

Жогло О. В.,

викладач кафедри психології
діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного
захисту України
(м. Черкаси, Україна)

Жогло В. М.,

старший викладач кафедри пожежно -
рятувальної та фізичної підготовки,
Національний університет цивільного
захисту України
(м. Черкаси, Україна)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Професійна діяльність фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) передбачає постійне функціонування в умовах підвищеної складності, ризику, невизначеності та емоційного напруження. У період збройного конфлікту ці чинники загострюються, додаючи до звичних викликів нові – пов'язані з бойовими діями, обстрілами, необхідністю реагувати на масштабні техногенні та природні катастрофи, які виникають на тлі воєнної агресії. У таких умовах психологічна стійкість стає однією з ключових професійних якостей рятувальника, яка безпосередньо впливає на ефективність виконання службових завдань, збереження особистого психічного та фізичного здоров'я, а також командної взаємодії [3].

Психологічна стійкість трактується як здатність людини протистояти деструктивному впливу стресових, екстремальних або травматичних подій, зберігаючи при цьому цілісність особистості, конструктивні форми поведінки та продуктивну діяльність.

У практиці служб ДСНС все частіше впроваджуються програми з розвитку психологічної стійкості, однак, у воєнних реаліях цього недостатньо. Як свідчить аналіз психологічних станів рятувальників, що працюють у зонах підвищеної бойової активності, навантаження значно перевищує довоєнні показники. Часто фахівці служби перебувають у стані хронічного стресу та емоційного виснаження, що безпосередньо загрожує їх особистій безпеці. За даними сучасних досліджень, серед ключових загроз – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні розлади та тривожність [5].

Одним із визначальних аспектів підготовки є впровадження тренінгових та симуляційних програм, що імітують реальні стресові умови. Такі заходи дозволяють формувати адаптивні реакції, розвивати навички емоційної саморегуляції, покращувати прийняття рішень в умовах тиску часу та ресурсного

дефіциту. Особливу увагу варто приділити міждисциплінарному підходу, що передбачає інтеграцію психологічної, фізичної та тактичної складової у процес професійної підготовки. Це забезпечує узгоджений розвиток ключових навичок та сприяє розвитку не лише витривалості, а й гнучкості мислення, що є ключовим для ефективної роботи у критичних умовах [4].

Важливою умовою формування психологічної стійкості в професійній діяльності фахівців ДСНС є впровадження системного моніторингу їхнього психоемоційного стану. Такий моніторинг має виконувати не лише функцію кризової інтервенції після надзвичайних подій, а бути складовою регулярної профілактичної роботи, орієнтованої на підтримку психічного здоров'я персоналу. Йдеться, насамперед, про вчасне виявлення ознак тривожності, емоційного виснаження, зниження рівня мотивації чи когнітивного перевантаження.

З огляду на складність і небезпеку завдань, що стоять перед рятувальниками в умовах воєнного стану, особливої актуальності набуває використання валідних і доступних методів психологічної діагностики. Як зазначає Ю. Попик, доцільним є застосування таких інструментів, як шкали тривожності та методи біологічного зворотного зв'язку, що дозволяють оперативно виявляти зміни у психофізіологічному стані фахівців [4].

Попри наявність ефективних діагностичних інструментів, як вказують В. Алещенко та О. Хміляр, в умовах інтенсивного навантаження подібний моніторинг у підрозділах часто носить фрагментарний або формальний характер, що знижує його ефективність. Водночас запровадження комплексного психологічного супроводу – у вигляді регулярних скринінгів, індивідуального консультування та групової підтримки – приєє створенню психологічно безпечного середовища, де фахівці ДСНС можуть відкрито звертатися по допомогу без ризику осуду чи стигматизації [2].

Особливу роль у формуванні стійкості відіграє індивідуалізація підготовки. Не всі рятувальники мають однаковий рівень стресостійкості від природи, тому адаптація програм навчання з урахуванням психофізіологічних та особистісних якостей дає змогу підвищити ефективність тренінгів. Індивідуальний підхід передбачає застосування гнучких форматів навчання, індивідуальних психоконсультацій, ведення психологічного профілю фахівця, що дозволяє прогнозувати його реакції в екстремальних ситуаціях та своєчасно втручатися в разі ознак емоційної дестабілізації [3].

