

СЕКЦІЯ 1. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-1>

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВИХ

Анплєсв Андрій Борисович

магістр психології,

*аспірант Інституту спеціальної педагогіки і
психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України
м. Київ, Україна*

Проблема психоемоційного вигорання військовослужбовців у сучасних умовах набуває особливої актуальності у зв'язку з тривалим впливом стресогенних факторів, пов'язаних із виконанням службово-бойових завдань. Військова діяльність характеризується високим рівнем відповідальності, постійною загрозою життю, необхідністю швидкого прийняття рішень у невизначених умовах, а також значним емоційним навантаженням. У сукупності ці фактори створюють передумови для розвитку психоемоційного виснаження, що з часом може трансформуватися у стійкий синдром вигорання. Це явище проявляється у зниженні мотивації до служби, емоційній відстороненості, втраті інтересу до професійної діяльності, підвищеній дратівливості, тривожності та порушенні когнітивних функцій. В умовах військової служби такі прояви можуть мати критичні наслідки, впливаючи як на індивідуальну ефективність військовослужбовця, так і на боєздатність підрозділу загалом [1, с. 134].

Концепція життєстійкості розроблялася такими науковцями як С. Мадді та відображена у дослідженнях О. Блінової, В. Корольчука, В. Крайнюка, З. Комар, С. Миронець, В. Осьодло, А. Неурова, В. Тімченко, О. Сафіна та інших. Вони зазначають, що життєстійкість і стресостійкість є професійно важливою рисою особистості військово-службовця.

У цьому контексті особливого значення набуває дослідження життєстійкості як психологічного ресурсу, що забезпечує здатність

особистості протистояти стресу, адаптуватися до складних умов та зберігати ефективність діяльності. Життестійкість розглядається як інтегративна характеристика, що включає систему переконань, емоційно-вольових якостей та поведінкових стратегій, які дозволяють людині не лише витримувати труднощі, але й використовувати їх як можливість для особистісного розвитку. У структурі життестійкості традиційно виокремлюють три основні компоненти: залученість, контроль і прийняття виклику. Залученість відображає активну позицію особистості, її інтерес до життя та діяльності, готовність брати участь у подіях і відчувати свою значущість. Контроль пов'язаний із переконанням у власній здатності впливати на перебіг подій, брати відповідальність за результати діяльності та ефективно діяти навіть у складних обставинах. Прийняття виклику передбачає сприйняття труднощів не як загрози, а як можливості для розвитку, що сприяє формуванню адаптивного стилю мислення [2, с. 16].

Життестійкість виконує важливу роль у профілактиці психоемоційного вигорання, оскільки забезпечує регуляцію емоційного стану, сприяє адаптації до стресових умов та знижує інтенсивність негативних переживань. Особи з високим рівнем життестійкості демонструють кращу здатність до саморегуляції, зберігають оптимістичне бачення ситуації, швидше відновлюються після психотравмуючих подій і рідше зазнають деструктивного впливу хронічного стресу. У військовому середовищі це особливо важливо, оскільки здатність ефективно діяти в умовах небезпеки безпосередньо залежить від психологічної стабільності військовослужбовця [2, с. 21].

На формування життестійкості впливають різноманітні чинники, серед яких особливе місце займають психологічні, соціальні, організаційні та фізіологічні. До психологічних чинників належать рівень самооцінки, емоційна стабільність, здатність до саморефлексії, наявність життєвих цілей і внутрішньої мотивації. Соціальні чинники включають підтримку з боку колективу, ефективне лідерство, довіру в підрозділі та наявність позитивного психологічного клімату. Організаційні чинники пов'язані з умовами служби, чіткістю завдань, справедливим розподілом навантаження та можливістю відновлення. Фізіологічні чинники охоплюють стан здоров'я, фізичну витривалість, режим сну та харчування. Взаємодія цих факторів визначає рівень життестійкості військовослужбовця та його здатність протистояти вигоранню [3, с. 204].

