

Mindfulness. 2023. Vol. 14, no. 7. P. 1553–1581. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>

6. Wakelin K. E., Perman G., Simonds L. M. Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2022. Vol. 29, no. 1. P. 1–25. DOI: <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>

7. Ong C. W., Barthel A. L., Hofmann S. G. The Relationship Between Psychological Inflexibility and Well-Being in Adults: A Meta-Analysis of the Acceptance and Action Questionnaire. *Behavior Therapy*. 2024. Vol. 55, no. 1. P. 26–41. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.05.007>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-92>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДОРΟΣЛИХ НА ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЯХ УКРАЇНИ

Ковальова Марія Володимирівна

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Клізман Ганна Миколаївна

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

В умовах повномасштабного вторгнення та тривалих бойових дій на території України здатність протистояти стресу стає однією з найбільш затребуваних навичок сучасної людини. Особливої гостроти ця проблема набуває для дорослого населення прифронтових територій, яке щодня стикається з реальними загрозами життю, вимушеним переміщенням, втратою звичного укладу та постійною невизначеністю. Рівень психоемоційного навантаження в таких умовах є критично високим, що робить питання формування стресостійкості вкрай актуальним.

Актуальність дослідження психологічних механізмів формування стресостійкості дорослого населення прифронтових територій України

визначається кількома взаємопов'язаними чинниками. По-перше, тривалість повномасштабного збройного конфлікту зумовила перехід від гострих стресових реакцій до хронічного психоемоційного виснаження, що суттєво змінює характер психологічних порушень і вимагає переосмислення наявних підходів до допомоги. По-друге, цивільне населення прифронтових зон є специфічною та недостатньо дослідженою групою, яка свідомо залишається на місці проживання попри постійну загрозу, зберігаючи звичний уклад життя в екстремальних умовах. По-третє, незважаючи на зростання кількості досліджень у сфері психологічної травми та резиліентності, комплексного вивчення механізмів стресостійкості саме цієї категорії населення в українському науковому просторі досі бракує. Таким чином, дослідження має як теоретичну значущість – у частині розвитку інтегративних моделей стресостійкості, – так і практичну цінність, оскільки його результати можуть слугувати науковим підґрунтям для розробки ефективних програм психологічної підтримки населення в умовах воєнного часу.

Дослідження стресостійкості особистості в умовах збройного конфлікту є складним мультидисциплінарним завданням, яке неможливо повноцінно розв'язати в межах лише однієї теоретичної схеми. Прифронтові регіони України сьогодні є унікальним і водночас трагічним середовищем, де цивільне населення систематично зазнає впливу хронічних стресорів: від безпосередньої загрози фізичному виживанню до глибокої соціальної ізоляції та руйнування звичного життєвого устрою [1, 6]. Оскільки цей вплив не є короточасним епізодом, а тривалою реальністю, виникає гостра потреба в переосмисленні класичних концепцій стресу та адаптації. Теоретична база сучасного розуміння цього феномену формується на перетині фізіологічних, когнітивно-транзакційних, ресурсних та системних підходів, кожен з яких додає важливий елемент до загальної картини людської стійкості.

У межах цього дослідження вивчаються психологічні механізми формування стресостійкості у дорослого цивільного населення, яке проживає на прифронтових територіях України в умовах тривалого збройного конфлікту. Предметом аналізу є взаємодія когнітивних, емоційних, вольових та мотиваційно-сміслових компонентів стресостійкості, що функціонують на трьох рівнях: індивідуально-психологічному, міжособистісному та спільнотному. Особлива увага приділяється специфічним механізмам, що забезпечують психологічну рівновагу в умовах хронічного воєнного стресу, а саме: когнітивній переоцінці ситуації, смислоутворенню, саморегуляції та стратегіям збереження особистісних ресурсів. Дослідження спирається на інтегративний підхід, що поєднує теорію загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, когнітивно-транзакційну модель Р. Лазаруса та

С. Фолкмен, теорію збереження ресурсів С. Хобфолла та концепцію резиліентності, що разом утворюють комплексну теоретичну основу для розуміння феномену людської стійкості в умовах сучасної війни.

Фізіологічна теорія Ганса Сельє розглядає стрес як загальний адаптаційний синдром. У контексті прифронтового життя найважливішою стає третя фаза цього синдрому, це фаза виснаження. Коли адаптаційна енергія організму вичерпується через нескінченний цикл тривоги та мобілізації, виникає ризик психосоматичних захворювань та глибоких депресивних станів. Проте фізіологічний підхід не враховує суб'єктивне значення подій, тому він обов'язково має бути доповнений когнітивно-транзакційною моделлю Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкмен. Згідно з цією моделлю, стрес є результатом взаємодії, де ключову роль відіграє когнітивна оцінка ситуації. Для мешканця прифронтової зони критично важливою є не лише первинна оцінка небезпеки, а й вторинна оцінка власних ресурсів, а саме переконання у здатності впоратися з викликом. Саме тут формуються копінг-стратегії, які дозволяють людині або активно розв'язувати проблеми, або регулювати свій емоційний стан, коли прямий вплив на ситуацію неможливий.

