

Ольга Захаренко-Мившук,
здобувач ступеня вищої освіти магістра
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник
Олена Прокопенко,
доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила умови життєдіяльності суспільства та значно вплинула на психологічний стан населення. Постійна загроза безпеці, невизначеність майбутнього, економічні труднощі, вимушене переміщення населення та втрати близьких формують складний психоемоційний фон. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема збереження психологічної стійкості людини та її здатності адаптуватися до нових життєвих обставин. Одним із ключових чинників такої адаптації виступає ресурсний потенціал особистості, який забезпечує можливість ефективно протидіяти стресовим впливам та підтримувати психологічне благополуччя. Метою нашого дослідження є аналіз структурних компонентів ресурсного потенціалу особистості та визначення діагностичних підходів до його оцінювання в умовах воєнного стану.

У сучасній психологічній науці дедалі більше уваги приділяється ресурсному підходу до аналізу психічного функціонування. Дослідники доводять, що здатність особистості долати труднощі залежить не лише від зовнішніх умов, а й від наявності внутрішніх психологічних ресурсів. Саме вони забезпечують можливість підтримувати емоційну стабільність, зберігати активну життєву позицію та знаходити конструктивні способи подолання криз [2, с. 85–87]. Важливо враховувати концепцію С. Гобфолла про збереження ресурсів згідно з якою люди прагнуть отримувати та примножувати свої ресурси а їхня втрата стає головним джерелом стресу під час війни [10].

Суттєвий внесок у дослідження цієї проблематики зробили українські вчені. Зокрема С. Максименко вказує, що внутрішні ресурси людини формуються у процесі її розвитку та діяльності, а також залежать від рівня самосвідомості, відповідальності та здатності до саморегуляції. Науковець стверджує, що розвиток внутрішнього потенціалу дозволяє людині підтримувати психологічну рівновагу навіть у критичних ситуаціях [4, с. 90–92].

Важливу роль у формуванні стійкості відіграють смисложиттєві орієнтації. Т. Титаренко акцентує на тому, що наявність життєвих смислів допомагає людині осмислювати власний досвід і зберігати цілісність у моменти

криз. Смесложиттеві орієнтації виступають фундаментом, який сприяє подоланню складних обставин [8, с. 154–158]. Смесложиттеві орієнтації виступають фундаментом який сприяє подоланню складних обставин. Це перегукується з ідеями В. Франкла про те що віднайдення сенсу є базовою потребою яка дозволяє вижити за найбільш екстремальних обставин [9].

О. Кокун та співавтори зауважують, що здатність адаптуватися до екстремальних умов залежить від емоційної саморегуляції, соціальної підтримки та сформованих копінг-стратегій. Дослідники розглядають поєднання особистісних та соціальних ресурсів як основу для ефективного подолання кризових станів [1, с. 45–48]. У працях Г. Костюка також висвітлено, що розвиток особистості нерозривно пов'язаний із формуванням внутрішніх можливостей, які дозволяють діяти у складних умовах. Вчений виокремлює активну позицію, відповідальність та самостійність як базові ресурси [2, с. 210–214].

Структура ресурсного потенціалу є багатовимірною та включає емоційний і когнітивний а також поведінковий та особистісний компоненти. Емоційний складник за визначенням О. Саннікової пов'язаний зі здатністю регулювати стани та підтримувати рівновагу і стійкість до емоційних навантажень [7]. Оскільки воєнний час підвищує рівень тривожності то ефективна саморегуляція набуває критичного значення. Когнітивний компонент проявляється у здатності адекватно оцінювати ситуації та виявляти гнучкість мислення. Л. Орбан-Лембрик зазначає що розвиток когнітивних механізмів сприяє прийняттю дієвих рішень у складних соціальних умовах [5, с. 132–135].

Поведінковий компонент передбачає використання копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу. Гнучке поєднання активних дій та звернення за соціальною підтримкою дозволяє людині ефективніше адаптуватися. Особистісний рівень включає життестійкість, самоефективність та внутрішній локус контролю. С. Кузікова наголошує на важливості саморегуляційного потенціалу як центральної ланки особистісного компонента що забезпечує свідому зміну поведінки [3]. М. Савчин підкреслює, що ці якості забезпечують здатність зрілої особистості долати життєві випробування [6, с. 98–102].

Враховуючи що під впливом воєнних подій внутрішні ресурси можуть вичерпуватися або трансформуватися особливого значення набуває їхній постійний моніторинг. Психодіагностика ресурсного потенціалу в сучасних реаліях дозволяє визначити рівень розвитку психологічних можливостей і виявити сильні сторони та окреслити напрями професійної підтримки. Результати діагностики стають підґрунтям для розроблення програм допомоги населенню. Таким чином, ресурсний потенціал є визначальним чинником адаптації до умов воєнного часу, а його подальше вивчення необхідне для формування психологічної стійкості суспільства.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Київ – Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

2. Костюк Г. С. Психологія. Київ : Радянська школа, 1968. 568 с.
3. Кузікова С.Б, Щербак Т.І Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2023. № 2. С. 25-31.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ. 2021. 272с.
5. Орбан-Лембрик Л. Б. Соціальна психологія: підручник. Київ: Либідь, 2010. 560 с.
6. Савчин М. В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2018. 280 с.
7. Саннікова О. П. Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць*. К.: НАПНУ, 2020. С. 98 - 123.
8. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний вимір. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. 2021. 312 с.
9. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі перекладач Олена Замойська. Київ: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля» 2025. 160с.
10. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, №. 3. P. 513–524. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.44.3.513>

Аліна Зеленська,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Оксана Христюк,
старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПСИХОДІАГНОСТИЦІ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ

Тривале воєнне протистояння, розпочате з повномасштабним вторгненням в Україну у лютому 2022 року, поставило перед українцями багато викликів в усіх сферах життя, зокрема і в системі освіти. Здобувачі освіти щодня стикаються із психотравматизацією, хронічним стресом, втратою звичного середовища та відчуттям невизначеності майбутнього. У цих умовах особливої актуальності набуває своєчасна та точна психодіагностика ресурсного потенціалу особистості, адже саме психологічні ресурси визначають здатність