

Вікторія Палатна,
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Оксана Христюк,
старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

КАТАСТРОФІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни проблема збереження психологічної стійкості особистості набуває особливої актуальності. Постійна загроза життю та здоров'ю, тривалий вплив стресогенних подій, інформаційне перевантаження та відсутність прогнозованості формують стан хронічного стресу, що істотно впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові реакції людини. Як зазначає О. М. Кокун, саме тривалий стрес у поєднанні з суб'єктивним відчуттям небезпеки виступає ключовим чинником зниження психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу особистості [1, с. 18–20].

Одним із психологічних механізмів, що істотно погіршує ментальне здоров'я в кризових умовах, є когнітивні викривлення. Вони формуються переважно несвідомо та виконують функцію спрощення обробки інформації, однак у стресових ситуаціях набувають деструктивного характеру. А. Бек, засновник когнітивної терапії, наголошував, що саме систематичні помилки мислення лежать в основі розвитку тривожних і депресивних розладів, оскільки спотворюють оцінку реальності та посилюють негативні емоційні реакції [2, с. 45–47].

До найбільш небезпечних когнітивних викривлень у контексті війни належить катастрофізація. Вона проявляється у схильності прогнозувати найгірший можливий розвиток подій, навіть за відсутності об'єктивних підстав. За визначенням А. Елліса, катастрофізація полягає в ірраціональному переконанні, що негативна подія обов'язково матиме фатальні наслідки, які неможливо витримати чи подолати [3, с. 112–114]. У воєнних умовах це викривлення набуває особливої інтенсивності, адже реальна загроза поєднується з уявними сценаріями тотальної небезпеки.

Дослідження сучасних українських психологів підтверджують, що катастрофічне мислення значно підвищує рівень тривоги, емоційного виснаження та знижує здатність до саморегуляції. Зокрема, Л. Музичко зазначає, що фіксація на негативних прогнозах призводить до швидкого виснаження психологічних ресурсів і зниження резильєнтності особистості, оскільки енергія витрачається на боротьбу з уявними загрозами [4, с. 29–31].

Нейропсихологічні дослідження також підтверджують деструктивний вплив катастрофізації. За даними Дж. Леду, навіть уявна загроза активує

мигдалеподібне тіло, запускаючи реакцію «бий або тікай» та вивільнення кортизолу, що за тривалого впливу призводить до порушень емоційної регуляції [5, с. 96–99]. Це означає, що самі думки можуть виступати потужним стресором, незалежно від реального рівня небезпеки.

Прояви катастрофізації мають як внутрішній, так і зовнішній характер. У першому випадку особистість схильна до внутрішнього «прокручування» негативних сценаріїв, що сприяє формуванню тривожно-депресивних станів. У другому – страх транслюється назовні у вигляді панічних реакцій, поширення тривожної інформації та емоційного зараження оточення. Як зазначає Дж. Бонанно, саме ригідність когнітивних стратегій і нездатність до переоцінки ситуації знижують здатність людини до психологічного відновлення в екстремальних умовах [6, с. 141–143].

У контексті війни катастрофізація істотно знижує психологічну стійкість, оскільки підтримує стан постійної готовності до найгіршого, що перешкоджає відновленню психофізіологічних ресурсів. Відповідно до ресурсної теорії стресу С. Гобфолла, втрата або загроза втрати ресурсів є центральним механізмом розвитку стресових розладів, а їх систематичне невідновлення призводить до виснаження та дезадаптації [7, с. 52–54].

На основі сучасних досліджень у межах когнітивно-поведінкового, ресурсного та нейропсихологічного підходів можна виокремити низку практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня катастрофічного мислення та підтримку психологічної стійкості особистості в умовах війни.

По-перше, доцільним є формування навичок усвідомлення автоматичних катастрофічних думок. А. Бек підкреслює, що першим етапом когнітивної саморегуляції є ідентифікація негативних автоматичних переконань, які виникають у відповідь на стресову подію [2, с. 58–60]. Фіксація таких думок у письмовій або усній формі дозволяє знизити їх інтенсивність та перевести з емоційного рівня на рівень раціонального аналізу.

По-друге, ефективною стратегією є когнітивна переоцінка ситуації, яка полягає у свідомому пошуку альтернативних, більш реалістичних пояснень подій. За даними А. Елліса, заміна ірраціональних переконань на гнучкі та логічно обґрунтовані сприяє зниженню тривоги та відновленню відчуття контролю над ситуацією [3, с. 145–147]. У воєнних умовах це може включати свідоме врахування факторів безпеки, ресурсів захисту та реальних, а не уявних загроз.

По-третє, важливим напрямом є регуляція інформаційного навантаження. Як зазначає О. М. Кокун, надмірне споживання негативного інформаційного контенту посилює катастрофічне мислення та підтримує стан постійної тривожної готовності [1, с. 41–43]. Обмеження часу перегляду новин, використання перевірених джерел інформації та встановлення «інформаційних пауз» сприяють збереженню психоемоційної рівноваги.

