

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва Я. Ф. Психологічні особливості професіоналізації студентів на етапі навчання у закладі вищої освіти». монографія / за наук. ред. І.М. Зварича. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т, 2022. С. 252-282.
2. Афанасьєва Т. О. Психологічні особливості криз професійного становлення психолога. *Серія «Психологічні науки». Зб. наук. праць.* Вип. 10. Т. 2. Херсон: Вид. дім «Гельветика», 2015.
3. Балахтар В. Кризові стани у процесі професійного становлення фахівця соціальної роботи. *Серія «Витоки педагогічної майстерності».* 2017. №19.
4. Моначин І.Л., Воскресенська А.Р. Особливості криз професійного становлення особистості. *Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали VI Міжнар. Наук.-техн. конф. молодих учених та студентів.* Тернопіль, 2017.
5. Мосійчук В.В. Кризи професійного становлення як умова розгортання самореалізації особистості. *Серія «Проблеми сучасної психології».* 2011. №14.
6. Основи практичної психології:[підруч. для студ. вищ. навч. закл.] / Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Київ: Либідь, 2006. С. 155-167.
7. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А. Криза фахового навчання як підґрунтяемоційного вигорання студентів. *Серія «Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка»:* зб. наук. праць. № 27 Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017.
8. Середницька І.Я. Психологічний аналіз кризи ідентичності у студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2005. 17 с.
9. Столярчук О.А. Психологічні особливості формування самооцінки майбутніх учителів в умовах криз професійного навчання: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. С.20.
10. Столярчук О.А. Специфіка переживання кризи професійної ідентифікації майбутніми вчителями. *Серія «Психологічні науки»:* зб. наук. праць. Вип. 1. Т. 2. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2015. С. 34–38.

УДК 159.923

Ольга Жогло, Володимир Жогло, Ілона Руденко
(Черкаси, Україна)

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ У ГЛОБАЛЬНИХ КРИЗОВИХ УМОВАХ

Психологічна стійкість рятувальників є ключовим фактором ефективності їх діяльності в умовах кризових та екстремальних ситуацій. У статті проведено теоретичний аналіз моделей резилієнтності, визначено ключові внутрішні та зовнішні чинники її формування, зокрема роль професійної підготовки та навчання алгоритмам дій у кризових ситуаціях, а також соціальної та організаційної підтримки. Окрему увагу приділено сучасним інноваційним методикам розвитку стійкості: VR-симуляціям, онлайн-програмам психологічної підтримки та груповим тренінгам з копінгу та стрес-менеджменту. Комплексний підхід сприяє підвищенню адаптивності рятувальників, ефективності командної взаємодії та готовності до дій у складних і непередбачуваних умовах.

Ключові слова: психологічна стійкість, резилієнтність, рятувальники, кризові ситуації, професійна підготовка.

Psychological resilience of rescue workers is a key factor determining the effectiveness of their performance in crisis and extreme situations. The article provides a theoretical analysis of resilience models and identifies key internal and external factors influencing its development,

including the role of professional training and instruction in crisis response algorithms, as well as social and organizational support. Special attention is given to modern innovative methods of resilience development such as VR simulations, online psychological support programs, and group coping and stress-management training. A comprehensive approach enhances the adaptability of rescue workers, the effectiveness of team interaction, and their readiness to act in complex and unpredictable conditions.

Keywords: *psychological resilience, resilience, rescue workers, crisis situations, professional training.*

Психологічна стійкість рятувальників є одним із ключових чинників їх професійної ефективності в умовах кризових та екстремальних ситуацій. Вона відображає здатність особистості підтримувати оптимальний рівень саморегуляції, зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та ухвалювати раціональні рішення навіть за умов інтенсивного стресу.

Для представників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) цей компонент професійної готовності має особливо важливе значення, адже їхня діяльність пов'язана з високим ризиком для життя, непередбачуваністю подій, постійним психологічним навантаженням і великою відповідальністю за безпеку інших людей.

