

на життєстійкість є опосередкованим рівнем саморегуляції та розвитком емоційного інтелекту. При цьому, життєстійкість особистості у кризових умовах передбачає не зниження її моральної чутливості, а розвиток здатності до інтеграції суперечливого досвіду без руйнації самооцінки.

Література:

1. Бауман З. Плинна сучасність / пер. з англ. О. Березко, Т. Цимбала. Київ : Дух і Літера, 2007. 240 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
3. Гуссерль Е. Картезіанські роздуми. Вступ до феноменології / пер. з нім. В. Кебуладзе. Київ : Темпора, 2021. 296 с.
4. Ліц Б.Т. та ін. Моральна травма у військових: психологічні аспекти. *Науковий часопис психології*. 2016. № 5. С. 695–706.
5. Мадді С. Теорія життєстійкості: концепція та дослідження. Київ : Психологічні студії, 2005. 120 с.
6. Тедеші Р., Калгун Л. Посттравматичне зростання. *Науковий журнал психології*. 2010. № 2. С. 1–10.
7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : КСД, 2023. 160 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-9>

ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕДИЧНИХ СЕСТЕР ПІД ЧАС РОБОТИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Головнюва Оксана Вікторівна

викладач вищої категорії, викладач-методист

викладач основ психології,

Криворізький фаховий медичний коледж

м. Кривий Ріг, Україна

Сучасні умови функціонування системи охорони здоров'я характеризуються зростанням кількості кризових ситуацій, що потребують від медичних працівників високого рівня професійної та психологічної підготовки. Особливої актуальності набуває проблема формування резильєнтності у майбутніх медичних сестер, оскільки їхня діяльність

безпосередньо пов'язана з емоційним навантаженням, стресом та необхідністю швидкого прийняття рішень.

Резильєнтність уніфікують із такими особистісними якостями, як:

– *«життєстійкість»* – здатність особистості до реалізації свого інтелект-гуально-морального потенціалу в умовах будь-якої соціальної проблеми (Л. Лазарева, А. Лактіонова, В. Мазілов, А. Махнач), вміння себе мотивувати; використовувати сильні стимули і мотиви; отримання від життя максимуму можливого (П. Столц); непохитний, завзятий, твердий;

– *«життєздатність»* – прагнення людини стати індивідуальною, сформувати смисложиттєві установки, самоутвердитися, знайти себе, реалізувати свої задатки і творчі можливості М. Гур'янова; здатність існувати і розвиватися, пристосовуватися до життя» [2, с. 365].

З огляду на це ми розглядаємо резильєнтність як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та зберігати психічне здоров'я. Для медичних сестер вона включає:

- емоційну стабільність;
- здатність швидко приймати рішення;
- навички саморегуляції;
- витривалість до тривалого стресу;
- емпатію без емоційного вигорання.

У кризових ситуаціях (наприклад, під час масових надходжень пацієнтів чи роботи в умовах бойових дій) саме резильєнтність визначає ефективність і безпеку медичної допомоги.

Формування психологічної стійкості є багатофакторним процесом у якому можна виділити такі основні чинники:

1. *Особистісні якості*: внутрішня мотивація, відповідальність, оптимізм та здатність до саморефлексії.
2. *Освітнє середовище*: підтримка викладачів, практичне навчання, моделювання кризових ситуацій.
3. *Соціальна підтримка*: взаємодія з колегами, наставниками, родиною.
4. *Професійний досвід*: практика в реальних умовах значно підвищує стійкість до стресу.

Також до специфіки формування резильєнтності можна віднести такі методи:

1. *Симуляційне навчання*: використання клінічних сценаріїв, що імітують кризові ситуації (реанімація, масові травми, надзвичайні події), дозволяє студентам навчитися діяти без паніки.

2. *Психологічна підготовка*: включає тренінги зі стрес-менеджменту, розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

3. *Рефлексивні практики*: аналіз власного досвіду, ведення щоденників, групові обговорення допомагають усвідомити емоції та навчитися їх контролювати.

4. *Розвиток командної роботи*: вміння працювати в команді знижує рівень стресу та підвищує ефективність дій у кризі.

5. *Формування навичок самодопомоги*: дихальні вправи, техніки релаксації, тайм-менеджмент.

Також ключову роль у формуванні резильєнтності майбутніх медичних сестер відіграє викладач, який є наставником, створює безпечне освітнє середовище; підтримує студентів у складних ситуаціях; формує довіру та розвиток критичного мислення.

Під час формування психологічної стійкості можна відмітити певні проблеми, а саме:

- недостатня увага до психологічної підготовки у навчальних програмах;

- високий рівень тривожності студентів;

- обмежені ресурси для симуляційного навчання;

- ризик професійного вигорання ще на етапі навчання.

Отже, формування резильєнтності майбутніх медичних сестер є необхідною умовою їхньої професійної готовності під час роботи у нестандартних ситуаціях. Підготовлені таким чином фахівці здатні не лише ефективно виконувати свої обов'язки, а й зберігати власне психічне здоров'я, що є критично важливим у сучасних умовах. Впровадження сучасних освітніх технологій, зокрема симуляційного навчання та психологічних тренінгів, сприяє розвитку стресостійкості та підвищує готовність студентів до роботи у кризових умовах.

Література:

1. Чихановська О. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746719/1/Чиханцова_О.А._Стаття.pdf (дата звернення: 10.04.2026).

2. Шевченко О. Чинники резильєнтності у майбутніх медичних сестер в процесі фахової підготовки. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/36.pdf> (дата звернення: 11.04.2026).

3. Шульгай О., Мочульська О., Шульгай В. Важливість формування комунікації і резильєнтності при підготовці медичних працівників. *Медична освіта*. 2026. № 1. С. 125–130. URL: https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/med_osvita/article/view/16043 (дата звернення: 10.04.2026).