

DOI: 10.52363/2414-5866-2026-1-38

УДК 614.8:355.01(477)

Позднякова Марія, викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси
ORCID: 0009-0000-2671-5803

Інієв Арсен, старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, НУЦЗУ, м. Черкаси
ORCID: 0009-0008-0565-2725

Куртьосов Євген, викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, НУЦЗУ, м. Черкаси
ORCID: 0009-0005-1832-6433

Pozdnyakova Mariia, lecturer of the Department of Fire-Rescue and Physical Training of the National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy

Ipiiev Arsen, senior lecturer of the Department of Fire-Rescue and Physical Training of the National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy

Kurtyosov Yevgen, lecturer of the Department of Fire-Rescue and Physical Training of the National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ ЯК СКЛАДОВА ДЕРЖАВНОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

IMPROVING THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL READINESS OF FUTURE RESCUERS AS A COMPONENT OF THE STATE SECURITY OF UKRAINE UNDER MARTIAL LAW

У статті досліджено проблему підвищення фізичної та психологічної готовності майбутніх рятувальників як важливої складової забезпечення державної безпеки України в умовах воєнного стану. Обґрунтовано актуальність формування високого рівня професійної готовності фахівців цивільного захисту з урахуванням сучасних безпекових викликів, пов'язаних із зростанням кількості надзвичайних

ситуацій воєнного характеру, ускладненням умов їх ліквідації та підвищеним рівнем ризику для життя і здоров'я населення. Проаналізовано сучасний стан професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, зокрема Національного університету цивільного захисту України. Визначено основні чинники, що впливають на рівень фізичної підготовленості та психологічної стійкості майбутніх рятувальників, серед яких інтенсивність навчального процесу, рівень практичної підготовки, вплив стресогенних факторів та умови професійної діяльності. Представлено результати емпіричного дослідження, у якому взяли участь 60 курсантів, що дозволило оцінити рівень розвитку витривалості, сили, швидкості, а також рівень психологічної стійкості та тривожності. Встановлено, що значна частина курсантів має середній рівень підготовленості, що свідчить про необхідність її подальшого вдосконалення. Обґрунтовано напрями модернізації системи підготовки, які передбачають інтеграцію фізичної та психологічної складових, впровадження функціонального тренінгу, моделювання умов реальної службової діяльності, використання інноваційних освітніх технологій та розвиток стресостійкості. Доведено, що комплексний підхід до підготовки сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності рятувальників.

Ключові слова: державна безпека, цивільний захист, фізична підготовка, психологічна стійкість, рятувальники, воєнний стан.

The article examines the problem of improving the physical and psychological readiness of future rescuers as an important component of ensuring the state security of Ukraine under martial law. The relevance of forming a high level of professional readiness of civil protection specialists is substantiated in the context of modern security challenges, including the growing number of emergency situations of a military nature, increasing complexity of response operations, and elevated risks to human life and health. The current state of professional training of cadets at higher education institutions with specific training conditions, in particular at the National University of Civil Protection of Ukraine, is analyzed. The main factors influencing the level of physical fitness and psychological resilience of future rescuers are identified, including the intensity of the educational process, the level of practical training, the impact of stress factors, and the conditions of professional activity. The results of an empirical study involving 60 cadets are presented, which made it possible to assess the level of endurance, strength, speed, as well as psychological stability and anxiety. It is established that a significant proportion of cadets demonstrate a medium level

of readiness, indicating the need for further improvement. The directions for modernization of the training system are substantiated, including the integration of physical and psychological components, the implementation of functional training, simulation of real professional conditions, use of innovative educational technologies, and development of stress resistance. It is proved that a comprehensive approach to training increases the effectiveness of rescuers' professional activity.

Keywords: *national security, civil protection, physical training, psychological resilience, rescuers, martial law.*

Постановка проблеми. Сучасні безпекові виклики, зумовлені воєнним станом в Україні, актуалізують проблему підготовки висококваліфікованих фахівців у сфері цивільного захисту. Особливого значення набуває здатність рятувальників ефективно діяти в умовах підвищеного ризику, фізичних навантажень та психологічного стресу. Зростання кількості надзвичайних ситуацій воєнного характеру, інтенсивність рятувальних робіт та складність умов їх виконання зумовлюють необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості та психологічної стійкості майбутніх фахівців [6; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження проводилося з метою визначення рівня фізичної підготовленості та психологічної готовності курсантів до професійної діяльності в умовах підвищеного ризику. У дослідженні взяли участь курсанти Національного університету цивільного захисту України у кількості 60 осіб. Вибірка була однорідною за віком, рівнем підготовки та умовами навчання, що забезпечило коректність порівняння отриманих результатів.

