

Ольга Кузьменко,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національного університету цивільного захисту України;
Людмила Мохнар,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України,
кандидат педагогічних наук

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДСНС

Професійна діяльність рятувальників ДСНС відзначається високим рівнем ризику, непередбачуваності та постійним контактом з небезпекою. Робота в екстремальних умовах, де від швидкості й точності рішень залежать життя людей, вимагає від фахівців не лише високої професійної підготовки, а й розвинених психологічних якостей, таких як здатність до саморегуляції, стресостійкість, емоційна врівноваженість та ефективна взаємодія у команді. Постійна мобілізація внутрішніх ресурсів, дефіцит часу, фізичне й психічне виснаження створюють ризики дестабілізації психічного стану та професійного вигорання [1].

У таких умовах особливої ваги набуває феномен резильєнтності як здатності людини відновлюватися після стресових подій, адаптуватися до складних обставин і навіть зміцнюватися завдяки подоланим труднощам. Для працівників ДСНС резильєнтність є не лише індивідуальною рисою, а стратегічним професійним ресурсом, що визначає їхню ефективність у кризових ситуаціях, оскільки високий рівень резильєнтності дозволяє рятувальникам зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати оптимальний рівень працездатності та приймати зважені рішення в умовах невизначеності. Постійна присутність травмівних чинників, таких як небезпека, контакт зі стражданням і смертю, фізичне перевантаження, непередбачуваність подій робить рятувальників особливо вразливими до стресу. Без сформованих навичок психологічної саморегуляції та ефективних копінг-стратегій існує загроза розвитку посттравматичних реакцій, емоційного вигорання та зниження професійної мотивації. Саме тому резильєнтність розглядається як ключовий компонент психічного здоров'я, що забезпечує здатність фахівця діяти стабільно навіть у критичних умовах [1].

Резильєнтність має багатовимірну структуру. На рівні особистості вона включає такі компоненти: самоефективність, емотивна регуляція, толерантність до невизначеності, оптимізм, здатність до мобілізації ресурсів у кризі. Так, в дослідженні D.R. Greene було встановлено, що особи з вищим рівнем резильєнтності мають нижчі рівні симптомів посттравматичного стресу, депресії, вигорання. Наприклад, у дослідженні 79 професійних пожежників було встановлено значущий зв'язок між резильєнтністю та симптомами тривоги, депресії, ПТСР [2].

Як вже відмічалось вище, для рятувальників ДСНС резильєнтність має особливе значення, оскільки після виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, які супроводжуються невизначеністю, обмеженою кількістю часу та інформації, інтенсивністю навантажень не лише фізичного, але й психоемоційного характеру важливою є здатність відновлюватися після критичної ситуації, адаптуватися до змін, підтримувати високий рівень функціонування та психологічного благополуччя, що безпосередньо впливає на безпеку, оперативність та якість виконання завдань. В підтвердження цьому маємо вказати дослідження В. Thielmann, в результаті якого було встановлено, що у німецькій службі екстреної допомоги група з більш високою резильєнтністю мала менші показники емоційного виснаження, цинізму та кращу продуктивність роботи [4]. Таким чином, резильєнтність не є лише «особистісною чеснотою», а стратегічним ресурсом професійної діяльності спеціаліста в екстремальних умовах.

З огляду на значущість резильєнтності для діяльності рятувальників, її можна позиціонувати як ключовий психологічний ресурс управління екстремальним професійним потенціалом. По-перше, в даному контексті вона виступає як буфер проти негативних наслідків хронічного навантаження і травматичних подій, знижуючи ризики ПТСР, депресії, професійного вигорання. По-друге, вона сприяє кращому функціонуванню: злагоджена командна взаємодія, швидке відновлення після інциденту. По-третє, вона формує основу для організаційних заходів, таких як тренінг, структурована підтримка, сприяючи не лише індивідуальній стійкості, але й системній культурі безпеки.

