

Ангеліна Ротт,
здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Оксана Христюк,
старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ (РЕЗИЛІЄНТНОСТІ) У ЗБЕРЕЖЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми збереження ментального здоров'я в умовах воєнного стану зумовлена тривалим впливом екстремальних стресових чинників на психіку особистості. Воєнні події супроводжуються постійною загрозою життю, втратою відчуття безпеки, вимушеним переміщенням, руйнуванням соціальних зв'язків і порушенням звичного укладу життя. У таких умовах особливої значущості набуває психологічна стійкість (резилієнтність) як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до складних обставин і відновлювати психічні ресурси після травматичних подій.

Метою дослідження є визначення психологічної стійкості (резилієнтності) як ключового чинника збереження та підтримки ментального здоров'я особистості в умовах воєнного стану, а також аналіз механізмів, що сприяють підвищенню адаптивних можливостей людини в ситуаціях хронічного стресу [1, с. 66–67; 2, с. 18–21; 6, с. 14–16].

У наукових джерелах резилієнтність розглядається як багатовимірне утворення, що включає емоційну регуляцію, когнітивну гнучкість, поведінкову активність і соціальну підтримку. О. Ф. Бондаренко наголошує, що психологічна стійкість не є вродженою характеристикою, а формується впродовж життя завдяки досвіду подолання труднощів і розвитку навичок саморегуляції [2, с. 31–34]. Подібну позицію обґрунтовує І. М. Гуменюк, підкреслюючи роль особистісних ресурсів та осмислення життєвих подій у підвищенні психологічного благополуччя в умовах соціальної кризи [3, с. 37–40].

В умовах повномасштабної війни населення України зазнає масованого психотравмуючого впливу, що проявляється у зростанні рівня тривоги, страху, панічних реакцій і порушенні відчуття контролю над власним життям [1, с. 66–67; 4, с. 15–18]. Як зазначає В. О. Готич, кожна людина та кожна сім'я мають індивідуальну «історію війни», яка визначається поєднанням зовнішніх обставин і внутрішніх психологічних характеристик [1, с. 66].

Починаючи з усвідомлення себе в новій реальності, особистість змушена трансформувати попередні способи взаємодії зі світом і з собою, активізуючи внутрішні ресурси для збереження ідентичності. У цьому контексті

резилієнтність виступає чинником, що забезпечує здатність до переосмислення життєвого досвіду та конструктивного реагування на невизначеність [2, с. 42–45; 3, с. 39–41].

Зарубіжні дослідження підтверджують, що високий рівень психологічної стійкості знижує ризик розвитку посттравматичних стресових розладів та депресивних станів. А. Мастен визначає резилієнтність як «звичайну магію», що проявляється у здатності людини адаптуватися завдяки базовим психологічним і соціальним ресурсам [4, с. 6–8]. С. Саутвік і Д. Чарні наголошують, що стійкість забезпечується поєднанням когнітивної гнучкості, соціальної підтримки та здатності регулювати емоційні реакції [5, с. 72–76].

Особливої уваги потребує підтримка резилієнтності у військовослужбовців, правоохоронців, рятувальників та осіб, які навчаються за спеціальностями підвищеного ризику. За даними О. Лазоренка та Д. Черненка, цілеспрямовані програми психологічної підтримки, спрямовані на розвиток емоційної витривалості та командної взаємодії, суттєво знижують рівень професійного вигорання та тривожних розладів [7, с. 52–55].

Резилієнтність не усуває страждання повністю, проте робить його більш керованим і менш деструктивним для психіки. Високий рівень психологічної стійкості забезпечує м'якший перебіг посттравматичних реакцій і підвищує шанси поступового повернення до функціонального рівня життя навіть за умов тривалого впливу стресогенних факторів [4, с. 9–11; 5, с. 81–85; 6, с. 27–30].

