

Олексій Абизов,
здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Тетяна Чаусова,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗГЛЯДУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ЖІНОК

Сучасний світ характеризується посиленням глобальних кризових процесів, серед яких воєнні конфлікти посідають особливе місце через свою тривалість, масштабність і глибокий деструктивний вплив на психіку людини та соціальні структури. В умовах війни особливої актуальності набуває проблема психологічної стійкості населення, що проявляється у здатності особистості адаптуватися до динамічних та екстремальних обставин, ефективно реагувати на інтенсивні стресові чинники та підтримувати базові соціальні й професійні функції. Для України зазначена проблематика є вкрай значущою у зв'язку з триваючими воєнними діями, масовим вимушеним переміщенням населення та значними психоемоційними втратами серед цивільних осіб [1].

У цьому контексті особливої уваги потребує феномен психологічної резильєнтності українських жінок як здатності до подолання кризових та екстремальних життєвих ситуацій у поєднанні з активною участю у виконанні соціально значущих ролей. В умовах війни жінки одночасно виконують функції догляду за сім'єю, беруть участь у волонтерській та громадській діяльності, реалізують професійні обов'язки, а в окремих випадках – безпосередньо залучені до сектору безпеки й оборони нашої держави. Така багаторольова залученість суттєво підвищує рівень психоемоційного навантаження та актуалізує необхідність системного наукового аналізу чинників психологічної стійкості жінок у воєнний період [2].

Теоретико-методологічний аналіз поняття резильєнтності дозволяє дійти висновку, що даний феномен є складним, багатовимірним і динамічним психологічним утворенням, яке формується у процесі взаємодії індивідуальних, соціальних, культурних та нейропсихологічних чинників. У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається не як вроджена або статична властивість особистості, а як процес адаптації, відновлення та потенційної позитивної трансформації в умовах кризових, травматичних і екстремальних впливів.

Аналіз еволюції наукових підходів засвідчує перехід від уявлень про резильєнтність як індивідуальну рису до її розуміння як результату динамічної взаємодії ризикових і захисних факторів. Ключову роль у цьому процесі відіграють емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, смисложиттєві орієнтації, соціальна підтримка та здатність до активної поведінки. Особливого значення набувають нейропсихологічні механізми, зокрема нейропластичність, що забезпечує можливість формування нових копінг-стратегій і відновлення психоемоційної рівноваги після тривалого стресу. Розмежування резильєнтності з близькими за змістом поняттями – копінгом, стресостійкістю, життєстійкістю та резистентністю – дозволяє уточнити її унікальну специфіку. На відміну від зазначених конструктів, резильєнтність охоплює не лише збереження функціонування в умовах стресу, а й можливість посттравматичного зростання, тобто позитивної особистісної трансформації внаслідок пережитого кризового досвіду. Особливу актуальність резильєнтність набуває в умовах воєнного стану, які характеризуються хронічним стресом, високою невизначеністю та повторними травматичними впливами. У таких обставинах резильєнтність проявляється як поетапний процес – від первинної реакції на кризу до інтеграції досвіду та розвитку нових психологічних і соціальних ресурсів. Українські та зарубіжні дослідження переконливо свідчать, що соціальна підтримка, культурні й духовні ресурси, активна громадянська позиція та смисложиттєва переорієнтація суттєво підвищують адаптаційний потенціал особистості.

Резильєнтність чоловіків і жінок у воєнний період формується як багатовимірний і динамічний феномен, зумовлений взаємодією біологічних, психологічних, соціальних і культурних чинників. Гендер у цьому контексті виступає не лише біологічною, а насамперед соціально-психологічною категорією, що визначає доступ до ресурсів адаптації, прийнятні форми емоційного реагування та домінуючі копінг-стратегії.

Воєнний стан актуалізує традиційні гендерні ролі, що мають амбівалентний вплив на резильєнтність. Для чоловіків нормативна роль захисника сприяє мобілізації вольових і поведінкових ресурсів, однак водночас підвищує ризик емоційної репресії, відстрочених посттравматичних реакцій і труднощів у зверненні по психологічну допомогу. Для жінок роль берегині та емоційного стабілізатора родини активує соціально орієнтовані механізми адаптації, але водночас зумовлює надмірне навантаження, хронічне виснаження й підвищену тривожність. Жіноча резильєнтність у воєнних умовах характеризується вираженою опорою на соціальну підтримку, емоційну експресивність, когнітивну гнучкість і здатність до смисложиттєвого переосмислення травматичного досвіду. Саме ці характеристики створюють передумови для швидшого психологічного відновлення та посттравматичного зростання, незважаючи на вищу початкову вразливість до стресових і тривожних розладів. Чоловіча резильєнтність частіше реалізується через проблемно-орієнтовані та інструментальні стратегії, спрямовані на контроль ситуації та активну дію. У короткостроковій перспективі така модель є ефективною, проте за умов тривалого воєнного стресу може сприяти

накопиченню невідрефлексованого травматичного досвіду, розвитку дезадаптивних форм саморегуляції та зниженню якості психічного здоров'я.

