сірко О. Тімченко, О. Хміляр.

Крім того, активно вивчаються питання здорового способу життя військовослужбовців (О. Волобуєва, Р. Сірко, В. Слободяник), а також аспекти психічного здоров'я у даній професійній групі (В. Алєщенко, В. Кохан, Є. Потапчук та О. Сафін).

Отже, психологія здоров'я створює теоретичне підґрунтя для дослідження поведінкових механізмів збереження і зміцнення здоров'я людини. Особливу увагу сучасні дослідники приділяють вивченню самозбережувальної поведінки як інтегративної характеристики особистості, що поєднує систему цінностей, мотивів, знань і моделей поведінки, спрямованих на підтримання фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Для майбутніх офіцерів проблема формування самозбережувальної поведінки набуває особливого значення, оскільки від її сформованості значною мірою залежить професійна працездатність, психологічна стійкість, здатність ефективно діяти в умовах підвищеного ризику й успішно виконувати службові завдання.

Метою даного підрозділу є теоретичне обґрунтування сутності самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів як складової професійної готовності, аналіз сучасних наукових підходів до визначення її психологічних механізмів, структури, критеріїв і показників сформованості, а також емпіричне дослідження особливостей її прояву в курсантів.

Аналіз наукових джерел засвідчує відсутність єдиного підходу до трактування поняття «самозбережувальна поведінка» та його співвідношення із суміжними категоріями «здоров'язбережувальна поведінка», «здоровий спосіб життя», «рекреаційна поведінка» і «безпечна поведінка». Це зумовлює необхідність уточнення змісту зазначених понять та

визначення місця самозбережувальної поведінки у структурі професійної готовності майбутніх офіцерів.

Поняття «рекреаційна поведінка» досліджується переважно в контексті організації відпочинку та відновлення фізичних і психоемоційних ресурсів людини. Так, О. Белєнок та І. Мацко-Демиденко визначають рекреаційну поведінку як «систему дій та атитюдів особистості, що має на меті відновлення фізичних і психоемоційних сил» [2]. Отже, рекреаційна поведінка є важливою складовою здоров'язбережувальної діяльності, оскільки забезпечує відновлення працездатності, профілактику перевтоми та підтримання психофізичного благополуччя.

Водночас поняття «здоровий спосіб життя» характеризує систему повсякденних практик, спрямованих на підтримання та зміцнення здоров'я, тоді як «здоров'язбережувальна поведінка» акцентує увагу на свідомому виборі людиною дій, що сприяють збереженню здоров'я та профілактиці його порушень. Поняття «безпечна поведінка» переважно пов'язується з дотриманням норм і правил, спрямованих на мінімізацію ризиків для життя і здоров'я у різних сферах діяльності.

На нашу думку, найбільш широким та інтегративним є поняття «самозбережувальна поведінка», оскільки воно охоплює не лише здоров'язбережувальні, рекреаційні та безпечні практики, а й систему особистісних установок, мотивів, цінностей, знань і моделей поведінки, спрямованих на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я, підтримання професійної працездатності й успішну адаптацію до умов життєдіяльності. Саме тому в межах цього дослідження самозбережувальна поведінка розглядається як базова категорія, що інтегрує різні аспекти ставлення особистості до власного здоров'я і його збереження.

Визначення сутності самозбережувальної поведінки потребує звернення до сучасних концепцій психології

здоров’я, які пояснюють психологічні механізми підтримання здоров’я, адаптації до стресу та відповідального ставлення особистості до власного благополуччя. Особливе місце серед таких концепцій посідає салютогенетичний підхід, започаткований А. Антоновським, який суттєво вплинув на розвиток сучасної психології здоров’я та дослідження поведінкових механізмів збереження здоров’я. Центральне місце в цій концепції посідає почуття когерентності, яке визначає здатність людини сприймати життєві події як зрозумілі, керовані й осмислені. Саме ці характеристики створюють психологічне підґрунтя для формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів [20].

Вагомий внесок у розвиток сучасних уявлень про психологічні механізми збереження здоров’я зробила С. Кобейса, яка запропонувала концепцію психологічної життєстійкості [17]. У своїх дослідженнях вона довела, що навіть за умов значного стресового навантаження окремі люди зберігають високий рівень фізичного та психічного здоров’я завдяки особливому комплексу особистісних характеристик. На думку дослідниці, життєстійкість складається з трьох взаємопов’язаних компонентів: залученості, контролю та прийняття виклику. Їх поєднання забезпечує більш ефективне подолання стресових ситуацій, сприяє використанню конструктивних копінг-стратегій і підтримує психологічне благополуччя особистості. Таке трактування розширює традиційне розуміння феномена, що, зазвичай, базується на трикомпонентній структурі, і доповнює його здібностями підтримувати здоров’я, високий рівень працездатності й активність у стресових умовах. Головною психологічною характеристикою життєстійкості є її функціонування як відкритої динамічної системи, що ґрунтується на самоорганізації та самовизначенні. Життєстійкість здатна бути важливим фактором оптимальної самореалізації, підвищувати якість психологічного життя й виступати

основною особистісною змінною, яка впливає на соматичне здоров'я й успішність діяльності в умовах стресу. Кореляційний аналіз елементів життєстійкості з такими значущими параметрами, як цінності, цілі, смисли, психологічне благополуччя, а також характеристики самоставлення, самоприйняття, самовпевненість і самоефективність, показав, що цей феномен відіграє важливу роль у наданні життю смислу та цінності незалежно від обставин. Дослідження підтвердило тісний зв'язок життєстійкості з системою особистісних цінностей, які формують ставлення людини до себе та навколишнього світу, сприяючи гармонізації її внутрішнього стану й адаптивності у будь-яких життєвих ситуаціях.

Психологічне благополуччя є одним із ключових понять сучасної позитивної психології та психології здоров'я. Воно характеризує не лише емоційний стан людини, а й рівень її психологічного функціонування, самореалізації, здатності підтримувати гармонійні взаємини із соціальним середовищем та ефективно долати життєві труднощі. На відміну від суб'єктивного благополуччя, яке переважно відображає переживання задоволеності життям і позитивного емоційного стану, психологічне благополуччя охоплює ширший спектр особистісних характеристик, які забезпечують повноцінне функціонування особистості, її особистісне зростання та здатність реалізовувати власний потенціал. Саме тому в сучасній психології воно розглядається як один із провідних показників психологічного здоров'я й успішної адаптації людини до різних умов життєдіяльності.

Теоретичні засади дослідження психологічного благополуччя були розроблені К. Ріфф, яка запропонувала евдемонічну модель благополуччя, відповідно до якої психологічне благополуччя визначається не лише переживанням позитивних емоцій, а насамперед рівнем особистісного розвитку та реалізації потенціалу людини [19].