Здатність рятувальника зберігати психоемоційну рівновагу під час ліквідації наслідків надзвичайних подій не лише забезпечує його особисту безпеку, а й визначає ефективність командної взаємодії, оперативність прийняття рішень та успішність виконання завдань [1]. Високий рівень психологічної стійкості сприяє зниженню ризику розвитку професійного вигорання та посттравматичних стресових розладів (ПТСР), а також дозволяє фахівцям швидше відновлюватися після емоційного та фізичного виснаження.

У сучасних умовах глобалізаційних процесів, що супроводжуються зростанням частоти природних катастроф, техногенних аварій, воєнних конфліктів і пандемій, питання формування психологічної стійкості рятувальників набуває не лише національного, а й міжнародного значення. Саме від рівня підготовки та психологічної готовності персоналу служб екстреного реагування залежить ефективність реалізації систем безпеки людини у глобальному кризовому середовищі [2].

Сучасні наукові підходи трактують психологічну стійкість (резилієнтність) як динамічну систему особистісних, когнітивних та соціальних характеристик, що забезпечують ефективне подолання стресових впливів і підтримання функціональної працездатності особистості в умовах екстремальних навантажень. Вона не є статичною властивістю, а формується у процесі професійного становлення, набуття досвіду та соціальної взаємодії.

Формування психологічної стійкості рятувальників відбувається під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать рівень саморегуляції, розвиток емоційного інтелекту, мотиваційно-вольова сфера, особистісна відповідальність і здатність до самопідтримки. Зовнішні чинники включають організаційну культуру підрозділу, наявність соціальної підтримки в колективі, систему професійного навчання та психологічного супроводу, а також умови праці й керівництва [1].

У контексті глобалізаційних процесів і зростання кількості надзвичайних подій природного, техногенного та соціального характеру, психологічна стійкість розглядається як стратегічний ресурс професійної надійності фахівців ДСНС. Вона визначає не лише ефективність виконання службових завдань у межах державної системи цивільного захисту, але й відповідність сучасним міжнародним стандартам професійної підготовки та реагування на кризові ситуації.

Метою даного дослідження є теоретичний аналіз психологічної стійкості рятувальників, характеристика основних моделей і факторів її формування, визначення ролі

організаційної, соціальної та психологічної підтримки у забезпеченні високої професійної надійності працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Психологічна стійкість (резилієнтність) визначається як здатність особистості зберігати ефективність мислення, емоційну рівновагу, здатність до прийняття рішень і конструктивної поведінки в умовах інтенсивних стресових або кризових впливів [3]. Вона відображає внутрішню гнучкість та адаптивність психіки, що дозволяє людині не лише витримувати дію несприятливих обставин, але й шукати ресурси для подальшого розвитку та самовдосконалення після пережитих труднощів.

У професійній діяльності рятувальників резилієнтність виступає психологічним механізмом збереження ефективності дій в умовах ризику, невизначеності та дефіциту часу. Саме вона забезпечує стабільність виконання службових обов'язків, здатність до швидкого відновлення після психоемоційного виснаження та підтримання оптимального рівня функціонування навіть у ситуаціях підвищеної небезпеки.

У науковій літературі виділяють кілька провідних теоретичних моделей формування психологічної стійкості: когнітивні, поведінкові та емоційно-регуляторні. Кожна з них пояснює механізми підтримання психічної рівноваги та ефективного функціонування особистості в умовах стресу, що має особливе значення для фахівців рятувальних служб.

Когнітивні моделі акцентують увагу на процесах сприйняття, оцінки та інтерпретації стресових ситуацій. Вони підкреслюють, що стійкість багато в чому залежить від здатності особистості змінювати власні установки й переконання, формувати конструктивне бачення подій і зберігати раціональність мислення під час кризи. Центральними механізмами виступають когнітивна переоцінка, позитивне мислення, гнучкість мислення та навички психологічної саморегуляції [4].

Поведінкові моделі зосереджуються на розвитку копінг-стратегій – конкретних дій та способів подолання стресу. До них належать уміння планувати, ухвалювати рішення в умовах невизначеності, підтримувати ефективну комунікацію та взаємодопомогу в колективі, а також зберігати самодисципліну. Для рятувальників це насамперед означає здатність діяти швидко, але виважено, приймати відповідальні рішення в небезпечних умовах, не втрачаючи контролю над емоціями.

