

*Діана Ляшко,*  
здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти  
інституту заочного та дистанційного навчання  
Національної академії внутрішніх справ  
**Науковий керівник:**  
*Марія Дозорець,*  
викладач кафедри психології  
навчального інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ**

У сучасному світі темп життя постійно прискорюється, а соціальні, політичні та економічні події набувають масштабів, які ще декілька десятиліть тому здавалися неможливими. Глобальні кризи, пандемії, військові конфлікти, техногенні катастрофи, інформаційне перевантаження та цифрова залежність формують новий тип соціальної реальності – реальності перманентних викликів. У таких умовах саме психологічні ресурси стають механізмом, що забезпечує адаптацію, стійкість та збереження ментального здоров'я людини [1].

Психологічні ресурси особистості – це внутрішні та зовнішні чинники, які дають змогу людині протистояти труднощам, переживати стрес, зберігати продуктивність та відновлювати емоційний баланс. Вони можуть бути як індивідуальними (емоційна стійкість, когнітивні здібності, мотивація, рефлексія), так і соціальними (підтримка оточення, професійне середовище), а також організаційними (доступ до допомоги, освітні ресурси, стабільні умови життя). Вивчення цих ресурсів є надзвичайно актуальним, особливо в умовах українських реалій [2].

Після початку повномасштабної війни рівень стресу та емоційного напруження серед населення досяг рекордних показників. У таких умовах психологічні ресурси виконують роль внутрішнього «фундаменту», що дозволяє людині залишатися функціональною та емоційно стабільною. Одним із найважливіших ресурсів є стресостійкість – здатність людини не лише переживати складні події, а й зберігати конструктивність, ясність мислення та здатність адаптуватися [3].

Важливо зазначити, що стресостійкість не є вродженою рисою, а формується протягом життя. Вона залежить від досвіду, середовища, копінг-стратегій, рівня особистісної зрілості та доступу до соціальної підтримки. У кризових ситуаціях люди з високим рівнем стресостійкості демонструють кращу продуктивність, більш здорові емоційні реакції та здатність до швидкого відновлення [4].

Одним з ключових елементів психологічних ресурсів є емоційна регуляція – уміння керувати власними емоціями, розуміти їх природу, контролювати вираження та використовувати їх конструктивно. Емоційна

регуляція забезпечує внутрішній баланс, допомагає уникати імпульсивних рішень, знижує рівень тривожності та сприяє стабільному функціонуванню особистості [5].

Не менш важливими є когнітивні ресурси – здатність аналізувати інформацію, мислити критично, відокремлювати факти від чуток та формувати об'єктивний погляд на події. У період інформаційних війн, пропаганди та високого рівня недовіри саме когнітивні ресурси дозволяють зберігати раціональність. Людина з розвиненим критичним мисленням менш схильна до панічних настроїв, не піддається маніпуляціям і здатна швидше знаходити ефективні рішення [6].

Значно впливає на емоційний стан соціальна підтримка. Наявність людей, які готові допомогти, вислухати, надати пораду чи поділитися власними переживаннями, підвищує рівень психологічної захищеності. Підтримка може бути емоційною, інформаційною, інструментальною або матеріальною, але будь-який її вид має потужний позитивний вплив. Особливо цінною соціальна підтримка стає в період воєнних дій або втрати близьких [7].

Важливою складовою психологічних ресурсів є тілесні ресурси: фізичне здоров'я, режим сну, збалансоване харчування, оптимальний рівень активності. Відповідно до сучасних досліджень, фізичний стан людини прямо впливає на її емоційний фон, рівень концентрації, продуктивність та здатність приймати рішення. Людина, яка дотримується здорових звичок, має вищий рівень енергії та стійкішу нервову систему [8].

Окремої уваги заслуговує ціннісно-сміслова сфера – один із найпотужніших ресурсів особистості. Людина, яка має чіткі життєві орієнтири, усвідомлені цінності та внутрішній сенс, значно легше переносить труднощі. Смісл – це те, що дозволяє людині зберігати віру, мотивацію, здатність діяти в умовах невизначеності. У кризові моменти саме смисли стають основою психологічної стійкості [2].

Саморефлексія – ще один важливий психологічний механізм. Вона включає здатність аналізувати власні думки, емоції та дії, усвідомлювати власні потреби, бачити причини та наслідки поведінки. Рефлексія допомагає формувати зрілі копінг-стратегії та дає можливість уникати повторення неефективних моделей поведінки [7].

Узагальнюючи, варто зазначити, що психологічні ресурси не існують окремо один від одного – вони утворюють цілісну систему, у якій кожен компонент підсилює інший. Розвиток внутрішніх ресурсів є запорукою того, що людина зможе залишатися стабільною у складних умовах, пристосовуватися до викликів та не втрачати здатність до продуктивності й самореалізації [7].

Формування та підтримка психологічних ресурсів має бути одним із пріоритетів сучасного суспільства. Освітні установи, державні програми, соціальні ініціативи, психологічні служби та громадські організації повинні працювати над підвищенням рівня психологічної грамотності населення, розвитком навичок саморегуляції, створенням доступних можливостей для психологічної підтримки та просуванням культури турботи про ментальне здоров'я [5].

Таким чином, психологічні ресурси особистості є фундаментом, який дозволяє людині залишатися стійкою, гнучкою, внутрішньо сильною та здатною до розвитку навіть у найскладніших умовах. Їхнє формування є важливим не лише на індивідуальному, а й на суспільному рівні, адже саме психологічно стійкі громадяни формують стійку державу.

#### *Список використаних джерел*

1. Бодров В.О. Психологічний стрес: механізми, подолання. Київ: НАУ, 2020.
2. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: КСД, 2019.
3. Lazarus R. Stress and Coping Theory. New York: Springer, 2018.
4. Snyder C.R., Lopez S.J. Positive Psychology. Oxford University Press, 2021.
5. American Psychological Association. Resilience Guide. APA, 2023.
6. Peterson C., Seligman M. Character Strengths and Virtues. Oxford, 2020.
7. Seligman M. Flourish. New York, 2018.
8. Hobfoll S. Stress, Culture, and Community. Springer, 2019.

*Анастасія Маковічук,*  
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ  
**Науковий керівник:**  
*Марія Дозорець,*  
викладач кафедри психології  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ: РОЛЬ СПІЛЬНОТИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ**

Колективна травма, спричинена воєнними діями, суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості, викликаючи стрес, тривогу та емоційне виснаження. В умовах війни в Україні, де суспільство переживає масові втрати та переміщення, психологічне благополуччя стає ключовим чинником відновлення. Воно включає не лише відсутність психічних розладів, але й здатність до адаптації, самореалізації та позитивних соціальних взаємодій. Як зазначають С. Б. Кузікова, В. Л. Зливков та С. О. Лукомська [1, с. 45–46], роль спільноти та соціальної підтримки визначальна, оскільки вони пом'якшують наслідки травми через колективну солідарність і взаємодопомогу. На нашу думку, саме інтеграція формальної і неформальної підтримки у спільнотах дозволяє ефективніше відновлювати психологічне благополуччя та запобігати хронізації стресових реакцій.

На наш погляд, психологічний супровід особистості в умовах війни потребує комплексного підходу, що включає діагностику і підтримку, базовану