

## **РЕЗИЛІЄНС ЯК РЕСУРС ПРОФЕСІЙНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ТРЕНІНГОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ**

Повномасштабна війна створила для працівників України ситуацію тривалого стресу з високою непередбачуваністю, втратами, періодичним дефіцитом базових умов життя та постійними інформаційними перевантаженнями. У таких умовах професійне функціонування залежить не лише від компетентності чи мотивації, а й від здатності людини стабілізувати стан, підтримувати працездатність, будувати взаємодію з колегами та зберігати сенси діяльності. Саме тому резилієнс доцільно розглядати як практичний ресурс, що забезпечує ефективність і психологічну стійкість працівника під час війни, а не як абстрактну рису особистості (Ungar, 2013; Морозова, 2021; Чернобровкін, Морозова, 2021).

Додатковим чинником є загострення організаційних і міжособистісних суперечностей у колективах, зростання напруження у спілкуванні, підвищення чутливості до несправедливості та дефіциту підтримки. В контексті конфліктологічної експертизи важливо враховувати, що психологічні ресурси працівників впливають на перебіг робочих конфліктів, рівень ескалації та здатність сторін домовлятися. Гірник підкреслює, що управління поведінкою в конфлікті включає керування емоційним станом і організацію прийняттого режиму взаємодії сторін, що запобігає деструктивному розвитку подій (Гірник, 2010).

Мета і завдання.

Мета: описати тренінгову інтервенцію з підвищення резилієнсу працівників в умовах війни та подати первинні результати її оцінки.

Завдання: (1) обґрунтувати принципи програми з опорою на сучасні підходи до психосоціальної підтримки та розвитку резилієнсу; (2) коротко описати структуру і зміст тренінгу; (3) показати логіку переносу навичок у повсякденне професійне життя; (4) подати основний результат порівняння експериментальної та контрольної груп.

Теоретичні засади програми.

Інтервенцію побудовано на розумінні резилієнсу як процесу взаємодії особистісних, соціальних та контекстуальних ресурсів. У воєнних умовах значення контексту різко зростає: доступність підтримки, відчуття безпеки, зрозумілі правила в організації, якість комунікації у команді та наявність реалістичних перспектив прямо впливають на здатність людини відновлюватися після стресових подій (Ungar, 2013; Brooks et al., 2020; Морозова, 2025).

Психосоціальна логіка інтервенції спирається на підхід резилієнс у надзвичайних ситуаціях, де ключовою є не лише робота з переживаннями, а й підтримка щоденного функціонування, соціальних зв'язків і відновлення керованості життя (Гусак та ін., 2017). У зміст тренінгу інтегровано емпірично

обґрунтовані елементи допомоги при масових травматичних подіях: відчуття безпеки, заспокоєння, самоефективність, соціальна підтримка та надія як опори для найближчого і середньострокового відновлення (Hobfoll et al., 2007). Як практична основа для формування конкретних навичок використано принципи моделі Skills for Psychological Recovery, орієнтованої на прості інструменти стабілізації, вирішення проблем і зміцнення соціальної підтримки (Berkowitz et al., 2010).

Українські дослідження резилієнсу під час війни підкреслюють доцільність прикладних форматів, що поєднують психологічні техніки й соціальну взаємодію, а також важливість організаційного рівня підтримки як ресурсу працівників (Чернобровкін, Морозова, 2021; Morozova et al., 2024; Морозова, 2025). Досвід психокорекційного впливу на розвиток життєстійкості в умовах воєнного конфлікту, описаний у роботі Басенко та Чернобровкіна, підтверджує, що тренінгові й корекційні методи можуть підсилювати ресурси адаптації навіть у ситуаціях хронічної небезпеки, якщо вони мають чітку структуру та фокус на навичках (Басенко, Чернобровкін, 2022). Водночас підхід Brooks та колеґ, заснований на якісному аналізі досвіду персоналу, акцентує, що працівники цінують підтримку, яка є практичною, доступною, не стигматизує і не перевантажує додатковими вимогами, що було враховано у форматі програми (Brooks et al., 2020).

Опис тренінгової інтервенції.

Програма створена як соціально-психологічний тренінг, адаптований до реалій війни. Її ключова ідея: допомогти працівникам швидко отримати набір простих навичок, які знижують гостру напругу, підвищують відчуття контролю, підтримують ефективну взаємодію та формують звичку відновлення ресурсів у межах реального робочого графіка (Морозова, 2025).

Формат. Інтервенція має два етапи: (1) одноденний інтенсив у групі; (2) чотириденна індивідуальна фаза структурованої практики. За потреби учасники могли звертатися за короткими індивідуальними консультаціями. Така побудова дозволяє поєднати групову підтримку й навчання з поступовим закріпленням навичок у повсякденному житті, що важливо в умовах, коли учасники швидко повертаються до робочих задач і не мають ресурсів на довгі програми (Berkowitz et al., 2010; Brooks et al., 2020).

Принципи змісту.

1. Стабілізація тут-і-зараз. Учасники освоюють короткі техніки заспокоєння та регуляції уваги, щоб зменшити фізіологічне збудження і повернути керованість поведінки (Hobfoll et al., 2007; Гусак та ін., 2017).

