

та підвищенню загального психологічного ресурсу. Враховуючи сучасні вимоги до професійної підготовки рятувальників, доцільно розглядати фізичну підготовку не лише як інструмент розвитку фізичних якостей, а й як важливий засіб збереження психічного здоров'я. Подальші дослідження у цьому напрямі мають бути спрямовані на розробку та впровадження спеціалізованих програм фізичної та психофізіологічної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів, а також на оцінку ефективності таких методик у реальних умовах навчального процесу та професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончаренко С. Уплив фізичних вправ на психоемоційний стан студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 12. С. 42–47.
2. Лях В. І., Кашуба В. А. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ : Олімпійська література, 2019. 232 с.
3. Шульга Л. А. Психологічна адаптація студентів у навчальному середовищі: вплив фізичних вправ. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 5. № 3. С. 20–26.

УДК 159.98

Ольга Володимирівна Жогло,

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах

Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

КЕЙС-МЕТОД ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ КРИЗОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СИСТЕМИ ДСНС

Сучасні виклики у сфері безпеки, пов'язані з техногенними та природними катастрофами, військовими загрозами та іншими надзвичайними ситуаціями, вимагають якісно нового рівня професійної підготовки фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Їхня діяльність постійно пов'язана з ризиком, необхідністю ухвалення рішень в умовах дефіциту часу та

високого психоемоційного напруження. Традиційні методи підготовки, зосереджені переважно на засвоєнні теоретичного матеріалу та стандартних алгоритмів дій, не забезпечують комплексного формування необхідних компетентностей. Це обумовлює необхідність застосування інноваційних освітніх технологій, зокрема кейс-методу як ефективного інструменту інтерактивного навчання.

Кейс-метод передбачає аналіз конкретних ситуацій (реальних або змодельованих), які вимагають прийняття обґрунтованих рішень у складних обставинах. Такий підхід стимулює розвиток критичного мислення, командної взаємодії, відповідальності та психологічної стійкості. Для системи підготовки рятувальників кейс-метод дозволяє моделювати навчальні ситуації, максимально наближені до реальних, що сприяє глибшому розумінню професійного контексту та відпрацюванню навичок дій у надзвичайних умовах [3, с. 46].

Однією з головних переваг кейс-методу є формування психологічної готовності до кризових ситуацій. Йдеться не лише про засвоєння знань, а й про розвиток внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективного функціонування у стресових умовах. Наукові дослідження доводять, що здобувачі освіти, які систематично працюють із кейсами, демонструють вищий рівень емоційної врівноваженості, здатність до самоконтролю, стресостійкість та мобілізацію у кризових обставинах [3, с. 48].

Психологічна складова підготовки майбутніх рятувальників є ключовою, адже саме вона забезпечує здатність до збереження працездатності в екстремальних умовах, попереджає розвиток професійного вигорання та підтримує емоційну стабільність у складних обставинах [4, с. 115]. Метод кейс-стаді дозволяє не лише тренувати ці якості, але й формувати емпатію, соціальну чутливість, уміння швидко аналізувати ризики та приймати оптимальні рішення.

Тематика кейсів, що застосовуються у навчальному процесі, охоплює широкий спектр ситуацій — від пожеж у житлових будинках, евакуації

населення із зон хімічного зараження до організації взаємодії з постраждалими та іншими структурами в умовах надзвичайних подій. У кейси можуть бути інтегровані різні типи інформації — схеми, карти, графіки, фото- та відеоматеріали, що посилює занурення у змодельовану ситуацію [3, с. 49].

Форма подачі кейсів може варіюватися: це можуть бути закриті завдання з одним варіантом правильного рішення або відкриті кейси, що допускають різні підходи до вирішення проблеми. В освітньому процесі ДСНС активно використовуються групові обговорення, симуляції, ділові ігри та рольові сценарії, які забезпечують практичне відпрацювання навичок реагування на кризові події [1, с. 7].

Оцінювання ефективності кейс-методу здійснюється на основі аналізу динаміки розвитку ключових навичок, рівня психологічної стійкості, а також за допомогою зворотного зв'язку від здобувачів освіти. Практика показує, що впровадження кейсів підвищує рівень включеності студентів у навчання, сприяє розвитку командної взаємодії, професійної мотивації та загальної готовності до виконання обов'язків у надзвичайних ситуаціях [2, с. 89].

Таким чином, метод кейс-стаді є ефективним інструментом формування професійної та психологічної готовності майбутніх фахівців системи ДСНС, оскільки поєднує теоретичні знання з практичними навичками, сприяє розвитку емоційної стійкості та здатності адекватно реагувати в складних і непередбачуваних умовах. Інтеграція кейс-методу у систему підготовки є доцільною та перспективною стратегією, що забезпечує розвиток як професійних компетентностей, так і психологічної стійкості, критично важливої для успішного виконання службових обов'язків у кризових ситуаціях. Подальший розвиток методики має включати розширення типології кейсів, їх адаптацію до українських реалій, впровадження цифрових платформ та віртуальної реальності для моделювання сценаріїв надзвичайних ситуацій, а також активне міждисциплінарне співробітництво, що відкриває нові можливості для підвищення якості професійної підготовки рятувальників і посилення загальної системи безпеки держави.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. 14. С. 3–14.
2. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Психологія: реальність і перспективи*. 2024. № 13. С. 84–92. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/325> (дата звернення: 30.09.2025).
3. Павлишин Г. А., Бігуняк Т. В., Саварин Т. В. Кейс-метод навчання у медичній освіті. *Медична освіта*. 2024. № 2. С. 45–51. URL: https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/med_osvita/article/view/4975 (дата звернення: 30.09.2025).
4. Чередниченко Т. В. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності рятувальників до професійної діяльності. *Психологічний вісник УжНУ*. 2024. № 1. С. 112–119.

УДК 37.011.3-051: 159.944: 613.86.

Аліна Валеріївна Іщенко,

практичний психолог Золотоніського закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Ялинка» Золотоніської міської ради Черкаської області

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОДОПОМОГИ У ПЕДАГОГІВ ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ОБСТАВИНАХ

Сучасні умови роботи педагогів характеризуються високими емоційними, психічними та фізичними навантаженнями. В екстремальних обставинах — війна, природні катастрофи, надзвичайні події — ці навантаження суттєво зростають. Педагог не лише організовує освітній процес, але й підтримує емоційний стан дітей, що часто перебувають у стресі. Хронічне емоційне