

4. Данченко О. Б. Проектний менеджмент: управління ризиками та змінами в процесах прийняття управлінських рішень : монографія. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2019. 278 с.

5. Кононець М. Психологія лідерства : навч. посіб. / ред. О. В. Винославська. Київ : КВІЦ, 2020. 252 с.

6. Малюська В. Лідерські якості керівника – умова ефективного функціонування трудового колективу. Матеріали науково-практичної конференції «Наука і технології: крок у майбутнє – 2007».

7. Марінушкіна О. Психологічний клімат колективу / ред. С. Максименко, О. Главник. Київ : Главник, 2004. 96 с.

8. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний інститут стратегічних досліджень. 27.06.2023. URL: <https://surl.li/gqauye>.

Милана Блізнюк,

здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Антоніна Лисенко,

старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В ПАРАДИГМІ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Повномасштабна війна Російської Федерації проти України зумовила безпрецедентне зростання психологічного навантаження на населення країни. Воєнні події стали потужним джерелом хронічного стресу, травматичного досвіду, численних втрат і руйнування базового почуття безпеки. За таких умов особливої актуальності набуває вивчення психологічних ресурсів особистості – внутрішніх і зовнішніх чинників, що забезпечують здатність людини протистояти кризовим впливам, ефективно адаптуватися до екстремальних обставин та зберігати ментальне благополуччя.

У вітчизняній психологічній науці проблема ресурсності особистості активно досліджується такими науковцями, як Л. Бурлачук, В. Рибалка, С. Максименко, О. Столяренко. У своїх працях вони підкреслюють, що психологічні ресурси становлять динамічну систему особистісних властивостей, психічних процесів і механізмів саморегуляції, які актуалізуються та мобілізуються в екстремальних умовах. Таким чином, ресурси розглядаються не лише як уже наявні можливості особистості, а і як потенціал, що може цілеспрямовано розвиватися в процесі життєдіяльності.

На основі аналізу сучасних наукових джерел можна виокремити такі ключові психологічні ресурси українського населення в умовах воєнного стану:

1. Життестійкість. Цей ресурс визначає готовність особистості протистояти травматичному досвіду, зберігаючи віру в майбутнє та здатність до відновлення. Вітчизняний дослідник О. Чабан зазначає, що рівень життестійкості населення України в умовах війни підвищується завдяки суспільній згуртованості, взаємопідтримці та активній громадянській позиції [1].

2. Ціннісно-орієнтаційна система. Як підкреслює О. Донченко, саме система особистісних і соціальних цінностей виступає фундаментом витривалості та смисложиттєвої стійкості особистості в період масштабних випробувань [2].

3. Соціальна підтримка. За даними С. Кравченка, взаємодопомога, родинні зв'язки, волонтерська діяльність, а також підтримка з боку освітнього та професійного середовища виконують функцію психологічного буфера, що суттєво знижує негативний вплив травматичних подій [3].

4. Адаптивні копінг-стратегії. Результати досліджень свідчать, що в умовах війни найбільш ефективними є стратегії пошуку соціальної підтримки, задачне та проблемно-орієнтоване вирішення складних ситуацій, а також позитивна когнітивна переоцінка подій [4].

5. Почуття патріотизму та національної ідентичності. Як зазначає Г. Ложкін, національна ідентичність є унікальним психологічним ресурсом українців, що підсилює стійкість населення до психологічних травм і сприяє збереженню внутрішньої цілісності в умовах воєнного часу [5].

Психологічні ресурси виступають ключовим чинником збереження ментального здоров'я населення в період воєнного стану. Їх розвиток і підтримка забезпечують:

- зміцнення психічної стійкості, що дозволяє особистості адекватно реагувати на стресові ситуації та ефективно відновлюватися після травматичних переживань;
- зниження ризику формування дезадаптивних станів, зокрема депресивних розладів, підвищеної тривожності та посттравматичних реакцій;
- підвищення ефективності соціального функціонування, що проявляється у збереженні здатності до навчання, професійної діяльності та соціальної взаємодії в кризових умовах;
- формування потенціалу повоєнного відновлення країни, оскільки психічно стійке населення здатне активно включатися в процеси відбудови та сталого розвитку держави.

В умовах воєнного стану особливої уваги потребують діти та молодь як найбільш вразлива, але водночас ресурсна соціальна група. Аналітичні матеріали Міністерства охорони здоров'я України свідчать, що понад 60 % молоді переживають підвищений рівень тривоги та емоційного виснаження [6]. Водночас саме молоде покоління демонструє високий рівень активності, залученості до волонтерства, навчальної діяльності та процесів самоорганізації, що виступає додатковим джерелом психологічних ресурсів. Практичними психологами виокремлено ключові напрями підтримки молоді:

- психоедукація, спрямована на розвиток навичок саморегуляції та адаптації до стресових впливів;
- соціальна підтримка, що реалізується через залучення до спільнот, груп взаємодопомоги та середовища рівних;
- формування часової перспективи, яке передбачає проєктування майбутнього життя після перемоги;
- розвиток емоційної компетентності, орієнтований на усвідомлення та конструктивне опрацювання емоцій, тривоги й фрустрації.

Крім того, на державному рівні в Україні реалізується Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, спрямована на забезпечення системного підходу до допомоги громадянам і захисникам країни. Основними напрямками цієї програми є:

- розширення доступу до кризової психологічної допомоги шляхом створення гарячих ліній, мобільних психологічних бригад та онлайн-консультацій;
- інтеграція психологічних послуг у заклади освіти та громадські центри з метою раннього виявлення стресових реакцій і психологічних травм у дітей та підлітків;
- підготовка фахівців, які працюють у межах травмоорієнтованих підходів, що дозволяє запобігати вторинній травматизації;
- зменшення стигматизації звернення по психологічну допомогу через інформаційні кампанії та медіапроекти, які формують позитивне ставлення до психічного здоров'я.

Такий комплексний підхід забезпечує не лише оперативне реагування на наслідки війни, а й довгострокове підвищення стійкості населення до дії стресових чинників. Отже, інвестиції у розвиток психологічних ресурсів особистості в умовах воєнного стану є не лише гуманітарною необхідністю, а й важливим стратегічним чинником національної безпеки України.

Список використаних джерел

1. Чабан О. Стан психічного здоров'я населення України в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2023. № 4. С. 5–14.
2. Донченко О. Основи життестійкості особистості. Київ: Освіта України, 2020.
3. Кравченко С. Соціальна підтримка як чинник психологічного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2021. № 2. С. 44–53.
4. Гуменюк В. Копінг-стратегії в умовах стресу воєнного часу. *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 10. С. 77–85.
5. Ложкін Г. Вплив національної ідентичності на психологічну зарезервованість особистості. *Психологічний часопис*. 2023. № 1. С. 32–41.
6. МОЗ України. Аналітичний огляд щодо проблем психічного здоров'я молоді. Київ, 2024.