Ефективне формування життестійкості передбачає використання комплексу методів, спрямованих на розвиток психологічних ресурсів особистості. Одним із ключових напрямів є психологічна підготовка, що включає тренінги зі стресостійкості, розвиток навичок

саморегуляції, управління емоціями та формування конструктивних моделей поведінки. Важливу роль відіграють когнітивно-поведінкові методи, спрямовані на зміну деструктивних установок і формування адаптивного мислення, що дозволяє військовослужбовцям більш ефективно інтерпретувати події та знижувати рівень тривожності. Практики усвідомленості сприяють підвищенню концентрації уваги, зменшенню емоційної напруги та розвитку здатності до контролю власних психічних станів. Не менш значущою є фізична підготовка, яка підвищує загальний рівень витривалості організму та сприяє зниженню негативного впливу стресу. Психологічна підтримка, що включає індивідуальне консультування та групову роботу, забезпечує своєчасне виявлення проблем і надання необхідної допомоги [4, с. 74].

Профілактика психоемоційного вигорання у військовослужбовців повинна здійснюватися на основі комплексних програм, що охоплюють різні аспекти їх діяльності. Такі програми мають включати психодіагностику для своєчасного виявлення ознак вигорання, навчальні тренінги для розвитку життєстійкості, заходи психологічної підтримки, а також організаційні рішення, спрямовані на оптимізацію умов служби. Важливим елементом є забезпечення можливостей для відпочинку та відновлення, а також ротація особового складу з метою зниження тривалості впливу стресових факторів. Інтеграція таких програм у систему військової підготовки дозволяє створити ефективний механізм профілактики вигорання [4, с. 79].

Аналіз проблеми свідчить, що життєстійкість є одним із факторів забезпечення психологічного благополуччя військовослужбовців. Її розвиток сприяє не лише зниженню рівня психоемоційного вигорання, але й підвищенню ефективності виконання службових завдань, зміцненню морально-психологічного стану підрозділів та збереженню психічного здоров'я особового складу. Водночас формування життєстійкості потребує системного підходу, що враховує індивідуальні особливості військовослужбовців, специфіку їх діяльності та умови служби [5, с. 159].

Таким чином, життєстійкість виступає важливим ресурсом особистості, який забезпечує здатність ефективно діяти в умовах стресу та протистояти негативним наслідкам психоемоційного навантаження. Її розвиток є необхідною умовою профілактики вигорання у військовослужбовців і має розглядатися як пріоритетний напрям психологічного забезпечення військової діяльності. Комплексний підхід до формування життєстійкості, що поєднує психологічні, соціальні та організаційні заходи, дозволяє створити ефективну систему підтримки військовослужбовців та забезпечити їх готовність до виконання завдань у складних умовах сучасності.

Література:

1. Алешенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців : методичний посібник для офіцерів, професорсько-викладацького складу, слухачів і курсантів ЗС України. Київ, 2017. С. 134.
2. Бабатіна С. І., Кудрявченко Г. В. Емпіричний аналіз стресостійкості й життєстійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. № 3. С. 16–21.
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
4. Бойко, М. І. Особливості стресу у військовослужбовців та можливості їх профілактики та попередження. *Науковий вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3(41). С. 74–79.
5. Варіна Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії Covid-19. *Polonistyczne Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022, Nr 4. Ss. 159–173.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-2>

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ФУНДАМЕНТ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У ЧАСИ ТУРБУЛЕНТНОСТІ

Бази́ка Євге́нія Леоні́дівна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології,*

*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Українське суспільство зараз живе в епоху «перманентної кризи». Коли зовнішній світ нагадує шторм, єдиним надійним якорем стає не відсутність проблем, а наша здатність проходити крізь них без руйнування особистості. У психології цей «внутрішній стрижень» називають життєстійкістю (resilience) [4; 6; 7; 10].

Це не вроджений дар обраних, а динамічна характеристика, яку можна і варто розвивати, щоб зберегти ментальне здоров'я навіть тоді, коли земля уходить з-під ніг. Також багато сучасних науковців наполягають, що маючи розвинену резильєнтність кризова ситуація