

3. Підбуцька Н.В. Психологічні чинники копінг-поведінки майбутніх інженерів. Теорія і практика сучасної психології. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.18>

4. Лошакова І.В., Книш А.Є. Критичне мислення як навичка лідера ХХІ століття. Критичне мислення, як одна з найважливіших навичок лідера ххі століття (психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика).

5. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛДУВС, 2015. 324 с.

### ***СТОЛЯРЕНКО Ірина Михайлівна***

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків);

### ***ПАНФІЛОВ Юрій Іванович***

к.психол.н, доц., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ГРОМАДИ В УМОВАХ ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ**

Воєнні події суттєво трансформували функціонування громад, порушивши усталені соціальні зв'язки та форми взаємодії. Людські втрати, руйнування інфраструктури й вимушене переміщення населення зумовили тривалу соціально-психологічну напруженість, що відображається на колективних процесах. Ефективність післявоєнного відновлення значною мірою залежить від здатності громади адаптуватися до нових умов, відновлювати довіру та мобілізувати внутрішні ресурси. У цьому процесі відіграє роль такий феномен як резильєнтність.

Відповідно до Американської психологічної асоціації (АРА) резильєнтність або «резилієнс» – це процес та результат успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин насамперед через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог [1]. Резильєнтність громади виявляється у спроможності підтримувати соціальну згуртованість, координувати спільні дії та зберігати відчуття колективної ефективності. Вона формується під впливом психологічних чинників, пов'язаних із готовністю до взаємодопомоги, спільного розв'язання проблем і поділу ціннісних орієнтацій. Недостатнє врахування цих механізмів може уповільнювати відновлення та послаблювати мотивацію до колективної діяльності, що зумовлює необхідність цілеспрямованого вивчення психологічних детермінант резильєнтності громади в умовах післявоєнного відновлення.

Резильєнтність виступає ключовим ресурсом, що визначає здатність людини та громади адаптуватися до складних життєвих обставин, пережити травматичні події та підтримувати психологічну стабільність у процесі воєнного і післявоєнного відновлення [2; 3]. На думку С. Дмитришин, резильєнтність слід

розглядати як процес копіngu, який включає набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій на гострі або хронічні неприємності, що можуть бути як звичними, так і незвичними для індивіда [2, с. 68-69]. Авторка підкреслює, що резильєнтність є динамічним процесом, що забезпечує позитивну адаптацію в умовах значних життєвих негараздів і дозволяє зберігати психологічну стійкість навіть у надзвичайно складних ситуаціях [2].

На думку О. Чиханцової, резильєнтність тісно пов'язана з оптимізмом та позитивним сприйняттям життя [4, с. 149]. Вона проявляється через віру в здатність подолати труднощі, ефективне саморегулювання в стресових умовах, контроль емоцій та уникнення негативних стратегій подолання стресу. Авторка наголошує, що резильєнтні особистості здатні знаходити сенс у труднощах і позитивні аспекти навіть у кризових ситуаціях, що підвищує психологічне благополуччя та формує впевненість у власних силах [4, с. 149]. Цей аспект є особливо важливим для відновлення громад після воєнних подій, адже колективна віра у можливість подолати труднощі стимулює активну участь у відновленні соціальних, економічних та культурних процесів.

Аналіз детермінант резильєнтності є важливим для розуміння, які фактори забезпечують ефективну адаптацію особистості у складних умовах. Варто зауважити, що ключову роль відіграють фізіологічні та поведінкові механізми, що дозволяють організму знижувати рівень стресу і відновлювати ресурси. Серед них можна виокремити нормалізацію сну, регулярну фізичну активність та використання методів психологічного розвантаження [3]. На думку Д. Ковальнової та Т. Юрової, саме поєднання цих факторів сприяє підвищенню здатності особистості адаптуватися до змінних умов, мінімізуючи негативні наслідки стресу [3, с. 1630-1631].