На основі аналізу концепцій гуманістичної, екзистенційної та психології розвитку дослідниця виокремила шість взаємопов'язаних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. Гармонійний розвиток кожної із зазначених складових забезпечує високий рівень психологічного благополуччя та сприяє ефективному функціонуванню особистості в різних сферах життя.

Самоприйняття відображає позитивне ставлення людини до себе, усвідомлення власних сильних і слабких сторін та здатність приймати власний життєвий досвід. Позитивні взаємини з іншими характеризуються умінням будувати довірливі міжособистісні стосунки, проявляти емпатію та підтримувати соціальні контакти. Автономія передбачає незалежність суджень, здатність діяти відповідно до власних переконань і зберігати внутрішню стійкість навіть за умов зовнішнього тиску. Управління середовищем відображає здатність особистості ефективно організовувати власну діяльність, використовувати можливості навколишнього середовища та контролювати життєві обставини. Наявність життєвих цілей забезпечує усвідомлення сенсу життя, визначає його спрямованість і підтримує внутрішню мотивацію до розвитку. Особистісне зростання характеризує прагнення людини до самовдосконалення, набуття нового досвіду та реалізації власного потенціалу.

Подальші дослідження К. Ріфф довели, що високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний із кращим психічним і фізичним здоров'ям, більшою стресостійкістю, адаптивністю, конструктивними способами подолання труднощів та високим рівнем життєстійкості. У психології здоров'я психологічне благополуччя розглядається як один із провідних особистісних ресурсів, який забезпечує здатність людини підтримувати активну життєву позицію, ефективно

використовувати власні психологічні ресурси та відповідально ставитися до власного здоров'я [19].

У контексті дослідження самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів психологічне благополуччя набуває особливого значення. Високий рівень самоприйняття, автономії, здатності керувати власною діяльністю, підтримувати конструктивні соціальні взаємини й усвідомлювати професійні цілі створює психологічні передумови для формування відповідального ставлення до власного здоров'я, розвитку навичок саморегуляції, психологічної стійкості та готовності до виконання службових обов'язків в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [14]. Отже, психологічне благополуччя доцільно розглядати як один із важливих компонентів самозбережувальної поведінки й інтегральний показник психологічної готовності майбутнього офіцера до професійної діяльності.

Особливого значення зазначені положення набувають у контексті професійної підготовки майбутніх офіцерів. Навчання у вищому закладі зі специфічними умовами супроводжується значними фізичними, психоемоційними й інформаційними навантаженнями, що потребують високого рівня психологічної адаптації, саморегуляції та відповідальності за власний психофізичний стан. У цьому контексті розвиток особистісних ресурсів, визначених салютогенетичним підходом, можна розглядати як одну з найважливіших передумов формування самозбережувальної поведінки курсантів [12].

Важливу роль у формуванні самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів відіграє система професійно-психологічної підготовки. Під час опанування спеціальних навчальних дисциплін у курсантів формується комплекс психологічних знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної діяльності в умовах підвищеного ризику. Особливе місце посідає спеціальна психологічна підготовка, зміст якої

спрямований на розвиток здатності до саморегуляції, емоційної стійкості, самоконтролю та керування власними психічними станами в екстремальних умовах [11].

У процесі такої підготовки курсанти набувають умінь зберігати самовладання в надзвичайних ситуаціях, адекватно оцінювати психологічні особливості поведінки людей, оперативно приймати рішення в умовах дефіциту часу та високого психоемоційного навантаження, а також мобілізувати власні психологічні ресурси для виконання професійних завдань. Водночас значна увага приділяється розвитку нервово-психічної стійкості, емоційно-вольових якостей і навичок саморегуляції, які забезпечують внутрішню готовність майбутнього офіцера до професійної діяльності в екстремальних умовах [13].

Таким чином, спеціальна психологічна підготовка не обмежується формуванням професійних компетентностей, а виконує важливу здоров'язбережувальну функцію. Розвиток навичок самоконтролю, керування емоційними станами, стресостійкості та психологічної саморегуляції створює психологічні передумови для формування самозбережувальної поведінки, яка забезпечує підтримання професійної працездатності, психічного здоров'я й ефективності службово-бойової діяльності майбутніх офіцерів.

Отже, салютогенетична концепція створює вагоме теоретичне підґрунтя для дослідження самозбережувальної поведінки. Орієнтація на розвиток особистісних ресурсів, здатності до саморегуляції, психологічної стійкості та усвідомленого ставлення до власного здоров'я дає змогу розглядати самозбережувальну поведінку не лише як сукупність окремих здоров'язбережувальних дій, а як інтегративне особистісне утворення, що забезпечує ефективну професійну діяльність та психологічне благополуччя майбутнього офіцера.

Важливе місце серед сучасних психологічних концепцій, що пояснюють механізми формування самозбережувальної

поведінки, посідає теорія самоефективності А. Бандури [15]. Відповідно до соціально-когнітивного підходу, самоефективність розуміється як переконаність людини у власній здатності успішно організовувати та здійснювати дії, необхідні для досягнення поставленої мети. Саме ці переконання визначають вибір поведінкових стратегій, рівень мотивації, наполегливість у подоланні труднощів і готовність людини підтримувати обрану модель поведінки навіть за наявності перешкод.

У сучасній психології здоров'я самоефективність розглядається як один із ключових предикторів здоров'язбережувальної поведінки. Доведено, що особи з високим рівнем самоефективності частіше дотримуються принципів здорового способу життя, демонструють більшу фізичну активність, успішніше контролюють власну поведінку, легше відмовляються від шкідливих звичок і наполегливіше реалізують програми зміни поведінки. Водночас низький рівень самоефективності знижує готовність людини до поведінкових змін, послаблює мотивацію й ускладнює підтримання здоров'язбережувальних практик [16].

Для майбутніх офіцерів значення самоефективності особливо важливе, оскільки професійна діяльність здійснюється в умовах високого фізичного, психоемоційного й інформаційного навантаження. Переконаність курсанта у власній здатності контролювати поведінку, підтримувати фізичну працездатність, регулювати емоційний стан і конструктивно долати труднощі сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та реалізації самозбережувальної поведінки. За таких умов самоефективність виступає не лише особистісною характеристикою, а й важливим психологічним ресурсом професійної готовності майбутнього офіцера.

Таким чином, положення соціально-когнітивної теорії дають підстави розглядати самоефективність як один із

провідних психологічних механізмів формування самозбережувальної поведінки. Її розвиток забезпечує підвищення мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, посилює здатність до саморегуляції, сприяє стійкості до стресу та підтримує активну позицію особистості щодо збереження власного здоров'я [18].

О. Андрієнко розглядає психічне здоров'я як здатність особистості ефективно адаптуватися до змінних умов життєдіяльності. На думку дослідника, його підтримання визначається комплексом взаємопов'язаних чинників, серед яких: фізичне здоров'я, що забезпечує можливість виконання повсякденних завдань, сила духу як основа психічної стійкості та соціальний статус, який сприяє задоволенню потреб і реалізації життєвих цілей [1].

