

ефективне управління, раціональний розподіл навантаження та створення культури психологічної безпеки.

Реалізація стратегій підтримки персоналу передбачає використання комплексу методів. Першочергово на індивідуальному рівні застосовуються техніки саморегуляції, когнітивна переоцінка стресових ситуацій та психоедукація. Натомість групові форми роботи, зокрема тренінги резильєнтності, супервізії та групи підтримки, дозволяють мінімізувати конфліктність та посилити згуртованість команди. У підсумку лише поєднання індивідуальних, групових та організаційних підходів забезпечує довготривалий позитивний ефект.

Для подальшого дослідження ми вбачаємо перспективним проведення порівняльного аналізу динаміки адаптаційних можливостей працівників у різних регіонах України з метою розробки диференційованих програм психологічної реабілітації в післявоєнний період.

Христина Війтів,
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ;
Любов Остролицька,
викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну спричинило суттєве зростання психологічного навантаження на населення та призвело до глибоких змін у життєдіяльності мільйонів людей. Руйнування звичного способу життя, постійна загроза безпеці, вимушене переміщення, втрати близьких, економічна нестабільність і невизначеність майбутнього виступають потужними стресогенними чинниками, що негативно впливають на психічне здоров'я особистості [1, с. 6–8; 2, с. 14–18]. У таких умовах проблема психологічної адаптації та пошуку ефективних ресурсів подолання стресу набуває особливої актуальності.

Сучасні українські дослідження засвідчують, що війна впливає на психічне здоров'я не лише осіб, які безпосередньо зазнали бойових дій, а й широких верств населення, які перебувають у стані хронічного психологічного напруження. За узагальненими даними Міністерства охорони здоров'я України та Центру громадського здоров'я, значна частина населення демонструє симптоми тривожних і депресивних розладів, а також ознаки посттравматичного стресового розладу [2, с. 21–27; 3, с. 9–13]. Це свідчить про

масштабність проблеми та необхідність наукового осмислення психологічних механізмів адаптації.

Результати емпіричних досліджень психічного здоров'я населення України у 2023 році демонструють тривожну динаміку. Зокрема, за даними національних моніторингових досліджень, понад третина дорослого населення має симптоми одного або кількох психічних розладів, значний відсоток осіб демонструє прояви ПТСР та депресивних станів, а також підвищений рівень тривожності [3, с. 18–24; 4, с. 57–63]. Наведені показники вказують на високу психологічну вразливість населення та актуалізують потребу у вивченні психологічних ресурсів як провідного чинника адаптації до стресу в умовах війни.

Психологічні ресурси особистості в сучасних українських дослідженнях розглядаються як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що забезпечують здатність людини ефективно протистояти стресу, зберігати психічне здоров'я та підтримувати функціональну активність у кризових умовах [5, с. 34–38]. В умовах воєнного стану вони виконують не лише компенсаторну, а й превентивну та відновлювальну функції, сприяючи зниженню ризику розвитку психічних розладів.

Внутрішні психологічні ресурси

1. *Резилієнтність (психологічна стійкість)*. Резилієнтність формується в процесі подолання складних життєвих обставин і пов'язана зі здатністю особистості інтегрувати травматичний досвід без руйнування цілісності «Я». Українські науковці зазначають, що особи з високим рівнем психологічної стійкості здатні зберігати оптимізм, віру у власні можливості та відчуття контролю над подіями навіть за умов воєнної нестабільності [4, с. 74–79; 6, с. 41–44]. Доведено, що резилієнтність виступає важливим захисним чинником проти розвитку ПТСР і депресивних розладів [5, с. 102–106].

2. *Копінг-стратегії*. Ефективність подолання стресу значною мірою визначається характером копінг-стратегій, які використовує особистість у кризових ситуаціях. Проблемно-орієнтовані та активні копінг-стратегії сприяють адаптації до складних умов, тоді як уникання, заперечення та емоційне витіснення підвищують ризик психологічної дезадаптації [6, с. 45–48]. В умовах війни особливого значення набуває гнучкість копінг-поведінки та здатність комбінувати різні стратегії залежно від ситуаційних вимог [4, с. 81–85].

3. *Емоційна регуляція*. Здатність до емоційної регуляції дозволяє особистості усвідомлювати власні емоційні стани та керувати ними без придушення або надмірної експресії. Високий рівень розвитку навичок емоційної регуляції знижує інтенсивність тривожних реакцій і сприяє збереженню психоемоційної стабільності [6, с. 49–52]. У воєнних умовах ці навички є критично важливими для профілактики хронічного стресу, емоційного виснаження та психосоматичних розладів [5, с. 118–123].

4. *Смислова орієнтація та цінності*. Смислова наповненість життя виступає потужним внутрішнім ресурсом, що допомагає особистості витримувати тривалі стресові впливи. Усвідомлення власної значущості,

наявність життєвих цілей і цінностей сприяють мобілізації психологічних сил та підтримують мотивацію до активної життєдіяльності [5, с. 86–91]. У контексті війни смислова орієнтація часто пов'язується з ідеями служіння, взаємодопомоги, громадянської відповідальності та віри в майбутнє країни [4, с. 92–97].