Ще одним важливим елементом є **інформаційно-психологічна безпека особистості**, що формується під впливом зовнішніх джерел: засобів масової інформації, соціальних мереж, чуток, дезінформації тощо. Як підкреслює В. Алещенко, психологічна дестабілізація через зовнішні інформаційні потоки є серйозною загрозою в умовах війни. Тому в системі професійної підготовки фахівців ДСНС слід посилити акценти на розвиток критичного мислення, здатності до самостійного аналізу інформації, формування внутрішньої референтності – стійкості до зовнішнього впливу [2].

Не менш значущим чинником забезпечення психологічної стійкості працівників ДСНС є **розвиток психологічної безпеки в колективі**. Як зазначають В. Алещенко та О. Хміляр, **внутрішній клімат довіри, згуртованості та підтримки з боку керівництва** сприяє зниженню рівня тривожності, підвищує ефективність командної взаємодії та загальний рівень опірності персоналу до стресу [1]. Водночас формування такої атмосфери потребує **психологічної компетентності керівників**, які здатні виявляти ранні прояви дезадаптації та вчасно скеровувати працівника до відповідної допомоги. Важливу роль у цьому процесі відіграє і **морально-ціннісна складова професійної стійкості**.

Усвідомлення сенсу своєї діяльності, солідарність із колегами та відчуття приналежності до суспільно важливої місії – це ті внутрішні опори, які дозволяють зберігати стабільність навіть в умовах виснаження, втрат і психологічного тиску. Особливо актуальним це є в умовах воєнної агресії, коли рятувальники не лише виконують свої службові обов'язки, а й стають джерелом підтримки для цивільного населення. У такому контексті **емоційна згуртованість, взаємна довіра та безпечний простір для обміну переживаннями** виступають критично важливими ресурсами збереження психологічного здоров'я працівників [5].

До перспектив розвитку системи підготовки психологічно стійких фахівців ДСНС можна віднести впровадження новітніх цифрових технологій, зокрема платформ на базі віртуальної реальності, які дозволяють створювати реалістичні навчальні сценарії з високим рівнем емоційного навантаження. Такі інструменти дозволяють безпечно моделювати критичні ситуації, відпрацьовувати алгоритми реагування, формувати навички прийняття рішень в умовах обмеженого часу та інформації. Крім того, ефективним може стати використання мобільних додатків для самоконтролю психоемоційного стану, трекінгу змін, отримання миттєвих порад чи рекомендацій від психолога.

Узагальнюючи, варто підкреслити, що розвиток психологічної стійкості в системі професійної підготовки фахівців ДСНС має носити системний, міждисциплінарний і науково обґрунтований характер. Комплекс заходів, що включає інноваційні навчальні технології, регулярний психологічний супровід, індивідуалізацію програм та формування підтримуючого соціального середовища, є запорукою ефективності службової діяльності у час воєнного протистояння. Зміцнення психологічного ресурсу рятувальників – це не лише інструмент підвищення ефективності дій у надзвичайних ситуаціях, а й внесок у загальну безпеку держави.

Список використаних джерел:

1. Алещенко В. Психологічне благополуччя військовослужбовця Збройних Сил України // Психологія і суспільство. 2024. № 1. С. 51–60.

2. Алещенко В., Хміляр О. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах воєнних дій // Вісник Національного університету оборони України. 2025. № 1. С. 16–25.
3. Михайлишин У., Ващенко І., Стаднік А. Аспекти психологічної безпеки та стійкості військовослужбовців сил безпеки і оборони України // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 1. С. 125–130.
4. Попик Ю. Психологічна стійкість військовослужбовців при виконанні бойових завдань // Psychology Travelogs. 2023. № 4. С. 121–129. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-13> (дата звернення: 11.10.2025).
5. Шель Н. В. Емоційна стійкість особистості в умовах війни // Вісник ДонНУ імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2023. Т. 2, № 3. С. 2–12.