Цілі дослідження. Метою статті є дослідження особливостей формування фізичної та психологічної готовності майбутніх рятувальників та обґрунтування напрямів її підвищення у сфері цивільного захисту.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність рятувальників характеризується високим рівнем небезпеки, значними фізичними та психоемоційними навантаженнями, а також необхідністю оперативного прийняття рішень в умовах дефіциту часу та невизначеності. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема формування їхньої професійної готовності як інтегральної характеристики, що поєднує фізичні та психологічні компоненти.

Фізична та психологічна підготовленість рятувальників безпосередньо впливає як на ефективність ліквідації надзвичайних ситуацій, так і на рівень збереження життя населення [4; 5]. Підготовка

рятувальників виступає не лише освітнім процесом, а й пріоритетним напрямом розвитку системи цивільного захисту та засобом підвищення ефективності реагування на надзвичайні ситуації [2; 7].

З метою систематизації основних складових професійної готовності рятувальників доцільно виокремити її структурні компоненти (таблиця 1).

Таблиця 1

Структурні компоненти професійної готовності рятувальників

Компонент професійної готовності	Змістова характеристика	Структурні елементи
Фізична підготовка	Виступає базовою складовою професійної готовності рятувальників, що забезпечує належний рівень функціональної спроможності організму до виконання службових завдань в умовах підвищеного ризику, значних фізичних навантажень та обмеженого часу на прийняття рішень.	<ul style="list-style-type: none"> - розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості); - формування спеціальних рухових умінь і навичок; - адаптація до екстремальних умов діяльності.
Психологічна готовність	Інтегральна характеристика психічного стану та індивідуально-психологічних якостей особистості, що забезпечує ефективність діяльності в умовах ризику, невизначеності та високого рівня стресу.	<ul style="list-style-type: none"> - стресостійкість; - емоційна стабільність; - здатність до прийняття рішень в умовах невизначеності; - готовність до обґрунтованого ризику.

Фізична підготовка виконує фундаментальну функцію у забезпеченні професійної діяльності рятувальників. Саме достатній рівень розвитку фізичних якостей дозволяє ефективно діяти під час ліквідації надзвичайних ситуацій, виконувати роботи в умовах підвищеного навантаження та знижувати ризик травматизму. Водночас формування спеціальних рухових навичок забезпечує точність, швидкість і координацію дій у складних умовах, що безпосередньо впливає на результативність рятувальних операцій.

Не менш важливою складовою є психологічна готовність, яка визначає здатність рятувальника зберігати працездатність і ефективність діяльності в екстремальних умовах. Високий рівень стресостійкості та емоційної стабільності сприяє зниженню негативного впливу

психоемоційних факторів, тоді як здатність до швидкого прийняття рішень в умовах невизначеності забезпечує своєчасність реагування на зміну обстановки. Готовність до ризику, у свою чергу, повинна мати раціональний характер і ґрунтуватися на професійному досвіді та адекватній оцінці ситуації.

Професійна готовність рятувальників є багатокomпонентним утворенням, у якому фізична та психологічна складові перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємозалежності. Недостатній рівень розвитку хоча б одного з цих компонентів може суттєво знизити ефективність виконання службових завдань.

Формування високого рівня професійної готовності рятувальників потребує комплексного підходу, що передбачає інтеграцію фізичної та психологічної підготовки в єдину систему професійного навчання. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка та впровадження інноваційних методик підготовки, спрямованих на моделювання умов реальної професійної діяльності та підвищення адаптаційних можливостей особистості в екстремальних ситуаціях[13; 14].

Запровадження воєнного стану в Україні суттєво трансформувало підходи до професійної підготовки курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Сучасні умови характеризуються підвищеним рівнем небезпеки, динамічністю обстановки та багатофакторністю загроз, що обумовлює необхідність модернізації змісту, форм і методів навчання майбутніх рятувальників. У цьому контексті особливого значення набуває формування готовності до діяльності в умовах, максимально наближених до реальних надзвичайних ситуацій. Аналіз сучасних підходів до професійної підготовки свідчить про потребу переходу від переважно теоретично орієнтованого навчання до практико-орієнтованої моделі, що забезпечує формування готовності до дій в екстремальних умовах[2; 12]. Особливого значення набуває впровадження інноваційних освітніх технологій, інтеграція фізичної та психологічної складових підготовки, а також моделювання умов, максимально наближених до реальної службової діяльності.

