

**Тетяна Король,**  
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ  
**Світлана Горбенко,**  
доцент кафедри педагогіки та психології  
факультету наук про здоров'я  
Національного університету «Київський авіаційний інститут»,  
кандидат психологічних наук, доцент

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

Сучасний світ, а особливо Україна, переживає період глобальних трансформацій та екзистенційних випробувань. Повномасштабна військова агресія росії створила безпрецедентні за своєю інтенсивністю та масштабом виклики для психологічної стійкості українського народу. Мільйони людей зіткнулися з травматичним досвідом втрат, насилля, руйнування, вимушеного переміщення та постійної загрози життю. Ці події чинять колосальний тиск на ментальне здоров'я, спричиняючи підвищення рівня тривожності, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психоемоційних порушень.

У таких умовах, коли зовнішнє середовище стає джерелом постійної небезпеки та невизначеності, надзвичайно актуальним стає дослідження внутрішніх механізмів, які дозволяють особистості не лише виживати, але й зберігати цілісність, адаптуватися до нових реалій і навіть знаходити нові сенси та можливості для зростання.

Вивченню цієї багатопланової проблеми присвячені дослідження таких вітчизняних вчених, як О. Ю. Зливкової, Л. М. Карамушкіної, В. О. Климчука, О. М. Кокуна, Л. В. Литвиненко, С. Д. Максименка, Л. А. Найдьонової, Т. С. Петренко, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелевої і багатьох ін. [1-10]. Дослідники поділяють психологічні ресурси особистості на смислові, особистісні, соціальні та динамічні, що активуються саме у кризових ситуаціях. Саме психологічні ресурси особистості виступають тим захисним бар'єром і рушійною силою, яка допомагає долати кризові ситуації. Вони є сукупністю внутрішніх та зовнішніх можливостей, які людина може задіяти для ефективної взаємодії зі складним середовищем, зниження впливу стресу та підтримки свого ментального благополуччя.

Розуміння природи, структури та механізмів активації цих ресурсів є життєво важливим для розробки ефективних програм психологічної допомоги, підтримки та відновлення як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Адже ментальне здоров'я громадян є запорукою стійкості нації та її спроможності долати виклики сьогодення та будувати майбутнє.

Концепція психологічних ресурсів набула значного розвитку в сучасній психології, зокрема у межах ресурсного підходу до стресу та копінгю. Ресурси

розглядаються як засоби, характеристики особистості, умови або енергії, які цінуються індивідом або допомагають йому досягти особистих цілей. В умовах воєнних дій, коли життєві ресурси різко виснажуються, а особистість перебуває в постійному стані загрози, здатність мобілізувати та поповнювати свої психологічні резерви стає критично важливою.

Розглянемо особливості складових психологічних ресурсів особистості.

1. Класифікація та структура психологічних ресурсів [1-10]:

*Внутрішні особистісні ресурси:* ці ресурси є глибинними характеристиками особистості, що формуються протягом життя і проявляються у здатності ефективно функціонувати в умовах стресу.

*Резилієнтність (життєстійкість):* це фундаментальна здатність особистості протистояти стресу, відновлюватися після травматичних подій та використовувати кризовий досвід для подальшого розвитку. Резилієнтність включає компоненти залученості (віра у власну цінність), контролю (переконання у здатності впливати на події) та прийняття ризику (відкритість до нового досвіду). В умовах війни резилієнтність українців виявляється у здатності зберігати функціональність, знаходити нові стратегії подолання та підтримувати віру в перемогу, попри всі труднощі.

*Самоефективність та самооцінка:* віра у власну здатність успішно виконувати завдання та досягати цілей, а також позитивне ставлення до себе. Висока самоефективність дозволяє людині активно діяти, не впадаючи у відчай навіть після невдач, що є життєво важливим при зіткненні з непереборними, здавалося б, обставинами.

*Оптимізм та надія:* стійка позитивна орієнтація щодо майбутнього, очікування сприятливих результатів. Оптимізм допомагає переосмислювати негативні події, бачити можливості для змін та зберігати мотивацію до боротьби. Надія є джерелом сили, що підтримує людину в стані невизначеності та втрат.