Одним із провідних психологічних чинників самозбережувальної поведінки є життєстійкість, яку С. Мадді та С. Кобейса розглядають як інтегральну властивість особистості, що забезпечує ефективне подолання стресу та збереження психологічної рівноваги в умовах невизначеності й високого психоемоційного навантаження. Відповідно до їхньої концепції, життєстійкість включає три взаємопов'язані компоненти: включеність, контроль і прийняття виклику. Доведено, що високий рівень життєстійкості позитивно пов'язаний із психологічним благополуччям, психічним здоров'ям, адаптаційними можливостями особистості, її здатністю до самореалізації та активної життєвої позиції [17].

Не менш важливою характеристикою самозбережувальної поведінки виступає психологічна рівновага, яка відображає здатність людини підтримувати оптимальний психічний стан у відповідь на дію зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників. Вона проявляється у вмінні здійснювати самоконтроль, адекватно оцінювати власний стан, регулювати емоційні реакції, приймати обґрунтовані рішення й ефективно діяти в екстремальних умовах.

Таким чином, аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що самозбережувальна поведінка є складним інтегративним утворенням, формування якого зумовлюється сукупністю психологічних, особистісних і соціальних чинників. Її основними характеристиками виступають психічне здоров'я, психологічне благополуччя, життєстійкість, психологічна рівновага, адаптивність, відповідальне ставлення до власного здоров'я та здатність до саморегуляції. Саме ці характеристики набувають особливого значення у професійній підготовці майбутніх офіцерів, діяльність яких пов'язана з високим рівнем фізичного та психоемоційного навантаження.

Узагальнення результатів теоретичного аналізу дає підстави розглядати самозбережувальну поведінку майбутніх офіцерів як інтегративне особистісне утворення, що поєднує систему знань, цінностей, мотивів, установок і моделей поведінки, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я, підтримання професійної працездатності, психологічної стійкості й ефективного виконання службових завдань. Самозбережувальна поведінка проявляється у відповідальному ставленні до власного здоров'я, здатності до саморегуляції, усвідомленому дотриманні принципів здорового способу життя та готовності діяти в умовах підвищеного фізичного і психоемоційного навантаження.

Проаналізуємо наукові підходи до визначення критеріїв і показників сформованості самозбережувальної поведінки. Аналіз наукових праць Є. Потапчука дає підстави стверджувати, що основою самозбережувальної поведінки є сформованість внутрішньої мотивації до збереження здоров'я, відповідальне ставлення до власного життя, усвідомлення цінності здоров'я як важливої особистісної та професійної потреби. Водночас дослідник підкреслює значення інтернального локусу контролю, який забезпечує готовність

людини брати відповідальність за власні рішення та наслідки своєї поведінки [8].

Важливим положенням концепції Є. Потапчука є розгляд самозбережувальної поведінки через систему особистісних ресурсів. До них вчений відносить життєстійкість, саморозуміння, самоприйняття, здатність до самореалізації, життєтворчість, відповідальність і психологічну готовність до конструктивного подолання життєвих труднощів. Саме сукупність зазначених характеристик забезпечує активну позицію особистості щодо підтримання власного здоров'я й ефективної адаптації до несприятливих умов.

Хоча Є. Потапчук не пропонує окремої структурної моделі самозбережувальної поведінки, узагальнення його наукових положень дозволяє виокремити три взаємопов'язані складові. Першу становить мотиваційно-ціннісний компонент, який охоплює систему мотивів, цінностей, установок і відповідальне ставлення до власного здоров'я. Друга складова має когнітивний характер і включає знання про здоров'я, усвідомлення чинників ризику, інтернальний локус контролю та здатність прогнозувати наслідки власної поведінки. Третя представлена особистісно-поведінковими характеристиками, серед яких особливе значення мають життєстійкість, саморегуляція, самоконтроль, життєтворчість і практична реалізація здоров'язбережувальних стратегій [9].

Таким чином, наукові положення Є. Потапчука створюють важливе теоретичне підґрунтя для визначення критеріїв сформованості самозбережувальної поведінки. Саме його підхід дозволяє обґрунтувати доцільність виокремлення мотиваційно-ціннісного, когнітивного й особистісно-поведінкового критеріїв, які відображають психологічні механізми формування відповідального ставлення до здоров'я та забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах професійної діяльності.

Важливий внесок у розвиток сучасних уявлень про самозбережувальну поведінку зробила Р. Сірко, яка розглядає її як інтегративний психологічний феномен, що забезпечує збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості в умовах підвищеного ризику професійної діяльності. На думку дослідниці, самозбережувальна поведінка є складною системою взаємопов'язаних когнітивних, мотиваційних, емоційно-вольових і поведінкових механізмів, які активізуються у відповідь на дію стресогенних чинників та спрямовані на підтримання життєдіяльності, професійної працездатності й психологічної рівноваги особистості [11].

Вчена наголошує, що особливого значення самозбережувальна поведінка набуває у представників ризиконебезпечних професій, діяльність яких характеризується високим рівнем невизначеності, значним психоемоційним навантаженням, необхідністю швидкого прийняття рішень та постійною готовністю діяти в екстремальних ситуаціях. За таких умов самозбережувальна поведінка виступає не лише механізмом підтримання здоров'я, а й важливим чинником професійної надійності, психологічної стійкості й ефективності службової діяльності.

Аналізуючи психологічні механізми самозбережувальної поведінки, Р. Сірко та співавтори підкреслюють визначальну роль особистісних ресурсів, серед яких особливе місце посідають мотивація до самозбереження, усвідомлення професійних ризиків, здатність до психологічної саморегуляції, емоційна стійкість, відповідальність за власне життя і здоров'я, а також уміння конструктивно долати стресові ситуації. Саме розвиток цих якостей забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах невизначеності та професійного ризику [10].

Особливу увагу дослідники приділяють умовам воєнного часу, зазначаючи, що тривалий вплив небезпеки, інформаційного навантаження та психоемоційного напруження

підвищує значущість сформованої самозбережувальної поведінки як одного з провідних чинників психологічної адаптації. У зв'язку з цим формування навичок психологічної саморегуляції, розвитку життєстійкості, адекватної оцінки ризиків і відповідального ставлення до власного здоров'я розглядається як необхідна складова професійної підготовки фахівців ризиконебезпечних професій.

Узагальнення положень, запропонованих Р. Сірко та співавторами, дає підстави розглядати сформованість самозбережувальної поведінки через сукупність взаємопов'язаних показників: усвідомлення цінності власного здоров'я, сформованість внутрішньої мотивації до самозбереження, здатність до психологічної саморегуляції, конструктивне подолання стресових ситуацій, відповідальне прийняття рішень і підтримання професійної працездатності. Зазначені положення мають важливе значення для визначення критеріїв сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів, оскільки враховують специфіку професійної діяльності в умовах ризику та необхідність збереження психологічної готовності до виконання службових завдань.

