

Секція 1.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТАНОВЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Тетяна Баранова

науковий співробітник наукового відділу

загального та ресурсного планування,

Національний університет оборони України

м. Київ, Україна

tanya.kwarts1998@gmail.com

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩА ЯКІСТЬ ФАХІВЦІВ ГРУП КОНТРОЛЮ БОЙОВОГО СТРЕСУ

В умовах широкомасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну резильєнтність постає важливою складовою ефективності діяльності фахівців груп контролю бойового стресу. У контексті війни та екстремальних ситуацій, що її супроводжують, стресостійкість і здатність відновлювати нормальний психічний стан – це критично важливі якості для забезпечення успішної роботи цих фахівців, які мають уміти швидко реагувати на стресові ситуації, підтримувати морально-психологічний стан підлеглих, а також працювати з військовослужбовцями ЗС України з важкими психоемоційними станами. Наявність резильєнтності у фахівців груп контролю бойового стресу допомагає не лише мінімізувати негативний вплив стресогенних чинників, але й зберегати достатній рівень психічного здоров'я та належного функціонування в умовах війни, забезпечуючи можливості для відновлення психологічної рівноваги і підвищуючи ефективність виконання професійно важливих завдань.

Аналіз праць науковців (Л. Адаменко [1], В. Ключков [2], А. Ковтун [6], О. Кокун [2; 3], С. Мамченко [4], Т. Мельничук [3], В. Мороз [2], О. Охременко [4], О. Скрипкін [5], В. Стасюк [4; 5], О. Хміляр [4], З. Шайхлісламов [6] та ін.) показав, що стресостійкість у них розглянуто як ключовий компонент професіоналізму фахівців груп контролю бойового стресу,

що забезпечує стабільність та ефективність виконання ними обов'язків у надзвичайних і стресових ситуаціях, є основою для підтримки психічного здоров'я і самого фахівця, і військовослужбовців, з якими він працює. Проте резильєнтність як комплексну особистісну якість, що забезпечує спроможність фахівців груп контролю бойового стресу не лише протистояти стресам, а й ефективно відновлюватися після кризових чи травматичних впливів, у доступній нам літературі не розкрито.

Мета статті полягає в обґрунтуванні резильєнтності як професійно значущої якості фахівців груп контролю бойового стресу.

У кризових і травматичних умовах, зокрема під час війни як стресогенної ситуації найвищого рівня, важливою умовою збереження психічної стійкості є резильєнтність. Аналіз наукової літератури (Л. Адаменко [1], О. Кокун [3], Т. Мельничук [3] та ін.) показав, що в широкому розумінні резильєнтність постає як здатність людини адаптуватися до складних, стресових або травматичних ситуацій, відновлюючи свій нормальний стан і навіть посилюючи власну стійкість після пережитих труднощів. Резильєнтність передбачає здатність особистості не тільки витримувати труднощі та адаптуватися до них, зберігати власне психоемоційне здоров'я, а й можливість використовувати їх як ресурс для подальшого розвитку і самовдосконалення.

У психологічному контексті резильєнтність означає здатність людини ефективно реагувати на стрес, долати труднощі, залишаючись функціональною і продуктивною, а також розвиватися в умовах змін і труднощів. Це вміння зберігати спокій у кризових ситуаціях, швидко адаптуватися до змін і знаходити шляхи до відновлення після пережитих втрат або травм. Резильєнтність важлива для особистого розвитку, професійної діяльності особистості, а її значущість актуалізується в умовах високого рівня стресу чи тривалого перебігу екстремальних ситуацій [1; 3].

Резильєнтність як одна з основних професійно значущих якостей фахівця групи контролю бойового стресу визначає його здатність ефективно функціонувати в умовах постійного стресу, психологічних навантажень та

екстремальних ситуацій, фізичних та емоційних випробувань [2; 4-6]. Резильєнтність для такого фахівця – це здатність не лише до соціально-психологічної адаптації, а й ефективного виконання своїх професійних обов'язків в умовах бойових дій.

Під час виконання обов'язків з оцінювання психологічного стану військових фахівців групи контролю бойового стресу має зберігати ясність розуму і здатність приймати правильні рішення, навіть у критичній ситуації. Резильєнтність дає змогу своєчасно реагувати на зміну стану військових, розробляти стратегії для контролю бойового стресу, а також вчасно коригувати методи психологічної підтримки з урахуванням індивідуальних особливостей кожного бійця. Це особливо важливо, оскільки психологічний стан військовослужбовців безпосередньо впливає на їх ефективність під час виконання бойових завдань, а також безпеку всього підрозділу.

Резильєнтність також передбачає здатність працювати з високими рівнями емоційного напруження і стресу, що є невід'ємною складовою професії фахівця групи контролю бойового стресу. У ході індивідуальних консультацій та групових тренінгів зі стресового менеджменту фахівець постійно зіштовхується з емоційними реакціями інших людей, які переживають травматичні події. Однак, для надання ефективної допомоги він сам має бути стійким до емоційного навантаження і здатним до керування своїми почуттями. Це даватиме йому змогу зберігати об'єктивність і не втрачати контролю у кризових ситуаціях.

