

залежність від зовнішнього підтвердження власної значущості [4]. Зважаючи на зазначене, помірне і усвідомлене користування соцмережами здатне стати інструментом позитивної соціалізації та розвитку внутрішньої мотивації, особливо за наявності психокорекційної підтримки з боку педагогів та психологів.

Дослідники наголошують, що профілактика негативного впливу соцмереж повинна здійснюватися комплексно і включати психопрофілактику стресових ситуацій, розвиток критичного мислення щодо інформації в мережі та популяризацію здорового способу життя. Важливим є також надання психологічної підтримки підліткам, формування навичок соціально безпечної поведінки та активне залучення сім'ї, освітніх закладів і громадських організацій до створення сприятливого середовища для розвитку адекватної самооцінки [1, 4].

Таким чином, активне користування соціальними мережами має подвійний характер: воно може як позитивно впливати на розвиток комунікативних і соціальних навичок, так і провокувати зниження самооцінки, розвиток тривожності та соціальної дезадаптації. Для забезпечення психоемоційного благополуччя підлітків необхідні системні профілактичні та корекційні заходи, що поєднують психопрофілактику, розвиток критичного мислення, популяризацію здорових звичок та надання консультативної підтримки. Зокрема, до практичних заходів можна віднести: проведення тренінгів із медіаграмотності, психологічне консультування у школах, організацію груп підтримки та розвиток програм для батьків щодо контролю та підтримки цифрової поведінки дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Романенкова О.Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Молодий вчений*. 2025. № 3(14). С. 45–52.
2. Гречановська О.В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ ім.В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. № 4. С. 33–40.
3. Марченко О.С. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків: монографія. Харків: НТУ «ХПІ», 2021. 28 с.
4. Кушнерьова В.В., Джежик О. В. Вплив соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань сучасного підлітка. *Педагогічна та вікова психологія*. 2025. Т. 36 (75). № 2. С. 55–63.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

*Євгеній КАЛІНІН, ННІ цивільного захисту, ЦЗк-24-2 група
НК – Людмила ГОНТАРЕНКО, кандидат психологічних наук, доцент
Національний університет цивільного захисту України*

Сучасні умови функціонування суспільства характеризуються зростанням кількості надзвичайних ситуацій природного, техногенного та соціального характеру, що зумовлює підвищені вимоги до професійної підготовки фахівців, діяльність яких пов'язана з ризиком для життя та необхідністю прийняття оперативних рішень у складних обставинах. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема психолого-педагогічного забезпечення підготовки майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах. Система вищої освіти має забезпечувати не лише формування професійних знань і практичних умінь, а й розвиток психологічної готовності, стресостійкості та здатності до

ефективної діяльності в умовах невизначеності. Саме тому в сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється комплексному вивченню психолого-педагогічних аспектів підготовки майбутніх фахівців у галузі безпеки людини [1].

У науковій літературі висловлюється припущення, що результативність професійної діяльності фахівців, які працюють в умовах підвищеної небезпеки, значною мірою залежить від рівня сформованості їх психологічної готовності до дій у нестандартних і стресових ситуаціях. Зокрема, І. С. Коваль у своїх дослідженнях підкреслює, що діяльність рятувальників і фахівців служб цивільного захисту відбувається в умовах значного психоемоційного навантаження, невизначеності та високого рівня відповідальності. Науковець зазначає, що психологічна готовність до професійної діяльності формується поступово в процесі професійної підготовки та передбачає розвиток таких якостей особистості, як емоційна стійкість, здатність до самоконтролю, швидкість прийняття рішень та готовність діяти в екстремальних умовах. Саме тому підготовка майбутніх фахівців повинна включати системну психологічну підготовку поряд із засвоєнням професійних знань і навичок [2].

Комплексний підхід до розв'язання проблеми підготовки фахівців до діяльності в екстремальних умовах обґрунтовується у працях М. М. Козяра та І. С. Ковалю, які розглядають зазначену проблему крізь призму психопедагогіки професійно-екстремальної підготовки. Науковці зазначають, що психопедагогіка як міждисциплінарний напрям поєднує педагогічні, психологічні та соціальні аспекти підготовки фахівців. На їхню думку, ефективна професійна підготовка має ґрунтуватися на інтеграції педагогічних методів навчання з психологічними технологіями розвитку особистості. Такий підхід дозволяє формувати у майбутніх фахівців не лише професійні компетентності, але й здатність до адаптації в умовах ризику, психологічну витривалість та готовність до діяльності в надзвичайних ситуаціях [3].