Емоційно-регуляторні моделі розглядають стійкість крізь призму управління емоційними станами, підтримання внутрішньої гармонії та впевненості в собі. Їхня основа – розвиток емоційного інтелекту, навичок емоційного відновлення, прийняття власних реакцій і здатність зберігати позитивний психологічний фон навіть у кризових ситуаціях. Для фахівців ДСНС такі навички є запорукою збереження працездатності та попередження емоційного вигорання.

Ключовими факторами формування психологічної стійкості є особистісні ресурси (адекватна самооцінка, мотивація до служби, впевненість у власних силах, відповідальність), соціальна підтримка (колектив, сім'я, керівництво, психологічна служба організації) та професійна підготовка, що включає тренування у симульованих кризових умовах, навчання технік саморегуляції та моделювання поведінки в екстремальних ситуаціях [1; 4]. Формування психологічної стійкості рятувальників тісно пов'язане з професійною підготовкою, яка включає навчання алгоритмам дій у кризових ситуаціях та практичні тренування, поєднуючи психологічну й професійну компетентність. Вона формується на перетині внутрішніх особистісних якостей і зовнішніх соціально-організаційних чинників, що забезпечують ефективність діяльності та здатність адаптуватися до ризикових і динамічних кризових обставин.

Професійна діяльність рятувальників належить до найскладніших і найризикованіших сфер, де сформована психологічна стійкість набуває реального практичного значення. Рятувальники працюють у високоризикових, непередбачуваних і фізично виснажливих умовах, де кожна дія може критично впливати на життя та безпеку людей. Їхня діяльність характеризується інтенсивним навантаженням та високими вимогами до швидкості реакції, концентрації уваги й психоемоційної стабільності.

Основні стрес-фактори професії рятувальника включають фізичне та емоційне перевантаження, постійну зміну обстановки, обмежений час на прийняття рішень, вплив несприятливих зовнішніх умов (шум, температурні коливання, нестача відпочинку), а також усвідомлення високої відповідальності за життя інших [2; 5].

Крім того, робота рятувальників часто пов'язана з безпосереднім контактом із травматичними подіями – людськими втратами, руйнуваннями, пораненими, що підвищує ризик вторинної психологічної травматизації. Тривале перебування в умовах емоційного напруження може призводити до накопичувального стресу, зниження працездатності, емоційного вигорання та порушень сну, що підкреслює необхідність системної психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції у фахівців служби цивільного захисту.

Умови діяльності рятувальників вимагають не лише високої професійної майстерності, а й цілеспрямованого розвитку психологічної стійкості як складової професійної надійності. Для ефективного виконання завдань у кризових обставинах необхідна підготовка, спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту, командної взаємодії та підтримання внутрішньої мотивації.

Психологічна підготовка рятувальників має бути системною та інтегрованою у програму професійного навчання, включаючи індивідуальні та групові форми роботи: тренінги, симуляційні вправи, психологічний супровід та програми профілактики емоційного вигорання. Такий підхід дозволяє зберігати високу працездатність у стресових умовах та підтримувати стабільність професійного функціонування під час надзвичайних ситуацій.

Сучасні глобальні кризи, пов'язані з процесами глобалізації, призводять до зростання частоти природних катастроф, техногенних аварій, пандемій та інших надзвичайних ситуацій, створюючи нові виклики для професійної підготовки рятувальників та розвитку їхньої психологічної стійкості. Це стимулює розвиток міжнародних стандартів психологічної підтримки та методик розвитку резилієнтності персоналу [4].

У сучасних системах екстреного реагування особлива увага приділяється інноваційним подходам до тренування психологічної стійкості, серед яких:

- *Симуляційні VR-тренінги*, що моделюють стресові сценарії і дозволяють відпрацьовувати алгоритми дій у безпечному середовищі;
- *Онлайн-програми психологічної підтримки*, які забезпечують доступ до технік саморегуляції та рекомендацій щодо копінг-стратегій незалежно від місцезнаходження;
- *Групові та індивідуальні тренінги з копіngu та стрес-менеджменту*, що сприяють розвитку адаптивних навичок, зміцненню психологічних ресурсів і ефективній командній взаємодії [4; 5].

