

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА**



**ОСОБИСТІСНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ
РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ**

Матеріали VI Науково-методичного семінару

25 вересня 2025 року

м. Київ

УДК: 159.922:159.938

Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості: Матеріали VI Науково-методичного семінару (м. Київ, 25 вересня 2025 р.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2025. 59 с.

ISBN 978-617-7745-73-9

Збірник містить матеріали доповідей учасників VI Науково-методичного семінару «Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості», який відбувся на базі лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України 25 вересня 2025 року. У представлених матеріалах висвітлено широке коло питань, дотичних до проблем загальної та професійної життєстійкості людини, а також особистісних та психофізіологічних ресурсів, які забезпечують життєстійкість в стресових умовах воєнного стану.

Збірник адресовано науковцям, викладачам, здобувачам вищої освіти, фахівцям у галузях психології праці, психології особистості та психофізіології.

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 12 від 30 вересня 2025 року)

ISBN 978-617-7745-73-9

© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025

Бахмутова Л. М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Мірошниченко О. А.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

ФОРМУВАННЯ ГУМАНІСТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У сфері сучасної вищої освіти термін «гуманістичні цінності» розуміється як система поглядів та переконань, що стверджують значимість людини, її цінності як особистості, яка має право на: щастя, безпеку, реалізацію своїх здібностей. Тому під гуманізацією освіти ми розуміємо соціально-педагогічний феномен, який відображає сучасні суспільні тенденції в побудові та функціонуванні такої системи освіти, яка б допомогла вирішити цю проблему.

Загалом, гуманність поділяють на *три рівні*:

На першому рівні гуманність проявляється як терпимість. Особистість пригнічує негативні реакції на морально значимі елементи і відкидає насильство. Гуманність є проявом розуміння, яка не породжується погрозами, наслідуванням чи зовнішнім тиском.

На другому рівні – готовність до взаєморозуміння і розуміння інших на основі загальнолюдських цінностей, а також визнання за кожним права на власну думку.

На третьому рівні – розширення рівня критичного діалогу та досвіду самого себе шляхом критичного осмислення різних позицій (Мірошниченко & Бахмутова, 2025).

Виховання гуманного ставлення сьогодні в більшій мірі формується на стереотипних поглядах, які прийшли до нас з минулого, де не потрібно було стільки знань, досвіду, що потребує сьогодення. Ця проблема комплексна і стосується виховання гуманності не тільки у дітей дошкільного та шкільного віку, а і їх батьків, які в свій час не були просвітлені своїми батьками, вихователями, вчителями і педагогами, а ті не були просвітлені своїми. Виникає замкнуте коло, яке не змінювалося із покоління в покоління. Тому формувати гуманістичні цінності здається нам кращим, починаючи зі студентського віку, щоб майбутні педагоги передавали їх своїм учням, які з часом стануть батьками (Бахмутова, Ковальчук, Мірошниченко та ін, 2025).

Вивчення проблематики гуманістичних цінностей, їх специфіки веде нас від загального до особистого, що дозволяє ширше пізнати моральні якості, на яких ґрунтується практична діяльність індивіда. У професійній праці можна простежити зв'язки між тими або іншими видами діяльності, психологічними й етичними чинниками та якостями, поєднання суспільних інтересів з інтересами особистості. Педагогічна етика має внутрішній зв'язок з компетентністю працівників освітянської сфери. Не власне гуманістичні цінності, а їхнє поєднання з професійними знаннями, навичками і досвідом створює ту своєрідну домінанту, яка реалізовується під час виконання

професійного обов'язку. Причому, коли йдеться про професійну мораль, потрібно не тільки формулювати кодекс відповідних положень стосовно трудової діяльності, а й сприяти виробленню у педагогічного працівника здатності до гуманістичної орієнтації у складних педагогічних ситуаціях, які вимагають морально-ділових і соціальних якостей (Бахмутова, Ковальчук, Мірошниченко та ін, 2025).

Гуманізм – це система ідей і поглядів на людину як на найбільшу соціальну цінність, створення умов для її повноцінного життя і фізичного та духовного розвитку. У сучасній вітчизняній науці проблемою вивчення загальнолюдських, моральних, гуманістичних цінностей займалися І. Бех (2003); В. Кремень (2007); А. Лейчук (2003), О. Матвієнко (1999), О. Сухомлинська (2006) та інші науковці. Аналіз їхніх праць дозволяє виявити різні, інколи суперечливі, підходи до поняття «гуманістичні цінності».