Важливим напрямом досліджень у цій сфері є також вивчення психологічних механізмів формування стійкості до стресу. У працях О. Дячкової підкреслюється, що психологічна підготовка фахівців до діяльності в особливих умовах повинна мати системний характер і включати декілька взаємопов'язаних компонентів. Зокрема, дослідниця виокремлює теоретичний компонент, спрямований на формування знань про психологічні особливості поведінки людини в екстремальних ситуаціях; практичний компонент, що передбачає формування навичок ефективного реагування на надзвичайні події; а також тренувальний компонент, який реалізується через моделювання професійних ситуацій та проведення спеціалізованих тренінгів. Використання методів моделювання екстремальних ситуацій сприяє формуванню у майбутніх фахівців навичок швидкого прийняття рішень і психологічної мобілізації [4].

Дослідники системи підготовки фахівців цивільного захисту також підкреслюють важливість формування психологічної готовності до колективної діяльності в екстремальних умовах. У наукових працях, присвячених підготовці курсантів закладів освіти системи ДСНС України, зазначається, що ефективність виконання службових завдань значною мірою залежить від рівня сформованості комунікативних навичок, здатності до взаємодії в колективі та розвитку лідерських якостей. У процесі підготовки майбутніх фахівців важливу роль відіграють психологічні тренінги, групові вправи, ситуаційне моделювання та інші педагогічні технології, спрямовані на формування командної взаємодії та підвищення рівня психологічної готовності до діяльності в умовах ризику [5].

Отже, результати аналізу наукових досліджень свідчать про те, що психолого-педагогічні аспекти підготовки майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах мають комплексний і багатокомпонентний характер. Вони охоплюють формування професійних знань, розвиток психологічної стійкості, удосконалення навичок саморегуляції та формування здатності до ефективної взаємодії в колективі.

Інтеграція педагогічних та психологічних підходів у системі вищої освіти сприяє підвищенню рівня професійної готовності майбутніх фахівців до виконання службових завдань у складних і небезпечних умовах [3].

Отже, проведений аналіз наукових праць українських дослідників свідчить про те, що психолого-педагогічні аспекти підготовки майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах є важливою складовою сучасної системи професійної освіти. Діяльність фахівців у сфері цивільного захисту, безпеки життєдіяльності та інших професій, пов'язаних із підвищеним ризиком, характеризується значним психоемоційним навантаженням, необхідністю оперативного прийняття рішень та відповідальністю за життя і здоров'я людей. У зв'язку з цим особливого значення набуває формування психологічної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності в умовах невизначеності та небезпеки, що підтверджується дослідженнями І. С. Ковалья, який наголошує на важливості розвитку стресостійкості, самоконтролю та здатності до ефективного реагування в складних ситуаціях [2].

Таким чином, підготовка майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах повинна мати комплексний характер і здійснюватися на основі інтеграції психологічних і педагогічних підходів. Як зазначають М. М. Козяр та І. С. Коваль, ефективна система професійної підготовки має поєднувати формування професійних компетентностей із розвитком психологічної стійкості, адаптивності та здатності до саморегуляції, що забезпечує готовність фахівця діяти в умовах підвищеного ризику та невизначеності [3]. У цьому контексті важливого значення набуває використання сучасних психолого-педагогічних технологій навчання, спрямованих на розвиток особистісних якостей, необхідних для професійної діяльності в екстремальних умовах.

Крім того, результати наукових досліджень О. Дячкової підтверджують доцільність застосування у процесі підготовки майбутніх фахівців спеціалізованих тренінгів, психологічних вправ та моделювання професійних ситуацій, які дозволяють максимально наблизити освітній процес до реальних умов професійної діяльності. Застосування таких методів сприяє формуванню практичних навичок поведінки в умовах стресу, розвитку здатності до швидкого прийняття рішень та підвищенню рівня психологічної мобілізації майбутніх фахівців [4].

Отже, удосконалення психолого-педагогічної підготовки у закладах вищої освіти повинно передбачати системне впровадження сучасних освітніх технологій, спрямованих на формування професійної компетентності, психологічної стійкості та готовності до діяльності в екстремальних умовах. Реалізація таких підходів сприятиме підготовці висококваліфікованих фахівців, здатних ефективно виконувати професійні завдання в умовах надзвичайних ситуацій, забезпечувати безпеку населення та діяти відповідально й професійно в складних та небезпечних обставинах [1, 3].

ЛІТЕРАТУРА

1. Дячкова О. Психологічна підготовка фахівців до професійної діяльності в особливих умовах // Збірник наукових праць Національної академії ДПСУ.
2. Коваль І. С. Теоретичні аспекти психологічної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах // Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014.
3. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка у професійно-екстремальній підготовці фахівців галузі безпеки людини // Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2024.
4. Козяр М. М., Литвин А. В. Підготовка фахівців цивільного захисту до діяльності в надзвичайних ситуаціях // Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.
5. Професійно-психологічна підготовка майбутніх рятувальників ДСНС України: наукові дослідження ЛДУ БЖД.