

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-636-2-30>

THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF THE INDIVIDUAL AS THE CORE OF VITAL SECURITY

ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ЯК ЯДРО ВІТАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ

Yashchuk P. V.

*Senior Lecturer at the Department of
Psychology and Inclusive Education,
Methods of Natural and Mathematical
Disciplines and Technologies,
Khmelnitskyi Regional Institute of
Postgraduate Pedagogical Education
named after Anatolii Nazarenko
Khmelnitskyi, Ukraine*

Ящук П. В.

*старший викладач кафедри психології
та інклюзивної освіти, методик
природничо-математичних дисциплін
і технологій
Хмельницький обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
імені Анатолія Назаренка
м. Хмельницький, Україна*

Психофізичний стан особистості є внутрішнім ядром системи життєзбереження людини, що визначає її стійкість до зовнішніх впливів, здатність до адаптації та збереження функціональної цілісності в умовах ризику [1, с. 12–14]. У структурі вітальної безпеки він виступає фундаментом, на якому вибудовується здатність людини протистояти як фізичним, так і інформаційно-психологічним загрозам [2, с. 95–97]. Від того, наскільки врівноваженою є взаємодія психічних і фізіологічних процесів, залежить не лише суб'єктивне самопочуття, а й об'єктивна життєздатність особи, суспільства і держави [3, с. 7–8].

Психофізичний стан є інтегральною характеристикою, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційно-сміслові та фізіологічні параметри функціонування людини [1, с. 27–29]. Його зміст розкривається через поєднання двох взаємопов'язаних складових. Перша – психічна, включає сприйняття, мислення, оцінку небезпеки, реакцію на стрес, страх чи загрозу, а також здатність формувати смисли, цінності й мотивацію до життя [4, с. 370–372]. Друга – фізіологічна, охоплює адаптаційний потенціал нервової, ендокринної, серцево-судинної та імунної систем, біоритми, регуляцію енергообміну, рівень стресостійкості й фізичного ресурсу організму [1, с. 56–58]. У поєднанні вони створюють динамічну рівновагу, що підтримує життєву стабільність і визначає межу витривалості до кризових впливів [2, с. 108–110].

З точки зору безпекознавства, психофізичний стан є базовим елементом життєвого потенціалу людини, оскільки саме через нього

реалізуються механізми самозбереження [3, с. 8]. У момент небезпеки або терористичного акту організм реагує не лише фізіологічно, а й психологічно: страх, тривога, агресія чи апатія впливають на прийняття рішень і поведінку [1, с. 63–65]. Коли рівень напруги перевищує адаптаційний резерв, виникає феномен вітального колапсу – стан, коли людина втрачає здатність діяти, мислити раціонально, керувати власними реакціями [4, с. 374–375]. Саме цей процес і стає ціллю терористичного впливу, який спрямований не стільки на фізичне знищення, скільки на руйнування внутрішнього психофізичного балансу особистості [2, с. 120–121].

Тероризм у сучасному світі функціонує не лише як інструмент насильства, а й як технологія масового впливу на свідомість [6, с. 158–160]. Його стратегічне завдання – породити у людей почуття безпорадності, втрату довіри до держави, хаос у мисленні й поведінці [7, с. 154–156]. Через інформаційні маніпуляції, страх, дезорієнтацію та емоційний шок порушується внутрішня стійкість, знижується рівень критичного мислення, формується поведінковий параліч [5, с. 174–175]. У таких умовах психофізичний стан стає не лише відображенням, а й детермінантою загального рівня вітальної безпеки суспільства [6, с. 160–162].

На індивідуальному рівні стрес і маніпуляція виступають ключовими чинниками вразливості [7, с. 155–156]. Стрес, який триває довго, спричиняє розбалансування нейрогуморальної регуляції, що веде до порушень сну, зниження імунітету, підвищеної тривожності й зниження когнітивної ефективності [5, с. 200–205]. Маніпуляція, навпаки, впливає на психіку через зміну сприйняття реальності: людина починає сприймати небезпеку як невідворотну, втрачаючи здатність до активного опору [6, с. 161–162]. Такий стан створює передумови до паніки, масової дестабілізації й руйнування соціальної єдності, що в сукупності підриває безпекову спроможність держави [5, с. 183–185].

Високий рівень психофізичної стабільності людини формує своєрідний вітальний бар'єр, який нейтралізує або послаблює наслідки зовнішнього впливу [5, с. 174–175]. Йдеться не лише про здатність зберігати спокій у небезпечних ситуаціях, а й про внутрішню силу протидіяти страху, дезінформації та психологічному тиску [6, с. 160–161]. Людина, яка усвідомлює власні межі і володіє навичками саморегуляції, не піддається маніпуляціям, а отже, зберігає автономність свідомості й поведінки. У сукупності таких індивідуальних станів формується колективна стійкість суспільства – основа громадської безпеки та державного порядку [5, с. 279].

