

розвиток навичок подолання стресу є важливою умовою професійного благополуччя педагогів і підвищення якості освітнього процесу.

### **Список використаних джерел**

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: Том 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* 2020. Вип. 55. С. 23–30.

2. Носенко Д. В. Феномен «самоінвалідації» у структурі форм прояву копінг-поведінки і його особистісні детермінанти. *Актуальні проблеми психології.* 2013. Т. 11: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 7(1). С. 459–472.

3. Сивогракова З.А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія : зб. наук. праць.* 2007. Вип. 22. С.159-169.

4. Склень І. О. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.09 "Психологія діяльності в особливих умовах". Харків, 2008. 220 с.

5. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality.* 1987. Vol. 1. P. 141–169.

6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 444 p.

7. Moss R. H., Schaefer J. A. Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. 1986. P. 3–28.

**Олександра Коваль,**

старший лаборант кафедри

криміналістики та судової медицини

Національна академія внутрішніх справ

## **РЕСУРСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОДІАГНОСТИЦІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ**

Тривала воєнна агресія та глибокі соціальні зміни суттєво трансформували психологічний простір українського суспільства. Постійна небезпека, інформаційне перевантаження, втрати близьких та соціальна нестабільність формують хронічне емоційне напруження, що значно впливає на психічне здоров'я населення. У таких умовах традиційна психодіагностика, яка орієнтується лише на виявлення патологічних проявів, стає недостатньою. Актуальним стає ресурсний підхід, який передбачає оцінку як внутрішніх, так і зовнішніх опор особистості, що підтримують її здатність адаптуватися до стресових і кризових ситуацій [1, с. 4].

Ресурси особистості розглядаються як сукупність характеристик та умов, що забезпечують психічну рівновагу та функціональну активність. До

внутрішніх ресурсів належать саморегуляція, життєстійкість, здатність до осмислення подій та прийняття відповідальних рішень. Зовнішні ресурси включають систему соціальних зв'язків, професійне середовище та відчуття підтримки з боку значущих осіб. Згідно з концепцією збереження ресурсів, стрес виникає як реакція на втрату важливих ресурсів або загрозу їхньої втрати, тому психодіагностична діяльність має спрямовуватися на виявлення зон виснаження та потенційних джерел відновлення ресурсів [2, с. 45].

Особистісна стійкість, або резильєнтність, визначає здатність людини ефективно функціонувати та відновлювати психічну рівновагу після травматичних подій. Вивчення цього компоненту дозволяє прогнозувати ефективність адаптації до тривалого стресу та оцінювати готовність фахівців і громадян до кризових ситуацій. Аналіз копінг-поведінки є важливим для розуміння того, як люди справляються з труднощами: конструктивні стратегії, такі як планування, активне вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, сприяють збереженню ресурсів, тоді як деструктивні стратегії, наприклад уникання або емоційне відсторонення, посилюють їх втрату. В умовах професійного ризику та воєнного стану ефективно управління стресом стає критично важливим [3, с. 17].

Діагностика емоційного виснаження дозволяє вчасно виявити початкові прояви зниження працездатності, втрати мотивації та зростання внутрішньої напруги, що дає змогу організувати психологічний супровід та профілактику вигорання. Соціальна підтримка, включаючи відчуття залученості до значущих взаємин, значно підвищує адаптаційний потенціал та компенсує втрати внутрішніх ресурсів. Натомість ізоляція або обмежені соціальні контакти виступають додатковими факторами ризику, особливо під час воєнного стану [4, с. 90].

Особливу увагу слід приділяти організації психодіагностичного процесу. Підвищена тривожність і швидка стомлюваність респондентів зумовлюють необхідність застосування лаконічних, валідних та емоційно безпечних методик. Надмірно об'ємні тестові батареї можуть посилювати виснаження, тому пріоритет слід надавати компактним інструментам, які дозволяють отримати багатовимірну інформацію без перевантаження [5, с. 4].

Практична значущість ресурсної психодіагностики полягає у створенні індивідуальної програми психологічної підтримки. Виявлення дефіцитів у структурі ресурсів визначає напрям корекційної роботи: розвиток навичок саморегуляції, посилення соціальних контактів, формування ефективних стратегій подолання труднощів. Такий підхід сприяє не лише стабілізації психоемоційного стану, а й формуванню передумов для особистісного зростання після пережитих кризових подій [6, с. 20].

Міждисциплінарний підхід у психолого-правовій площині дозволяє інтегрувати психологічну оцінку ресурсів та ризиків із правовими механізмами, забезпечуючи безпечне функціонування людей у кризових умовах та підвищуючи професійну надійність фахівців у сферах з підвищеним ризиком. Ресурсна орієнтація психодіагностики трансформує її з інструменту фіксації порушень у засіб активізації психологічних ресурсів, що сприяє збереженню

психічного здоров'я населення та формуванню передумов для особистісного розвитку після кризових подій [7, с. 4].

**Список використаних джерел:**

1. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності: підручник. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2022.
2. Максименко С. Д. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: ТОВ «КММ», 2023.
3. Тітаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах війни. Київ: Слово, 2023.
4. Чекер П. О. Особливості копінг-стратегій особистості в екстремальних умовах. *Вісник психології*. 2024. №12. С. 45–52.
5. Потапов С. О. Проблема резильєнтності в сучасній психології. *Науковий вісник ЛДУВС*. 2020. Вип. 12. С. 45–53.
6. Hobfoll S. E. Conservation of Resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, №3. P. 513–524.
7. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, №3. P. 227–238.
8. Melnychuk T., Koval I. Psychological resilience and legal protection of citizens under martial law. *Journal of Legal, Ethical and Regulatory Issues*. 2023. Vol. 26(2). DOI: <https://doi.org/10.2139/ssrn.4392154>
9. Shyshkina O., Blynova O. Interdisciplinary approach to psychological and legal support in crisis conditions. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13(4). DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/379>

**Євген Корж,**

старший науковий співробітник  
науково-дослідної лабораторії з проблем управління  
правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження ННПО  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук, старший науковий співробітник

**Олександр Волянюк,**

старший викладач кафедри тактичної підготовки  
ННПД Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ**

Поряд із системними економічними та соціально-політичними детермінантами, збройні конфлікти зумовлюють глибоку психологічну трансформацію соціуму. Сучасна російсько-українська війна ставить безпрецедентні виклики для ментального здоров'я через асиметричний характер бойових дій та застосування новітнього озброєння (БпЛА, засоби