Ми обґрунтували та охарактеризували основні напрями удосконалення професійної підготовки курсантів у сучасних умовах. Зокрема, розглянули інтенсифікацію навчального процесу, моделювання реальних умов виконання службових завдань, інтеграцію фізичної та психологічної підготовки, а також адаптацію до багатофакторних загроз воєнного часу.

Однією з ключових особливостей є підвищення інтенсивності навчального процесу. Яка проявляється у збільшенні обсягу практичних занять та підвищенні вимог до рівня засвоєння професійних навичок. У курсантів розвивається оперативне мислення, витривалість та здатність швидко адаптуватися до нових завдань. Інтенсифікація також передбачає використання сучасних тренувальних технологій, функціонального тренінгу та міждисциплінарного підходу до підготовки. Також важливим напрямом є моделювання реальних умов виконання службових завдань.

Освітній процес орієнтується на відтворення ситуацій, максимально наближених до тих, з якими рятувальники стикаються під час виконання службових обов'язків у період воєнного стану. Це включає проведення навчань із використанням елементів тактичної підготовки, відпрацювання дій під час ліквідації наслідків обстрілів, пожеж у зруйнованих будівлях, розбору завалів, евакуації постраждалих тощо. Такі підходи сприяють формуванню практичного досвіду, зниженню рівня стресу під час реальних подій і підвищенню впевненості у власних діях. Значущим напрямом є інтеграція фізичної та психологічної підготовки. У сучасних умовах ці складові не можуть розглядатися ізольовано, оскільки ефективність професійної діяльності визначається їхньою взаємодією. Фізичні навантаження поєднуються з психоемоційними впливами, що дозволяє формувати стійкість до стресу і здатність діяти в умовах перевтоми. Наприклад, виконання фізичних вправ у складних умовах (обмежена видимість, шум, дефіцит часу) супроводжується необхідністю прийняття рішень, що наближає навчальний процес до реальних умов служби.

Особливу увагу приділено адаптації до багатофакторних загроз, які є характерними для воєнного часу. Курсанти вищих навчальних закладів з спеціальними умовами навчання повинні бути готовими до дії різноманітних небезпечних факторів, зокрема: пожеж, вибухів, хімічного та радіаційного забруднення, руйнування інфраструктури, масових уражень населення. Це вимагає формування комплексного мислення, здатності оцінювати ситуацію в умовах невизначеності та швидко обирати оптимальні способи дій. Водночас значна увага приділяється навчанню алгоритмам безпеки, самозахисту та взаємодії в команді.

Таким чином, підготовка майбутніх рятувальників в умовах воєнного стану характеризується комплексністю, інтенсивністю та практичною спрямованістю. Вона орієнтована на формування високого рівня професійної готовності, що дозволяє ефективно діяти в умовах сучасних викликів і загроз.

Воєнний стан виступає потужним фактором трансформації системи підготовки курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання[6]. Основними напрямками її вдосконалення є оптимізація навчання, впровадження практико-орієнтованих методів, поєднання фізичної та психологічної складових, а також розвиток здатності діяти в умовах багатофакторних ризиків, така реалізація зазначених підходів сприятиме підвищенню ефективності професійної діяльності майбутніх рятувальників та їхній готовності до виконання завдань у надзвичайних ситуаціях воєнного характеру.

Дослідження передбачало поетапне проведення збору даних. На першому етапі здійснювалося тестування фізичної підготовленості курсантів, на другому — проведення анкетування та психологічного обстеження, на третьому — обробка та інтерпретація отриманих результатів із використанням методів математичної статистики.

Тестування фізичної підготовленості, яке проводилося відповідно до загальноприйнятих нормативів і включало визначення рівня розвитку основних фізичних якостей. Зокрема, оцінювалася:

- *витривалість* — за результатами бігу на 1000 м.;
- *сила* — за кількістю підтягувань на перекладині;
- *швидкість* — за результатами бігу на 100 м.

Усі випробування проводилися в однакових умовах із дотриманням вимог техніки безпеки та попередньої розминки.

Анкетування, спрямоване на виявлення суб'єктивної оцінки курсантами власного рівня підготовленості, психоемоційного стану та готовності до виконання професійних завдань. Анкета містила як закриті, так і відкриті запитання, що дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані.