Наукові дослідження та практичний досвід свідчать, що розвиток психологічної стійкості можливий через систематичну роботу з когнітивними, емоційними, поведінковими та соціальними ресурсами особистості [2, с. 45–47; 3, с. 39–42]. Основні напрямки практичної роботи включають:

1. Розвиток усвідомленості та саморегуляції. Практики mindfulness, медитації та дихальні вправи знижують фізіологічну реакцію на стрес, сприяють збереженню концентрації та стабільного емоційного стану [4, с. 6–8]. Навчання технікам когнітивної реструктуризації допомагає коригувати негативні мисленнєві спотворення, зменшувати катастрофізацію та страхи, формуючи більш реалістичне сприйняття ситуації [5, с. 73–75].

2. Розвиток адаптивної поведінки та планування. Упорядкування повсякденного життя, встановлення режиму дня та планування невеликих досяжних цілей підвищує відчуття контролю над ситуацією та зменшує тривожність [3, с. 41]. Формування навичок активного вирішення проблем і прийняття обґрунтованих рішень сприяє збереженню емоційного балансу навіть за умов високого стресу [2, с. 46].

3. Соціальна підтримка та міжособистісна взаємодія. Участь у групових тренінгах, волонтерських ініціативах та командних програмах підтримки створює відчуття єдності, знижує психологічну ізоляцію та підвищує резилієнтність [7, с. 55–57]. Регулярні конструктивні контакти з близькими людьми та колегами дозволяють своєчасно обговорювати емоційні переживання та отримувати підтримку [3, с. 40].

4. Психологічна просвіта та самодопомога. Ознайомлення з природою стресу, методами релаксації та ресурсами психологічної допомоги підвищує

загальний рівень психічної культури та розширює можливості саморегуляції [2, с. 47]. Ведення щоденника емоцій, усвідомлення власних переживань та аналіз реакцій допомагає відстежувати патерни поведінки та ефективно керувати ними [5, с. 74].

5. Розвиток психологічної гнучкості та позитивного мислення. Навчання адаптивним когнітивним стратегіям, зокрема пошуку альтернативних рішень, підвищує здатність швидко перебудовуватися у відповідь на зміни та невизначеність [4, с. 7–8]. Формування навичок подяки, самопідтримки та позитивного сприйняття життя допомагає підтримувати внутрішню мотивацію та стресостійкість [5, с. 76].

Впровадження цих практичних стратегій дозволяє:

- зменшити інтенсивність тривоги та страхів;
- підтримувати адаптивний потенціал психіки;
- забезпечити ефективне функціонування особистості навіть у тривалому стресі та невизначеності;
- створити стійкий фундамент для подолання посттравматичних наслідків та зміцнення ментального здоров'я [2, с. 46; 3, с. 42–44; 7, с. 57].

Отже, психологічна стійкість є одним із ключових чинників збереження ментального здоров'я особистості та суспільства в умовах воєнного стану. Вона забезпечує здатність підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно протидіяти стресу, адаптуватися до нових життєвих обставин і відновлюватися після психотравмуючих подій. У сучасних реаліях резилієнтність доцільно розглядати не лише як індивідуальну характеристику, а як стратегічний ресурс суспільства, що визначає його життєздатність і потенціал відновлення після війни. Розвиток психологічної стійкості є спільним завданням особистості, освітніх і державних інституцій, професійних психологів та громадських організацій.

Список використаних джерел

1. Готич В. О. Основні напрямки дослідження психологічної стійкості особистості. *Сучасний стан та пріоритети модернізації науки, освіти та технологій : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Біла Церква, 10 січ. 2024 р.)*. Біла Церква, 2024. С. 66–67.

2. Бондаренко О. Ф. Психологічна стійкість особистості в умовах стресу: теоретичні та практичні аспекти. Київ: Вид-во КНУ, 2020. 212 с.

3. Гуменюк І. М. Резилієнтність як чинник психологічного благополуччя в умовах соціальної кризи. *Психологічний часопис*. 2021. № 4. С. 35–44.

4. Masten A. Resilience in Development: The Importance of Ordinary Magic. *American Psychologist*. 2014. Vol. 69(1). P. 5–15.

5. Southwick S., Charney D. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. New York : Cambridge University Press, 2018. 336 p.

6. Bolton K. W. The development and validation of the resilience protective factors inventory: doctoral dissertation. Arlington: University of Texas, 2013. 118 p.

7. Лазоренко О., Черненко Д. Психологічна підтримка населення в умовах воєнного стану. Львів: Світ, 2023. 164 с.