

Отже, екзистенційна тривога в умовах війни є закономірною реакцією особистості на загрозу та невизначеність. Особистісні ресурси виконують ключову функцію у її подоланні, забезпечуючи збереження психологічної стійкості, сенсу життя та внутрішньої цілісності. Розвиток цих ресурсів має стати одним із пріоритетних напрямів психологічної підтримки населення України в умовах воєнного стану. На нашу думку, перспективи подальших досліджень доцільно пов'язувати з: проведенням репрезентативних вибірових досліджень серед різних вікових, професійних і регіональних груп населення України; застосуванням змішаних методів дослідження (стандартизованих психодіагностичних методик у поєднанні з напівструктурованими та глибинними інтерв'ю) для глибшого аналізу механізмів формування й актуалізації особистісних ресурсів; емпіричною перевіркою ефективності короткострокових психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток саморегуляції, смисложиттєвих орієнтацій та резильєнтності, у коротко– й довготривалій перспективі.

#### ***Список використаних джерел***

1. К'єркегор С. Поняття страху / пер. з дан. Київ: Дух і Літера, 2020.
2. May R. The Meaning of Anxiety. New York: W. W. Norton & Company, 2015.
3. Sartre J.-P. Being and Nothingness. New York: Washington Square Press, 1993.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу життя / пер. з англ. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2022.

***Олена Ічанська,***  
доцент кафедри психології  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, доцент

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ВОЄННИХ УМОВАХ**

Психологічні ресурси особистості виконують критично важливу роль у підтримці психічного здоров'я, адаптації та розвитку професійної компетентності. Загалом ресурси реалізують три основні функції: регуляторну, яка забезпечує самоконтроль, стабілізацію емоцій та поведінки в умовах стресу; адаптаційну, яка дозволяє пристосовуватися до змін, швидко реагувати на нові виклики та знаходити ефективні рішення; та захисну, яка оберігає від психологічного виснаження, вигорання та деструктивних впливів зовнішнього середовища [1]. В умовах військових дій ці функції набувають особливої актуальності, оскільки майбутні психологи стикаються з високим рівнем психоемоційного навантаження, невизначеністю та ризиками для фізичного та психічного здоров'я.

Екзистенційно-сміслові ресурси охоплюють усвідомлення власних життєвих і професійних цінностей, смислової стійкості, світоглядну інтегрованість, внутрішню моральну опору, надію та соціальну місію. Вони реалізують орієнтаційну, мотиваційну та ціннісно-регулятивну функції, сприяючи когнітивній гнучкості та формуванню внутрішньої опори особистості. У воєнних умовах ці ресурси допомагають зберігати психоемоційну стійкість та бачити професійну діяльність як внесок у спільне благо. Для здобувачів-психологів їх розвиток відбувається через аналіз етичних дилем, рефлексивні щоденники, кейси кризової психології, дискусії про цінності та рольові ігри.

До вольових ресурсів належать наполегливість, самодисципліна, відповідальність, витривалість, цілепокладання, довільна саморегуляція та толерантність до невизначеності. Вони забезпечують регуляторну, адаптаційну, енергетичну та стабілізуючу функції. В умовах війни вони сприяють збереженню навчальної структури та завершенню професійно значущих завдань. Для студентів розвиток вольових ресурсів реалізується через проектну діяльність, тайм-менеджмент, дедлайни та групові завдання, що моделюють професійні виклики.

Особистісні ресурси включають цілісну Я-концепцію, автономію, автентичність, самоповагу, рефлексивність, здатність встановлювати особистісні кордони та відповідальність за власні рішення. Вони виконують захисну, саморегулятивну та ідентифікаційну функції, запобігаючи маніпуляціям і емоційній нестабільності. Розвиток особистісних ресурсів здійснюється через менторські сесії, супервізії, рефлексивні практикуми та аналіз професійних кейсів.

Соціальні ресурси охоплюють соціальну підтримку, мережу професійних та міжособистісних зв'язків, довіру, кооперацію та групову згуртованість. Вони реалізують адаптаційну, буферну та стабілізуючу функції, знижуючи соціальну ізоляцію та сприяючи колективній стійкості. У навчальному процесі розвиток соціальних ресурсів інтегрується через командні проекти, групові дискусії, студентські спільноти та волонтерські ініціативи.

Мотиваційні ресурси включають внутрішню мотивацію, допитливість, інтерес до пізнання, прагнення до професійного зростання та альтруїстичні мотиви. Вони стимулюють активність, підтримують цілеспрямованість та соціально значущу діяльність. В умовах війни мотиваційні ресурси протидіють апатії, демотивації та зневірі. Для майбутніх психологів вони розвиваються через науково-дослідницьку діяльність, лабораторні роботи, участь у конференціях та волонтерські проекти.

Адаптаційні ресурси забезпечують ефективне реагування на непередбачувані ситуації та підтримку відчуття власної компетентності. До них належать гнучкість мислення, креативність, когнітивна пластичність, конструктивні копінг-стратегії та толерантність до фрустрації. Для здобувачів-психологів розвиток адаптаційних ресурсів здійснюється через тренінги креативного мислення, симуляції кризових ситуацій, рольові ігри та аналіз професійних кейсів.

Тілесні ресурси включають якісний сон, фізичну активність, збалансоване харчування, соматичне здоров'я, тілесну усвідомленість, дихальну регуляцію та навички релаксації. Вони виконують захисну, біопсихофізіологічну та стабілізуючу функції, підтримуючи когнітивну стабільність та стійкість до психоемоційного навантаження. Для студентів-психологів розвиток тілесних ресурсів інтегрується через практикуми з релаксації, фізкультурні паузи та воркшопи з усвідомленого харчування.

Емоційні ресурси включають здатність до емоційної регуляції, толерантність до фрустрації, самоуспокоєння, емпатію, емоційну гнучкість та почуття гумору. Вони виконують регуляторну, буферну та захисну функції, знижуючи ризик психоемоційного виснаження та імпульсивності. В умовах війни емоційні ресурси слугують потужним буфером від хронічного стресу. Їх розвиток забезпечується через групові обговорення, майндфулнес-практики, емоційні тренінги та супервізії.

Духовні ресурси охоплюють духовність, філософський світогляд, моральні переконання, культурні традиції та естетичний досвід. Вони реалізують смислотворчу, адаптаційну та стабілізуючу функції, сприяють психологічній стійкості та соціальній згуртованості. Для студентів-психологів розвиток духовних ресурсів відбувається через семінари з філософії, культурної психології, творчі практикуми та аналіз мистецьких творів.

Психологічні ресурси здобувачів освіти є складною, взаємопов'язаною системою, що забезпечує психічну стійкість, професійну ефективність, адаптацію в умовах війни та підтримку ментального здоров'я студентів. Інтеграція ресурсів у професійну підготовку підвищує здатність майбутніх психологів ефективно реагувати на екстремальні та кризові ситуації, підтримувати власне психічне здоров'я та здійснювати професійну допомогу в умовах високого ризику. Екзистенційно-смилові, вольові, особистісні, соціальні, мотиваційні, адаптаційні, тілесні, емоційні та духовні ресурси формують основу для розвитку майбутніх психологів та їх здатності здійснювати соціально значущу діяльність у кризових обставинах.

#### ***Список використаних джерел***

1. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 47. С. 231–252.