

Рибчук О.Г.

Національний університет оборони України

АКТИВІЗАЦІЯ РЕСУРСУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ОФІЦЕРА ШЛЯХОМ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ

Стаття присвячена проблемі розвитку резилієнтності офіцерів Збройних Сил України, зокрема розглянуто аспект активізації ресурсу резилієнтності шляхом розвитку критичного мислення.

Здійснено огляд основних підходів до визначення поняття «резилієнтність» у дослідження вітчизняних та зарубіжних дослідників та розглянуто ключові фактори, що сприяють розвитку резилієнтності особистості офіцера. Розглянуто чинники, що сприяють розвитку резилієнтності особистості: реалістичний оптимізм, протистояння страху, моральний компас, релігія та духовність, соціальна підтримка, резилієнтні рольові моделі, фізичний фітнес, розумовий фітнес, когнітивна й емоційна гнучкість та відчуття сенсу й мети.

У роботі проведено теоретичний аналіз критичного мислення, як засобу розвитку резилієнтності особистості. Уточнено розуміння критичного мислення, як психологічного феномену. Висвітлено теоретичні аспекти проблеми резилієнтності та критичного мислення офіцера. Визначено взаємозв'язок та вплив критичного мислення на розвиток резилієнтності особистості військовослужбовця. Розглянуто навички критичного мислення, що сприяють розвитку резилієнтності, зокрема: здатність аналізувати інформацію, зберігати гнучкість мислення за будь яких умов обстановки, боротьба з дезінформацією, маніпуляцією та думскролінгом.

Результати дослідження наголошують на важливості розроблення програми розвитку критичного мислення для офіцерів Збройних Сил України.

Ключові слова: критичне мислення, резилієнтність, офіцер, екстремальні умови, психологічна стійкість, адаптивність, розвиток.

Постановка проблеми. В умовах російсько-української війни, одного з найбільш критичних та кровопролитних конфліктів сучасності, що за інтенсивністю технічних засобів стала однією з наймасштабніших після Корейської війни, а також наймасштабнішим конфліктом Європи з 1945 року питання резилієнтності особистості набуває надзвичайної ваги та актуальності. Резилієнтність виступає тим ресурсом, який допомагає особистості чинити опір стресу та відновлюватися після пережитих катастроф та потрясінь. Особливо гостро постає необхідність розвитку резилієнтності для офіцерів Збройних Сил України, професійна діяльність яких характеризується надзвичайною стресогенністю. В умовах війни для кожного офіцера гостро постає питання пошуку ресурсів для збереження нормального функціонування психіки та збереження гостроти розуму для того щоб вчасно та ефективно реагувати на постійні виклики та загрози. Адже, як зазначав Г. Лебон: «Упевненість в офіцерах є найважливішим чинником, бо від того, як керують солдатами офіцери, залежатиме чи за однакових умов підлеглі досягнуть успіху, чи зазнають поразки». Таким

чином питання основних чинників, що сприяють розвитку резилієнтності та критичного мислення набуває високої актуальності та потребує нових досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження теми резилієнтності особистості в екстремальних умовах привертала увагу науковців завжди, зокрема це питання у своїх дослідженнях розглядають психологи, медичні працівники, педагоги. Дослідженням цього явища займалися Е. Вернер, Р. Сміт, Дж. Бонанно, М. Селігман, К. Рейвіч, С. Хобфол, С. Саутвік, Д. Чарні, Р. Сміт, Д. Флетчер, Дж. Вайлант, К. Коннор, Г. Річардсон, С. Мадді, серед вітчизняних вчених О. Чиханцова, Е. Грішин, О. Романчук, Т. Титаренко, Л. Карамушка, К. Гуцол. З початком російсько-української війни зростає увага до питання резилієнтності військовослужбовців, це питання досліджували такі вітчизняні вчені: Г. Лазос, О. Кохун, О. Руденко, В. Осьодло.

Проблемі розвитку критичного мислення були присвячені роботи Дж. Дьюї, Д. Клустера, В. Самнера, А. Фішер, Д. Хелперн, Ч. Темпл, Р. Пауля, Р. Солсо, К. Мередит, М. Вейнстайна, Дж. Хейбера.