У практичному контексті для системи ДСНС можна виділити такі ключові напрями використання ресурсу резильєнтності як: регулярний скринінг-моніторинг рівня резильєнтності серед працівників у поєднанні з оцінкою симптомів психічного стресу, вигорання, ПТСР; впровадження комбінованих інтервенцій, таких як психологічних тренінгів (майндфулнес-тренінг, розвиток емоційної регуляції, стрес-менеджмент), супервізійних програм, командних тренінгів, пост-інцидентних дебрифінгів. Дослідження показують, що інтервенції, що підвищують резильєнтність, можуть знизити рівні вигорання. Наприклад, дослідження з майндфулнес-тренінгу серед першої лінії показало, що збільшення резильєнтності опосередковано зменшувало вигорання [3].

Отже, резильєнтність слід розглядати як ключовий психологічний ресурс подолання екстремальних ситуацій у професійній діяльності рятувальників ДСНС, оскільки вона виступає мостом між ризиком і функціонуванням, між екстремумом ситуації і стабільністю людини-професіонала.

Список використаних джерел

1. Скубій О. Феномен страху, ставлення до смерті і резильєнтність фахівців АРС ДСНС України. *Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни*. Збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 травня 2024 року, Полтава). Полтава. С. 102–104.

2. Greene D. R., Holland-Winkler A. M., Kohler A. A., Kinnaird W. R. Examining the Relationship Between Resilience. Mental Health and Fitness Outcomes in Firefighters. *J Funct Morphol Kinesiol*. 2025. №10(2). С. 142. doi: 10.3390/jfmk10020142. PMID: 40407426; PMCID: PMC12101197.

3. Kaplan J. B., Bergman A. L., Christopher M., Bowen S., Hunsinger M. Role of resilience in mindfulness training for first responders. *Mindfulness (N Y)*. 2017 №8(5). P. 1373–1380. doi: 10.1007/s12671-017-0713-2. Epub 2017 Apr 19. PMID: 34484459; PMCID: PMC8412411.

4. Thielmann B, Ifferth M, Böckelmann I. Resilience as Safety Culture in German Emergency Medical Services: Examining Irritation and Burnout. *Healthcare*. 2024. № 12(18). P. 1860. <https://doi.org/10.3390/healthcare12181860>

Ольга Кузьміна,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

Науковий керівник:

Юлія Нікітчик,

викладач кафедри педагогічної та вікової психології
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЗАХОДИ ЩОДО ЙОГО ПІДТРИМКИ

Діти – одна з психологічно-вразливих категорій населення, їх реакція на стресові ситуації залежить як від внутрішнього стану, так і від зовнішніх впливів. Для дітей такі поняття, як стабільність, добробут і безпека є значущими для формування ментального здоров'я. Війна Росії проти України: нічні повітряні атаки, непевна геополітична ситуація, постійна загроза життю, інформаційна плутанина та подібні елементи нашої сучасності спричиняють максимально негативні наслідки для психоемоційного стану малечі. Діти зараз перебувають під впливом хронічного стресу. А діти, батьки яких зараз перебувають на фронті, мають ще більші ризики для дитячого ментального здоров'я. По-перше, вони переживають розлуку з батьками. По-друге, їх батьки мають певні психоемоційні стани, які можуть впливати на їх дитину [3, с. 99-100].

Омельченко Я. М. у своїй роботі про чинники надмірного стресу дітей військовослужбовців виокремила фази, які переживає дитина зіткнувшись з стресовою ситуацією:

1. Фаза зіткнення зі стресовою ситуацією;
2. Фаза актуалізації переживань (тривога, безпорадність, страх тощо);
3. Фаза опанування стресовою обставиною (людина адаптується до ситуації на вчиться в ній або шукає шляхи подолання);
4. Фаза інтегрування досвіду (людина усвідомила ситуацію, як ту, що сприяє розвитку, зрозуміла її передумови, причини, головні події і наслідки,