*Ціннісно-сміслові орієнтації:* наявність чіткої системи цінностей, життєвих цілей та розуміння власного сенсу життя. Усвідомлення, заради чого варто жити і боротися, допомагає протистояти екзистенційному вакууму, який часто виникає в умовах війни та травми. Це може бути служіння Батьківщині, турбота про родину, збереження культурної спадщини.

*Когнітивні ресурси:* це розумові здібності та стратегії, що використовуються для обробки інформації та прийняття рішень.

*Когнітивна гнучкість:* здатність адаптувати свої думки, переконання та плани відповідно до мінливих обставин. В умовах війни, коли ситуація може кардинально змінюватися за лічені години, гнучкість мислення дозволяє швидко перебудовуватися, шукати нові шляхи вирішення проблем і уникати когнітивних пасток, таких як катастрофізація.

*Навички проблемно-орієнтованого копіngu:* здатність аналізувати ситуацію, ідентифікувати проблеми та розробляти ефективні стратегії їх вирішення. Це включає планування, пошук інформації, використання наявних знань та досвіду.

*Емоційні ресурси:* здатність керувати своїми емоціями та використовувати їх конструктивно.

*Емоційна регуляція:* вміння розпізнавати, розуміти та адекватно виражати свої емоції. Це дозволяє запобігати емоційному перевантаженню, підтримувати психологічну рівновагу та уникати деструктивних реакцій.

*Самозаспокоєння та самопідтримка:* наявність внутрішніх механізмів, які дозволяють заспокоїти себе, підтримати у важкі моменти, проявити співчуття до себе.

*Соціальні ресурси:* взаємодія з оточенням є одним з найпотужніших джерел підтримки.

*Соціальна підтримка:* наявність мережі підтримки (родина, друзі, колеги, громада), яка надає емоційну (емпатія, слухання), інструментальну (практична допомога), інформаційну (поради) та оцінювальну (зворотний зв'язок) допомогу. Дослідження підтверджують, що соціальна підтримка є одним з ключових факторів резилієнтності та профілактики ПТСР. В Україні волонтерський рух, взаємодопомога та надзвичайна згуртованість суспільства стали потужним соціальним ресурсом.

*Відчуття приналежності:* ідентифікація себе з національною, місцевою або професійною спільнотою дає відчуття безпеки, спільної мети та знижує почуття ізоляції.

*Поведінкові та фізичні ресурси:* практичні аспекти, що впливають на загальне самопочуття.

*Навички копінг-стратегій, орієнтованих на емоції:* крім проблемно-орієнтованого копіngu, важливими є також стратегії, спрямовані на управління емоціями: релаксація, медитація, гумор, пошук позитивних емоцій.

*Фізичне здоров'я та самообслуговування:* регулярний сон, збалансоване харчування, помірна фізична активність, дотримання гігієни є базовими умовами для підтримки ментального здоров'я. Нехтування ними призводить до швидкого виснаження і фізичного, і психологічного.

2. Мобілізація та поповнення ресурсів в умовах воєнного стану. В умовах війни, коли ресурси швидко вичерпуються, особливого значення набуває їхня цілеспрямована мобілізація та поповнення. Це не пасивний процес, а активна діяльність, що вимагає самоусвідомлення та самодисципліни.

Активне звернення за підтримкою: на відміну від мирного часу, коли люди можуть ігнорувати необхідність у допомозі, в умовах кризи усвідомлення та прийняття допомоги від близьких, волонтерів, психологів стає проявом сили, а не слабкості.

Створення особистих «острівців безпеки» : це можуть бути ритуали, хобі, місця, які дають відчуття спокою та контролю, навіть якщо це просто чашка кави зранку або вечірне читання.

Інформаційна гігієна: свідоме обмеження споживання травмуючої інформації, фільтрація джерел, уникнення надмірних дискусій, що провокують гнів та роздратування.

Волонтерська діяльність та допомога іншим: надання допомоги іншим є потужним ресурсом, що надає відчуття сенсу, власної цінності та дозволяє

трансформувати відчуття безпорадності у продуктивні дії. Це сприяє підвищенню самоефективності та соціальної інтеграції.

Використання культурних та національних ресурсів: звернення до історії, традицій, мистецтва, символів національної ідентичності надає відчуття приналежності до незламної спільноти, зміцнює дух і дозволяє черпати силу з колективного минулого та сучасного досвіду боротьби.

