

Микола Максимов,
професор кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор психологічних наук, професор

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ

Ментальне здоров'я в умовах воєнного стану є ключовим чинником соціальної адаптації особистості, адже війна створює багатовимірні виклики: психологічні травми, кризу цінностей, руйнування культурного та інформаційного простору. Теоретичний аналіз показує, що рівень художньої та музичної культури визначає здатність людини до гармонійного розвитку та стійкості, а музичний дискурс може виступати індикатором внутрішнього стану та соціальної зрілості.

Дослідження вказують на пряму залежність між особистісною гармонією та психічним здоров'ям: дисгармонія часто корелює з невротичними розладами, що зумовлюють соціальну дезадаптацію. В умовах воєнного стану ці тенденції загострюються, адже посттравматичні наслідки, тривожні та депресивні стани знижують здатність до продуктивної взаємодії та підсилюють ризики соціальної ізоляції. Водночас мілітаризація норми, тобто проникнення військових цінностей у цивільне життя, може як зміцнювати стійкість, так і створювати ризики надмірної жорсткості та зменшення простору для гуманістичних практик. Теоретичні моделі підтримки ментального здоров'я в умовах війни включають музикотерапію та арт-терапію як інструменти ресоціалізації, розвитку рефлексії та здатності інтегрувати життєвий досвід, формування психологічної резильєнтності, а також освітні й культурні програми, що сприяють утвердженню позитивних ціннісних орієнтацій [4; 6].

Емпіричні дані свідчать, що особи з внутрішнім локусом контролю та високим рівнем рефлексії обирають музику, яка символізує енергію, гармонію та подолання перешкод, тоді як люди з низькою соціальною адаптацією тяжіють до аморфних чи деструктивних музичних фрагментів, що відображає їхній внутрішній хаос. Це підтверджує, що музичний дискурс може бути використаний як діагностичний інструмент для визначення рівня психічної стійкості та соціальної зрілості [2]. Висновки теоретичного аналізу підкреслюють необхідність комплексної підтримки ментального здоров'я, яка має ґрунтуватися на поєднанні психологічних методів, культурних практик та соціальної інтеграції [5].

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм психологічної корекції, що враховують вплив мистецтва та музичного простору на особистість, а також у створенні системи превентивних заходів для збереження психічної стійкості населення в умовах воєнного стану [3].

Воєнний стан формує особливий соціально-психологічний контекст, у якому ментальне здоров'я стає не лише індивідуальним ресурсом, а й чинником колективної стійкості. Психологічна резильєнтність військовослужбовців та цивільного населення визначає здатність суспільства долати кризові ситуації, підтримувати моральний дух та забезпечувати соціальну згуртованість.

Важливим є врахування посттравматичного зростання як феномену, що може виникати після пережитих травм. Дослідження показують, що навіть у складних умовах війни особистість здатна розвивати нові цінності, переосмислювати життєвий досвід та формувати більш зрілі моделі поведінки. Це відкриває перспективи для створення програм психологічної підтримки, які не лише зменшують негативні наслідки травматизації, а й сприяють розвитку внутрішніх ресурсів.

Не менш важливим є інформаційне середовище, яке може виступати як фактор ризику, так і ресурс стабілізації. Масова культура з низьким рівнем художньої цінності здатна провокувати агресію та деструктивні тенденції, тоді як класичне мистецтво, музика та культурні практики сприяють формуванню гармонійних ціннісних орієнтацій і підтримці психічної рівноваги.

Таким чином, ментальне здоров'я в умовах воєнного стану слід розглядати як багатовимірну систему, що включає психологічні, соціальні та культурні чинники. Її підтримка потребує інтеграції наукових знань, практичних методів та гуманістичних цінностей. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексних програм психологічної корекції, які враховують вплив мистецтва, музичного простору та соціальних практик на особистість, а також у створенні превентивних стратегій для збереження психічної стійкості населення в умовах війни [3].

Список використаних джерел

1. Петрушин В. І. Психологія музичної діяльності. Київ : НМАУ ім. П. І. Чайковського, 2004. 312 с.

2. Максимов М. В. Музичний дискурс як метод дослідження духовності особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2008. Т. 10, ч. 4. С. 327–334.

3. Максимов М. В. Вплив музичного мистецтва на формування особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2009. Т. 11, ч. 7. С. 324–332.

4. Максимов М. В. Сприймання музики як віддзеркалення особистості людини. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ, 2010. Серія 12, вип. 29 (53). С. 398–404.

5. Максимов М. В. Прогностична роль музичного сприймання у визначенні ступеня адаптивності людини. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка*. Київ, 2016. Вип. 2 (5). Серія: Психологія. С. 43–46.

6. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*. 1966. Vol. 80, №. 1. P. 1–28.

7. Rosenzweig S. Picture-Frustration Study Manual. St. Louis : Rana House, 1978. 112 p.

8. Чепелева Н. В. Нарративний метод у психологічних дослідженнях. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2005. 214 с.

Юлія Малігонова,
головний інспектор відділу моніторингу гендерної рівності
та недискримінації управління дотримання прав людини
Департаменту головної інспекції та дотримання прав людини
Національної поліції України;
Валерій Волковський,
головний інспектор відділу інспектування
та контролю управління підтримки та контролю
Департаменту головної інспекції та дотримання прав людини
Національної поліції України

ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ

Проблема забезпечення психічної витривалості поліцейських в умовах екстремальної професійної діяльності набуває особливої актуальності в контексті глобальних викликів сучасності. Воєнні конфлікти, техногенні катастрофи, пандемії та інші масштабні кризи вимагають від фахівців екстремального профілю здатності зберігати ефективність діяльності за умов тривалого впливу інтенсивних стресорів, підвищених психофізіологічних навантажень, безпосередньої загрози життю та здоров'ю. За таких обставин вольова регуляція поведінки та діяльності постає як критично важливий психологічний механізм, що забезпечує стійкість поліцейських до деструктивних впливів, збереження цілеспрямованості активності та конструктивне подолання труднощів [1; 2].

Дослідження останніх років демонструють значну увагу наукової спільноти до феномену психічної витривалості як інтегральної характеристики особистості, котра визначає здатність не лише протистояти несприятливим обставинам, але й досягати позитивної трансформації внаслідок подолання життєвих випробувань. Публікації 2024-2025 років у провідних міжнародних виданнях підтверджують багатокомпонентну природу психічної витривалості та складну систему факторів, що впливають на формування резилієнтності поліцейського. Водночас аналіз наукового дискурсу засвідчує недостатню розробленість проблеми вольової регуляції як базового механізму забезпечення психічної витривалості, що обумовлює актуальність поглибленого теоретичного аналізу взаємозв'язків між структурними компонентами вольової сфери особистості та проявами резилієнтності в екстремальних умовах діяльності.

Сучасні концептуалізації психічної витривалості, представлені у роботах провідних дослідників, акцентують увагу на динамічному характері адаптаційних процесів, множинності захисних факторів та індивідуальній