

Олександра Сидоренко,
доцент кафедри соціальних та поведінкових наук
Херсонського державного аграрно-економічного університету,
кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ФУНДАМЕНТ МЕНТАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ

Сучасна епоха, позначена воєнним станом та постійними викликами сьогодення, актуалізує проблему збереження ментального здоров'я особистості. У цьому контексті, дослідження психологічних ресурсів набуває стратегічного значення як основи для стійкості та ефективної адаптації до екстремальних умов. Аналіз феномену стійкості, початково сфокусований на специфіці професій підвищеного ризику, зокрема поліцейських, дозволяє екстраполювати ключові механізми на широке коло осіб, що функціонують в умовах хронічного психоемоційного напруження.

Професійна діяльність, особливо в силових структурах, є моделлю постійного психологічного напруження, що створюється комплексом взаємопов'язаних факторів. До них належать висока відповідальність в умовах дефіциту часу та екстремальності рішень, моральні дилеми (баланс закону, справедливості та особистих переконань), а також значний соціальний тиск та непередбачуваність ситуацій [9, с. 231].

У парадигмі воєнного стану ці фактори посилюються експоненційно для цивільного населення та військових/правоохоронців, перетворюючи звичайну діяльність на кризовий досвід.

Модель професійного стресу Дж. Грінберга, яка виділяє внутрішні (пов'язані з роботою) та зовнішні джерела стресу, потребує доповнення в умовах викликів сьогодення. Для повного розуміння адаптації в кризових умовах необхідно інтегрувати такі концепти як копінг-ресурси та емоційний інтелект, які деталізують механізми емоційної регуляції та ефективного подолання стресу [9, с. 231].

Стійкість (резилієнтність) є ключовим психологічним ресурсом в умовах воєнного стану. Це комплексний і динамічний феномен, що відображає здатність особистості не просто витримувати стрес, але й використовувати його як стимул для розвитку (посттравматичне зростання) [7, с. 39]. Дослідження підтверджують прямий зв'язок між особистісними якостями (здатність до ефективного подолання труднощів, розвинений емоційний інтелект) та високим рівнем стійкості до негативних впливів [6, с. 58].

Сучасна психологія відходить від сприйняття стійкості як статичної риси. Це активний процес, що передбачає постійну адаптацію, мобілізацію внутрішніх ресурсів та розвиток нових копінг-стратегій [4, с. 21]. Стійкість дозволяє зберігати психічну рівновагу в умовах невизначеності, ефективно приймати рішення та відновлюватися після травматичних подій [5, с. 25; 11, с. 6; 12, с. 695].

Синонімами цього багатогранного поняття є емоційна стійкість, психологічна стійкість та стрес-резистентність. Індивідуальна стійкість залежить від широкого спектру психологічних характеристик: темпераменту, характеру, самооцінки та рівня емоційного інтелекту, формуючи унікальний «рецепт» стійкості [1, с. 66].

Важливим теоретичним підґрунтям розуміння ресурсів є теорія консервації ресурсів (COR-теорія С. Хобфолла). Вона пропонує інноваційний підхід, акцентуючи увагу на тому, що люди не лише реагують на стрес, але й активно готуються до нього, накопичуючи різноманітні ресурси (матеріальні, соціальні, особистісні – навички, знання) [10, с. 134].

Ключові положення COR-теорії:

1. Люди прагнуть зберегти та розширити свій ресурсний потенціал для захисту від стресу та забезпечення довготривалого добробуту [10, с. 136].

2. Втрата ресурсів є головним чинником, що провокує стрес. Наявність інших ресурсів може пом'якшити негативний вплив та прискорити відновлення [10, с. 136].

3. У стресовій ситуації відбувається мобілізація всіх наявних ресурсів. Якщо початкові спроби неефективні, виникає емоційне напруження і пошук нових стратегій – активного вирішення проблеми або захисту наявних ресурсів [10, с. 137].

4. Соціальне середовище має вирішальне значення. Тривале перебування в негативному контексті призводить до втрати ресурсів (самооцінка, енергія), тоді як активне зміцнення соціальних зв'язків та розвиток навичок сприяє впливу на ресурсний потенціал [10, с. 137-138].

В умовах воєнного стану, де втрати ресурсів (матеріальних, соціальних, особистісних – відчуття безпеки, контролю) є масовими, розуміння динаміки їх збереження та відновлення є критично важливим. Дослідження також демонструють, що стрес може призводити до виснаження особистісних ресурсів (підрив віри в себе) [2, с. 135].

Психологічні ресурси – це все, що допомагає особистості долати труднощі: від особистісних якостей і навичок до соціальної підтримки та матеріальних можливостей [3, с. 39].