3. Посттравматичне зростання як результат активації ресурсів. Феномен посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth, PTG)) демонструє, що переживання надзвичайно важких подій може призвести не лише до психологічних порушень, але й до позитивних змін в особистості. Це зростання може проявлятися у зміцненні міжособистісних стосунків, підвищенні оцінки життя, відкритті нових можливостей, зростанні особистісної сили та духовному розвитку. Активація психологічних ресурсів, таких як резилієнтність, оптимізм, пошук сенсу, є рушійною силою для цього зростання. Українське суспільство демонструє численні приклади такого зростання через єднання, формування нових цінностей та незламну віру у власні сили.

Отже, психологічні ресурси особистості є критично важливим чинником забезпечення ментального здоров'я, адаптації та стійкості в умовах безпрецедентних викликів військового стану. Їхня багатовимірна структура, що охоплює внутрішні особистісні характеристики, когнітивні стратегії, емоційну регуляцію, соціальну підтримку та поведінкові аспекти, формує комплексний механізм протидії стресу та травм.

Для підтримки ментального здоров'я українців у сьогоденних умовах та у післявоєнний період необхідно:

Посилити психоедукаційну роботу: інформувати населення про природу стресу, способи його подолання та важливість свідомої роботи з власними психологічними ресурсами.

Розробляти та впроваджувати програми розвитку резилієнтності: це має включати навчання навичкам саморегуляції, когнітивної реструктуризації, розвитку оптимізму та пошуку сенсів.

Зміцнювати соціальні мережі підтримки: сприяти розвитку громадських ініціатив, волонтерських рухів, груп взаємодопомоги, оскільки соціальна підтримка є одним з найефективніших буферів проти травми.

Створювати умови для актуалізації ціннісно-сислової сфери: заохочувати рефлексію над цінностями, пошук особистісного та колективного сенсу боротьби та відновлення.

Впроваджувати інтегровані підходи до психологічної допомоги: поєднувати індивідуальну та групову роботу, враховувати культурний контекст та національні особливості.

Ефективна мобілізація та цілеспрямоване поповнення психологічних ресурсів є не лише запорукою збереження індивідуального ментального здоров'я, а й стратегічним вкладом у відновлення та подальший розвиток України як сильної, резилієнтної та психологічно стійкої нації.

### **Список використаних джерел**

1. Зливкова О. Ю. Ідентичність особистості в умовах соціальних змін : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2015. 198 с.
2. Карамушка Л. М., & Замрій В. В. Психологічні аспекти соціальної адаптації особистості в умовах воєнного стану: теоретичний огляд. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 2023. (55), 32–40.
3. Климчук В. О. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 290 с.
4. Кокур О. М. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах діяльності : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016. 232 с.
5. Литвиненко Л. В. Психологічні детермінанти посттравматичного зростання особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» . Серія «Психологія і педагогіка»*, 2021. (2), 118–124.
6. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості: монографія. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
7. Найдьонова Л. А. Соціально-психологічні ресурси подолання кризових ситуацій: монографія. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2013. 284 с.
8. Петренко Т. С. Резилієнтність особистості як чинник психічного здоров'я. *Проблеми сучасної психології*, 2019. (4), 58–63.
9. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та психологічні ресурси: монографія. Київ: Марич, 2009. 216 с.
10. Чепелева Н. В. Особистість у кризових умовах: проблеми смислотворення: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2012. 312 с.

**Вікторія Литвин,**

т.в.о завідувача відділення поліграфологів  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук

### **АНАЛІЗ СИМПТОМІВ ПТСР ЗГІДНО З МІЖНАРОДНОЮ СТАТИСТИЧНОЮ КЛАСИФІКАЦІЄЮ ХВОРОБ І СПОРІДНЕНИХ ПРОБЛЕМ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я**

Реформування системи охорони здоров'я України на сучасному етапі передбачає комплексну трансформацію її організаційних, клінічних та управлінських засад з урахуванням міжнародних стандартів та кращих світових практик. Одним із ключових напрямів зазначених змін є адаптація нормативно-правової актів до оновлених підходів у сфері медичної класифікації та діагностики захворювань. У цьому контексті особливого значення набуває