

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ НАСЕЛЕННЯ ЯК ОБ'ЄКТ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР ТА ІНСТРУМЕНТИ ФОРМУВАННЯ

Рибаченко С. П.

доктор філософії в галузі права,

виконувач обов'язків директора

Чернівецький інститут Міжнародного університету

м. Чернівці, Україна

В умовах повномасштабної воєнної агресії проблема збереження психологічного здоров'я населення набуває системного характеру та виходить за межі індивідуального рівня, перетворюючись на важливий чинник суспільної стабільності. Масова травматизація, хронічний стрес, вимушене переміщення та втрати формують нову реальність, у якій психологічна стійкість (resilience) виступає не лише особистісною характеристикою, а й соціально значущим ресурсом.

У сучасній психологічній науці психологічна стійкість розглядається як динамічний процес адаптації до несприятливих умов, що включає здатність до відновлення, збереження функціонування та подальшого розвитку попри вплив стресогенних факторів.

Зокрема, у працях Джорджа А.Бонанно [2] обґрунтовано, що стійкість є не винятковою рисою, а типовою реакцією більшості людей на травматичні події, що передбачає здатність до збереження базового рівня функціонування. У свою чергу, Аарон Антоновський [4] у межах салютогенетичного підходу акцентує увагу на ролі «відчуття когерентності» (sense of coherence) як ключового чинника подолання стресу та підтримання психічного здоров'я.

Подальший розвиток концепції психологічної стійкості пов'язаний із дослідженнями Анн Мейнстен, яка визначає її як «звичайне диво» (ordinary magic), підкреслюючи значення повсякденних адаптаційних механізмів, що формуються у взаємодії особистості та соціального середовища [3]. Таким чином, у сучасній науковій парадигмі психологічна стійкість розглядається не лише як внутрішній ресурс, а як результат взаємодії індивіда з підтримувальними соціальними структурами.

Важливо, що даний феномен формується не лише через внутрішні ресурси особистості (емоційну регуляцію, смислотворення), а й під впливом зовнішніх чинників – соціальної підтримки, доступності психологічної допомоги, довіри до інституцій.

Саме тому психологічна стійкість населення повинна розглядатися як об'єкт цілеспрямованого формування на рівні державної політики. Психологічний вимір такої політики полягає у створенні умов, які сприяють розвитку адаптаційних механізмів особистості та спільнот [1]. Йдеться не лише про реагування на кризові стани, а про превентивну роботу, спрямовану на підвищення загального рівня психологічної витривалості суспільства.

Практичний досвід різних країн демонструє ефективність системних підходів до формування психологічної стійкості населення. Так, в Ізраїлі функціонує модель громадських центрів психологічної підтримки (resilience centers), які забезпечують як кризову допомогу, так і превентивні програми розвитку стійкості у громадах. Вони інтегрують психологічні, соціальні та освітні послуги, сприяючи підвищенню рівня готовності населення до стресових ситуацій [5].

У Великобританії реалізується програма **Improving Access to Psychological Therapies (IAPT)**, спрямована на розширення доступу до доказових психологічних інтервенцій, зокрема когнітивно-поведінкової терапії. Її особливістю є поєднання стандартизованих підходів до лікування з широким охопленням населення, що сприяє ранньому втручання та профілактиці хронічних психічних розладів [7].

У США широко застосовується модель **Psychological First Aid (PFA)** – протокол надання первинної психологічної допомоги у кризових ситуаціях, рекомендований, зокрема, World Health Organization [6]. Цей підхід орієнтований на підтримку базового відчуття безпеки, стабілізацію емоційного стану та сприяння залученню соціальних ресурсів.

Крім того, у країнах Скандинавії активно впроваджуються програми психоосвіти та розвитку емоційної компетентності у системі освіти, що сприяє формуванню стійкості з раннього віку. Такі ініціативи доводять ефективність довгострокових інвестицій у психологічне здоров'я населення.

Аналіз наведеного міжнародного досвіду свідчить про те, що ефективні моделі формування психологічної стійкості населення мають спільні концептуальні засади, незалежно від національного контексту. Йдеться про поєднання превентивних і кризових підходів, орієнтацію на розвиток індивідуальних адаптаційних ресурсів, а також забезпечення широкого та своєчасного доступу до психологічної допомоги. Узагальнення цих практик дозволяє виокремити універсальні психологічні інструменти, які можуть бути адаптовані до українських умов.