У структуру психологічних ресурсів входять [6, с. 56-57]:

1. Особистісні ресурси (внутрішній фонд) – це особистісні та поведінкові характеристики, які є важливими для подолання стресу. До них відносяться:

– активна життєва позиція (сприйняття труднощів як можливостей для зростання);

– позитивна самооцінка та впевненість у собі;

– внутрішній локус контролю (віра у можливість впливати на події);

– раціональне мислення (об'єктивна оцінка ситуації та пошук ефективних рішень);

– емоційна стійкість та контроль емоцій;

– соціальна сміливість та асертивна поведінка;

– фізичне здоров'я (регулярні навантаження, харчування, сон).

2. Фундаментальні екзистенційні ресурси (за Е. Фроммом). Фромм виділив три ключові ресурси, що зберігають душевну рівновагу:

- 1) надія – активна позиція, спрямована на майбутнє, віра у зміни;
- 2) раціональна віра – здатність бачити можливості та знаходити раціональні шляхи розв’язання проблем на основі об’єктивної оцінки;
- 3) душевна сила (мужність) – здатність протистояти труднощам, зберігати спокій і впевненість.

3. Соціальні ресурси (зовнішній буфер). Соціальна підтримка (зв’язки, відчуття розуміння) є потужним буфером, що пом’якшує негативний вплив стресу. Вона може бути емоційною, інформаційною або практичною. Здатність будувати міцні зв’язки та звертатися за допомогою є важливим навичкою.

4. Адаптаційні ресурси (за Г. Сельє). Сельє розрізняв поверхневі (такі, що швидко відновлюються: фізична енергія, емоційна стійкість, соціальна підтримка) та глибокі (пов’язані з фундаментальними фізіологічними процесами, забезпечують тривалу адаптацію) ресурси [13, с. 72]. Збереження ментального здоров’я вимагає балансу між їх мобілізацією та своєчасним відновленням.

Психологічна компетентність – це сукупність знань, умінь і навичок для ефективного справляння зі стресом та адаптації до змін [8, с. 21].

Когнітивно-поведінковий підхід розглядає копінг не як пасивну реакцію, а як активний процес, що включає когнітивні (зміна негативних думок, переоцінка ситуації) та поведінкові (фізична активність, релаксація, активні дії) стратегії. Розвиток цих навичок підвищує стійкість та психологічне благополуччя.

Оцінка психологічних ресурсів особистості в умовах воєнного стану є критично важливим завданням. Необхідний комплексний підхід, що охоплює як внутрішні ресурси (психологічні якості, копінг-стратегії), так і зовнішні (соціальна підтримка, матеріальні умови). Ресурси стресостійкості – це динамічна система, що постійно змінюється залежно від інтенсивності викликів та індивідуальної взаємодії з кризовою ситуацією [9, с. 246].

Індикаторами наявності ресурсів є як зовнішня успішність, так і внутрішній стан: настрій, задоволеність життям, оптимізм. Здатність особистості мобілізувати, консервувати та відновлювати ці ресурси забезпечує її ментальну стійкість і є ключем до успішної адаптації та процвітання в умовах безпрецедентних викликів сьогодення.

Список використаних джерел

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 119 с.

2. Доценко В., Федоренко О. Копінги працівників поліції на різних етапах їх професійного розвитку. Priority Directions of Development and Reform of law enforcement Agencies. 2021. С. 134–138.

3. Зінченко Х. О. Стресостійкість особистості як умова ефективної професійної діяльності працівників правоохоронних органів: кваліфікаційна

робота з психології. Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2023. 69 с.

4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.

5. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів, 2020. 232 с.

6. Когут О. О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простору. *Psychological Journal*. 2021. Vol. 7, Iss. 7 (51). С. 56–60.

7. Піляєв Ю. Ю. Стрес як категорія досліджень в сфері публічного управління: його прояви на державній службі та механізми усунення: кваліфік. роб. з публічного управління та адміністрування. Чорноморський національний університет ім. Петра Могили. Миколаїв, 2023. 82 с.

8. Флюнт М. О. Індивідуально-психологічні особливості прояву емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій: кваліфікац. роб. з психології. Міжнародний гуманітарний університет. Одеса, 2023. 68 с.

9. Штепа О. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Вип. 47. С. 231–252.

10. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. № 21. P. 128–148.

11. Ledesma, J. Conceptual frameworks and research models on resilience in leadership. *Sage Open*. 2014. Vol. 4, №. 3. P. 1–8.

12. Luthans, F. The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*. 2002. № 23. P. 695–706.

13. Selye, H. *The Stress of Life*. N.Y., 1956. 216 p.