

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ганна Хоменко, Альона Харченко

Національний авіаційний університет, Київ

Науковий керівник – Олена Сечейко, канд. психол. наук, доц.

Ключові слова: резильєнтність, стресостійкість, саморегуляція, військовослужбовці.

У сучасних умовах повномасштабного вторгнення проблема вивчення резильєнтності та специфіки стилю саморегуляційної діяльності військовослужбовців відіграє важливу роль та є вкрай актуальною, оскільки від особливостей психофізіологічної реакції, усвідомлення, суб'єктивної інтерпретації та вчинків залежить те, настільки бійці зможуть повноцінно функціонувати та організовувати свою професійну діяльність.

Участь військовослужбовців у бойових діях є одним із небезпечних стресових чинників, що зумовлює формування тривожних розладів, розладів адаптації (РА) та посттравматичних стресових розладів (ПТСР). [3] При виконанні службових обов'язків військовослужбовці повинні мати високий рівень резильєнтності (стресостійкості) та стати прикладом рівноваги, сили та витримки для оточуючих. Військовослужбовцям, які потрапили під вплив стресорів під час виконання службових обов'язків та втратили емоційну рівновагу необхідно надавати своєчасну психологічну допомогу та проводити навчання з психологічної підготовки щодо напрацювання навичок стресостійкості та саморегуляції.

В даній публікації представлений аналітичний огляд наукових підходів щодо проблеми вивчення резильєнтності та рівня саморегуляції в діяльності військовослужбовців. Також розглянуто основні методи саморегуляції й набір психотехнік, що поліпшують емоційний стан, що підлягає вольовому впливу. Завдяки їм людина в змозі зняти напругу і перейти в оптимальний режим існування свого організму і психіки в цілому.

Резильєнтність – (резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість, стійкість тощо) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновитися після труднощів чи стресу. Резильєнтність – це те, що дає силу втриматися проти викликів, життєвих випробувань, це спроможність зберігати особистісну цілісність. Термін “резильєнтність” походить з фізики, де він позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів). За визначенням Ф. Лозеля, резильєнтність — це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах [1].

Резильєнтність модифікує рівень саморегуляції та допомагає в оволодінні новими

адаптивними формами поведінки.

Важливу роль у психологічній підготовці ЗСУ відіграють навички саморегуляції. Оскільки їх діяльність безпосередньо пов'язана з підвищеним рівнем емоційної напруги, небезпеки та реальної загрози життю.

Процес регуляції людської психіки здійснюється за допомогою певних вправ, що засновані на спокійному розслабленні м'язів, роботі з диханням, а отже, розслабленні всієї нервової системи.

При боротьбі зі стресом існують певні правила успішного виходу з критичної ситуації. Перше правило: якщо людина постійно зациклюється на тих факторах, які викликають в неї стрес, то особистість здатна ще більше занурюватися в нього. Друге правило: запускаючи певні ситуації, людина тим самим здійснює накопичувальний ефект. Третє правило: за допомогою аутогенного тренування, фізичних вправ, позитивного самонастрою можна поліпшити емоційний стан військовослужбовця [2.].

Військовослужбовці, що мають високий показник резильєнтності, демонструють індивідуалістичну позицію у міжособистісній взаємодії, їм притаманно брати на себе відповідальність. Також представники з високим рівнем резильєнтності демонструють самостійність, гнучкість та більшу адекватність реагування на мінливі обставини під час виконання професійних завдань. За умов високої мотивації досягнення бійцям притаманний стиль саморегуляції, якому властива компенсаторна функція особистісних та характерологічних особливостей особистості. Це підкреслює вміння адаптуватися до різних умов життєдіяльності [3].

Таким чином, стійка поведінка військовослужбовця в умовах стресу є одним з важливих психологічних чинників забезпечення надійності, ефективності і успіху діяльності та збереженню життя.

Висновки

Резильєнтність є багатопрофільний конструкт, чинниками якого виступають позитивний копінг, позитивний афект, позитивне мислення, реалістичність та контроль поведінки.

Аналіз зазначеної проблеми показав, що для підвищення резильєнтності у військовослужбовців ЗСУ необхідно проводити психологічні заходи щодо їх розвитку. А також систематичне навчання технікам саморегуляції та подолання стресу під час виконання службового обов'язку.

Список використаних джерел:

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультаційна психологія і психотерапія : Збірник

наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. 2018. Вип. 14. С. 26-64. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2005. – Вип. 22-23. – С. 47-50.

2. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

3. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2023/1_2023/8.pdf