Л. Олійник та співавтори обґрунтовують структуру самозбережувальної поведінки через взаємозв'язок когнітивного, мотиваційного, емоційного, поведінкового та рефлексивного компонентів [7]. На відміну від підходів, які пов'язують самозбережувальну поведінку лише зі здоровим способом життя або профілактикою захворювань, дослідники підкреслюють її інтегративний характер, зазначаючи, що вона формується в результаті взаємодії когнітивних, мотиваційних, емоційних, поведінкових і рефлексивних процесів особистості.

Першим структурним елементом вони визначають *когнітивний компонент*, який відображає рівень знань людини про здоров'я, чинники ризику, способи їх попередження й усвідомлення наслідків власної поведінки. Автори наголошують, що саме знання й усвідомлення

причинно-наслідкових зав'язків між способом життя і станом здоров'я формують основу для прийняття відповідальних рішень. Когнітивний компонент забезпечує адекватне оцінювання небезпечних ситуацій, прогнозування можливих наслідків власних дій і вибір конструктивних моделей поведінки. Таким чином, він виступає інтелектуальною основою самозбережувальної поведінки, без якої неможливе її свідоме регулювання.

Другим компонентом є *мотиваційний*, який науковці пов'язують із системою потреб, мотивів, цінностей та особистісних установок щодо збереження здоров'я. Саме сформованість внутрішньої мотивації, позитивне ставлення до здоров'я як життєвої цінності й усвідомлення особистої відповідальності визначають готовність людини реалізовувати здоров'язбережувальні стратегії не ситуативно, а як стійку життєву позицію. Мотиваційний компонент виконує спонукальну функцію, оскільки забезпечує активність особистості у підтриманні власного фізичного і психологічного благополуччя.

Не менш важливе значення має *емоційний компонент*, який характеризує здатність особистості усвідомлювати власні емоційні переживання, регулювати психоемоційний стан, конструктивно реагувати на стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу. Дослідники підкреслюють, що саме емоційна стабільність, уміння контролювати тривогу, страх, напруження й інші негативні переживання створюють психологічні передумови для прийняття виважених рішень у складних життєвих обставинах. Тому емоційний компонент розглядається як один із провідних механізмів забезпечення адаптивної самозбережувальної поведінки.

Враховуючи результати аналізу наукових джерел, доцільно виокремити критерії сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів.

Мотиваційно-ціннісний критерій характеризує усвідомлене ставлення курсантів до власного здоров'я, сформованість мотивації до його збереження, готовність дотримуватися принципів здорового способу життя та відповідально ставитися до професійної діяльності. Показниками цього критерію є мотивація до здоров'язбережувальної діяльності, ціннісне ставлення до здоров'я, орієнтація на професійне довголіття та відповідальність за власне фізичне і психічне благополуччя.

Когнітивний критерій відображає рівень сформованості знань про чинники здоров'я, способи його збереження, особливості самозбережувальної поведінки та специфіку підтримання працездатності в умовах професійної діяльності. Його показниками є обізнаність щодо принципів здорового способу життя, психологічної саморегуляції, профілактики професійного стресу та технологій здоров'язбереження.

Особистісно-поведінковий критерій характеризує здатність курсантів реалізовувати самозбережувальну поведінку в повсякденній та професійній діяльності. Його показниками є життєстійкість, психологічне благополуччя, навички саморегуляції, стресостійкість, дотримання здорового способу життя та здатність підтримувати психологічну рівновагу в умовах підвищеного навантаження.

Особливої актуальності проблема формування самозбережувальної поведінки набуває у процесі підготовки майбутніх офіцерів. Специфіка навчання у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами пов'язана з високими фізичними, інтелектуальними та психоемоційними навантаженнями, що висувають підвищені вимоги до рівня фізичного здоров'я, психологічної стійкості та сформованості навичок самозбереження [14]. За таких умов самозбережувальна поведінка виступає важливою складовою професійної готовності майбутнього офіцера, оскільки забезпечує підтримання працездатності, адаптаційних можливостей організму та психологічного благополуччя.

Дослідження процесу адаптації студентської молоді свідчать, що найкритичнішим є перший рік навчання. Саме в цей період відбувається перебудова функціональних систем організму, формується новий динамічний стереотип життєдіяльності, що супроводжується значним нервово-психічним напруженням. Незважаючи на поступове пристосування до нових умов, у наступні роки навчання нерідко спостерігається погіршення окремих показників фізичного та психічного здоров'я, що свідчить про тривале функціонування організму в умовах підвищеного напруження.

Адаптаційний процес у курсантів ускладнюється специфічними умовами навчання: проживанням у казармах, участю в польових заняттях, жорстко регламентованим режимом дня, значним обсягом навчального матеріалу, високими вимогами до дисципліни, фізичної підготовленості та професійної відповідальності. Особливої актуальності ці чинники набувають у віці 17–18 років, коли триває активний фізичний розвиток організму, удосконалюються механізми психічної саморегуляції та формуються навички самозбережувальної поведінки [12].

За таких умов важливого значення набуває формування в курсантів усвідомленого ставлення до власного здоров'я, здатності оцінювати свій фізичний і психоемоційний стан, своєчасно коригувати поведінку та використовувати ефективні здоров'язбережувальні стратегії. Водночас тривале фізичне перевантаження, емоційний стрес, порушення режиму праці та відпочинку, недостатній рівень розвитку навичок саморегуляції можуть призводити до хронічної втоми, підвищеної тривожності, зниження стресостійкості й інших проявів психічної дезадаптації.

Недостатній рівень знань про закономірності збереження здоров'я та несформованість самозбережувальної поведінки ускладнюють адаптацію курсантів до умов професійної підготовки, негативно впливають на їхню навчальну успішність, професійну працездатність і психологічне благополуччя.

Таким чином, самозбережувальна поведінка майбутнього офіцера є важливою складовою його професійної готовності, оскільки забезпечує підтримання належного рівня фізичного, психічного та соціального благополуччя, необхідного для ефективного виконання професійних обов'язків.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно вивчити особливості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів. У роботі застосовувалися: авторська анкета «Мій спосіб життя», тест життєстійкості С. Мадді, методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. У дослідженні взяли участь 52 курсанти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.

Для збору емпіричних даних використано розроблену нами анкету «Мій спосіб життя», яка дозволила оцінити основні компоненти здоров'язбережувальної поведінки, ставлення до власного здоров'я, рівень фізичної активності, особливості харчування, режиму праці та відпочинку, а також наявність шкідливих звичок. Проаналізуємо отримані результати за авторською анкетою.

