

4. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. праць*. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2014. Вип 4. С. 74-79.]

5. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистості: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2016. 320 с.

**Сергій Спільников,**  
старший науковий співробітник  
наукового відділу організації досліджень  
науково-методичного центру організації  
наукової та науково-технічної діяльності  
Національного університету оборони України,  
кандидат військових наук

## **ТРАНСФОРМАЦІЯ ВІДЧУТТЯ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВІД АДАПТАЦІЇ ДО ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ**

Тривалі кризові події, пов'язані з воєнним станом, чинять потужний і пролонгований стресовий вплив на цивільне населення. Постійна невизначеність, загроза фізичній і психологічній безпеці, соціально-економічна нестабільність, вимушені переміщення та зміни звичного життєвого середовища спричиняють підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження та поступове зниження адаптаційних можливостей особистості. У таких умовах відбувається трансформація суб'єктивного відчуття безпеки — від початкової мобілізаційної адаптації до формування стану тривалого психоемоційного напруження. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема психологічної стабілізації населення як одного з ключових напрямів підтримки ментального здоров'я в умовах воєнного часу.

У сучасній психологічній науці подолання кризових станів дедалі частіше розглядається крізь призму ресурсного підходу, який акцентує увагу на внутрішніх та зовнішніх можливостях особистості щодо відновлення, адаптації та збереження психологічної рівноваги. Психологічні ресурси — когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові — виконують важливу регулятивну функцію у процесі подолання наслідків тривалого стресу, сприяють підвищенню рівня резильєнтності, підтримці суб'єктивного благополуччя та відновленню відчуття контролю над власним життям.

Проблема трансформації відчуття безпеки в умовах війни розглядається у працях зарубіжних дослідників травматичного стресу. Зокрема, у дослідженнях В. van der Kolk, R. Mollica, Y. Neria та Т. Elbert проаналізовано психологічні наслідки тривалого перебування людини в умовах небезпеки, насильства та соціальної нестабільності. Дослідники підкреслюють, що систематичний вплив воєнних подій може призводити до формування стану хронічного стресу, порушення базового відчуття безпеки та підвищення вразливості до психотравматичних переживань [1; 5].

Водночас, попри значну кількість досліджень, присвячених психологічним наслідкам війни та кризових ситуацій, потребує подальшого наукового осмислення питання трансформації суб'єктивного відчуття безпеки цивільного населення в умовах тривалого стресового впливу. Особливо важливим є дослідження психологічних механізмів адаптації до небезпеки та факторів, що зумовлюють перехід від адаптаційних реакцій до стану хронічного психоемоційного виснаження.

Одним із ключових психологічних наслідків воєнного стану є порушення базової установки безпеки, яка формується в процесі ранньої соціалізації та пов'язана з феноменом базової довіри до світу. За визначенням Е. Еріксона, базова довіра виступає фундаментом психологічної стабільності особистості та визначає сприйняття світу як передбачуваного й контрольованого середовища [2]. В умовах постійної загрози ця установка зазнає суттєвої трансформації: навколишній світ починає сприйматися як небезпечний і нестабільний. Унаслідок цього психіка людини переходить у режим постійного оцінювання ризиків.

З позицій когнітивної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман така ситуація супроводжується безперервним процесом когнітивної оцінки середовища на предмет потенційних загроз. Постійний моніторинг небезпеки потребує значних психічних ресурсів, що з часом спричиняє виснаження адаптаційних механізмів [4].

Адаптація до воєнного середовища має поетапний характер. На початковому етапі домінує реакція мобілізації, що проявляється підвищеною пильністю, концентрацією уваги та готовністю до швидкого реагування на небезпеку. У подальшому формується стан так званої «нової нормальності», коли повторювані стресори поступово інтегруються у повсякденний досвід людини. Така адаптація може виконувати захисну функцію, оскільки знижує інтенсивність емоційних реакцій на загрозу.

Водночас процес адаптації має певний парадокс. Для збереження психічних ресурсів психіка активує механізми десенситизації — зниження чутливості до травмуючих стимулів. Це створює ефект «захисної байдужості», коли люди поступово звикають до небезпеки та починають ігнорувати сигнали загрози. Як зазначає Т. Елберт, така форма психологічного пристосування є біологічно обумовленим механізмом самозахисту, однак водночас може підвищувати ризик небезпечної поведінки та втрати пильності [5].

За умов тривалого впливу стресових факторів адаптаційні ресурси поступово виснажуються. Б. ван дер Колк наголошує, що тривалий травматичний стрес здатний змінювати функціонування нервової системи, підтримуючи стан хронічної гіперпильності навіть у відносно безпечних ситуаціях [1]. На психофізіологічному рівні це проявляється підвищеною тривожністю, емоційною виснаженістю, порушеннями сну та труднощами концентрації уваги.

У межах теорії збереження ресурсів С. Хобфолла тривалий стрес розглядається як процес поступової втрати ресурсів особистості. Якщо відновлення ресурсів не відбувається, людина потрапляє у так звану «спіраль

втратах», коли психологічне виснаження посилює вразливість до нових стресових впливів [3].

Тривале переживання небезпеки має не лише індивідуальні, а й соціальні наслідки. Стан колективного стресу може спричиняти зниження рівня міжособистісної довіри, підвищення конфліктності та емоційної напруженості в суспільстві. Крім того, хронічний стрес пов'язаний із підвищеним ризиком розвитку психосоматичних порушень, зокрема серцево-судинних і ендокринних захворювань.

За таких умов особливого значення набувають стратегії відновлення суб'єктивного відчуття безпеки, що ґрунтуються на ресурсному підході. Серед ключових стабілізаційних механізмів можна виокремити:

1. *Відновлення суб'єктної позиції* — перехід від пасивного переживання подій до активної діяльності (волонтерство, професійна реалізація), що сприяє поверненню відчуття контролю над власним життям [3].

2. *Формування «просторів безпеки»* — створення стабільних щоденних рутин і ритуалів, які забезпечують відчуття впорядкованості та передбачуваності життєвого середовища [2].

3. *Інформаційна саморегуляція* — усвідомлене обмеження надмірного споживання травмуючої інформації з метою запобігання вторинній травматизації та збереження психоемоційних ресурсів [4].

Таким чином, трансформація відчуття безпеки в умовах воєнного стану проходить складний психологічний шлях — від мобілізаційної адаптації до формування стану хронічного стресу та психоемоційного виснаження. Тривалий вплив небезпеки змінює базові когнітивні установки особистості, порушує відчуття передбачуваності світу та спричиняє поступове виснаження адаптаційних ресурсів. У зв'язку з цим ефективна психологічна стабілізація цивільного населення має ґрунтуватися на активізації внутрішніх ресурсів особистості, формуванні стабілізаційних механізмів саморегуляції та відновленні суб'єктної позиції людини в умовах тривалої кризи.

### ***Список використаних джерел***

1. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books, 2014.
2. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company, 1950. 397 p.
3. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44(3). P. 513–524.
4. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
5. Neuner F., Schauer M., Elbert T. *Narrative Exposure Therapy (NET): A Short-Term Treatment for Traumatic Stress Disorders*. Hogrefe Publishing, 2011. 116 p.