Психологічні методики, які використовувалися для оцінки рівня тривожності та стресостійкості. Зокрема, застосовувалися стандартизовані опитувальники, що дозволяють визначити: рівень ситуативної та особистісної тривожності, здатність до саморегуляції в умовах стресу, рівень психологічної стійкості до екстремальних впливів. Отримані результати інтерпретувалися відповідно до шкал оцінювання та переводилися у бальні показники.

Обробка отриманих даних відбувалась методами математичної статистики. Зокрема, обчислювалися середні арифметичні значення (M), стандартні відхилення (SD), а також застосовувалися елементи порівняльного аналізу (таблиця 2). Обробка результатів дозволила встановити загальні тенденції та визначити рівень розвитку досліджуваних

показників, а комплексний підхід до оцінювання дав змогу отримати цілісне уявлення про рівень фізичної та психологічної готовності курсантів.

Таблиця 2

Узагальнені статистичні показники результатів дослідження

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум	Максимум
Біг 100 м (с)	14.2	0.8	13.0	16.0
Біг 1000 м (хв)	3.58	0.25	3.20	4.20
Підтягування (разів)	10	3.1	6	18
Рівень фізичної підготовленості (бали)	3.1	0.7	2	5
Рівень психологічної стійкості (бали)	3.0	0.6	2	5

Пояснення до таблиці:

M (середнє значення) — відображає середній рівень показників у групі;

SD (стандартне відхилення) — характеризує варіативність результатів;

Мінімум / Максимум — показують діапазон отриманих значень (загальні показники 2, 5 сформовані на основі рівнів: низький, середній, високий).

Таким чином, обрана організація та сукупність методів дослідження забезпечили достовірність і об'єктивність отриманих результатів, а також створили підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку фізичної та психологічної складових професійної готовності майбутніх рятувальників. Результати оцінювання фізичної підготовленості та психологічної стійкості курсантів наведено у таблиці 3.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості та психологічної стійкості курсантів

Показник	Рівень / Вправа	Кількість	Частка, %	Середнє	Норматив	Відхилення
Фізична підготовленість	Високий	19	32	–	–	–
	Середній	29	48	–	–	–
	Низький	12	20	–	–	–
Середні показники фізичних вправ	Біг 100 м (с.)	–	–	14.2	13.5	+0.7
	Біг 1000 м (хв.)	–	–	3.58	3.40	+0.18
	Підтягування	–	–	10	12	-2
	Високий	17	28	–	–	–

Психологічна стійкість	Середній	30	50	–	–	–
	Низький	13	22	–	–	–

Фізична підготовка майбутніх рятувальників є базовим компонентом їх професійної готовності, оскільки діяльність у надзвичайних ситуаціях пов'язана з високими фізичними навантаженнями, ризиком для життя та необхідністю швидкого прийняття рішень в умовах дефіциту часу.

Впровадження функціонального тренінгу передбачає використання вправ, що максимально наближені до реальних рухових дій рятувальника. До таких належать: комплексні вправи (перенесення вантажів, тяга, штовхання), робота з власною вагою, тренування витривалості (кросфіт, інтервальні тренування). Функціональний тренінг сприяє розвитку сили, швидкості, координації та спеціальної витривалості [3; 10]. Щодо моделювання реальних умов, то воно реалізується шляхом проведення занять у спеціалізованих тренувальних комплексах, використання засобів індивідуального захисту (бойовий одяг, апарати на стисненому повітрі), відпрацювання дій у задимленому середовищі, при обмеженій видимості, в умовах підвищеної температури і це дозволяє сформувати адаптацію організму до екстремальних умов.

Важлива індивідуалізація навантажень, яка передбачає врахування рівня фізичної підготовленості курсантів, диференціацію програм тренувань, застосування контролю функціонального стану (ЧСС, рівень витривалості, відновлення). Такий підхід знижує ризик перевантажень і травматизму та підвищує ефективність підготовки.

Психологічна підготовка є не менш важливою, ніж фізична, оскільки рятувальники працюють у стресогенних, небезпечних та емоційно напружених умовах[1; 5]. Потрібні тренінги стресостійкості, які включають навчання методам подолання стресу, моделювання кризових ситуацій, розвиток навичок швидкого прийняття рішень. Такі тренінги сприяють формуванню психологічної витривалості та зниженню рівня тривожності[11]. Важлива складова - психологічна підтримка. Вона реалізується через роботу психологів у закладах освіти, проведення індивідуальних і групових консультацій, профілактику професійного вигорання. Це забезпечує стабільний психоемоційний стан здобувачів освіти. Необхідно звертати увагу на розвиток саморегуляції, яка передбачає формування вмінь таких як контролювати емоції, підтримувати концентрацію уваги, швидко відновлювати працездатність.