Таблиця 1 – Компоненти самозбережувальної поведінки, оцінені за допомогою анкети «Мій спосіб життя»

Компонент	**Що оцінювалося**
Когнітивний	Знання про здоров'я, шкідливі звички, ВІЛ/СНІД, рухову активність, здоровий спосіб життя
Мотиваційно-ціннісний	Ставлення до здоров'я, відповідальність за його збереження, мотивація до здорового способу життя
Поведінковий	Реальні здоров'язбережувальні практики, режим дня, фізична активність, шкідливі звички

Аналіз результатів проводився відповідно до визначених компонентів самозбережувальної поведінки.

Результати дослідження засвідчили, що більшість курсантів усвідомлюють значущість власної відповідальності за збереження здоров'я. Найбільша частка опитаних (36,2%) вважає, що вирішальну роль у формуванні здорового способу життя відіграє сама людина. Водночас майже третина респондентів (27,8%) відводить провідне місце сім'ї, що свідчить про вагомий вплив найближчого соціального оточення на формування здоров'язбережувальних установок. Решта курсантів пов'язує відповідальність за здоровий спосіб життя з навчальним колективом, керівництвом або освітнім середовищем.

Аналіз уявлень курсантів про здоровий спосіб життя показав, що переважна більшість асоціює його, насамперед, із відмовою від шкідливих звичок (23,1%), заняттями спортом (21,2%), раціональним харчуванням (14%) і дотриманням оздоровчих практик (12,3%). Водночас лише окремі респонденти розглядають здоровий спосіб життя як результат свідомої роботи над собою, розвитку саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я. Це свідчить про переважання поведінкового розуміння здорового способу життя над особистісно-ціннісним.

Важливим результатом дослідження стало виявлення чинників, які, на думку курсантів, перешкоджають дотриманню здорового способу життя. Майже половина опитаних пов'язує такі труднощі, насамперед, із недостатньою силою волі та власною лінню. Водночас частина респондентів пояснює недотримання здорового способу життя впливом соціального оточення, навчального колективу або керівництва, що свідчить про певну тенденцію до зовнішньої атрибуції відповідальності.

Оцінювання когнітивного компонента самозбережувальної поведінки показало достатній рівень обізнаності курсантів щодо негативного впливу куріння, алкоголю та наркотичних речовин

на організм людини. Більшість опитаних правильно визначають основні наслідки тютюнопаління та надмірного вживання алкоголю, знають про шляхи передачі ВІЛ-інфекції, а також усвідомлюють позитивний вплив рухової активності на стан здоров'я. Водночас окремі відповіді свідчать про наявність стереотипних уявлень і недостатньо повне розуміння окремих питань профілактики захворювань та здоров'язбереження.

Аналіз поведінкового компонента виявив суперечність між знаннями курсантів та їхньою реальною поведінкою. Незважаючи на усвідомлення негативного впливу шкідливих звичок, серед опитаних були виявлені особи, які курять, вживають алкоголь або мали досвід уживання наркотичних речовин. Водночас більшість респондентів негативно оцінює куріння, алкогольну та наркотичну залежність, а основною умовою відмови від шкідливих звичок вважає силу волі, внутрішню мотивацію й особисте бажання.

Дослідження також засвідчило позитивне ставлення більшості курсантів до навчання в університеті, ролі дисципліни, фізичної підготовки та професійного становлення. Переважна більшість респондентів задоволена сімейними стосунками, підтримує цінності взаєморозуміння, взаємоповаги та взаємодопомоги, що створює сприятливі соціально-психологічні передумови для формування самозбережувальної поведінки.

Водночас лише частина курсантів (40,7%) зазначила, що повною мірою дотримується здорового способу життя, тоді як значна кількість респондентів лише прагне його вести (34,6%) або робить це непослідовно. Основними причинами вони називають недостатню силу волі, дефіцит часу та недостатню мотивацію до здоров'язбережувальної діяльності.

Отримані результати свідчать, що самозбережувальна поведінка курсантів характеризується достатнім рівнем поінформованості щодо основних чинників здоров'я, однак сформованість мотиваційно-ціннісного та поведінкового

компонентів залишається недостатньою. Виявлені суперечності між знаннями, ставленням до здоров'я та реальною поведінкою обґрунтовують необхідність цілеспрямованого формування самозбережувальної поведінки у процесі професійної підготовки майбутніх офіцерів.

За результатами дослідження життєстійкості за тестом С. Мадді встановлено, що у більшості майбутніх офіцерів переважає середній рівень загальної життєстійкості, що характерно для осіб, які перебувають на етапі професійного становлення та постійно адаптуються до умов навчання, пов'язаних із підвищеним фізичним, інтелектуальним і психоемоційним навантаженням. Отримані результати свідчать, що переважна більшість курсантів уже володіє певними психологічними ресурсами для конструктивного реагування на стресові ситуації, однак ці ресурси ще не є достатньо сформованими для забезпечення стабільної психологічної стійкості в умовах тривалого професійного навантаження.

Аналіз компонентів життєстійкості показав, що середній рівень залученості характерний для 57,7% респондентів. Це свідчить про те, що більшість майбутніх офіцерів загалом позитивно ставляться до навчальної та майбутньої професійної діяльності, виявляють інтерес до виконання поставлених завдань і прагнуть брати активну участь у різних видах діяльності. Водночас рівень їхньої психологічної включеності ще не є достатньо стійким і може змінюватися під впливом інтенсивності навчального процесу, професійних труднощів, високого рівня відповідальності та тривалого психоемоційного навантаження. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку внутрішньої професійної мотивації, позитивного ставлення до майбутньої професії та формування особистісної готовності до виконання службових обов'язків.

Високий рівень залученості виявлено у 23,1% опитаних. Такі результати характеризують цю групу курсантів як осіб із високою внутрішньою мотивацією, вираженим прагненням до

професійного саморозвитку й активною життєвою позицією. Для них характерні емоційна включеність у навчальний процес, готовність долати труднощі, здатність підтримувати інтерес до професійної діяльності навіть в умовах значного фізичного та психоемоційного навантаження. Саме такі особистісні характеристики створюють сприятливі передумови для формування самозбережувальної поведінки, оскільки внутрішня мотивація до професійного розвитку поєднується з відповідальним ставленням до власного здоров'я, прагненням підтримувати високий рівень працездатності та здатністю конструктивно реагувати на стресові ситуації. Кількісні показники отриманих результатів подано на рисунку 1.