Дослідженню критичного мислення серед українських учених приділяють значну увагу Т. Воропай, О. Пометун, С. Терно, О. Тягло, Л. Терлецька, С. Максименко, В. Осьодло, А. Конверський, І. Горохова, Л. Ямщикова, М. Починкова, Г. Соріна.

Вказані дослідження розкривають зміст понять «резиліентність» та «критичне мислення», визначають соціально-психологічні фактори, що сприяють розвитку резиліентності однак вони не вичерпують усіх аспектів, зокрема досліджень які б розкривали питання впливу критичного мислення на розвиток резиліентності серед вітчизняних науковців залишається небагато. Окремі наукові розвідки у вітчизняній науці були здійснені В. Курило та В. Степаненко.

Постановка завдання. Метою роботи є дослідження впливу критичного мислення на розвиток резиліентності офіцерів у бойових умовах.

Виклад основного матеріалу. Як зазначалося раніше [1, с. 77–79] критичне мислення є однією із надзвичайно важливих якостей офіцерів, що допомагають в умовах сучасної обстановки аналізувати інформацію, ставити її під сумнів, здійснювати оцінку того, що відбувається та уникати маніпуляцій, ухвалювати ефективні рішення в умовах невизначеності, аргументовано відстоювати власну позицію.

Також поруч з критичним мисленням, ще однією з необхідних якостей, для успішної професійної діяльності, що була запропонована на Всесвітньому економічному форумі у 2020 році є гнучкість, толерантність до стресу та резиліентність [2]. Визнаючи професію військовослужбовця, однією з найбільш стресогенних вважаємо що розвиток навичок резиліентності є одним із важливих на етапі підготовки та навчання офіцера.

Термін резиліентність у психологічній науці набув свого поширення нещодавно, у 50–60-х роках ХХ століття. Ця концепція була запозичена у соціальні науки з природничих і фізичних наук. Зокрема у фізичних науках матеріали і предмети називають резиліентними, коли вони набувають своєї первинної форми, після того, як їх зігнули чи розтягнули. Якщо ми говоримо про людей, резиліентність, у широкому сенсі, позначає здатність «повернутися до норми» після пережитих труднощів. Складність та багатоаспектність поняття «резиліентність» зумовлює міждисциплінарний підхід до його вивчення, тому цей феномен активно досліджується науковцями в галузі психології, педагогіки, соціології, медицини.

Розглядаючи поняття резиліентності та що означає бути резиліентним, ми маємо безліч думок і складність у спробі сформулювати визначення. Дослідники Дж. Флемінг та Р. Ледогар, у роботі «Стійкість, концепція, що розвивається: огляд літератури, що стосується досліджень абортів» стверджують, що дослідження стійкості за останні 40 років пройшли кілька етапів. З початкової уваги до невразливої чи стійкої дитини психологи почали визнавати, що багато з того, що сприяє розвитку стійкості, перебуває поза межами особистості. Це призвело до пошуку факторів стійкості на індивідуальному, сімейному, громадському – і, останнім часом, культурному – рівнях [3].

Резиліентність у широкому сенсі – це процес гарної адаптації перед обличчям негараздів, стресу чи трагедії, також її можна описати як рису характеру, яку люди використовують для розробки стратегій, щоб відновитися у складних ситуаціях. У Словнику Американської Психологічної Асоціації «Стійкість. Психологічний словник АПА» визначено, що резиліентність – це процес та результат успішної адаптації до важких життєвих обставин шляхом: розумової, емоційної та поведінкової гнучкості та вміння пристосовуватися до зовнішніх та внутрішніх вимог середовища. [4]. С. Саутвік визначає, що резиліентна людина може бути глибоко вражена травматичною подією та може відчувати такі психологічні симптоми, як депресія, повторювані нав'язливі спогади або гіперпильність, але водночас вона здатна продовжувати важливі аспекти свого життя всупереч болісним і тривожним симптомам [5, с. 18].

Як зазначає у своєму дослідженні Е. Грішин: «феномен резиліентності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копіювання та як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми» [6, с. 62–81]. Також у вітчизняній психологічній літературі існує проблема, що пов'язана з перекладом даного поняття. Зокрема зустрічаються інші варіанти перекладу резиліентності, такі як: стійкість, пружність, стресостійкість, психологічна стійкість. Усі ці визначення позначають ресурси, які необхідні для вирішення стресових ситуацій, подолання надзвичайних подій, негативних змін, втрат, спільною рисою усіх цих дефініцій є здатність витримувати негаразди.