Важливим детермінантом також є когнітивна гнучкість і емоційна регуляція. Ці механізми передбачають здатність людини переосмислювати ситуації, мобілізувати внутрішні ресурси, адаптувати стратегії поведінки та змінювати підходи до вирішення проблем. Сюди відносяться стратегії емоційної регуляції, які дозволяють зменшувати інтенсивність негативних переживань, зберігати внутрішню рівновагу та адекватно реагувати на зовнішні виклики. Когнітивні стратегії спрямовані на переоцінку подій, формування нових установок і пошук ресурсів для подолання складнощів. Додатково до цього важливі стратегії прийняття та толерантності, що знижують психологічне напруження через усвідомлення реальності та власних емоцій, а також стратегії переорієнтації уваги, які допомагають концентруватися на позитивних аспектах життя, заняттях хобі чи духовних практиках [3, с. 1631].

Значну роль відіграють соціально-психологічні детермінанти, які включають підтримку близьких, колективу, громади та доступ до ресурсів відновлення. Соціальна підтримка допомагає людям відчувати себе не ізольованими у стресовій ситуації, забезпечує емоційне та практичне підкріплення, сприяє швидшій адаптації та підвищує мотивацію до відновлення. Активна участь у колективних діях та спільних проектах підвищує відчуття власної значущості, формує відчуття контролю над подіями та зміцнює внутрішню опору.

Таким чином, резильєнтність постає як один із ключових ресурсів, що забезпечує адаптацію та психічну стійкість особистості в умовах воєнного й післявоєнного періодів. Її формування зумовлюється поєднанням ефективних

копінг-стратегій, фізіологічних механізмів відновлення, когнітивної гнучкості та здатності до емоційної регуляції. Важливу роль відіграє вміння переосмислювати пережиті події, зберігати відчуття контролю над власним життям, а також наявність соціальних ресурсів і підтримки з боку оточення, що сприяють зміцненню внутрішніх резервів та колективній адаптації. Таким чином резильєнтність громади поєднує індивідуальну стійкість та соціальну згуртованість. Життєстійкість громади визначає, наскільки швидко населення зможе перейти від стану «виживання» до стану «розвитку». Формування резильєнтності громади сьогодні – важливий фактор відновлення суспільства у післявоєнний час.

### **Список джерел інформації**

1. APA dictionary of psychology. APA Dictionary of Psychology. URL : <https://dictionary.apa.org/resilience>
2. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. № 20. С. 67–74.
3. Ковальова Д., Юрова Т. Психологічні детермінанти та механізми адаптації особистості в процесі посттравматичного відновлення в умовах воєнних викликів. Наукові перспективи. 2025. № 9 (63). С. 1624–1635. URL : <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/issue/view/400/504>
4. Чиханцова О. Резильєнтність як особистісний ресурс українців в умовах воєнного стану. Журнал сучасної психології. 2025. № 2 (37). С. 146–153.

### ***СУХАНОВ Ігор Михайлович***

здобувач третього рівня вищої освіти, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків);

### ***ПАНФІЛОВ Юрій Іванович***

к.психол.н, доц., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (Україна, м. Харків)

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ ДЕПРЕСІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Депресія є одним із найбільш поширених психічних розладів сучасності та характеризується багатовимірною клінічною структурою.

Депресія – це психічний розлад афективного спектра, що характеризується стійким зниженням настрою, втратою інтересу або задоволення від діяльності, когнітивними порушеннями та соматовегетативними змінами, які суттєво впливають на соціальне, професійне та особистісне функціонування.

У сучасній психіатрії депресія розглядається як багатофакторний розлад, що має біологічну, психологічну та соціальну природу.

Депресія визначається як розлад настрою з домінуванням пригніченого афекту та зниженням активності, а депресивний розлад описується як наявність щонайменше п'яти симптомів протягом не менше двох тижнів, серед яких