

стану здоров'я, підвищує мотивацію здобувачів освіти, формує сталі оздоровчі звички та забезпечує персоналізований підхід до планування рухової активності. Таке поєднання традиційних і цифрових практик розширює можливості фізичного виховання та підсилює його вплив на психічне благополуччя здобувачів.

Таким чином, фізичне виховання є науково обґрунтованим, ефективним і необхідним компонентом системи збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу у стресових і нестабільних умовах сучасності.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О., Бишевець Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. С. 32-36.
2. Багас О., Мікітін А. Фізична активність на природі: шлях до зниження стресу та тривожності. *Вища освіта України*. 2024. С. 68-73.
3. Пелешенко І. М., Толкачова І. А. Вплив занять фітнесом на психічне здоров'я та зниження рівня стресу у здобувачів освіти під час військового стану // Репозиторій НТУ «Харківський політехнічний інститут» . 2025. С.83-86. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/a8b221fd-ae82-413d-922c-7f8106716cae>
4. Сичов С., Сиротинська О. Зміцнення психічного здоров'я здобувачів вищої освіти засобами фізичної активності. *Наука і освіта*. 2025. № 1. С. 92-96.
5. Церетелі В., Юшко О., Грдзелідзе С. Вплив фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії у студентів під час воєнного стану в Україні. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023. С. 71-75.

Ольга Жогло,

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України

ДЕТЕРМІНАНТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СКЛАДНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Професійна діяльність у воєнних і кризових умовах супроводжується значним психологічним навантаженням, що підвищує ризик розвитку емоційного виснаження, тривоги, стресових розладів та зниження адаптаційних ресурсів. Особливо актуальним є визначення психологічних детермінантів, які сприяють збереженню ментального здоров'я фахівців, задіяних у роботі в екстремальних умовах. Сучасні дослідження свідчать, що саме комплекс індивідуальних, соціальних та організаційних чинників визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного ризику та невизначеності [1; 2; 3]. Метою цієї роботи є аналіз психологічних детермінантів, що забезпечують підтримку ментального здоров'я людей, які виконують професійну діяльність в екстремальних умовах.

У межах комплексної моделі ментального здоров'я детермінанти розглядаються як фактори, що впливають на стійкість і здатність особистості адаптуватися до стресу [4]. Вони формують основу психологічної адаптації та визначають, наскільки ефективно людина може реагувати на екстремальні або кризові ситуації.

Серед *когнітивних* детермінантів провідною є інтерпретація загрози, рівень особистісного контролю, реалістична оцінка ситуації та позитивні атрибуції. Доведено, що когнітивна переоцінка дозволяє знижувати інтенсивність стресових реакцій, покращує процеси самовідновлення після впливу екстремальних подій, а також сприяє підвищенню ефективності прийняття рішень у кризових умовах [2]. Окрім того, когнітивні ресурси включають здатність до гнучкого мислення, стратегічного планування та прогнозування можливих наслідків подій, що є важливими у складних умовах професійної діяльності.

Важливою групою детермінант є *емоційні*, які включають здатність до регуляції емоцій, толерантність до невизначеності, самоконтроль та емоційну усвідомленість. Висока емоційна регуляція вважається ключовим чинником резилієнтності, що підтверджують численні дослідження серед фахівців, які працюють у кризових та екстремальних ситуаціях [2]. Здатність усвідомлювати власні емоції та ефективно їх контролювати дозволяє зменшувати емоційне виснаження, підтримувати внутрішню мотивацію та зберігати психологічне благополуччя навіть у довготривалих стресових умовах.

До *поведінкових* детермінантів належать адаптивні копінг-стратегії, які допомагають знижувати рівень стресу та мобілізувати внутрішні ресурси особистості. Активний копінг, планування, пошук інформації, конструктивна взаємодія та залучення до професійних мереж підтримки є позитивними чинниками збереження ментального здоров'я. У той же час уникання проблем, емоційне придушення або надмірна залежність від зовнішньої допомоги можуть призводити до загострення психологічних проблем, формування хронічного стресу та зниження ефективності виконання професійних обов'язків [1].

Соціальні детермінанти включають підтримку з боку колег, команди, родини та професійного середовища загалом. Дослідження показують, що соціальна підтримка є одним із найважливіших факторів, що зменшує ймовірність розвитку тривожних і депресивних симптомів у осіб, задіяних у діяльності підвищеної складності [4]. Це може проявлятися як у безпосередньому емоційному супроводі, так і у формі професійного наставництва, обміну досвідом та спільного вирішення проблем, що підвищує ефективність командної роботи та загальну стійкість персоналу.