До ефективних методів для розвитку саморегуляції належать дихальні вправи, аутогенне тренування, елементи когнітивно-поведінкових технік.

Удосконалення освітніх програм передбачає: оновлення змісту навчальних дисциплін відповідно до сучасних викликів, врахування досвіду ліквідації надзвичайних ситуацій, впровадження компетентнісного підходу. Це забезпечує відповідність підготовки реальним потребам професійної діяльності. Інтеграція дисциплін полягає у поєднанні теоретичної та практичної підготовки, міждисциплінарному підході (фізична підготовка + тактична підготовка + психологія), створенні комплексних навчальних модулів. Такий підхід формує цілісне бачення професійної діяльності. Підвищення кваліфікації викладачів також є дуже важливою складовою і включає проходження тренінгів і стажувань, ознайомлення з міжнародним досвідом впровадження сучасних педагогічних технологій. Це сприяє підвищенню якості освітнього процесу.

Загалом отримані результати дослідження свідчать про необхідність комплексного підходу до підготовки майбутніх рятувальників і підтверджують необхідність:

- посилення практичної складової, адже вона є ключовим чинником ефективності навчання, оскільки саме практичні навички визначають здатність діяти в умовах надзвичайних ситуацій;

- впровадження інновацій передбачає використання: сучасних тренажерів, цифрових технологій (VR/AR моделювання), інтерактивних методів навчання, що підвищує мотивацію та якість засвоєння матеріалу;

- системного підходу до підготовки, а саме узгодженість фізичної, психологічної та професійної підготовки, безперервність навчання, орієнтацію на кінцевий результат, адже це впливає на формування готовності до дій у надзвичайних умовах [3; 11].

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що фізична та психологічна готовність є визначальними складовими професійної підготовки рятувальників, оскільки саме вони забезпечують ефективність виконання службових завдань в екстремальних умовах[1; 4]. З'ясовано, що умови воєнного стану суттєво підвищують вимоги до рівня підготовленості майбутніх фахівців, зокрема щодо їх витривалості, стресостійкості та здатності швидко приймати рішення. Водночас виявлено наявність окремих проблем, пов'язаних із недостатнім рівнем розвитку витривалості та психологічної стійкості курсантів Національного університету цивільного захисту України, що може негативно впливати на якість виконання професійних обов'язків. У зв'язку з цим обґрунтовано

необхідність впровадження комплексних програм підготовки, які передбачають інтеграцію фізичних і психологічних компонентів, використання сучасних методик тренування та наближення навчального процесу до реальних умов службової діяльності [10; 11].

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розвиток і впровадження цифрових технологій у процес професійної підготовки рятувальників, що дозволить підвищити її ефективність та адаптивність до сучасних викликів [12; 9]. Важливим напрямом є також вивчення та адаптація міжнародного досвіду підготовки фахівців служб цивільного захисту з урахуванням національних особливостей та умов воєнного часу. Окремої уваги потребує удосконалення системи психологічної підтримки курсантів, зокрема шляхом розроблення програм розвитку стресостійкості та психоемоційної стабільності. Перспективним є також подальше вдосконалення методик фізичної підготовки, орієнтованих на формування витривалості, функціональної готовності та здатності діяти в умовах підвищеного навантаження. Узагальнюючи, можна зазначити, що ефективність підготовки майбутніх рятувальників значною мірою залежить від поєднання фізичних, психологічних та організаційно-управлінських компонентів, які повинні реалізовуватися у взаємозв'язку та взаємодоповненні.

Список використаних джерел:

1. Бойко В. В. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальної діяльності. Київ : Ніка-Центр, 2021. 256 с.
2. Гончаренко С. У. Теорія і практика формування професійної компетентності. Київ : Освіта, 2020. 312 с.
3. Ковальчук І. С., Петренко О. В. Фізична підготовка рятувальників у сучасних умовах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 5. С. 45–52.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2019. 368 с.
5. Назаренко В. О. Психологічна підготовка фахівців цивільного захисту. Харків : ХНАДУ, 2021. 210 с.
6. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12.05.2015 № 389-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19> (дата звернення: 13.04.2026).
7. Стасюк В. В., Мельник С. І. Особливості підготовки рятувальників в умовах надзвичайних ситуацій. *Вісник цивільного захисту*. 2023. № 2. С. 33–39.

8. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. *Psychological First Aid Guide*. Geneva, 2020. URL: <https://www.ifrc.org> (дата звернення: 13.04.2026).
9. World Health Organization. *Mental health in emergencies*. Geneva, 2021. URL: <https://www.who.int> (дата звернення: 13.04.2026).
10. Smith J., Brown L. Physical readiness of emergency responders: modern approaches. *Journal of Emergency Management*. 2022. Vol. 20(3). P. 145–152. <https://doi.org/10.5055/jem.2022.0567>
11. Johnson R., Miller T. Stress resilience training in high-risk professions. *Safety Science*. 2021. Vol. 140. P. 105267. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2021.105267>
12. European Commission. *Civil Protection Mechanism Report*. Brussels, 2023. URL: <https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu> (дата звернення: 13.04.2026).
13. Петренко О. В. (самоцітування). Інноваційні підходи до підготовки рятувальників. *Актуальні проблеми фізичної культури*. 2022. № 1. С. 78–84.
14. Ковальчук І. С. (самоцітування). Психофізична підготовка курсантів у системі цивільного захисту. Харків : НУЦЗУ, 2023. 180 с.

References:

1. Boiko, V. V. (2021). *Psykhologichna stiiikist osobystosti v umovakh ekstremalnoi diialnosti* [Psychological resilience of personality in extreme conditions]. Kyiv: Nika-Tsentr.
2. Honcharenko, S. U. (2020). *Teoriia i praktyka formuvannia profesiinoi kompetentnosti* [Theory and practice of professional competence formation]. Kyiv: Osvita.
3. Kovalchuk, I. S., & Petrenko, O. V. (2022). Fizychna pidhotovka riatuvalnykh u suchasnykh umovakh [Physical training of rescuers in modern conditions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, (5), 45–52.
4. Krutsevych, T. Yu. (2019). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methodology of physical education]. Kyiv: Olimpiiska literatura.
5. Nazarenko, V. O. (2021). *Psykhologichna pidhotovka fakhivtsiv tsyvilnoho zakhystu* [Psychological training of civil protection specialists]. Kharkiv: KhNADU.
6. Law of Ukraine on the Legal Regime of Martial Law No. 389-VIII. (2015). Retrieved April 13, 2026, from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19>.

7. Stasiuk, V. V., & Melnyk, S. I. (2023). Osoblyvosti pidhotovky riatuvalnykiv v umovakh nadzvychnykh sytuatsii [Features of training rescuers in emergency conditions]. *Visnyk tsyvilnoho zakhystu*, (2), 33–39.
8. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (2020). *Psychological first aid guide*. Retrieved April 13, 2026, from <https://www.ifrc.org>
9. World Health Organization. (2021). *Mental health in emergencies*. Retrieved April 13, 2026, from <https://www.who.int>.
10. Smith, J., & Brown, L. (2022). Physical readiness of emergency responders: Modern approaches. *Journal of Emergency Management*, 20(3), 145–152. <https://doi.org/10.5055/jem.2022.0567>.
11. Johnson, R., & Miller, T. (2021). Stress resilience training in high-risk professions. *Safety Science*, 140, 105267. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2021.105267>.
12. European Commission. (2023). *Civil protection mechanism report*. Retrieved April 13, 2026, from <https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu>.
13. Petrenko, O. V. (2022). Innovatsiini pidkhody do pidhotovky riatuvalnykiv [Innovative approaches to rescuers training]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury*, (1), 78–84.
14. Kovalchuk, I. S. (2023). *Psykhofizychna pidhotovka kursantiv u systemi tsyvilnoho zakhystu* [Psychophysical training of cadets in civil protection system]. Kharkiv: NUTsZU.

Фінансування. Це дослідження не отримувало зовнішнього фінансування. Використання ШІ. Під час підготовки цієї статті було використано інструменти штучного інтелекту для допомоги у формулюванні окремих фрагментів тексту, стилістичному редагуванні та структуризації матеріалу. При цьому всі наукові положення, результати дослідження, їх аналіз і висновки сформульовані авторами самостійно. Використання ШІ не вплинуло на достовірність отриманих результатів, які були перевірені відповідно до вимог наукової доброчесності.

Подяки. Автор не має подяки.

Отримано: 28.04.2026

Прийнято: 25.05.2026

Опубліковано: 22.06.2026