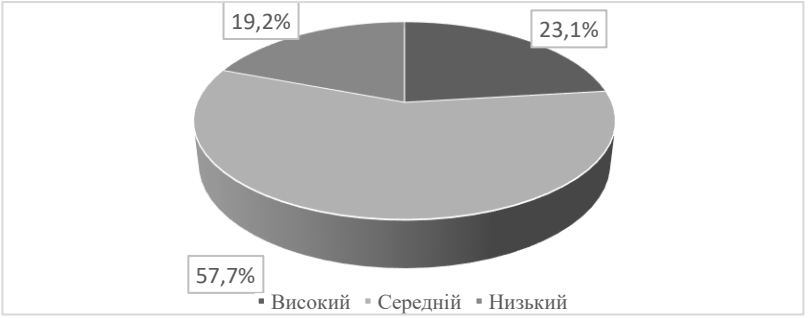


Рисунок 1 – Результати дослідження рівня залученості

Окремим напрямом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей копінг-поведінки майбутніх офіцерів за методикою Р. Лазаруса та. Використання цієї методики дало змогу оцінити переважні способи психологічного реагування курсантів на стресові ситуації, визначити рівень їхньої готовності до конструктивного подолання труднощів та виявити особливості використання адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій. З огляду на специфіку професійної підготовки майбутніх офіцерів дослідження копінг-поведінки є особливо актуальним, оскільки саме способи реагування на стрес значною мірою визначають ефективність

самозбережувальної поведінки, підтримання психологічної стійкості та професійної працездатності.

Результати дослідження засвідчили, що серед курсантів найбільш вираженими є стратегії позитивної переоцінки (40,7%), планування вирішення проблем (34,6%) та пошуку соціальної підтримки (31,1%). Отримані дані свідчать про переважання тенденції до використання конструктивних способів подолання труднощів, що характеризуються активною позицією особистості щодо розв'язання проблемних ситуацій, здатністю переосмислювати складні життєві обставини та залучати зовнішні ресурси підтримки.

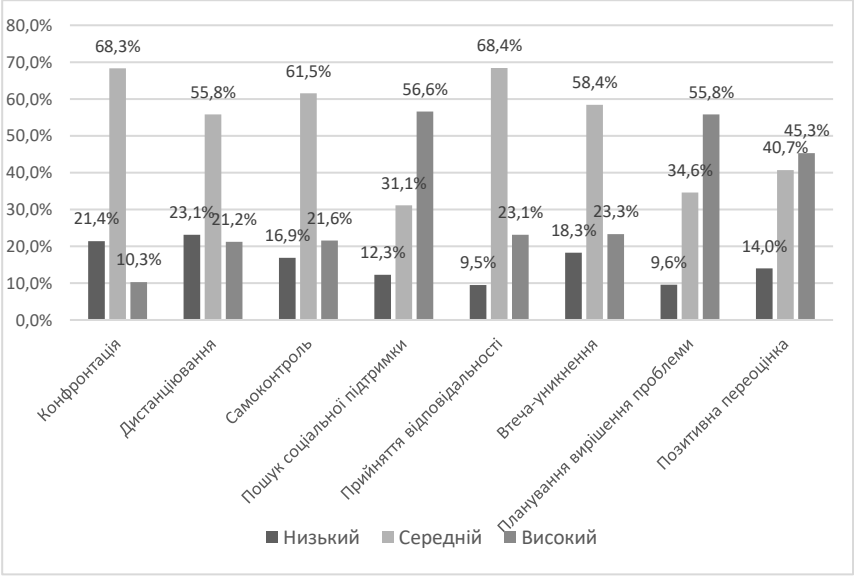


Рисунок 2 – Вираженість копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса – С. Фолкман

Найвищі показники були отримані за шкалою «Позитивна переоцінка» (високий рівень – 45,3%, середній рівень – 40,7% респондентів, низький рівень – 14%,). Це свідчить, що значна частина майбутніх офіцерів схильна

розглядати складні життєві події як джерело особистісного розвитку та професійного досвіду. Здатність переосмислювати несприятливі обставини, знаходити у них позитивний зміст і використовувати їх як можливість для самовдосконалення є важливим психологічним ресурсом особистості. Для майбутніх офіцерів така стратегія має особливе значення, оскільки сприяє підтриманню психологічної рівноваги, зниженню інтенсивності негативних емоцій та формуванню стійкого ставлення до професійних труднощів. Водночас позитивна переоцінка виступає одним із психологічних механізмів самозбережувальної поведінки, оскільки дозволяє підтримувати внутрішню мотивацію, зберігати оптимістичне бачення майбутнього й ефективніше адаптуватися до змінних умов професійної діяльності.

Досить високими виявилися показники за шкалою «Планування вирішення проблем» (високий рівень – 55,8%, середній рівень – 34,6%, низький рівень – 9,6%). Використання цієї копінг-стратегії свідчить про прагнення курсантів активно впливати на ситуацію шляхом аналізу проблеми, прогнозування можливих наслідків, вибору оптимальних способів дій та послідовної реалізації прийнятих рішень. Такий стиль реагування характеризує достатній рівень розвитку когнітивної сфери, здатність до самоконтролю, відповідального прийняття рішень та конструктивного подолання труднощів. Саме орієнтація на активне вирішення проблем є важливою передумовою формування самозбережувальної поведінки, оскільки сприяє своєчасному попередженню професійних ризиків, збереженню психічного здоров’я та підтриманню високої ефективності службової діяльності.

Порівняно високі показники зафіксовано і за шкалою «Пошук соціальної підтримки» (високий рівень – 56,6%, середній рівень – 31,1% респондентів, низький рівень – 12,3%). Це свідчить про готовність значної частини респондентів звертатися по допомогу до командирів, викладачів, товаришів по

службі чи близького соціального оточення у складних життєвих ситуаціях. Використання цієї стратегії можна розглядати як важливий адаптаційний ресурс, оскільки соціальна підтримка знижує рівень психоемоційного напруження, сприяє більш ефективному подоланню стресу та підтримує психологічне благополуччя особистості. Для майбутніх офіцерів вона має особливе значення ще й тому, що професійна діяльність здійснюється переважно в умовах колективної взаємодії, де взаємодопомога, довіра та підтримка виступають необхідною умовою успішного виконання службових завдань.

Разом із тим результати дослідження засвідчили, що 23,3% курсантів демонструють високий, 58,4% – середній, а 18,3% – низький рівень використання стратегії «Втеча – уникнення». Отримані дані свідчать, що майже чверть досліджуваних схильні використовувати психологічне дистанціювання як спосіб реагування на стресові події. В умовах інтенсивного психоемоційного навантаження така стратегія може тимчасово виконувати захисну функцію, зменшуючи гостроту негативних переживань та сприяючи короткочасному емоційному відновленню. Проте її систематичне використання може перешкоджати конструктивному вирішенню проблем, знижувати активність особистості, сприяти накопиченню психоемоційного напруження та підвищувати ризик розвитку емоційного виснаження.

Особливу увагу привертає той факт, що у більшості респондентів рівень використання стратегії втечі-уникнення є середнім (58,4%), із високим рівнем – 23,3% курсантів, із низьким рівнем – 18,3% осіб. Це свідчить, що для більшості курсантів зазначена стратегія не є провідною, однак у ситуаціях значного психоемоційного навантаження вони можуть частково використовувати її як додатковий спосіб психологічного захисту. Такий результат закономірний з огляду на сучасні умови професійної підготовки майбутніх

офіцерів, які відбуваються в умовах воєнного стану, постійної інформаційної напруги та високої відповідальності.

