

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ У ЗАКЛАДІ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ ДСНС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Ірина Курінна

В ХХІ столітті суспільна нестабільність, війни та екологічні загрози підвищують психоемоційну напругу, особливо в Україні під час повномасштабної війни. Психічне здоров'я молоді, зокрема курсантів ДСНС, є важливим. Підготовка рятувальників включає фізичне, інтелектуальне та емоційне навантаження. Специфічний режим навчання в закладах ДСНС (стрійова підготовка, дисципліна, фізична активність, ієрархія, контроль) підвищує навантаження на психіку курсантів, до чого додаються суворий розклад, обмеження особистого часу та необхідність швидкої адаптації.

В умовах війни до цих чинників додаються нові ризики – відчуття постійної загрози, соціальна невизначеність, інформаційний тиск, емоційне виснаження. Усе це створює сприятливі умови для формування стресових, тривожних, адаптаційних і депресивних розладів [1–4].

Метою дослідження є психічне здоров'я майбутніх рятувальників у закладі професійно-технічної освіти ДСНС України в умовах воєнного стану.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), *психічне здоров'я* – це стан добробуту, при якому людина реалізує свій потенціал, здатна справлятися зі стресами повсякденного життя, ефективно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це визначення акцентує увагу не лише на відсутності психічних захворювань, а й на наявності внутрішніх ресурсів, життєстійкості, здатності до саморозвитку [1, 2].

Норман Сарторіус визначав психічне здоров'я як: відсутність психічних розладів, наявність внутрішніх резервів для подолання труднощів і гармонію між індивідом і суспільством. А. Роббінс виділяв фактори психічного здоров'я: *медичні* (спадковість, соматичне здоров'я), *біологічні* (нервова система, гормони), *екологічні* (середовище, ресурси), *соціальні* (підтримка, зв'язки), *спосіб життя* (режим,

активність, харчування, звички) [3, 4].

Курсанти, як майбутні рятувальники, мають бути не лише фізично витривалими, але й емоційно стійкими та психологічно врівноваженими. Це зумовлює необхідність вивчення рівня ментального здоров'я та стресостійкості курсантів як одного з визначальних чинників їхньої професійної придатності та ефективності у кризових умовах. Важливим завданням освітніх установ є формування середовища підтримки психічного добробуту, що має сприяти збереженню здоров'я та стійкості майбутніх фахівців системи цивільного захисту.

Психічне здоров'я є важливим для ефективного виконання обов'язків рятувальника. Високий рівень стресостійкості, емоційна стабільність та загальне позитивне ментальне самопочуття необхідні для прийняття швидких та обґрунтованих рішень в кризових ситуаціях, ефективної взаємодії в команді та надання допомоги постраждалим. Зниження рівня психічного здоров'я може негативно позначитися на цих аспектах.

Дослідження мало емпіричний характер і проводилося на базі Вищого професійного училища Львівського державного університету безпеки життєдіяльності (м. Вінниця) ДСНС України. У ньому взяли участь 70 курсантів, які навчаються за спеціальностями «Пожежна безпека» та «Цивільна безпека». Усі респонденти перебувають на денній формі навчання та проживають у казармених умовах з дотриманням жорсткого розпорядку дня.

Анкетування проводилось у письмовій формі, з дотриманням умов добровільності та анонімності, в супроводі викладача-психолога. Результати оброблялися з використанням описової статистики. Для збору даних було використано комплекс психодіагностичних методик, адаптованих до українського культурного та мовного середовища:

1. *Шкала позитивного ментального здоров'я (Positive Mental Health Scale* – містить 9 тверджень, оцінюваних за 4-бальною шкалою. Макс бал – 36.

2. *Тест «Стійкість до стресу»* (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова) – для оцінки рівня емоційної витривалості та спроможності адаптуватися до стресових ситуацій, який складається із 18 запитань.

За шкалою позитивного ментального здоров'я курсанти продемонстрували такі результати: низький рівень – 9 осіб (12,8%); середній рівень – 31 особа (44,3%); високий рівень – 30 осіб (42,9%). Найбільшу групу становлять курсанти із середнім рівнем ментального здоров'я, що вказує на помірну здатність до психічної саморегуляції. Водночас кожен десятий респондент має низький рівень, що вимагає профілактичного психологічного супроводу.

За тестом *«Стійкість до стресу»* отримано такі показники: низький рівень – 11 осіб (15,7 %); середній рівень – 29 осіб (41,4%); високий рівень – 30 осіб (42,9%). Домінування сумарно низького і середнього рівня стресостійкості серед більшості майбутніх рятувальників на противагу високому – сигнал, який може свідчити про недостатність адаптаційних ресурсів, підвищену чутливість до зовнішніх подразників, труднощі з регуляцією емоційної напруги.

Отримані результати дослідження підтверджують, що навчання в освітніх закладах ДСНС України створює особливе середовище з високими адаптаційними вимогами. Хоча частина курсантів має високий рівень ментального здоров'я та стресостійкості, більшість перебуває на середньому рівні, що є небажаним з огляду на ризики професії. Це вказує на можливу недостатність або перевантаження адаптаційних механізмів. Існуючі психологічні служби часто не справляються з підвищеним навантаженням та воєнним станом, тому актуальним є впровадження комплексних програм розвитку стресостійкості, включаючи тренінги з саморегуляції, кризового консультування, самодопомоги та групової підтримки.

Крім того, доцільним є розвиток моделі командно-психологічного супроводу, коли офіцери-вихователі, викладачі та психологи працюють як єдина система підтримки психоемоційного стану курсантів. Такі підходи сприяють зниженню

тривожності, покращенню дисципліни та згуртованості підрозділів. Для збереження ментального здоров'я майбутніх рятувальників та підвищення якості їхньої підготовки необхідно розуміти поточний стан їхнього психічного благополуччя.

Таким чином, дослідження показало низький та середній рівні ментального здоров'я і стресостійкості серед майбутніх рятувальників, що вказує на психологічні ризики в підготовці. Необхідна комплексна підтримка курсантів через психотренінги, групи підтримки, консультування та скринінг. Потрібно посилити психологічну службу та впровадити довготривалі психоосвітні програми. Система навчання в умовах підвищеного навантаження, що супроводжується режимністю, фізичними і психоемоційними викликами, вимагає комплексної підтримки курсантів. Доцільним є впровадження програм психотренінгів, груп підтримки, індивідуального психологічного консультування та регулярного скринінгу психічного стану. Також необхідно посилити роль психологічної служби закладу та розширити її функції за рахунок впровадження довготривалих психоосвітніх програм.

Перспективним є створення багаторівневої системи підвищення психологічної стійкості, включаючи спеціалізовані модулі з розвитку резильєнтності та емоційної компетентності. Подальші дослідження можуть вивчати динаміку психоемоційного стану курсантів, роль керівництва та клімату в групах, а також розробку програм підготовки до надзвичайних ситуацій з психологічною складовою.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л.М., Максименко С.Д., Зайчикова Т.В. Психодіагностика стресостійкості особистості. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012.
2. Ключко А. В., Литвинова О. О. Психологічна готовність рятувальників до дій в екстремальних умовах. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 45–54.
3. Дикань І. В. Стресостійкість і психологічна надійність фахівців оперативно-рятувальних служб. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. Т. 2. С. 75–81.
4. Приходько І. І. Формування стресостійкості у майбутніх фахівців з надзвичайних ситуацій. *Гуманітарний вісник*. Серія: Психологія. 2021. № 48. С. 60–65.