Зокрема, А. Лейчук (2003) вважає, що не слід ототожнювати поняття «гуманістичні цінності» і «загальнолюдські цінності», оскільки гуманістичні цінності - це цінності, спрямовані на іншу людину, вони реалізуються заради іншого. А моральні – спрямовані більше на саму людину, на її внутрішній духовний світ.

У цьому плані близькою є позиція О. Матвієнко (1999): «Цінності, об'єктом і суб'єктом яких є представники людського суспільства, відносяться до моральних. Вони виступають гуманістичними цінностями, якщо їхній зміст наповнений цінностями етики добра і справедливості, гуманізму, усвідомлюється індивідом суб'єктивно, а інша людина стає об'єктом його ціннісного ставлення».

Гуманістичні цінності як позитивне діяльнісно-активне ставлення до людини, яке засноване на визнанні людського життя, усвідомленні його недоторканості, визнання життя головною цінністю – проявляється в постійному дотриманні гуманістичних норм та принципів, в альтруїстичному характері почуттів та переживань. Таке гуманістичне ставлення закріплюється у відповідних вчинках, діях, поведінці людей, у толерантному відношенні до слабких, тих, що потребують нашої опіки і захисту.

Ми визначаємо гуманістичні цінності як психологічні особливості, систему світоглядних орієнтацій, що відображають ставлення педагога до іншої людини, до самого себе, суспільства та природного довкілля як до найвищої цінності, здатність здійснювати вибір добра на противагу злу та систематично здійснювати гуманістичну професійну діяльність.

У сучасній педагогічній науці В. Кременю (2007) належить заслуга осмислення гуманістичних цінностей у навчально-виховному процесі, за якого гуманізація освіти і виховання потребують використання аналізу джерел у визначенні уявлень про світ, суспільство і місце людини в ньому. На його думку, основні постулати гуманістичних цінностей, що перейшли в загальнолюдські, громадянські – самотність особи, її свобода і гідність, повага до людини, її життя як найвищої суспільної цінності.

І. Бех (2003), розробляючи ідеї гуманістичної педагогічної психології в контексті виховання особистості, пов'язує її з цінністю ідей захисту, підтримки інтересів школярів, утвердженням їхніх прав. У цьому контексті вчений визначає термінальні, інструментальні, оперативні та базові цінності. Соціальними передумовами виховання гуманістичних цінностей у дітей є наявні у суспільстві ідеологічні утворення й соціальні інституції, які «задають» і транслують особистості смисли існування. Форми, в яких зафіксовані ці потенційні детермінанти особистісних цінностей, різноманітні. Вони містяться у філософських та етичних поглядах у творах літератури і мистецтва, у зводі законів, у системах нагород, заохочень і покарань, у традиціях, у родинному вихованні, громадській думці тощо (Бех, 2003). Його підхід до втілення гуманістичних цінностей у процес навчання і виховання школярів ґрунтується на позитивному ставленні дитини, до себе та до оточуючих, прийнятті себе та інших такими, якими вони є. Науковець вважає, що дитина-гуманіст з повагою ставиться до своїх думок, інтересів, позицій, а також до інтересів, думок своїх товаришів, однокласників, дорослих, навіть якщо вони суперечать її власним (Бех, 2003).

Аналізуючи цінності як системоформуюче ядро, О. Сухомлинська (2006) виділяє в їх основі почуття, які спрямовані на ідеал – те, до чого людина прагне. Цінності, на її думку, означають позитивну або негативну значущість будь-якого об'єкта, оцінний бік явищ. Авторка виділяє за змістом цінності речей (матеріальні), логічні, естетичні, моральні. Виходячи з цієї ієрархії цінностей, морально-етичні установки мають абсолютний характер, універсальне значення, і є основними категоріями духовності. До моральних цінностей належать нормативні уявлення про добро і зло, справедливість, прекрасне і потворне, про призначення людини, людські ідеали, норми, принципи життєдіяльності тощо. Воно є основою всіх вчинків, діяльності людини, мають моральну значущість і впливають на загальне суспільне життя (Сухомлинська, 2006).

Таким чином, ми вважаємо, що гуманістична спрямованість є одним з основних компонентів у системі професійно значущих компетентностей майбутнього педагога, а формування свідомості толерантності не можна розглядати у відриві від соціальної поведінки, реальної діяльності, у ході якої складаються гуманістичні поняття, почуття, звички та ін.