Загалом результати дослідження копінг-поведінки свідчать, що більшість майбутніх офіцерів орієнтовані на використання конструктивних стратегій подолання стресу, серед яких провідне місце посідають позитивна переоцінка, планування вирішення проблем і пошук соціальної підтримки. Водночас наявність групи респондентів із високими показниками стратегії втечі-уникнення вказує на необхідність цілеспрямованого розвитку навичок психологічної саморегуляції, стресостійкості та конструктивної копінг-поведінки в процесі професійної підготовки. Розвиток адаптивних копінг-стратегій сприятиме підвищенню життєстійкості, психологічного благополуччя та формуванню самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів.

Аналіз результатів опитування за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф показав, що більшість респондентів демонструють середній рівень психологічного благополуччя за більшістю шкал (Табл.2).

Таблиця 2 – Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

Шкала	Високий	Середній	Низький
Позитивні стосунки з іншими	38,5%	46,2%	15,3%
Автономія	19,3%	51,9%	28,8%
Управління середовищем	23,1%	48,1%	28,8%
Особистісне зростання	38,4%	42,3%	19,3%
Цілі в житті	34,6%	44,2%	21,2%
Самоприйняття	33%	38,9%	28,1%

Результати дослідження психологічного благополуччя свідчать про те, що більшість курсантів демонструють середній рівень психологічної адаптації та емоційної стабільності. Водночас умови воєнного стану чинять суттєвий

вплив на рівень автономії, відчуття контролю над життєвими обставинами та загальний психоемоційний стан молоді.

Саме ці результати стали підставою для розроблення практичних рекомендацій формування самозбережувальної поведінки курсантів закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Аналіз сучасних українських досліджень свідчить, що формування самозбережувальної поведінки розглядається як комплексний психолого-педагогічний процес, який охоплює розвиток мотиваційної, когнітивної, емоційно-вольової та поведінкової сфер особистості.

Проблема формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів посідає важливе місце у системі професійної підготовки, оскільки успішність виконання службових обов'язків значною мірою залежить від здатності особистості підтримувати належний рівень фізичного, психічного та соціального здоров'я. У зв'язку з цим професійна освіта має бути спрямована не лише на формування спеціальних компетентностей, а й на розвиток особистісних якостей, які забезпечують відповідальне ставлення до власного здоров'я та безпечної професійної поведінки [5].

Проблема формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів посідає важливе місце у системі професійної підготовки, оскільки успішність виконання службових обов'язків значною мірою залежить від здатності особистості підтримувати належний рівень фізичного, психічного та соціального здоров'я. У зв'язку з цим професійна освіта має бути спрямована не лише на формування спеціальних компетентностей, а й на розвиток особистісних якостей, які забезпечують відповідальне ставлення до власного здоров'я та безпечної професійної поведінки.

На думку О. Зуб та співавторів, формування самозбережувальної поведінки необхідно розглядати як цілеспрямований педагогічний процес, інтегрований у

систему професійної підготовки майбутніх офіцерів. Його зміст має охоплювати розвиток мотивації до збереження здоров'я, формування стійких ціннісних орієнтацій, оволодіння знаннями про чинники ризику професійної діяльності та набуття практичних умінь підтримувати оптимальний психофізичний стан під час виконання службових завдань [4].

Дослідники підкреслюють, що самозбережувальна поведінка значно ефективніше формується за умови інтеграції здоров'язбережувального змісту в усі складові професійної підготовки. Йдеться не лише про засвоєння теоретичних знань про здоровий спосіб життя, а й про систематичне формування практичних навичок безпечної поведінки, психологічної саморегуляції, емоційної стійкості, відповідального прийняття рішень та прогнозування можливих наслідків власних дій. Такий підхід забезпечує перенесення знань у реальну професійну діяльність і сприяє формуванню стійкої потреби дбати про власне здоров'я.

Важливе значення надається організації освітнього процесу. Вони наголошують, що професійна підготовка повинна забезпечувати активну участь курсантів у практичних заняттях, моделюванні професійних ситуацій, виконанні завдань, які потребують прийняття рішень в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Саме практична спрямованість навчання сприяє розвитку відповідальності, самоконтролю, умінню діяти в умовах ризику та підтримувати оптимальний рівень професійної працездатності.

Окрему увагу дослідники приділяють розвитку психологічної готовності майбутніх офіцерів. Вона передбачає формування емоційної врівноваженості, здатності до самоконтролю, стресостійкості, готовності до конструктивного подолання труднощів і прийняття обґрунтованих рішень у складних професійних ситуаціях [11]. Розвиток цих якостей створює психологічне підґрунтя для

самозбережувальної поведінки, оскільки забезпечує усвідомлений вибір безпечних моделей поведінки навіть за умов значного фізичного та психоемоційного навантаження.

Узагальнюючи підходи, можна зробити висновок, що ефективне формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів забезпечується сукупністю взаємопов'язаних психолого-педагогічних умов, серед яких провідне місце займають: формування ціннісного ставлення до здоров'я, інтеграція здоров'язбережувального компонента в систему професійної підготовки, практична спрямованість навчання, розвиток психологічної готовності та формування навичок відповідальної поведінки. Реалізація зазначених умов сприяє розвитку особистості офіцера, здатного підтримувати власне здоров'я, зберігати професійну працездатність і ефективно виконувати службову діяльність.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що проблема формування самозбережувальної поведінки є одним із пріоритетних напрямів сучасної психології здоров'я. Незважаючи на значну кількість досліджень, у науковій літературі відсутній єдиний підхід до трактування поняття «самозбережувальна поведінка». Аналіз сучасних українських і зарубіжних досліджень дозволив встановити, що самозбережувальна поведінка є інтегративним особистісним утворенням, яке поєднує систему знань, мотивів, цінностей, особистісних якостей і моделей поведінки, спрямованих на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я, підтримання професійної працездатності, психологічної стійкості й ефективної адаптації до умов підвищеного ризику.

Узагальнення положень салютогенетичної концепції А. Антоновського, теорії життєстійкості С. Кобейси і С. Мадді, концепції психологічного благополуччя К. Ріфф, теорії самоефективності А. Бандури, а також сучасних українських досліджень Є. Потапчука, Р. Сірко, Л. Олійник та інших учених

дало можливість визначити основні психологічні чинники формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів. До них належать мотивація до збереження здоров'я, відповідальне ставлення до власного життя, психологічне благополуччя, життєстійкість, самоефективність, навички психологічної саморегуляції, конструктивні копінг-стратегії, соціальна підтримка та здатність до рефлексії.