Війна виступає потужним каталізатором трансформації гендерних ролей і моделей резильєнтності. Зростання участі жінок у військовій, управлінській і волонтерській діяльності, а також розширення доглядових і підтримувальних ролей чоловіків сприяє формуванню більш гнучких, комплементарних стратегій адаптації. Це свідчить про поступовий перехід від жорстко нормативних гендерних сценаріїв до більш адаптивних і взаємодоповнювальних моделей психологічної стійкості. Віковий вимір модифікує прояви гендерних відмінностей у резильєнтності: молодь демонструє вищу когнітивну та поведінкову гнучкість, особи середнього віку – практичну та відповідальну резильєнтність, а старші люди – екзистенційно-ціннісну стійкість. Вікові особливості не нівелюють гендерні відмінності, але змінюють їх інтенсивність і форми прояву.

Гендерні відмінності резильєнтності слід розглядати не в дихотомії «вразливість – сила», а як різні, взаємодоповнювальні моделі адаптації, необхідні для збереження психологічної стійкості окремої особистості та соціальної цілісності суспільства в умовах тривалої війни. Це обґрунтовує потребу в гендерно чутливих, віково диференційованих і контекстуально орієнтованих програмах психологічної допомоги та соціальної підтримки.

Резильєнтність не є стабільною особистісною рисою, а змінюється залежно від життєвого досвіду, доступних ресурсів і характеру пережитих кризових подій. Встановлено, що чинники резильєнтності діють у тісному взаємозв'язку, утворюючи цілісну систему адаптації.

Біологічні ресурси (нейропластичність, фізична витривалість), психологічні механізми (когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, мотивація), соціальні умови (підтримка сім'ї, громади, соціальних мереж) та культурно-релігійні ресурси взаємно підсилюють один одного. Наявність навіть одного домінуючого ресурсу може підвищувати адаптаційний потенціал, однак саме їх інтеграція забезпечує довготривалу стійкість і відновлення.

Соціальні та середовищні чинники відіграють провідну роль у розвитку резильєнтності в умовах війни. Сім'я, освітні інституції, громадські та волонтерські спільноти створюють зовнішню інфраструктуру підтримки, що забезпечує емоційну безпеку, доступ до ресурсів і відчуття соціальної приналежності. Державні програми психологічної та соціально-економічної допомоги додатково знижують рівень стресу та сприяють стабілізації психоемоційного стану населення. Соціалізація виступає одним із ключових механізмів формування резильєнтності, оскільки саме через неї індивід засвоює цінності, норми та копінг-стратегії. Гендерні аспекти соціалізації зумовлюють відмінні моделі адаптації: чоловіки частіше орієнтуються на активний контроль і проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як жінки – на соціальну підтримку, емоційну регуляцію та колективні форми адаптації. В умовах війни ці моделі не протиставляються, а доповнюють одна одну, формуючи спільний ресурс соціальної стійкості.

Культурологічні чинники забезпечують сенсотворчий фундамент резильєнтності. Національна ідентичність, історична пам'ять, колективні наративи боротьби та символічні практики сприяють когнітивному й емоційному переосмисленню травматичного досвіду. Український контекст демонструє високу мобілізацію культурних ресурсів, що проявляється у розвитку волонтерських рухів, підтримці колективних ритуалів та поширенні медіанаративів стійкості.

Релігійні та духовні чинники виконують подвійну функцію – внутрішнього психологічного ресурсу та зовнішнього соціального механізму підтримки. Духовність сприяє формуванню життєвого сенсу, зниженню тривожності та підвищенню емоційної регуляції, тоді як релігійні спільноти забезпечують простір взаємодопомоги й соціальної інтеграції.

Гендерні відмінності проявляються у способах використання духовних ресурсів: жінки частіше інтегрують їх у сферу емоційної підтримки та волонтерства, чоловіки – у сферу моральної й когнітивної мобілізації. Індивідуально-психологічні чинники – риси особистості, мотивація, когнітивна гнучкість, емоційна регуляція та смисложиттєві орієнтації – формують внутрішній потенціал резильєнтності. Дослідження підтверджують значущу роль позитивних особистісних рис, емоційного інтелекту та самовизначення у здатності протистояти тривалому стресу й відновлювати психічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. UNFPA Ukraine. Psychosocial resilience of displaced populations in Ukraine [Електрооний ресурс]. – 2023. – Режим доступу: <https://ukraine.unfpa.org>.
2. UN Women. Rapid Gender Analysis: Ukraine Conflict [Електронний ресурс]. – 2023. – Режим доступу: <https://www.unwomen.org>.

Вячеслав Андросюк,

провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії
з проблем управління правоохоронною
діяльністю та її психологічного супроводження
навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
кандидат психологічних наук, професор

ПСИХІЧНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ КОМБАТАНТІВ У КОНТЕКСТІ ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Військовослужбовці Збройних Сил України в бойових умовах вимушено переживають негативний вплив низки стрес-факторів, а перед цариною психологів та науковців постали актуальні виклики щодо інноваційних та креативних рішень в наданні ефективної психологічної допомоги комбатантам та їх психологічного супроводу в ситуації бою. Світові дослідження переконливо свідчать про наявність психічних розладів у кожного п'ятого учасника бойових дій (без фізичних ушкоджень) та кожного третього пораненого, травмованого та інваліда. Саме тому особливої актуальності