Особливе місце у розумінні динаміки стійкості посідає теорія збереження ресурсів Стівена Хобфолла (COR). Вона пояснює, що в умовах війни люди стикаються з катастрофічними «спіралями втрат», де втрата житла або роботи тягне за собою руйнування соціальних зв'язків та підриг віри в себе. Стресостійкість у цьому розрізі постає як здатність особистості не лише захищати наявні ресурси, а й створювати «спіралі набуття», знаходячи нові джерела підтримки та сенсу навіть у деструктивному середовищі. Отже, стресостійкість у прифронтовому контексті – це не відсутність втрат, а здатність перетворювати їх на імпульс до пошуку нових ресурсів і смислів.

У структурі стресостійкості як цілісної властивості можна виокремити кілька взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент включає гнучкість мислення та здатність до переосмислення травматичного досвіду. Емоційний компонент базується на навичках саморегуляції та здатності витримувати високий рівень невизначеності. Вольовий компонент забезпечує збереження цілеспрямованості, а мотиваційно-смысловий стає тим стрижнем, навколо якого будується психологічний захист [3]. Саме смислотворення – здатність знайти відповідь на питання «заради чого я це тримаю?» – виступає найпотужнішим психологічним механізмом, що дозволяє конвертувати страх у продуктивну дію. Вплив зовнішніх подій на людину залежить від її реакції – чи капітулює вона перед труднощами, чи діє як борець [1].

Специфіка прифронтового психологічного ландшафту полягає у феномені «нормалізації аномалій». Люди адаптуються до життя під обстрілами, що з одного боку дозволяє психіці функціонувати,

а з іншого – веде до емоційного притуплення та когнітивного виснаження [2]. Традиційні методи психологічної допомоги, такі як класична когнітивно-поведінкова терапія, потребують суттєвої адаптації в таких умовах. Якщо у мирний час сприйняття світу як небезпечного місця вважається когнітивним викривленням, то в прифронтовій зоні це є адекватним відображенням реальності. Тому завданням психологічних механізмів стійкості тут є не усунення тривоги, а розвиток здатності діяти ефективно в її присутності.

Результати наукових розвідок О. М. Кокуна, С. Б. Кузікової, О. С. Чабана, О. О. Хаустової, [4, 5], вказують що серед цивільного населення, яке безпосередньо зазнає наслідків воєнних дій, окрему групу підвищеного психологічного ризику становлять жителі прифронтових територій України. Систематичне та тривале перебування представників зазначеної категорії в умовах екстремального психотравмивного впливу спричиняє глибокі порушення як на рівні фізичного та психічного здоров'я, так і в площині соціальної поведінки – руйнуючи звичні стратегії адаптації та базові моделі взаємодії з оточенням.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що психологічні механізми стресостійкості утворюють складну, динамічну систему, де фізіологічні реакції, когнітивні оцінки, ресурсний обмін та смислові структури працюють як єдине ціле. Центральним координатором цієї системи є механізм саморегуляції, який дозволяє особистості балансувати між мобілізацією та відновленням. Тільки інтегративний підхід, що враховує як внутрішній світ людини, так і специфічний соціально-політичний контекст прифронтових територій, дає змогу повноцінно охарактеризувати феномен людської незламності в умовах сучасної війни. Такий погляд дозволяє перейти від моделі «людини, яка страждає» до моделі «людини, яка активно долає», що є критично важливим для майбутнього відновлення суспільства.

Література:

1. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>
2. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. Вип. 18. Київ, 2023. С. 96–120.
3. Кресан О.Д. Резильєнтність як прояв стійкості людини до стресу під час кризових життєвих подій. Виміри особистісних трансформацій в умовах війни і повоєнного відновлення : матеріали VII Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Чернівці, 11 жовтня 2024 року) / Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2024. С. 41–45.

4. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

5. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навчальний посібник. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

6. Бялонович С. В. Підходи до вивчення стрес-чинників, що діють на психічне здоров'я людини під час війни. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року: 36. матеріалів / За ред. В. Г. Панка. Київ: Педагогічна думка, 2023. С. 9–13.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-93>

ПАРАДОКСАЛЬНА РОЛЬ ЕМПАТІЇ У СТРУКТУРІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ковальова Марія Володимирівна

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Леочко Ганна Володимирівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

Одеський національний медичний університет

м. Одеса, Україна

Повномасштабна війна в Україні поставила перед фаховою спільнотою психологів питання, яке донедавна мало здебільшого теоретичне звучання, питання професійного виживання. Психолог, який працює в умовах тривалого воєнного стресу, опиняється у специфічній позиції: він є одночасно фахівцем, що надає допомогу, і цивільною особою, яка переживає ту саму катастрофу, що й її клієнти. Такі обставини роблять дослідження резильєнтності психологів не академічною абстракцією, а нагальною прикладною потребою. В межах загальної проблематики резильєнтності існує вужчий вузол, який, заслуговує на окреме теоретичне опрацювання, парадоксальної ролі емпатії.