Використання таких методик дозволяє рятувальникам підвищувати ефективність оперативного реагування в екстремальних умовах, прискорювати психологічне відновлення після стресових подій та знижувати ризик професійного вигорання. Крім того, комплексний підхід сприяє формуванню інтегрованих компетенцій, які об'єднують професійні навички, емоційну саморегуляцію та здатність до ефективної командної взаємодії, що є ключовим для успішного виконання завдань у міжнародних та міждержавних рятувальних операціях.

Психологічна стійкість рятувальників у сучасних глобальних кризових умовах є багатофакторним і комплексним процесом, що поєднує внутрішні особистісні ресурси, професійну підготовку та ефективну соціально-організаційну підтримку. Вона забезпечує здатність зберігати психоемоційну рівновагу, приймати оптимальні рішення в умовах стресу та швидко відновлюватися після травматичних подій.

Сучасні методи розвитку резилієнтності, такі як VR-симуляції, онлайн-програми та групові тренінги, сприяють розвитку адаптивних навичок, зміцненню психологічних ресурсів особистості та підвищенню ефективності командної взаємодії [1].

Таким чином, психологічна стійкість рятувальників виступає стратегічним ресурсом служб екстреного реагування, що гарантує не лише безпеку та здоров'я фахівців, а й ефективне реагування на надзвичайні ситуації та захист населення. Інтеграція особистісного розвитку, професійної підготовки та соціально-організаційної підтримки підвищує готовність рятувальників діяти в складних і непередбачуваних умовах, підвищуючи загальну професійну надійність ДСНС у глобальному контексті кризових ситуацій.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Mao X., Suo Y., Wei X., Luo Y. Resilience enhancement interventions for disaster rescue workers: a systematic review. *Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine*. 2025. Vol. 33, № 1. URL: <https://sjtrem.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13049-025-01397-0>
2. Ozakin E., Pala V.G. Psychological Resilience Training Effectiveness in Emergency Healthcare Workers in Pandemics. *European Journal of Public Health*. 2021. Vol. 31, Supplement_3. URL: https://academic.oup.com/eurpub/article/31/Supplement_3/ckab164.719/6405626
3. Characteristics of Resilience Among Disaster Rescue Workers: A Systematic Review. *PubMed*. 2019. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33138888/>
4. The protective effects of perceived cohesion on the mental health of first responders. *PubMed*. 2022. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34472954/>
5. The impact of emotional support on healthcare workers and students coping with COVID 19, and other SARS CoV pandemics. *BMC Health Services Research*. 2023. URL: <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12913-023-09744-6>

УДК 159.923.2-053.6

Вікторія Йосипенко, Леся Василенко
(Дрогобич, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Розглянуто психологічні особливості формування самооцінки у підлітковому віці. Проаналізовано вплив сім'ї, школи, однолітків та соціальних медіа на становлення самосвідомості. Визначено чинники, що сприяють розвитку позитивної самооцінки та ризику її зниження.

Ключові слова: самооцінка, підлітковий вік, самосвідомість, соціальні медіа, однолітки, саморегуляція.

The article examines the psychological features of self-esteem formation in adolescence. The influence of family, school, peers, and social media on self-awareness development is analyzed. Factors contributing to positive self-esteem and the risks of its decrease are identified.

Key words: self-esteem, adolescence, self-awareness, social media, peers, self-regulation.

Постановка проблеми. Підлітковий вік – це кризовий період розвитку особистості, що характеризується інтенсивним формуванням самосвідомості та самооцінки. Саме в цей час підліток починає активно пізнавати себе, свої можливості та місце у світі. Від того, якою буде його самооцінка, залежить його подальший розвиток, емоційний стан та поведінка. Вивчення психологічних особливостей самооцінки у підлітковому віці є важливою науковою та практичною проблемою. Зрозуміння механізмів формування самооцінки