Список використаних джерел

- Бахмутова, Л. М., Ковальчук, В. А., Мірошніченко, О. А., Павленко, В. В., Смаїлова, Т. У. (2025). *Компетентнісні засади підготовки творчих майбутніх фахівців у закладах вищої освіти засобами цифрових технологій*: монографія, за ред. О. А. Дубасенюк. У 2-х томах. Т. 2. Житомир: Вид-во «Рута», 228 с.
<https://eprints.zu.edu.ua/45010/?template=default>
- Бех, І. Д. (2003). Виховання особистості: У 2 кн. Кн.2 *Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади*. Київ : Либідь, 344 с.
- Кремень, В. Г. (2007). *Філософія національної ідеї. Людина. Освіта. Соціум* :

- монографія. Київ : Грамота, 576 с.
- Лейчук, А. О. (2003). *Формування ціннісних основ гуманістичної позиції майбутніх педагогів. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. Зб. наук. пр. Київ: Вид-во «Волинь», 2003. Кн. 2. 368 с.
- Матвієнко, О. В. (1999). *Моральне виховання молодших школярів у позаурочній та позашкільній діяльності*: Дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 232 с.
- Мірошниченко, О., Бахмутова, Л. (2025). Фахова підготовка майбутніх педагогів до професійної діяльності в умовах інклюзії. *Нові технології навчання*, 95, 125–134.
<https://www.journal.org.ua/index.php/ntn/article/view/431>
- Сухомлинська, О. В. (2006). *Духовно-моральне виховання молоді: загальні тенденції й індивідуальний пошук*. Київ : Добро, 42 с.

Болотнікова І. В.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Протягом життя людина постійно стикається з різними стресовими ситуаціями. Вони можуть бути короткими та довготривалими, сильними та помірними. Якщо людина не має ресурсів опанування та протистояння стресам, їхні негативні наслідки позначаються у всіх сферах життєдіяльності особистості: на психологічному та фізичному стані, ефективності професійної діяльності, соціальній успішності, тощо.

Життєстійкість є тим індивідуальним потенціалом, що допомагає людині конструктивно реагувати на стрес та відновлювати психологічний баланс. Важливо розрізняти опанування ситуації та активну боротьбу зі стресом: це різні процеси. На перший погляд, здається, що життєстійкість і стресостійкість – поняття синонімічні, адже стресостійкість визначається як здатність витримувати тиск, що чиниться різними стресовими факторами. Безумовно, стресостійкість сприяє успішному подоланню стресових ситуацій, активізує відповідні стратегії поведінки, і є важливим елементом адаптивності особистості. Проте, життєстійкість значно ширше – вона передбачає залучення внутрішніх та зовнішніх ресурсів для подолання труднощів.

Життєстійкість здійснює вплив як на здоров'я людини, її соціальну та психологічну успішність, так і на головне – на її здатність розцінювати стресові ситуації як можливість особистісного зростання та позитивних змін у житті. Вміння долати перешкоди значною мірою залежить від швидкості адаптації до будь-яких змін у житті. Саме ця здатність і є показником життєстійкості. Отже, стресостійкість є одним з ключових адаптаційних ресурсів, які розвиває людина. Якщо стресостійкість – це здатність людини пристосовуватися до стресових факторів, то життєстійкість – це особливості

самореалізації в складних обставинах, зокрема про здатність оперативно розробляти та ефективно застосовувати оптимальні стратегії вирішення проблем. Таким чином, стресостійкість виступає важливим ресурсом життєстійкості особистості. (Титаренко, Ларіна, 2009).

Другим важливим ресурсом життєстійкості та здатності ефективно адаптуватися до труднощів є емоційна стійкість, яка захищає від емоційного виснаження. Вона безпосередньо впливає на здатність до самовідновлення та підтримку здорових, конструктивних стосунків з оточуючими. Емоційну стійкість часто характеризують як емоційну рівновагу, несприйнятливність до емоційних впливів. Її визначають як самовладання, витримку та спокій. Емоційна стійкість характеризується здатністю стримувати негативні емоції під час виникнення гострої стресової ситуації або у процесі виконання будь-якої складної діяльності, зберігаючи її ефективність у несприятливих умовах. Отже, ефективність діяльності в стресових умовах є визначним критерієм емоційної стійкості. Для фахівців, чия робота пов'язана з постійним спілкуванням з іншими людьми (професії типу «людина – людина»), високий рівень емоційної стійкості є критично важливим, адже стресові та конфліктні ситуації виникають у їхній практиці неминуче. (Болотнікова, 2022). Отже, емоційна стійкість є не лише професійно важливою якістю представників цих професій, а також є важливим показником ефективності їхньої професійної діяльності. Значний вплив на емоційну стійкість має вольовий компонент: здатність контролювати власні емоції, самовладання, наполегливість та витримка. Однак, емоційна стійкість формується й завдяки комплексу психічних процесів та явищ, індивідуальним психофізіологічним особливостям, запасу психологічної енергії та загальному стану здоров'я.