Важливими аспектами резильєнтності є вміння адаптуватися до змін та зберігати високий рівень мотивації. Фахівець групи контролю бойового стресу, який працює з військовослужбовцями в умовах непередбачуваності і постійної загрози для життя, має бути готовим до змін у військовій обстановці, нових службових викликів і стресових ситуацій. Резильєнтність допомагає фахівцеві зберігати професіоналізм навіть в умовах криз та ефективно виконувати свої функції.

Важливим елементом роботи фахівця є також здатність швидко адаптуватися до роботи в команді. Військовослужбовці часто перебувають у

стресових ситуаціях, і здатність офіцера швидко знаходити спільну мову з підлеглими та колегами є важливою складовою його професійної стійкості. Резильєнтність допомагає зберігати ефективну взаємодію в умовах стресу, сприяючи створенню підтримувального та стабільного середовища, необхідного для нормальної психологічної адаптації бійців.

Особиста стресостійкість – ключовий чинник професійної придатності фахівця групи контролю бойового стресу до діяльності в бойових умовах. Оскільки кожен день може бути пов'язаний із ситуаціями, що потребують негайного реагування, резильєнтність дає змогу фахівцеві не лише управляти своїми емоціями в таких ситуаціях, а й передавати свою життєстійкість іншим. Це важливо для підтримки особистої професійної ефективності, а також надання допомоги іншим військовослужбовцям у переживанні їхніх труднощів. Не менш важлива для фахівця групи контролю бойового стресу є здатність до саморефлексії та оцінювання власних реакцій на стрес, що сприяє уникненню емоційного вигорання та збереженню високої ефективності професійної діяльності. Резильєнтність при цьому постає важливим елементом особистої стресостійкості і дає змогу своєчасно вживати необхідних заходів для відновлення психологічної рівноваги.

Щоб забезпечувати високу якість психологічної підтримки військових, фахівець групи контролю бойового стресу має бути готовий до постійного професійного розвитку. Резильєнтність у цьому разі виявляється не лише у здатності долати актуальні труднощі, а й у бажанні розвиватися, вивчати нові методи психологічної підтримки військовослужбовців та адаптувати їх до швидкозмінних умов війни. Постійне прагнення до самовдосконалення допомагає підтримувати власну стресо- і життєстійкість, здатність ефективно впоратись з будь-якими стресогенними ситуаціями. Крім того, фахівець групи контролю бойового стресу має бути відповідальним за своєчасне надання психологічної допомоги. Резильєнтність у цьому контексті означає здатність ефективно вирішувати проблеми, що виникають у бойових умовах, також не

відступати перед складними ситуаціями, брати на себе відповідальність за прийняті рішення.

Констатуємо, що резильєнтність – це не лише важлива психологічна характеристика офіцера групи контролю бойового стресу, а й ключова умова для успішного виконання його професійних обов’язків. Наявність резильєнтності дає змогу не тільки допомагати військовим у складних психологічних ситуаціях, а й підтримувати власну ефективність і здоров’я в екстремальних умовах, що забезпечує високу якість виконуваної роботи та успішність всього підрозділу.

Отже, резильєнтність – це критично важлива професійно значуща якість фахівців груп контролю бойового стресу, що працюють у складних і кризових умовах, зокрема в умовах війни, тому мають залишатися стійкими до стресових ситуацій, щоб не лише ефективно впоратися зі стресовими навантаженнями, а й допомагати іншим долати труднощі, зберігаючи при цьому професіоналізм і здатність приймати важливі рішення у найскладніших умовах. Резильєнтність фахівців груп контролю бойового стресу забезпечує їх позитивний вплив на якість психологічної підтримки військових, що, зрештою, визначає успішність виконання ними бойових завдань, збереження здоров’я та мотивації особового складу. Саме тому резильєнтність є необхідною умовою ефективного функціонування груп контролю бойового стресу, а її розвиток важливий для підтримки високого професіоналізму в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 5 (58). С. 5–13.
2. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Ключков, В. М. Мороз та ін. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практ. посіб. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

4. Охременко О.Р., Мамченко С. В., Стасюк В. В., Хміляр О. Ф. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : монографія. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.
5. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес : ознаки та первинна психологічна допомога. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 5 (42). С. 341–343.
6. Шайхлісламов З. Р., Ковтун А. С. Особливості впливу бойового стресу на психологічну підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 3. С. 142–145. URL : <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.28>

Карина Батюк

студентка 4 курсу спеціальності «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,
м.Тернопіль, Україна
Batiuk_kb@yahoo.com

ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ З ОЗНАКАМИ ПТСР В УМОВАХ ВІЙНИ

В теперішній ситуації війни в Україні особливе занепокоєння викликає питання психічного здоров'я дітей та підлітків, котрі належать до найбільш вразливих верств населення. Молодші підлітки (11–13 років), що знаходяться в критичному періоді розвитку, піддаються значному впливу травматичних подій, таких як обстріли, евакуації, втрата близьких або життя в умовах перманентної загрози. Одним з найчастіших наслідків подібних подій є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), котрий серйозно впливає на емоційне, когнітивне та соціальне функціонування дитини. В той же час, саме резильєнтність — здатність адаптуватись до стресових подій, зберігати психічну рівновагу та