

Отже, професійна комунікація в умовах воєнних викликів потребує високого рівня психологічної готовності, емоційної стійкості та комунікативної компетентності. Формування та вдосконалення цих компонентів сприятиме підвищенню ефективності службової діяльності представників силових структур і забезпеченню успішного виконання ними завдань в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Посмітна В. В. Мовна комунікація у професійній діяльності. Київ : Київський ін-т НГУ, 2023. 188 с.
2. Неурова А., Романишин А. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями. Київ, 2023. 335 с.
3. Крашеніннікова Т. В. Комунікативна компетенція працівника Національної поліції. Дніпро : Адверта, 2017. 107 с.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.

Пец Марина Михайлівна,

здобувач вищої освіти
факультету публічного управління
Хмельницького університету
управління і права
імені Леоніда Юзькова

Науковий керівник:

Голярдик Наталія Анатоліївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук
та фізичного виховання
Хмельницького університету
управління і права
імені Леоніда Юзькова

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ СПЕЦІАЛІСТА В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Сьогодення вимагає від людей психологічної стійкості у стресових ситуаціях, що іноді навіть забороняє думати про те, яким чином допомогти собі подолати труднощі конструктивно, без вигорання та емоційної екзистенції. Здебільшого ми не звертаємо увагу

на свій емоційний стан, що провокує не лише погіршення нашого психічного здоров'я, а й фізичного теж, що супроводжується різними психосоматичними хворобами. Особливу увагу слід звернути на свій емоційний стан тим, хто має професійну спрямованість допомагати іншим, тобто наявна постійна комунікація з людьми. До таких професій відноситься робота психолога. У сучасних умовах життя проблема психологічної стійкості є надзвичайно актуальною. Людина постійно стикається зі стресами, інформаційним перевантаженням та необхідністю швидко реагувати на зміни. При цьому не завжди є можливість вчасно звернути увагу на власний емоційний стан. Як показує практика, ігнорування внутрішніх переживань з часом може призводити до виснаження та навіть до психосоматичних виявів. Особливо це стосується спеціалістів допомагаючих професій. Зокрема, робота психолога передбачає постійну взаємодію з людьми, які можуть перебувати у складних життєвих ситуаціях. Це створює додаткове емоційне навантаження. На мою думку, саме тривалий контакт із чужими переживаннями є одним із факторів, що підвищує ризик професійного вигорання.

У науковій літературі психологічну стійкість визначають як здатність людини пристосовуватися до складних умов і при цьому зберігати внутрішню рівновагу. Важливо, що ця здатність не є фіксованою – вона може розвиватися. Значною мірою це залежить від життєвого досвіду, особистісних якостей та соціального оточення. Подібний підхід також підкреслюється в дослідженнях Американської психологічної асоціації, де стійкість розглядається як процес адаптації до труднощів і відновлення після них [1].

Як свідчать результати досліджень, люди з розвинутою психологічною стійкістю краще переносять стресові ситуації. Вони швидше відновлюються після труднощів і здатні об'єктивніше оцінювати обставини. У професійній діяльності це допомагає зберігати ефективність навіть у періоди підвищеного навантаження. Водночас у міжнародних дослідженнях акцентовано, що відсутність ресурсів для відновлення значно підвищує ризик емоційного вигорання у фахівців допомагаючих професій [2].

Психологічна стійкість охоплює кілька складових. По-перше, це емоційна стабільність. По-друге – здатність до відновлення після стресу. І по-третє – уміння використовувати складні ситуації як певний досвід. Інколи саме через труднощі людина починає краще розуміти себе та свої можливості.

Важливу роль відіграють ресурси особистості. Серед внутрішніх ресурсів можна виокремити оптимізм, гнучкість мислення, навички самоконтролю. До зовнішніх ресурсів належить підтримка з боку інших людей, а також професійне середовище. Всесвітня організація охорони здоров'я також зазначає, що соціальна підтримка та баланс навантаження є ключовими факторами профілактики стресових розладів у працівників [3]. З власного досвіду навчання можна сказати, що питання саморегуляції часто недооцінюється. Водночас саме воно допомагає уникнути перевтоми. До ефективних способів можна віднести дихальні вправи, короткий відпочинок, зміну діяльності. Ці методи не є складними, але за умови регулярного використання дають помітний результат.

Окремо варто зосередити увагу на професійні межі. Психолог не може повністю брати на себе відповідальність за клієнта, і це нормально. Чітке розуміння своєї ролі дає змогу зменшити емоційне навантаження. На нашу думку, це один із ключових моментів у збереженні психологічного здоров'я спеціаліста. У сучасних українських реаліях значення психологічної стійкості ще більше зростає. Багато людей переживають тривалий стрес, пов'язаний із війною, що, відповідно, впливає і на роботу психологів. У таких умовах особливо важливо вміти відновлювати власні ресурси.

Отже, психологічна стійкість є необхідною умовою ефективної професійної діяльності. Вона допомагає не лише підтримувати психічне здоров'я, а й забезпечує якісну роботу з клієнтами. Водночас її розвиток потребує уваги до себе, певної самодисципліни та використання різних способів подолання стресу.

Список використаних джерел

1. American Psychological Association. The Road to Resilience. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience> (дата звернення: 24.04.2026).
2. Maslach C., Leiter M. P. Burnout: The Cost of Caring. New York : Malor Books, 2016. 224 p. URL: <https://reviewbooku.com/review/burnout-the-cost-of-caring-4951969> (дата звернення: 24.04.2026).
3. World Health Organization. Occupational health: Stress at the workplace. URL: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/occupational-health-stress-at-the-workplace> (дата звернення: 24.04.2026).