

Список використаних джерел

1. Янавіченє Д. Методика бібліотерапії. Вільнюс. 2020. 102 с.
2. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Том 31 (70). № 4. С. 218–223.

Ольга Войталюк,

здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
Дніпровського національного університету ім. О. Гончара;

Вікторія Калатур,

викладач кафедри педагогічної та вікової психології ФПСО
Дніпровського національного університету ім. О. Гончара

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНОГО РЕСУРСУ АДАПТАЦІЇ ДО КРИЗОВИХ УМОВ СУЧАСНОСТІ

В сучасних умовах питання дослідження психологічної стійкості особистості набуває особливої актуальності. Це зумовлено триваючим воєнним конфліктом на території України, який спричинив масштабні порушення суспільного порядку, трансформацію соціальної структури громад, втрату соціальних зв'язків і розлуку з близькими людьми [1, с. 7].

Психологічна стійкість (psychological resilience) – як явище, привернула свою увагу науковців з 70-х років ХХ століття. Багато науковців давало визначення цьому поняттю, розглядаючи його як: процес адаптації при зіткненні із життєвими складнощами, травмою, трагедією, небезпеками чи значним стресом (В. Климчук); явище, яке є результатом природних адаптаційних реакцій людини (Л. Рахімі); захисний фактор і стійкість до майбутніх факторів ризику (С. Каяні); вид відновлення, пов'язаний з позитивними емоційними та когнітивними ефектами [1, с. 9].

Психологічна стійкість, як правило, проявляється в контексті здатності особистості ефективно адаптуватися до змінних і стресових умов (кризові ситуації). У кризових ситуаціях люди відчують значний психологічний стрес, який може призвести до різних реакцій, включаючи тривогу, депресію, почуття безпорадності, гнів тощо. Розуміння факторів, що впливають на психологічну реакцію людини в кризових ситуаціях, допомагає розробити ефективні методи підтримки та втручання. Деякі особи демонструють високий рівень адаптивності в кризових ситуаціях, тоді як інші можуть відчувати значні труднощі. Розуміння того, які риси особистості сприяють адаптації та як підтримати тих, хто зазнає труднощів, є важливим для розробки програм і стратегій психологічної підтримки, а також для відновлення психологічного благополуччя [1].

У науковому середовищі відсутнє однозначність щодо визначення провідного компонента психологічної стійкості. У зв'язку з цим доцільно

розглядати психологічну стійкість як комплекс взаємопов'язаних індивідуально-психологічних характеристик.

Психологічна стійкість у кризових умовах є багатовимірним ресурсом, який: відрізняється залежно від віку та статі; розвивається протягом життя; ґрунтується на біологічних, когнітивних, емоційних та соціальних механізмах; дозволяє людині зберігати функціональність та підтримувати психічне здоров'я навіть за умов тривалих кризових впливів.

У кризових умовах психологічна стійкість виконує функцію базового ресурсу, який забезпечує збереження внутрішньої цілісності особистості, стабільність емоційної сфери та здатність до конструктивної поведінки.

Це дозволяє мінімізувати вплив дезорганізуючих чинників, характерних для війни, соціальної турбулентності чи травматичних подій.

Реакції на кризові ситуації можуть сильно відрізнятися від людини до людини. Це можна простежити, описавши типологію особистості в сучасних кризових умовах. Параметри такої типології можуть включати: реактивність, стратегії управління кризовими ситуаціями, реакцію на невизначеність та рівень реалізації особистого потенціалу.

Типологію слід розглянути більш детально [2]:

1. Реакція на стрес:

– стійка особистість: такі люди мають високий рівень стресостійкості та здатність ефективно керувати своїми емоціями в кризових ситуаціях;

– вразлива особистість: такі люди схильні до інтенсивних емоційних реакцій і мають труднощі з підтриманням емоційного контролю в стресових ситуаціях;

2. Стратегії управління кризовими ситуаціями:

– адаптивні стратегії: люди, які використовують активний підхід до вирішення проблем і шукають позитивні шляхи виходу з кризової ситуації;

– неадаптивні стратегії: такі особи можуть уникати проблеми або залишатися пасивними, що поглиблює кризову ситуацію.

Реакція на невизначеність:

– гнучка особистість: особи, які мають здатність адаптуватися до невизначеності та швидко пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі;

– схильна до стресу особистість: такі особи можуть відчувати невпевненість і тривогу в незнайомих ситуаціях.

3. Рівень реалізації потенціалу може бути:

– високий рівень самореалізації: такі особи демонструють високий рівень самосвідомості, розвитку та досягнень навіть у кризових ситуаціях. Вони мають чітке уявлення про свої цілі та цінності, відчувають внутрішню мотивацію до досягнення і здатні активно розвиватися навіть у стресових умовах.