Серед ключових інструментів формування психологічної стійкості варто виокремити: розвиток навичок ефективного подолання стресу (coping skills), впровадження програм психоосвіти, а також забезпечення доступу до базових психологічних інтервенцій. Особливого значення набуває інтеграція психологічної підтримки у систему первинної медичної

допомоги та освітнє середовище, що дозволяє охопити широкі верстви населення.

Важливим чинником є також розвиток спільнотної (community-based) підтримки, яка підсилює відчуття приналежності, взаємодопомоги та колективної ефективності. Дослідження свідчать [3], що саме соціальна згуртованість є одним із провідних предикторів психологічної стійкості у кризових умовах. У цьому контексті значну роль відіграють локальні ініціативи, волонтерські практики та неформальні мережі підтримки.

Разом з тим, існує низка проблем, що ускладнюють ефективне формування психологічної стійкості населення. Серед них – нерівномірний доступ до психологічних послуг, дефіцит підготовлених фахівців, фрагментарність програм підтримки, а також збереження в суспільстві стигматизуючих уявлень щодо проблем психічного здоров'я. Це зумовлює необхідність системного підходу, який поєднує психологічні, організаційні та нормативні аспекти.

Отже, психологічна стійкість населення в умовах війни постає як стратегічний ресурс, що потребує цілеспрямованого формування. Ефективна державна політика у цій сфері має ґрунтуватися на сучасних психологічних підходах, орієнтованих на розвиток адаптаційного потенціалу особистості та зміцнення соціальних зв'язків, що в сукупності сприяє збереженню психологічного здоров'я нації.

Література:

1. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні до 2030 року. Київ, 2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
2. Бонанно, Джордж А. Втрата, травма та людська стійкість. Чи недооцінили ми людську здатність процвітати після надзвичайно несприятливих подій? *American Psychologist*, 2004. 20–28. URL: <https://www.moderntechno.de/index.php/meit/article/view/meit28-02-002>
3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
4. Aaron Antonovsky A. *Health, Stress, and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass, 1979. URL: https://openlibrary.org/books/OL4433501M/Health_stress_and_coping
5. Shapira S. Trajectories of community resilience over a multi-crisis period: A repeated cross-sectional study among small rural communities in Southern Israel // *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2022.
6. World Health Organization. *Psychological First Aid: Guide for Field Workers*. Geneva, 2011.

7. Офіційний сайт програми Improving Access to Psychological Therapies
URL: <https://www.england.nhs.uk/south/our-work/mental-health/improving-access-to-psychological-therapies/>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-94>

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ ПРЕДИКАТОРИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ: ІННОВАЦІЙНІ МОДЕЛІ ТА ПІДХОДИ

Сенченкова А. В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Міжнародний університет
м. Одеса, Україна*

У сучасному світі, що характеризується високою динамічністю та станом «перманентної кризи», проблема стресостійкості виходить за межі суто клінічної психології. Традиційні підходи, що фокусувалися лише на зниженні симптомів дистресу, поступаються місцем інноваційним моделям, спрямованим на пошук внутрішніх ресурсів особистості. Ключовим питанням стає виявлення *предикторів* – прогностичних параметрів, які дозволяють особистості не просто виживати, а й розвиватися в умовах надмірного навантаження [1].

Інноваційність сучасного підходу полягає у переході від моделі «захисту» до моделі «динамічної рецилієнтності». Когнітивно-поведінкова парадигма розглядає стресостійкість не як вроджену рису, а як динамічну систему навичок обробки інформації, та конкретизує її через такі параметри: 1) когнітивна оцінка (по Р. Лазарусу) (первинна оцінка загрози та вторинна оцінка власних ресурсів); 2) поведінкова відповідь (перехід від автоматичних реакцій (замри/біжи) до свідомого вибору стратегій подолання).

Дослідження останніх років виділяють три основні когнітивні змінні, що визначають високий поріг стійкості:

1. *Когнітивна гнучкість*. Це здатність перемикатися між різними концептуальними моделями та адаптувати мислення до нових умов, що дозволяє бачити в кризі не лише загрозу, а й операційне поле для нових рішень.

2. *Толерантність до невизначеності*. Розуміємо як когнітивну установку, при якій відсутність повної інформації не сприймається як катастрофа, що знижує рівень фонові тривоги.