2. Підсилення самоефективності. Програма вчить переводити переживання «я не справляюся» у «я можу зробити конкретний крок», з опорою на малі досяжні дії та реалістичне планування (Hobfoll et al., 2007; Berkowitz et al., 2010).

3. Підтримка соціальних зв'язків. Включено вправи на взаємопідтримку і командні домовленості, що важливо для робочих колективів у кризі (Brooks et al., 2020; Morozova et al., 2024).

4. Контекстність і культура. Інтервенція пропонує варіанти практик, які учасник адаптує під власні умови, сімейні обов'язки, безпекові обмеження та організаційну реальність (Ungar, 2013; Морозова, 2021).

Дизайн первинної оцінки і результат.

Ефективність інтервенції оцінювалася шляхом порівняння експериментальної ( $n = 15$ ) і контрольної ( $n = 15$ ) груп у двох вимірах: до тренінгу та через чотири тижні після завершення індивідуальної практики. Основний показник динаміки, який подається у цих тезах, стосується розподілу учасників за рівнями резилієнсу.

Рівень резилієнсу в експериментальній групі зріс з 64% до 72%, тоді як у контрольній групі зміни були мінімальними: 71% до 72%. Цей результат узгоджується з ідеєю, що короткі, структуровані та контекстно адаптовані інтервенції можуть підтримувати відновлення психологічних ресурсів і професійне функціонування навіть за умов тривалого стресу, якщо вони орієнтовані на навички, соціальну підтримку і відчуття керуваності.

Висновки.

Коротка тренінгова інтервенція, спрямована на стабілізацію стану, підсилення самоефективності та підтримку взаємодії, може розглядатися як практичний інструмент збереження професійного функціонування працівників у період війни. Важливо, що резилієнс у цьому підході розуміється як процес, який залежить від контексту та доступності ресурсів, включно з організаційною підтримкою. Тому перспективним є поєднання індивідуальних навичок саморегуляції з розвитком у командах простих правил комунікації та профілактики ескалації, що є релевантним і для задач конфліктологічної експертизи в сучасних умовах.

Література

Басенко О.М., Чернобровкін В.М. (2022). Психокорекційний вплив на розвиток життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. Проблеми сучасної психології, 1(24).

Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., & Watson, P. (2010). Skills for psychological recovery: Field operations guide. National Center for PTSD & National Child Traumatic Stress Network.

Brooks, S. K., Dunn, R., Amlôt, R., Rubin, G. J., & Greenberg, N. (2020). Protecting the psychological well-being of staff exposed to disaster or emergency at work: A qualitative study. BMC Psychology, 8(1).

Гірник А.М. (2010). Основи конфліктології. Київ: Вид. дім «Києво-Могилянська академія».

Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Богданов С., Бойко О. (2017). Психосоціальна підтримка в надзвичайних ситуаціях: підхід резилієнс. Київ: НаУКМА.

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., et al. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 70(4).

Morozova, O., Trimpop, R., & Chernobrovkin, V. (2024). Stress and resilience of Ukrainian employees during the Russian-Ukrainian war. In *Psychology of Occupational Safety and Health (PASiG)* (Vol. 23)

Морозова О.Б. (2021). Феномен резилієнс та підходи, що впливають на підвищення резилієнс у особистості. Особистість у просторі XXI століття.

Морозова О.Б. (2025). Організаційна підтримка під час російсько-української війни: результати емпіричного дослідження працівників України. *Освітньо-науковий простір*, 4.

Морозова О.Б. (2025). Соціально-психологічний тренінг як засіб підвищення резилієнсу працівників в умовах війни. *Наукові перспективи*, 11.

Чернобровкін В.М., Морозова О.Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*, 5(1).

Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3).

**МОТРУНІЧ ВІКТОРІЯ БОГДАНІВНА**, студентка БП-4 «Психологія» НаУКМА

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена необхідністю глибшого розуміння способів подолання стресу студентами, які навчаються в умовах воєнного стану. Сьогодні значна частина молоді перебуває в ситуації підвищеного емоційного напруження, зумовленого нестабільністю, невизначеністю майбутнього та складними життєвими обставинами, що негативно позначається на психологічному стані, навчальній мотивації та загальному самопочутті.

Війна в Україні суттєво посилила рівень стресу серед студентів. Постійні повітряні тривоги, необхідність перебування в укриттях, переривання навчального процесу, нестабільний інтернет-зв'язок значно ускладнюють освітню діяльність. Додатковими чинниками також виступають хвилювання за рідних, які перебувають на фронті або в окупованих територіях, а також фінансові труднощі, пов'язані з втратою роботи батьками.

Вивчення психологічних особливостей розвитку стресу у студентів в умовах війни є важливим для розуміння механізмів адаптації, формування ефективних копінг-стратегій та підвищення рівня стресостійкості. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів і викладачів, які працюють зі студентами.

Теоретичні засади дослідження ґрунтуються на працях Г. Сельє, який розглядав стрес як універсальну реакцію організму на дію стресорів, та Р. Лазаруса, який наголошував на ролі когнітивної оцінки ситуації та індивідуальних ресурсів у подоланні стресу [5; 6]. Тривалий або надмірний стрес може виснажувати психофізіологічні ресурси людини та призводити до розвитку дистресу, тоді як еустрес мобілізує внутрішні ресурси, сприяючи адаптації та розвитку [6].