По-четверте, доцільним є розвиток навичок тілесної та емоційної саморегуляції. Дослідження Дж. Леду свідчать, що техніки дихання, м'язової релаксації та заземлення сприяють зниженню активності мигдалеподібного тіла та нормалізації рівня кортизолу [5, с. 102–104]. Регулярне застосування таких

методів дозволяє зменшити фізіологічні прояви тривоги, які підсилюють катастрофічні думки.

По-п'яте, значну роль відіграє цілеспрямоване відновлення психологічних ресурсів. Згідно з ресурсною теорією стресу С. Гобфолла, систематичне поповнення ресурсів – соціальних, емоційних і фізичних – є ключовою умовою підтримки резильєнтності [7, с. 60–62]. До таких ресурсів належать підтримуючі міжособистісні взаємини, відчуття приналежності, регулярна фізична активність і збереження повсякденної структури життя навіть в умовах війни.

По-шосте, у випадках тривалого збереження катастрофічного мислення та високого рівня тривоги доцільним є звернення по професійну психологічну допомогу. Когнітивно-поведінкова терапія визнана одним із найбільш ефективних підходів у роботі з тривожними розладами та наслідками хронічного стресу [2, с. 211–214]. Своєчасна психологічна підтримка сприяє не лише зменшенню симптомів, а й формуванню довготривалих адаптивних стратегій подолання.

Таким чином, катастрофізація як когнітивне спотворення виступає одним із ключових чинників зниження психологічної стійкості особистості в умовах війни, оскільки підтримує стан хронічної тривоги, виснажує психофізіологічні ресурси та ускладнює процеси адаптації. Здатність до усвідомлення й корекції катастрофічних думок набуває особливої значущості в ситуаціях тривалого стресу, пов'язаного з воєнними подіями.

Впровадження системи практичних рекомендацій, спрямованих на ідентифікацію мисленневих викривлень, регуляцію емоційних станів і цілеспрямоване відновлення психологічних ресурсів, є важливою умовою підвищення психологічної стійкості та збереження ментального здоров'я. Комплексний підхід до роботи з катастрофізацією, що поєднує когнітивну саморегуляцію, реалістичну оцінку ситуації та ресурсну підтримку, дозволяє зменшити інтенсивність тривожних переживань, зберегти адаптаційний потенціал і забезпечити ефективне функціонування особистості навіть за умов тривалого впливу стресогенних факторів.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М. Психологічна стійкість особистості в умовах кризових подій. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 72 с.
2. Бек А. Т. Когнітивна терапія депресії / пер. з англ. Київ : Основи, 2019. 352 с.
3. Елліс А. Рационально-емоційна поведінкова терапія / пер. з англ. Львів : Свічадо, 2020. 384 с.
4. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 1. С. 28–34.
5. LeDoux J. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York : Simon & Schuster, 2015. 384 p.
6. Bonanno G. A. The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD. New York : Basic Books, 2021. 336 p.

7. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. New York : Springer, 2018. 312 p.

Ігор Пампура,

старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії з проблем
управління правоохоронною діяльністю
та її психологічного супроводження
навчально-наукового інституту післядипломної освіти
Національної академії внутрішніх справ,
магістр психології;

Юлія Бойко-Бузиль,

завідувач науково-дослідної лабораторії
з проблем управління правоохоронною діяльністю
та її психологічного супроводження
навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національної академії внутрішніх справ,
доктор психологічних наук, професор

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ

Актуальність досліджуваної проблематики зумовлена необхідністю глибокого розуміння психологічних чинників, що забезпечують оптимальне функціонування особистості в різних сферах життя, передусім у професійній. Особливого значення це набуває у діяльності представників складних і високоризикових професій, для яких характерні інтенсивні навантаження, екстремальні умови, підвищений рівень відповідальності та постійний вплив стресогенних факторів. Саме тому вони потребують системної психологічної підготовки, цілеспрямованої підтримки та заходів психічного відновлення. Особливого значення все вище зазначене набуває в контексті збройної агресії та повномасштабного вторгнення РФ на територію України.

У сучасному суспільстві поліцейська діяльність відіграє ключову роль у забезпеченні правопорядку, громадської безпеки та превенції правопорушень. Професійна служба в органах поліції передбачає виконання складних службових завдань, активну взаємодію з конфліктогенними ситуаціями, необхідність прийняття рішень у стресових або потенційно небезпечних умовах, а також регулярний контакт із травматичними подіями. Усе це формує високі вимоги до психологічної готовності та внутрішньої стабільності поліцейських.

З огляду на це, особливого значення набуває професійно-особистісне самовдосконалення працівника поліції, яке є не лише засобом розвитку професійної компетентності, а й одним із ключових чинників формування та підтримання психологічної ресурсності. В свою чергу, психологічна ресурсність