У науковому дискурсі психофізичний стан розглядається як динамічний показник взаємодії біологічних і соціальних чинників

[1, с. 42–44; 5, с. 97–99]. Він не є сталою величиною, а постійно змінюється під впливом середовища, способу життя, інформаційного фону та емоційного клімату [2, с. 102–103; 3, с. 8]. Тому завдання системи управління безпекою полягає у створенні таких умов, за яких адаптаційні механізми людини не виснажуються, а відновлюються [1, с. 73; 5, с. 128–130]. Це означає, що політика держави у сфері безпеки має враховувати не лише технічні й військові аспекти, а й психофізіологічні параметри життя громадян: умови праці, рівень стресу, доступ до психологічної підтримки, інформаційну гігієну та якість соціальних комунікацій [2, с. 112–115; 6, с. 160–161].

Загальнонаціональна система безпеки не може бути ефективною без урахування людського **фактора** [4, с. 370–371; 5, с. 210–211]. Комплексний підхід до державної безпеки передбачає узгодження захисту територій і ресурсів із забезпеченням психофізичної стабільності громадян, що сприяє зміцненню внутрішньої рівноваги системи [7, с. 155–156]. Психофізичне виснаження населення призводить до падіння соціального капіталу, втрати мотивації, **зростання** агресії й апатії [2, с. 119–120; 5, с. 175–177]. Це створює сприятливий ґрунт для маніпуляцій, деструктивної пропаганди та розколу суспільства [4, с. 373–374; 6, с. 158–159]. Отже, зміцнення психофізичної стабільності громадян має бути частиною державної політики нарівні з економічною та військовою безпекою [5, с. 185–186].

У сучасній парадигмі національної безпеки особистість розглядається не лише як об'єкт захисту, а й як активний носій безпекового потенціалу [2, с. 106–107; 7, с. 154–155]. Психофізичний стан стає тим критерієм, який дозволяє оцінити ступінь готовності людини до дій у кризових ситуаціях [1, с. 84–85]. Якщо громадянин зберігає емоційну рівновагу, критичне мислення і довіру до інституцій, він стає чинником стабільності держави [3, с. 8–9; 4, с. 375]. Натомість масове поширення тривоги, апатії або агресії трансформує суспільство у вразливу систему, що швидко реагує на зовнішні провокації [5, с. 160–161].

З огляду на це, формування психофізичної стійкості громадян повинно розглядатися як елемент державної політики у сфері публічного управління. Вона має охоплювати освіту, охорону здоров'я, інформаційну безпеку, систему цивільного захисту та кадрову підготовку [2, с. 117–118]. Особливе значення має просвітницька робота, спрямована на розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, критичного аналізу інформації та здатності діяти у стані стресу [3, с. 8; 5, с. 203–205]. Такі заходи підвищують не лише індивідуальну, а й колективну життєздатність суспільства [6, с. 160].

В умовах воєнних дій та гібридних загроз психофізичний стан громадян набуває стратегічного значення [2, с. 108–109]. Він визначає,

наскільки держава здатна витримати затяжну кризу без внутрішнього руйнування [5, с. 211–213]. Людина, що володіє внутрішнім ресурсом, здатна до волевиявлення й солідарності, стає частиною національної системи опору [4, с. 374]. Таким чином, стабільність психофізичних параметрів населення прямо корелює з рівнем обороноздатності та ефективністю державних інститутів [2, с. 114; 7, с. 155].

Важливим напрямом державної політики має бути моніторинг психофізичного стану суспільства. Це передбачає створення системи індикаторів, що відображають рівень емоційного напруження, довіру до влади, соціальну згуртованість і морально-психологічний клімат [2, с. 120–121; 5, с. 218–220]. Відповідна аналітика дозволяє завчасно виявляти тенденції, які можуть призвести до дестабілізації, і запобігати поширенню деструктивних настроїв [4, с. 376; 6, с. 162]. Такий підхід є проявом сучасного розуміння національної безпеки як системи, орієнтованої не лише на оборону, а й на збереження людського потенціалу.

Психофізичний стан також визначає рівень громадянської активності, здатність до соціальної взаємодії та участі в управлінських процесах [2, с. 116]. Ослаблена психіка, перевантажена інформаційними стресорами, втрачає мотивацію до суспільної участі, що послаблює демократичні інститути [3, с. 9]. Навпаки, емоційно стабільна, морально зріла особистість стає основою суспільного діалогу і відповідального управління [4, с. 373]. Звідси випливає, що турбота держави про психофізичне здоров'я населення є не лише гуманітарним, а й політичним завданням, оскільки від нього залежить ефективність публічної влади [5, с. 221–222].