Резиліентність як і інші якості можна розвивати, це не є вроджена навичка. Сучасні дослід-

ники виявили, що фактори стійкості змінюються в різних контекстах і це сприяло уявленню про те, що стійкість є динамічним і взаємопов'язаним процесом між факторами ризику, захисними факторами та механізмами відновлення (реінтеграції), а також процес, у якому особистість просувається від порушення (травматизації) до відновлення (реінтеграції). Існують різні підходи до того, які особистісні характеристики роблять людину стійкою. Зокрема С. Саутвік та Д. Чарні досліджуючи вказаний феномен дійшли висновку, що резиліентність є у кожного з нас і в більшості людей її можна підсилити шляхом навчання й практики [5, с. 38]. На цьому також наголошує Американська Психологічна Асоціація, яка зазначає, що ресурси та навички, пов'язані зі стійкістю, можна культивувати та практикувати.

Що ж робить людей резилієнтними? У дослідженні яке було проведено С. Саутвіком, шляхом інтерв'ю з колишніми військовополоненими В'єтнаму, інструкторами Сил спецоперацій армії Сполучених Штатів Америки та цивільними чоловіками і жінками які продовжили вести активне й змістовне життя після отримання суворих психологічних травм було виокремлено 10 коупінг-механізмів, беззаперечно ефективних у подоланні стресу і травми. Автори також зазначають, що вказанні чинники резилієнтності не є остаточним та вичерпними.

Чинники резилієнтності які було визначено: реалістичний оптимізм, протистояння страху, моральний компас, релігія та духовність, соціальна підтримка, резилієнтні рольові моделі, фізичний фітнес, розумовий фітнес, когнітивна й емоційна гнучкість та відчуття сенсу й мети [5, ст. 26].

Цікавими для нас є досвід Ізраїлю, країни, що направляє значні ресурси на посилення стійкості населення, у зв'язку з тривалою війною. Зокрема дослідження Мулі Лахада, директора Ізраїльського центру попередження стресу, який запропонував модель подолання стресу BASIC Ph., що складається з 6 ресурсних модальностей, за допомогою яких відбувається відреагування психологічної травми. Кожна літера аббревіатури означає певний ресурс: B – Belief & values (Віра), A – Affect (Почуття), S – Socialization (Суспільство), I – Imagination (Гра уяви), C – Cognition, thought (Розум), Ph – Physical (Фізична активність) [7, с. 27–34].

Для нашого дослідження цікавим був ресурс C – Cognition, автор визначає, що це спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та досягати

нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Тож бачимо що критичне мислення виступає одним із потужних ресурсів у розвитку резилієнтності офіцера.

Також нашу увагу привернуло дослідження Ш. Хешмата «8 ключових елементів розвитку резилієнтності» серед яких дослідник наголошує на таких важливих елементах розвитку резилієнтності, як: переслідування значимої мети; критична перевірка припущень; когнітивна гнучкість; зростання через страждання; проактивність у суперечливі ситуації; регулювання емоцій; почуття волі; соціальна підтримка [8]. Двоє з восьми запропонованих елементів, які сприяють розвитку стійкості: критична перевірка припущень та когнітивна гнучкість тісно пов'язані з критичним мисленням.

Критичне мислення – спрямований процес, кінцевою метою якого є отримання бажаного результату, також Даян Халперн зазначає, що критичне мислення дозволяє оцінити результати власних розумових процесів, а саме – чи дозволило прийняте нами рішення подолати проблему, і якщо так, то наскільки [9]. Це твердження є дуже важливим у контексті розвитку стійкості особистості, адже саме критичне мислення виступає як один із методів формування ментальної загартваності – усвідомлення, що яким би жахливим не були умови, потрібно рухатися вперед.

Тож як бачимо критичне мислення здійснює суттєвий вплив на психологічну стійкість особистості офіцера. Виступаючи фільтром у боротьбі з маніпуляціями та катастрофічними думками критичне мислення дозволяє зберігати контроль, уникати зайвої тривоги, зменшувати сферу невизначеності, що у свою чергу дозволяє підвищити стійкість особистості офіцера. С. Саутвік зазначає, що здатність зберігати гостроту розуму допомагає зосередитися на проблемі, швидко опрацювати інформацію, пригадати, що нам уже відомо про подолання подібних труднощів, знайти стратегії для розв'язання проблеми, прийняти мудрі рішення та засвоїти нову інформацію [5, с. 241].

