

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

ментального здоров'я, адаптації та психологічної витривалості набувають ключового значення як на індивідуальному, так і на суспільному рівні.

У цих умовах психодіагностика ресурсного потенціалу – це не лише метод вимірювання, а й важливий інструмент формування стратегії психологічної допомоги, визначення рівня адаптивності та профілактики дезадаптаційних станів. Українські дослідники підкреслюють необхідність системної оцінки внутрішніх і зовнішніх ресурсів людини для збереження стійкості у воєнний період [5].

Ресурсний потенціал особистості – це сукупність психологічних, емоційних, когнітивних, ціннісних і соціальних можливостей, які забезпечують стійкість до дії стресових факторів. Українські психологи тлумачать ресурсність як «внутрішню енергію, яка дозволяє людині зберігати функціонування попри складні обставини» [7].

Наукові концепції, що лежать в основі вивчення ресурсів:

1. Теорія збереження ресурсів (COR) С. Гобфолла, яка активно застосовується українськими дослідниками у вивченні воєнного стресу [9].

2. Гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс) у трактуванні українських дослідників (Т. Титаренко, Л. Снігур), що підкреслює роль смислів, внутрішньої свободи та саморегуляції [6].

3. Модель резиліентності, адаптована українськими фахівцями у контексті війни (О. Коробка, О. Кочубейник): стійкість визначається здатністю зберігати психологічну цілісність і відновлюватися після впливу травматичних подій [3].

Під час війни особистісні ресурси набувають асиметричного розвитку: частина з них виснажується (емоційні, фізичні, когнітивні), інші – зміцнюються (моральні, екзистенційні, соціальні).

Тривалий воєнний стрес проявляється у таких типових реакціях:

- відчуття загальної втоми, емоційного вигорання;
- порушення сну, уваги, концентрації;
- посилення тривоги, дратівливості та фрустрації;
- зниження оптимізму та самоефективності;
- зменшення соціальної активності та підтримки.

Українські дослідники (І. Приходько, О. Хомич) показують, що стрес при війні має потенційно кумулятивний характер, тобто зростає з часом, уражаючи як психіку, так і фізичне здоров'я [10].

Проте поряд із цим спостерігається феномен психологічного загартування – посилення почуття відповідальності, згуртованості, прагнення допомагати іншим. Це свідчить про важливість діагностики не лише негативних, а й компенсаторних ресурсів.

Основні завдання українські психологи формулюють так [4; 8]:

1. Виявлення рівня стресового навантаження та визначення його впливу на поточний психоемоційний стан.

2. Оцінка внутрішніх ресурсів: емоційна стабільність, самоконтроль, смислові орієнтації, самоефективність, оптимізм.

3. Вивчення зовнішніх ресурсів: соціальна підтримка, доступ до допомоги, якість міжособистісних зв'язків.

4. Аналіз копінг-стратегій, що допомагають або, навпаки, погіршують адаптацію.

5. Визначення ризиків виснаження, професійного вигорання, депресивних станів.

6. Фіксація сильних сторін особистості для формування рекомендацій щодо подальшої психологічної підтримки.

Психодіагностичні методики, адаптовані або рекомендовані в Україні.

Стандартизовані психометричні методики:

1. Шкала суб'єктивного благополуччя (розроблена українськими психологами Т. Титаренко та Л. Снігур) [6].

2. Опитувальник життєстійкості (Hardiness) у адаптації українських дослідників [2].

3. Методика «Ресурсний профіль особистості» (О. Мушкевич, Л. Ткач) [8].

4. Шкала посттравматичного стресу PCL-5, що широко застосовується в Україні під час війни [9].

Оцінка копінг-стратегій:

1. COPE Inventory (адаптація українських психометричних груп).

2. Опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (українська адаптація) [4].

Проективні та напівструктуровані методики:

– методика «Колесо балансу» для швидкої оцінки ресурсності;

– техніка «Коло ресурсів» (популярна українськими кризовими психологами);

– малюнкові тести, що виявляють приховані емоції у військових та цивільних.

Скринінгові інструменти для роботи з травмою:

– експрес-опитувальник емоційної стабільності (розроблений у межах українських програм МХПП);

– опитувальники для визначення рівня соціальної підтримки, що використовуються волонтерськими та державними центрами.

Психодіагностичні дані дозволяють:

– сформувати індивідуальний план психологічної підтримки;

– підібрати техніки стабілізації: дихальні, тілесні, когнітивно-поведінкові;

– спрогнозувати ризики дезадаптації та емоційного виснаження;

– визначити потребу в спеціалізованій терапії або медикаментозній підтримці;

– посилити ресурсний потенціал через роботу з мотивацією, смислами, соціальними зв'язками;

– підвищити рівень резиліентності особистості.

Українські фахівці зазначають, що правильно проведена психодіагностика дозволяє людині усвідомити власні ресурси та повернути

відчуття контролю над життям, що є критично важливим у контексті війни [1; 5].

Психодіагностика ресурсного потенціалу особистості в умовах тривалого воєнного стресу є ключовою складовою збереження ментального здоров'я населення України. Вона забезпечує можливість комплексної оцінки внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки, адаптації та відновлення.

В умовах війни психодіагностика виконує не лише оціночну, а й терапевтичну функцію, допомагаючи людині переосмислити власні можливості, знайти точки опори, зміцнити відчуття власної ефективності та адаптивності. Таким чином, вона є важливою умовою формування психологічної стійкості українського суспільства.

#### ***Список використаних джерел***

1. Борисенко О. В. Психологічні механізми подолання наслідків воєнної травми : монографія. Київ : Kyiv-Mohyla Academy Publishing, 2021. 212 с.
2. Гуменюк О. М. Життестійкість особистості: теорія та практика: монографія. Тернопіль : Тайп, 2018. 268 с.
3. Коробка О. С. Резилієнтність особистості в умовах воєнних дій. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 45–53.
4. Крайнюк В. М. Копінг-стратегії особистості у подоланні тривалого стресу : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2020. 180 с.
5. Мушкевич О. В. Психологічні ресурси особистості в умовах кризових ситуацій : монографія. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 240 с.
6. Титаренко Т. М., Снігур Л. М. Психологія життестійкості: монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2016. 352 с.
7. Ткач Л. В. Ресурсний потенціал особистості: структура, умови формування та реалізації. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8. С. 112–121.
8. Тягло О. М. Психологічна підтримка особистості в екстремальних умовах : монографія. Харків : Право, 2022. 276 с.
9. Хомич А. А. Стрес і ресурси особистості в умовах воєнної загрози. *Наука і оборона*. 2023. № 2. С. 33–41.
10. Приходько І. І. Психологічні наслідки тривалого стресу у військовослужбовців: монографія. Київ : Золоті ворота, 2020. 300 с.