– середній рівень реалізації потенціалу: такі особи можуть досягати певних успіхів і досягнень, але водночас можуть стикатися з обмеженнями, перешкодами або труднощами в досягненні свого повного потенціалу. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як недостатня самодисципліна,

низька мотивація, невпевненість у собі або обставини, що перешкоджають розвитку та використанню їхніх здібностей;

– низький рівень самореалізації: такі особи можуть відчувати втрату самоідентичності та труднощі в досягненні свого потенціалу в стресових умовах. Вони можуть відчувати невпевненість у своїх здібностях, не мати цілей або мотивації для їх досягнення, а також стикатися з перешкодами для розвитку через стресові обставини.

Типологія особистості в сучасних кризових умовах допомагає зрозуміти, як різні люди реагують на стрес і кризові ситуації, а також визначити способи підтримки та розвитку психологічної стійкості перед обличчям негативних подій.

Одним із пріоритетних напрямків є аналіз ролі держави у формуванні психологічної стійкості населення. Публікації присвячені механізмам інформаційно-психологічної підтримки з боку держави, залученню інститутів громадянського суспільства та спеціалізованих агентств до формування колективної психологічної готовності та захисту.

На індивідуальному рівні формуються внутрішні ресурси (мотивація, копінг-стратегія, когнітивна гнучкість), які активуються соціально-культурними факторами (сімейні та громадські зв'язки, культурна ідентичність) і підтримуються системою (державна підтримка, дискурс, інститути). Ця комбінація створює мультисистемну ефективну стійкість у кризових ситуаціях [3].

Отже, кризові ситуації є потужним стресогенним чинником, який провокує широкий спектр психологічних реакцій. Розуміння механізмів впливу кризових подій на психічне здоров'я, а також визначення типів індивідуальної реакції на стрес є ключовими для розробки ефективних програм підтримки. Типологія особистості в умовах кризи дозволяє цілеспрямовано підбирати форми психологічних інтервенцій і спрямовувати ресурси на розвиток стійкості. Формування психологічної стійкості потребує мультисистемного підходу, який поєднує індивідуальні ресурси, соціально-культурні фактори та підтримку на рівні держави.

Список використаних джерел

1. Готич В. О. Резілієнс, витривалість, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз поняття у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73), № 3. С. 7–12. URL:http://psych.vernadskeyournals.in.ua/journal/3_2023/2.pdf.

2. Агарков О. А. Особистість у кризових умовах сучасності: психологічний контекст. *Особистість у кризових умовах сучасності. Травматизація та реабілітація* : колект. монограф. / за заг. ред. Л. М. Пріснякової. 2024. С. 5–32.

3. Дакал А. Психологічні особливості сприйняття часу особистістю в умовах сучасності. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2025. Випуск 1 (19). С. 107–112. URL: <http://doi.org/10.32689/2663-0672-2025-1-18>.

4. Комарніцька Л.М. Психологічна стійкість як ресурс для адаптації до екстремальних умов. *Інклюзія і суспільство*. 2025. С. 80–85. URL: https://www.researchgate.net/publication/396734872_psihologicna_stijkist_ak_resurs_adaptacii_do_ekstremalnih_umov.

Леся Войтюк,
здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ,
докторка філософії у галузі права
Науковий керівник:
Людмила Казміренко,
професор кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, професор

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ УПРАВЛІНЦЯ

На сьогодні в умовах війни підтримання ментального здоров'я управлінця все частіше з'являється у фокусі особливої уваги дослідників та фахівців з психічного здоров'я. Це насамперед пояснюється тим, що діяльність управлінця потребує швидкого реагування на динамічні соціальні, економічні, технічні та інноваційні зміни в Україні. В таких обставинах ментальне здоров'я є основою формування та розвитку лідерських якостей, від яких залежить ефективність управління, організація діяльності, задоволення потреб колективу та результати праці як в державному так і в приватному секторі.

Зважаючи, що зусилля кожного управлінця спрямовані на всебічну допомогу країні, яка перебуває в складному становищі, питання підтримки його ментального здоров'я є особливо актуальним.

Вагомий внесок у вивчення проблеми ментального здоров'я зробили Ю. О. Асеева, Р. О. Винничук, Т. Б. Костєва, О. О. Кравченко, Л. М. Карамушка, Л. В. Калашникова, С. І. Лагутіна, С. Д. Максименко, М. В. Маркова, Н. О. Марута, Г. Я. Пилягіна, В. Г. Панок, Л. М. Юр'єва, О. Р. Ткачишина, Т. М. Титаренко, Н. В. Павлик, Е. О. Помиткін, А. М. Шевченко, О. С. Чабан, розглядаючи соціально-психологічні, індивідуально-особистісні та ціннісно-орієнтовні складові особистості.

Проте аналіз досліджень показує, що ментальне здоров'я управлінця як основи формування лідерського потенціалу є мало дослідженим в умовах воєнного стану та потребує глибшого вивчення науковцями.

У міжнародних документах Всесвітньої організації охорони здоров'я ментальне здоров'я ототожнюється з психологічним здоров'ям як стан благополуччя, в якому людина здатна реалізувати власний потенціал,