Підтвердження нашої думки ми знаходимо у дослідженні мексиканських колег, яке було спрямоване на оцінку факторів, які загалом впливають на розвиток навичок стійкості у студентів. Результати емпіричного дослідження продемонстрували що критичне мислення є одним із основних показників, що позитивно впливає на формування резилієнтності студентів. Контент-аналіз 14 життєвих історій продемонстрував, що використовуючи критичне мислення, студенти визначають поведінку, яка у минулому дозволила впоратися

з травматичними ситуаціями, та використовувати ці копінг-механізми під час стресових ситуацій у академічному та соціальному житті у майбутньому [10, с. 611–613].

Також критичне мислення дозволяє зберігати спокій за умов невизначеності, що у свою чергу допомагає офіцеру залишатися найбільш ефективним в екстремальних умовах, коли не існує готових алгоритмів дій, попередній досвід відсутній, до цього ще може додаватися дефіцит часу. Розвиваючи у собі навички критичного мислення, ми ти самим приймаємо невизначеність, а не уникаємо її чи намагаємося пояснити різними маніпуляціями, який використовуватиме ворог з метою інформаційно-психологічного впливу. Приймаючи таким чином невизначеність збільшується і стійкість офіцерів, що сприятиме зростанню резиліентності в цілому. До прикладу ми можемо пригадати слова В. Франкла, який пережив досвід концтабору та дійшов висновку: «Першими ламалися ті, хто вірив, що скоро все закінчиться. Після них ті, хто не вірив в те, що це коли-небудь закінчиться. Вижили ті, хто фокусувався на своїх діях, без очікувань, що може або не може статися» [11]. Це і є той приклад коли критичне мислення, дозволяє об'єктивно оцінити обстановку, взяти на себе відповідальність за подальші дії та відповідно реагувати.

У контексті російсько-української війни критичне мислення набуває особливої ваги, адже сьогодні вчені наголошують на появі нової війни – когнітивної. Олівер Бекс та Ендрю Сваб розуміють когнітивну війну як стратегію, яка зосереджується на зміні за допомогою інформаційних засобів того, як думає цільове населення – і через це, як воно діє. Яскраві приклади когнітивної війни ми відзначаємо і в Україні. Зокрема у щорічному звіті ЄС про дезінформацію зазначається, що Україна залишається країною, яка найчастіше стає жертвою дезінформації та фейків. З 480 зафіксованих випадків зовнішнього маніпулювання інформацією та втручання найчастіше мішенню була Україна – 160 випадків. Жозеп Борель стверджує 2024 рік – це буде «критичний рік для боротьби» з іноземними інформаційними маніпуляціями та втручанням, адже одна з найбільш значущих загроз нашого часу – це не бомба, яка може вбити вас, а отрута, яка може колонізувати ваш розум. Саме за таких умов обстановки критичне мислення виступає тією зброєю, яка нейтралізує маніпулятивний та руйнівний вплив на когнітивну сферу офіцера.

У сучасному інформаційному суспільстві критичне мислення виступає не лише ефективним засобом у боротьбі з пропагандою та маніпу-

ляціями, а ще інструментом у боротьбі з думскролінгом, явищем яке набуло широкого розповсюдження під час російсько-української війни. Думскролінг у перекладі з англійської doom – це «доля», «загибель», «приреченість», «темінь» і «scrolling» – «прокрутка», акт споживання негативної інформації – практика безкінечного прокручування новин та соціальних медіа на тлі негативних подій. У момент страху та невизначеності постійний перегляд стрічки новин створює ілюзію поінформованості та контролю ситуації, хоча насправді це лиш збільшує відчуття тривоги, страху. На думку В. Бугрима : «Небезпечність думскролінгу полягає в тому, щовін не лишештворюєтровожністьчистрес, невпевненість, боязкість, переживання, порушення сну, інші негаразди, але притуплю є можливість їх контролювати і долати» [12, с. 168–171]. Особистість яка мислить критично, свідомо обирає контент який споживає, ставиться до нього критичного та виважено, це допомагає попередити думскролінг, що у свою чергу підвищує стійкість та опірність донегативної інформації та маніпуляцій.

