

3. Коен С., Яніцький-Девертс Д., Міллер Г. Е. Психологічний стрес і хвороби. *Journal of the American Medical Association*. 2007. Т.298, №14. С.1685–1687. URL: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/209223>
4. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання. Нью-Йорк: Springer, 1984. 456 с.
5. Мак'юен Б. С., Стеллар Е. Стрес і людина: механізми, що ведуть до хвороби // *Archives of Internal Medicine*. – 1993. – Т.153, №18. – С.2093–2101. URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/618989>
6. Сапольскі Р. М. Чому у зебр немає виразок. – 3-тє вид. – Нью-Йорк: Henry Holt and Company, 2004. – 560 с.
7. Сегерстром С. С., Міллер Г. Е. Психологічний стрес і імунна система людини: метааналітичне дослідження 30-річного запиту // *Psychological Bulletin*. – 2004. – Т.130, №4. – С.601–630. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2004-16797-007>
8. Сельє Г. Стрес без дистресу. – К.: Наукова думка, 1982. – 312 с.
9. Турлаков І. Психологічні механізми стрес-реакцій та хронічного стресу в умовах воєнних загроз. Дис. ... канд. психол. наук, Одеський нац. ун-т, 2023.– 196.

Валерія Толканець,

здобувач першого (бакалавського) ступеня вищої освіти
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Тетяна Сняткова,

доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі психології

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ

Психологічна стійкість у сучасних умовах воєнного стану стає надзвичайно важливою. Вміння людини протистояти стресу без тривалих негативних наслідків допомагає зберегти психічне здоров'я, емоційну рівновагу та ефективність у повсякденних справах. Війна приносить різні психологічні навантаження – постійну небезпеку, невизначеність, втрату близьких, порушення звичного ритму життя та руйнування соціальних зв'язків. У таких умовах адаптація залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від внутрішніх ресурсів людини: її стресостійкості та уміння мобілізувати психологічні механізми подолання труднощів.

Дослідження українських учених показують, що тривалий вплив воєнного стресу впливає на психоемоційний стан молоді та дорослих – підвищується тривожність, зростає емоційне виснаження, падає самооцінка та мотивація до роботи [1, с. 19]. Водночас стійкі люди демонструють гнучке мислення,

зберігають контроль у кризових ситуаціях, мають оптимістичні очікування та ефективно користуються соціальною підтримкою [2, с. 27]. Це підкреслює, що психологічна стійкість включає не лише емоції, а й мислення та поведінку.

Військовий стан впливає не тільки на цивільних, а й на студентів та курсантів, які поєднують навчання, особистий розвиток та служіння. Дослідження показують, що молодь по-різному реагує на стрес: одні мобілізуються, інші відчують емоційне виснаження, апатію і зниження ресурсності [3]. Важливим фактором успішної адаптації є наявність усвідомлених стратегій подолання стресу – сформованих як із попереднього досвіду, так і через спеціальні програми психологічної підтримки.

Психологічна стійкість включає кілька ключових рис: відповідальність за власний стан, вміння аналізувати події, ставити реалістичні цілі та підтримувати внутрішню рівновагу. Завдяки цьому людина може зберігати концентрацію та ухвалювати обдумані рішення навіть у складних умовах [4, с. 24].

Не менш важливою є емоційна регуляція – здатність керувати своїми переживаннями, знижувати тривожність і запобігати емоційному вигоранню. Також критичною є здатність відновлювати внутрішні ресурси: фізична активність, релаксаційні техніки та соціальна підтримка допомагають підтримувати енергію. Дослідження підтверджують, що молодь може розвивати ці навички через системні освітні програми, тренінги саморегуляції та психопросвітницькі заходи – це не тільки зменшує негативний вплив стресу, а й готує до прийняття рішень у складних ситуаціях.

Сучасний досвід показує, що психологічна підтримка має стати невід'ємною частиною роботи освітніх та службових установ. Важливо створювати безпечне емоційне середовище, будувати взаємоповагу у колективах, бути відкритими до конструктивного діалогу та забезпечувати доступ до кваліфікованої допомоги психологів. Такі умови допомагають підвищити адаптаційні можливості та зменшити ризик емоційного перевантаження [5, с. 97].

Особлива увага приділяється освітнім і професійним практикам психологічної підтримки, які спрямовані на стабілізацію емоційного стану та профілактику психотравматизації. Такі практики охоплюють широкий спектр заходів: від групових занять і тренінгів, що формують навички взаємопідтримки, комунікації та подолання стресу, до індивідуальних консультацій, де опрацьовуються особистісні переживання, внутрішні конфлікти та реакції на кризові події. Завдяки їх систематичному впровадженню створюються умови, у яких людина може поступово відновлювати емоційну рівновагу, навчатися технік саморегуляції, краще розуміти власні межі та можливості. Поєднання цих освітніх і практичних заходів із цілеспрямованим розвитком психологічної стійкості формує комплексний підхід, що істотно підвищує здатність адаптуватися до воєнних, кризових та постстресових ситуацій. Такий підхід допомагає не лише зменшити рівень напруження, а й зміцнити ресурсність особистості, забезпечуючи ефективніше відновлення й підвищення загальної психологічної готовності до викликів сучасних умов.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що психологічна стійкість є одним із ключових чинників успішної адаптації особистості в умовах воєнного стану. Вона дозволяє зберігати внутрішній контроль, знижувати силу стресових реакцій, раціонально діяти в ситуаціях небезпеки та підтримувати психічне здоров'я навіть за умов тривалого напруження. Стійкість фактично виконує роль захисного бар'єра, який пом'якшує вплив травматичних подій і допомагає людині не втрачати здатність мислити, працювати, приймати рішення та взаємодіяти з оточенням. Розвиток цього ресурсу вимагає комплексного й продуманого підходу. Він має враховувати не лише індивідуальні особливості людини – навички саморегуляції, психологічну гнучкість, рівень усвідомленості, – але й зовнішні соціально-психологічні чинники. Сюди належать підтримка сім'ї та найближчого оточення, можливість отримати професійну психологічну допомогу, сприятливий освітній або службовий простір, а також доступ до програм, спрямованих на збереження ментального здоров'я.

Отже, формування та зміцнення психологічної стійкості має стати одним із пріоритетних напрямів роботи з молоддю, працівниками службових структур, здобувачами освіти та всіма категоріями населення, що зіткнулися з наслідками воєнних подій. Системна робота у цьому напрямі сприятиме посиленню національної психологічної безпеки, відновленню суспільних ресурсів і підвищенню здатності громадян ефективно функціонувати як у воєнний, так і в поствоєнний період.

Список використаних джерел

1. Асеева Ю. О., Возний Д. В., Волинчук Т. І. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*, 2024, №3, С. 19–25.
2. Клочко А. Психологічна стійкість як фактор ефективності праці в організації в умовах воєнного стану. *Редакційна колегія*, с. 27-29.
3. Красков О. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/522> (дата звернення: 10.11.2025)
4. Кудінова М. Методологічні засади розвитку стресостійкості здобувачів освіти загальноосвітніх закладів в умовах військових дій. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022, с. 24–31.
5. Сиротюк О., Тимощук Н. Психологічний клімат у школі під час воєнного стану: як адаптувати навчальний процес до нових реалій. *Особистість в екстремальних умовах: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Львів, 2025, С. 97-100.