Організаційні детермінанти, такі як наявність адекватних ресурсів, чітких і зрозумілих рольових вимог, систем психологічної підтримки, умов безпеки та можливостей відновлення, значною мірою впливають на індивідуальну реакцію на стрес. Вони можуть як посилювати, так і знижувати негативний вплив стресових факторів [5]. Створення структурованого робочого середовища, впровадження протоколів психологічної підтримки та регулярний моніторинг

стану персоналу дозволяють не лише запобігати професійному вигоранню, а й підвищувати продуктивність та задоволеність від виконання професійних обов'язків.

Особливі умови професійної діяльності включають роботу в ситуаціях небезпеки, кризовості, підвищеної відповідальності, інформаційної невизначеності або високої емоційної напруги. До таких категорій належать військовослужбовці, медики, рятувальники, працівники силових структур, педагоги та соціальні фахівці у зонах ризику. Основними ризиковими чинниками для ментального здоров'я в цих обставинах є тривалий вплив стресових подій, значне емоційне навантаження, обмежений час на відпочинок, постійна загроза життю та здоров'ю, а також регулярне зіткнення з людськими стражданнями та критичними ситуаціями [3].

При цьому наявність певних психологічних детермінантів дозволяє зберігати функціональність, ефективність та стійкість до стресу. До таких детермінантів належать резилієнтність, сформовані сенсожиттєві орієнтації, емоційно-вольова саморегуляція, професійна ідентичність та відчуття компетентності. Резилієнтність виступає базовою характеристикою, що забезпечує здатність до відновлення після стресових подій, адаптивну гнучкість та швидке відновлення ресурсів у складних обставинах. Сенсожиттєві орієнтації та усвідомлення значущості професійної діяльності знижують ризик емоційного вигорання, сприяють підтримці внутрішньої мотивації та допомагають зберігати відчуття цілісності особистості навіть у тривалих кризових ситуаціях [2; 4].

Крім того, формування професійної ідентичності та високий рівень відчуття компетентності підвищують самоповагу та впевненість у власних силах, що зменшує психологічну вразливість у стресових ситуаціях. Комплекс таких детермінантів виступає своєрідним захисним щитом, який дозволяє особистості не лише витримувати високі навантаження, але й ефективно виконувати професійні обов'язки, зберігаючи психологічне благополуччя.

Збереження ментального здоров'я осіб, які працюють у складних і екстремальних умовах, можливе лише за умови реалізації комплексних програм підтримки. Вони поєднують індивідуальні та організаційні заходи, до яких належать тренінги розвитку резилієнтності, навчання ефективним навичкам саморегуляції, впровадження систем психологічної допомоги на робочому місці, регулярний моніторинг психологічного стану персоналу, формування підтримуючого колективного середовища, а також створення умов для відновлення фізичних і психоемоційних ресурсів. Дослідження показують, що комплексний підхід, який охоплює як психологічні, так і організаційні інтервенції, є найбільш ефективним у профілактиці емоційного виснаження, зниженні ризику розвитку тривожних та депресивних симптомів і підтримці загального психологічного благополуччя [1].

Психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я осіб, що виконують професійну діяльність в особливих або екстремальних умовах, охоплюють когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні та організаційні чинники. Взаємодія цих детермінант визначає здатність особистості ефективно

протидіяти стресу, підтримувати працездатність та забезпечувати психологічне благополуччя навіть у складних ситуаціях. Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на розробку інтегрованих моделей психологічної підтримки різних категорій фахівців, а також на створення адаптованих профілактичних програм, які враховують специфіку професійної діяльності, ризику та умови роботи кожної групи.

Список використаних джерел

1. Стеценко А. І., Барицька В. Г. Психологічна резилієнтність як чинник підтримки ментального здоров'я студентів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2025. № 3. С. 12–25. DOI: 10.51547/ppp.dp.ua/2025.3.12
2. Терещенко Г. М. Механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. №2 (67). С. 114–118. DOI: 10.32689/maup.psych.2025.2.17.
3. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, №1. P. 20–28.
4. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, №1. P. 1–26.
5. Lakey B., Orehek E. Relational regulation theory: A new approach to explaining social support's link to mental health. *Psychological Review*. 2011. Vol. 118, №3. P. 482–495.

Юлія Загоруйко,

здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Світлана Горбенко,

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОДІАГНОСТИКА РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ

Повномасштабне вторгнення в Україні створило безпрецедентний рівень психологічного навантаження на населення. Постійна небезпека, втрата близьких, переміщення, руйнування звичного способу життя та тривала невизначеність стимулюють розвиток хронічного стресу, який істотно впливає на психічну стійкість та ресурсний потенціал особистості. Питання збереження