З емоційною стійкістю тісно пов'язаний ще один вагомий ресурс життєстійкості особистості, в основі якого також полягають механізми саморегуляції та самоконтролю – особистісна надійність. Цей феномен визначається не лише психологічною стійкістю, а й адекватністю, моральністю та надійністю поведінки особистості відносно очікувань оточуючих її людей. Важливими складовими надійності людини є збереження балансу між сталістю та мінливістю, поєднання залежності від різноманітних стресових ситуацій з необхідністю активного впливу на них з метою конструктивного перетворення та особистісного зростання (Балл, 2006).

Рациональні та конструктивні стратегії поведінки є не лише важливими складовими життєстійкості, сприяючи її розвитку, але й допомагаючи зберегти особистісну цілісність та відчуття власної ідентичності. Копінг-поведінка – це певна форма активності, яку людина використовує у складних та невизначених ситуаціях. За класифікацією С. Хобфолла, напрямки долаючої поведінки поділяються на: активний – пасивний, просоціальний – асоціальний, прямий – непрямий. Ефективний та конструктивний копінг характеризується активністю, просоціальністю та прямою (Clipa, 2017).

Копінг-стратегії відображають навички соціальної адаптації людини, зокрема здатність підтримувати емоційну стійкість, адекватно реагувати на зовнішні негативні подразники та швидко пристосовуватися до нових

обставин (Болотнікова, 2024). Таким чином, аналіз наукових досліджень підтверджує, що ефективні копінг-стратегії допомагають мінімізувати негативні наслідки стресових ситуацій і сприяють успішній самореалізації, саморегуляції, соціальній адаптації та загальному психологічному благополуччю.

Ефективність розв'язання життєвих проблем значною мірою залежить від особливостей пізнавальної діяльності особистості, тобто, від її когнітивного стилю. Когнітивний стиль це - багатокомпонентна характеристика особистості, що обумовлює тип реагування на напружені ситуації та вибір певних дій та стратегій поведінки. Когнітивний стиль є тим важливим психологічним ресурсом, якій дає можливість аналізувати, прогнозувати та оцінювати відповідні результати діяльності, що спрямована на подолання труднощів. Когнітивні стилі характеризуються за такими параметрами, як:

- полезалежність-полenezалежність (визначає характер спрямованості суб'єкта);
- гнучкість пізнавального контролю (дозволяє легко та швидко переходити з одного виду діяльності на інший);
- толерантність до нереалістичного досвіду (передбачає можливість відходити від звичних стереотипних форм мислення у невизначених ситуаціях);
- імпульсивність-рефлексивність у прийнятті рішень (Титаренко, Ларіна, 2009, с.52).

Таким чином, можна викреслити основні властивості когнітивної сфери життєстійкої особистості, що обумовлюють здатність конструктивно оцінювати, аналізувати, та опановувати виникаючі труднощі. Це високий рівень усвідомлення власного життя та рефлексії, розвинена здатність до прогнозування подальшого розвитку подій, гнучкість мислення та толерантність до викликів.

Список використаних джерел

- Балл, Г.А. (2006). Личностная надежность и ее соотношение с личностной свободой / Психология в рацiogуманистической перспективе.- К. С. 289 -305.
- Болотнікова, І.В. (2022). Емоційна стійкість як фактор психологічного здоров'я фахівців професій типу «людина – людина». *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: [Текст]:* Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 17 листопада 2022 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. – Київ. С.29 – 31. URL:<https://www.academia.edu/90981207>.
- Болотнікова, І.В. (2024). Копінг-стратегії поведінки як чинники життєстійкості особистості. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості*: матеріали V Науково-методичного семінару (м. Київ, 19 вересня 2024 р.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. С.5 –8. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/742747/>

- Титаренко, Т.М., Ларіна, Т.О. (2009). Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: ФОП-Марич В. М. 104с.
- Clipa, O. (2017). Teacher Stress and Coping Strategies // 15th edition of the International Conference on Sciences of Education, Studies and Current Trends in Science of Education, ICSED 2017, 9–10 June 2017, Suceava, Romania: LUMEN Proceedings. P. 120–128. DOI: 10.18662/lumproc.icsed2017.14.