Зовнішні психологічні ресурси

1. *Соціальна підтримка.* Соціальна підтримка виконує буферну функцію, зменшуючи негативний вплив стресу на психічне здоров'я особистості. Емоційна, інформаційна та інструментальна підтримка з боку близьких, друзів і соціальних груп підвищує відчуття безпеки та знижує рівень психологічної напруги [7, с. 28–32]. Доведено, що соціальна включеність істотно зменшує ризик розвитку депресивних і тривожних розладів у кризових умовах [3, с. 29–33].

2. *Професійна психологічна допомога.* Професійна психологічна допомога забезпечує науково обґрунтований підхід до подолання наслідків воєнної травматизації. Психологічні та психотерапевтичні втручання сприяють опрацюванню травматичного досвіду, відновленню почуття контролю та стабілізації емоційного стану [2, с. 41–47]. Раннє звернення по психологічну допомогу істотно знижує ризик хронізації психічних розладів і розвитку ускладнених форм ПТСР [5, с. 134–138].

3. *Освітні та інформаційні ресурси.* Освітні та інформаційні ресурси відіграють важливу роль у формуванні психологічної грамотності населення. Доступ до перевіреної інформації про стрес, психічну травму та методи самопомоги сприяє розвитку навичок саморегуляції й зниженню рівня стигматизації психічних розладів [1, с. 15–19]. В умовах війни онлайн-формати психологічної просвіти та дистанційні програми підтримки стають ефективним інструментом допомоги широким верствам населення [2, с. 52–56].

Психологічні ресурси сприяють адаптації до стресу через низку ключових механізмів:

- зменшення психічного навантаження шляхом зниження рівня тривоги, страху та панічних реакцій [3, с. 34–36];
- збереження функціональної активності, що дозволяє підтримувати навчальну, професійну та соціальну діяльність [4, с. 101–104];
- підвищення мотивації до життя та діяльності через формування відчуття контролю, сенсу й ціннісної визначеності [5, с. 95–99];
- соціальну інтеграцію та зниження рівня ізоляції завдяки взаємодії з іншими людьми та участі у спільнотах [7, с. 33–36].

Емпіричні дослідження підтверджують, що особи, які активно використовують як внутрішні, так і зовнішні психологічні ресурси, демонструють нижчий рівень симптомів ПТСР, тривожних і депресивних розладів, а також вищий рівень психологічної адаптації до тривалих стресових умов [3, с. 37–40; 5, с. 140–145].

Отже, психологічні ресурси особистості є ключовим чинником адаптації до стресу в умовах воєнного стану в Україні. Вони забезпечують збереження психічного здоров'я, зниження ризику розвитку психічних розладів, підтримку

соціальної активності та здатність ефективно функціонувати в умовах тривалої невизначеності й загрози [2, с. 60–64; 5, с. 150–154].

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни: виклики та ресурси. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 1. № 60. С. 5–17.
2. Міністерство охорони здоров'я України. Психічне здоров'я населення України в умовах війни : аналіт. звіт. Київ, 2023. 84 с.
3. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка населення в умовах воєнного стану. Київ, 2023. 56 с.
4. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальних криз. Київ : ІСПП НАПН України, 2022. 192 с.
5. Максименко С. Д. Психологія подолання травматичного досвіду війни. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. 214 с.
6. Кокун О. М., Агаєв Н. А. Копінг-поведінка та резильєнтність особистості в умовах воєнних загроз. *Психологія і особистість*. 2022. № 2. С. 39–52.
7. Литвиненко О. Д. Соціальна підтримка як чинник психічного здоров'я особистості в кризових умовах. *Соціальна психологія*. 2021. № 3. С. 27–35.

Софія Власенко,

старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії
з проблем управління правоохоронною діяльністю
та її психологічного супроводження
навчально-наукового інституту післядипломної освіти
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

РОЛЬ БІБЛІОТЕРАПІЇ В СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІД ЧАС ВОЄННОЇ КРИЗИ

Сучасні воєнні події спричиняють масштабні психологічні наслідки для населення України, зумовлюючи різке зростання рівня тривоги, емоційного виснаження та дезадаптивних реакцій. Воєнна криза, як багатовимірне суспільно-політичне та психосоціальне явище, супроводжується системним руйнуванням базових умов безпеки, що безпосередньо впливає на емоційну стабільність особистості. Хвилеподібний характер переживань, відображений у «емоційній кривій», свідчить про нестійкість психічної регуляції та потребу у інтервенціях, які забезпечують м'яку, ненасильницьку та доступну психологічну допомогу.

В даних умовах особливого значення набувають методи, спрямовані на одночасне зниження емоційного напруження, підтримку когнітивного опрацювання переживань та формування внутрішніх ресурсів. Бібліотерапія, як інтегративний терапевтичний підхід, що базується на взаємодії із художнім та