Як зазначає Ерік Грейтенсу своїй книзі «Стійкість: тяжко виборена мудрість для ліпшого життя» стійкість відрізняється від звичайного виживання, відрізняється вона і від здатності опиратися лихові. Стійкість часто виражається в опірності, що має певний напрям [13, с. 48] і саме критичне мислення виступає тією передумовою яка дозволяє вірно визначити цей напрям.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз феномену резиліентності дав змогу виокремити фактори, що сприяють розвитку стійкості особистості офіцера, задля успішного пристосування до складного і непередбачуваного життєвого досвіду.

Одним із вагомих факторів, що є важливим у формуванні та розвитку резиліентності офіцера є критичне мислення. Саме критичне мислення дозволяє офіцеру проаналізувати причини та наслідки розвитку стресу, бути гнучким, мислити творчо і нешаблонно за будь яких умов обстановки, обирати ефективні копінг механізми для успішної адаптації та відновлення.

Також критичне мислення виступає одним із ефективних засобів у боротьбі з пропагандою та маніпуляціями та думскролінгом, що у свою чергу підвищує стійкість та опірність до негативної інформації.

Перспективними напрямками досліджень вбачаємо емпіричну перевірку впливу розвитку критичного мислення на рівень резиліентності офіцера, з подальшим створенням технологій розвитку резиліентності та навичок критичного мислення.

Список літератури:

1. Осьодло В. І., Рибчук О. Г. Критичне мислення як складова професійної компетентності офіцера. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. м. Вінниця : ХНУВС, 2023. – 236 с.
2. Whiting K. The seare the top 10 job skills of tomorrow – and how long it takes to learn them. URL: <https://www.weforum.org/agenda/2020/10/top-10-work-skills-of-tomorrow-how-long-it-takes-to-learn-them>. (дата звернення 12.03.2024).
3. Fleming J., Ledogar R. Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research. Pimatisiwin. 2008. Vol. 6(2). P. 7–23. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2956753/>
4. Resilience. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>
5. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Пер. з англ. Ірини Куришко. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.
6. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2021 № 64.
7. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*. 2017. № 23(1). 27–34.
8. Heshmat S. The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-keyelements-resilience>
9. Halpern D. *Thought and Knowledge : An Introduction to Critical Thinking*. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers, 2003. 394 p.
10. Benítez&Canales. Critical thinking as a resilience factor in an engineering program. *Creative Education*. 20. № 4(9).
11. Франкл В. Людина в пошуку справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: КСД, 2020. 160 с.
12. Бугрим В. Думскролінг та його подолання! Сімдесят другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції, м. Львів, Україна – м. Переворськ, Польща, 21-22 лютого 2023 р. С. 168–171.
13. Грейтенс Е. Стійкість: тяжко виборена мудрість для ліпшого життя. Пер. з англ. О. Тільна. – Харків: Фабула, 2022. 432 с.

Rybuchuk O.H. ACTIVATION OF OFFICER RESILIENCE RESOURCE THROUGH DEVELOPMENT OF CRITICAL THINKING

The article is focused on the problem of developing the resilience of officers of the Armed Forces of Ukraine, in particular, the aspect of activating the resource of resilience through development of a critical thinking is considered.

The author reviews the main approaches to definition of the concept of resilience in the studies of domestic and international researchers, and considers the key factors promoting development of the officer's resilience. The factors promoting development of personality resilience are considered: realistic optimism, resistance to fear, moral compass, religion and spirituality, social support, resilient role models, physical fitness, mental fitness, cognitive and emotional flexibility, and feeling of sense and purpose.

The paper presents a theoretical analysis of critical thinking as a means of developing personality resilience. Understanding of critical thinking as a psychological phenomenon is clarified. The theoretical aspects of the problem of resilience and critical thinking of an officer are highlighted. Interaction and influence of critical thinking on development of resilience of a serviceman's personality are determined. The critical thinking skills, which contribute to development of resilience are considered, in particular: ability to analyse information, maintain flexibility of thinking under any circumstances, fight against disinformation, manipulation and thought-scrolling.

The results of the study emphasise the importance of developing a critical thinking development programme for officers of the Armed Forces of Ukraine.

Key words: *critical thinking, resilience, officer, extreme conditions, psychological stability, adaptability, development.*