Підвищення рівня вітальної безпеки вимагає синергії між медичною, психологічною та управлінською системами [1, с. 84; 2, с. 118]. Медичний аспект полягає у забезпеченні доступу до діагностики, профілактики стресових розладів, реабілітації після травм і кризових подій [3, с. 8]. Психологічний – у створенні культури психічного здоров'я, розвитку сервісів допомоги та кризових центрів [5, с. 175–177]. Управлінський – у формуванні політик, що зменшують соціальну напругу, підвищують довіру до держави і забезпечують участь громадян у прийнятті рішень [4, с. 374; 6, с. 160–161]. Усі ці компоненти формують єдине поле життестійкості нації.

У глобальному вимірі психофізична безпека особистості виступає індикатором гуманітарної зрілості держави [2, с. 123–124; 7, с. 156]. Країни, які інвестують у розвиток психічного здоров'я, освіти, культурну ідентичність і соціальну підтримку, демонструють вищу здатність до виживання у кризах [5, с. 226–227]. Навпаки, суспільства, де ігноруються проблеми емоційного виснаження, депресії чи травма-

тизації, стають легкою мішенню для інформаційно-психологічних атак [4, с. 375; 6, с. 159]. Таким чином, національна безпека у XXI столітті набуває нового виміру – вона включає не лише оборонний, а й психо-соціальний компонент, у центрі якого перебуває людина з її вразливостями та ресурсами [2, с. 125].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психофізичний стан особистості – це не лише медико-психологічна категорія, а й ключовий параметр функціонування держави [3, с. 9]. Його стабільність визначає рівень суспільної стійкості, ефективність управління, готовність громадян до самоорганізації в умовах надзвичайних ситуацій [2, с. 109; 5, с. 230–231]. Підтримка оптимального психофізичного рівноваги має розглядатися як державна пріоритетна функція, що забезпечує безперервність життєвих процесів, захист прав людини, розвиток економіки та національну єдність [4, с. 376].

У системі державного управління вітальна безпека постає як інтегративна основа, де психофізичний стан громадян є її осердям [2, с. 127]. Тільки за умови балансу внутрішньої стійкості особистості та зовнішніх механізмів захисту можливе формування справді ефективної національної безпеки [5, с. 233–235; 7, с. 155–156]. Відтак, сучасна держава повинна розглядати людину не лише як об'єкт політики, а як носія стратегічного ресурсу – життєвої енергії, свідомості й гідності, від яких залежить її майбутнє, стабільність і суверенітет [2, с. 126].

Література:

1. Ящук П. В. Вітальна безпека вразливих верств населення в умовах загроз терористичного характеру та інших форм насильства: практичний poradnik. Вінниця : ТОВ «Твори», 2025. 104 с.
2. Рижов І. М., Ящук П. В. Vital security paradigm in the new millennium: Coordinate system and state-of-the-art. *Journal of Law and Political Sciences*, 2025, Vol. 46, Issue 3 (Special Issue), pp. 94–127. Amman: JLPS (Jordan). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13901063> (дата звернення: 22.10.2025).
3. Ящук П. В. Дискурс вітальної безпеки людини в умовах війни та кризових трансформацій [The discourse of human vital security in wartime and crisis transformations]. *Creative Space*, 2025, с. 7–9. DOI: <https://doi.org/10.61718/crp31.01> (дата звернення: 22.10.2025).
4. Рижов І. М., Ящук П. В. Прифронтові території та вітальна безпека: виживання, самозбереження і робота з населенням [Frontline territories and vital security: Survival, self-preservation and work with the population]. *Національні інтереси України*. 2025. № 10(15). С. 368–376.

DOI: [https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-10\(15\)-368-376](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-10(15)-368-376) (дата звернення: 22.10.2025).

5. Рижов І. М. *Основи аналізу теророгенності соціальних систем: монографія*. Київ: [б. в.], 2008. 285 с. URL: ryzhov.rv.ua/gallery/моногр_2008.pdf (дата звернення: 24.10.2025). ryzhov.rv.ua

6. Рижов І. М., Леонов Б. Д. Профілактично-правові підходи запобігання тероризму. *Інформація і право*. 2013. № 1(7). С. 158–162. DOI: 10.37750/2616-6798.2013.1(7).272270. URL: ippi.org.ua/sites/default/files/13rimpzt.pdf (дата звернення: 24.10.2025). ІППІ

7. Рижов І. М. Проблемні питання визначення тероризму в контексті теорії соціального управління. *Теорія управління*. 2009, листопад. С. 154–156. URL: nasplib.isofts.kiev.ua/bitstreams/17a6dcd7-d08f-42d6-87e0-73ac5256ac58/download (дата звернення: 24.10.2025).