На підставі аналізу сучасних наукових підходів обґрунтовано доцільність виокремлення трьох критеріїв сформованості самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів: мотиваційно-ціннісного, що характеризує сформованість ціннісного ставлення до здоров'я та мотивації до його збереження; когнітивного, який відображає рівень знань про психологічні й поведінкові механізми здоров'язбереження й особливості професійної діяльності; особистісно-поведінкового, що проявляється у рівні життєстійкості, психологічного благополуччя, здатності до саморегуляції, використанні конструктивних копінг-стратегій і практичній реалізації самозбережувальної поведінки.

Результати емпіричного дослідження дали змогу визначити особливості сформованості самозбережувальної поведінки курсантів закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Аналіз авторської анкети засвідчив, що більшість курсантів усвідомлюють цінність здоров'я, володіють достатнім рівнем знань щодо чинників його збереження та загалом позитивно ставляться до здорового способу життя. Водночас виявлено певну невідповідність між рівнем поінформованості та реальною поведінкою, що проявляється у недостатній сформованості окремих здоров'язбережувальних практик, нестійкості мотивації та непослідовності у дотриманні здорового способу життя.

За результатами дослідження життєстійкості встановлено, що більшість майбутніх офіцерів мають середній рівень розвитку цього особистісного ресурсу, що свідчить про

наявність потенціалу до конструктивного подолання професійних труднощів, однак одночасно вказує на необхідність подальшого розвитку психологічної стійкості, внутрішньої мотивації та навичок саморегуляції. Найбільш вираженими копінг-стратегіями виявилися позитивна переоцінка, планування вирішення проблем і пошук соціальної підтримки, що характеризує переважання конструктивних способів реагування на стресові ситуації. Водночас наявність частини курсантів, схильних до використання стратегії втечі-уникнення, свідчить про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи щодо розвитку більш ефективних способів подолання стресу.

Дослідження психологічного благополуччя показало, що для більшості курсантів характерний середній рівень розвитку його основних компонентів. Найбільш вираженими є показники позитивних взаємин з іншими, особистісного зростання та наявності життєвих цілей, що свідчить про достатній рівень соціально-психологічної адаптації. Водночас порівняно нижчі показники автономії, управління середовищем та самоприйняття вказують на необхідність розвитку впевненості у власних можливостях, здатності до самостійного прийняття рішень, психологічної саморегуляції та відповідального ставлення до власного психоемоційного стану.

Узагальнення результатів теоретичного й емпіричного дослідження дає підстави стверджувати, що самозбережувальна поведінка майбутніх офіцерів формується під впливом комплексу взаємопов'язаних психологічних, педагогічних і соціальних чинників. Ефективність її розвитку значною мірою визначається рівнем сформованості життєстійкості, психологічного благополуччя, конструктивної копінг-поведінки, внутрішньої мотивації до здоров'язбереження, навичок саморегуляції й усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Отримані результати підтвердили необхідність розроблення й упровадження цілісної системи психолого-

педагогічного супроводу формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки. Така система має бути спрямована на розвиток особистісних ресурсів курсантів, удосконалення навичок психологічної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення рівня психологічного благополуччя та зміцнення мотивації до збереження фізичного і психічного здоров'я. Саме ці положення стануть теоретико-методологічною основою для розроблення практичних рекомендацій щодо формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів.

Список використаних джерел:

1. Андрієнко О. В. Теоретичні виміри діяльнісного опосередкування стану психологічного балансу особистості: монографія. Київ: Людмила, 2021. 278 с.

2. Бєлєнок О., Мацко-Демиденко І. Рекреаційна поведінка громадян України. Нова парадигма. 2016. Вип. 130,. С. 33–51.

3. Галецька І. І., Сосновський Т. М. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2006. 338 с.

4. Зуб О., Таймасов Ю., Турчинов А., Алфімова Л. Формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів у процесі професійної підготовки. Молодь і ринок. 2019. № 10 (177). С. 18–24.

5. Кохан В. Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: дис. … канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2003. 182 с.

6. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк: Вежа, Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009. 316 с.

7. Олійник Л. Г., Марциняк-Дорош О. М., Медянова О. В., Паньковець В. Л. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. Наукові перспективи. 2025. № 11 (57). С. 1477–1486. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3(57)-1477-1486

8. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: автореф. дис. … доктора психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2004. 32 с.

9. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. Habitus. 2022. № 44. С. 219–223. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.37

10. Сірко Р. І., Слободяник В. І., Шевелєва Ю. А. Теоретичний аналіз психологічного поняття самозбережувальної поведінки у фахівців екстремальних видів діяльності. Psychology in the Conditions of War: Current Challenges and Prospects: Proceedings of the International Scientific Conference. Riga: Baltija Publishing, 2022. С. 54–57.

11. Сірко Р. І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2002. 15 с.

12. Слободяник В. І. Психологічні особливості формування здорового способу життя у курсантів вищого військового навчального закладу: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2009. 187 с.

13. Стельмах О. В. Психологічні умови формування професійної Я-концепції майбутніх рятівників: дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2016. 265 с.

14. Таймасов Ю. С. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців служби цивільного захисту до самозбереження у професійній діяльності: дис. … доктора пед. наук: 13.00.04. Харків, 2020. 455 с.

15. Bandura A. The Primacy of Self-Regulation in Health Promotion. Applied Psychology: An International Review. 2005. Vol. 54 (2). P. 245–254. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00208.x.

16. Islam K. F. et al. Social cognitive theory-based health promotion in primary care: A scoping review. 2023. Vol. 9. Iss. 4. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284048.

17. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. Journal of personality and social psychology. 1982. Vol. 42 (1). P. 168–177.

18. Moreno-Jiménez B., Garrosa E., Rodríguez-Carvajal R. et al. Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. Psicothema. 2014. Vol. 26 (2). P. 207–214. DOI: https://doi.org/10.7334/psicothema2013.49.

19. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice. Psychotherapy and Psychosomatics. 2014. Vol. 83 (1). P. 10–28. DOI: https://doi.org/10.1159/000353263.

20. The Handbook of Salutogenesis / Mittelmark M. B., Sagy S., Eriksson M., Bauer G. F., Pelikan J. M., Lindström B., Espnes G. A. (editors). Cham (CH): Springer, 2017. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-031-04600-6.

1.4. Психологічні особливості діяльності та соціально-психологічної реабілітації капеланів

Зі звичайної любові до Вітчизни і до свого народу випливає та найвища жертовна любов, яка називається самопожертвою. Такій любові знаходимо оцінку в Біблії: «Немає більше від цієї любові, як хто душу свою покладе за друзів своїх» (1 Ін. 15,13). Говорячи про феномен капеланства, слід зазначити, що термін «капелан» – західного походження. Його поява датується четвертим століттям – часом, коли

© Роман ВЕЛИКИЙ, Анна ВЕЛИКА, 2026