Бутузов В.М.

Асоціація Вчителів Кундаліні Йоги України

ПСИХОФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТРАВМОВАНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ КУНДАЛІНІ-ЙОГИ: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

Актуальність. У контексті триваючої війни перед системою реабілітації постають нові виклики, що потребують впровадження інноваційних і водночас доступних реабілітаційних практик. Однією з таких практик є Кундаліні-йога – метод, який поєднує фізичні вправи (крії), дихальні техніки (пранаями), медитацію та мантри, спрямовані на гармонізацію психофізичного стану людини (Macy et al., 2018; Rocha et al., 2012).

З огляду на високий рівень психоемоційного виснаження військовослужбовців, зумовлений травматичними подіями бойових дій, пораненнями, втратою побратимів, тривалим стресом і порушенням біоритмів, важливо шукати не лише медикаментозні, а й комплексні підходи до відновлення (Campbell et al., 2023; Nash et al., 2009). У цьому контексті Кундаліні-йога набуває особливої значущості як практика, що активує природні механізми саморегуляції та сприяє зниженню симптомів посттравматичного стресового розладу (Carter et al., 2013).

Організація та результати досліджень.

У рамках пілотного проєкту з апробації використання Кундаліні-йоги травмованими військовослужбовцями, які проходили реабілітацію у медичних закладах, було проведено емпіричне дослідження із залученням 77 учасників віком від 21 до 62 років. Військовослужбовці займались йоготерапією упродовж визначеного періоду, після чого заповнили опитувальник, який дозволив оцінити суб'єктивні ефекти програми за низкою параметрів: фізичне самопочуття, емоційний стан, рівень стресу, якість сну, мотивація, відчуття безпеки у групі, підтримка інструктора.

Аналіз результатів засвідчив:

- 79,2 % учасників вказали на помітне покращення фізичного самопочуття після занять;
- 81,8 % респондентів зазначили позитивні емоційні зміни;
- 94,8 % відзначили зниження рівня стресу;
- 92,2 % позитивно оцінили підтримку з боку інструктора;

- 93,5 % опитаних визнали формат групових занять комфортним.

У відкритих відповідях респонденти описували стан "внутрішнього заспокоєння", "звільнення від тілесного та емоційного болю", "відновлення надії", "відчуття безпеки" як ключові результати участі в програмі.

Доцільно доповнити кількісний аналіз якісним інтерв'юванням учасників (Інтерв'ю з військовими, 2025). У межах дослідження було проведено 5 глибинних інтерв'ю з військовослужбовцями. Виявлено такі ключові напрямки впливу занять:

- *Юрій* відзначив швидкий ефект для зниження емоційного напруження, покращення сну, і позитивні зміни у побратимів з ПТСР після однієї практики.

- *Сергій* розповів про фізичне відновлення після контузії (зменшення болю в спині та колінах), стабілізацію сну та зменшення когнітивних порушень. Практикує самостійно техніки дихання та цінує усвідомлене виконання вправ.

- *Андрій* зосереджувався на зменшенні тривожних образів перед сном, поглибленні сну, появі стабільного психоемоційного стану. Має намір продовжити практику та в майбутньому — допомагати іншим.

- *Павло* зауважив нормалізацію артеріального тиску, відмову від гіпотензивних препаратів, покращення сну, а також підкреслив значення пранаям у контексті відновлення когнітивної функції та зменшення панічних проявів. Планує впроваджувати йогу в свою реабілітаційну практику.

- *Дан* повідомив, що практика Кундаліні Йоги сприяла стабілізації нервової системи, покращенню мовлення, зменшенню тремору, нічних кошмарів і підвищенню якості сну. Регулярні дихальні вправи та свідомий підхід сформували готовність до самостійної практики та використання методів йоги з профілактичною метою для побратимів.

Інтерв'ю підтверджують результати анкетування та підкреслюють потребу у міждисциплінарному підході до вивчення ефектів йоготерапії.

Таким чином, йоготерапія виявилася не лише прийнятною для травмованих військовослужбовців, а й ефективною з точки зору суб'єктивного відновлення.

Висновки та практичні рекомендації.

1. Кундаліні-йогу можна розглядати як ефективний елемент комплексної психофізичної реабілітації військовослужбовців.

2. Заняття рекомендовано проводити у груповому форматі із сертифікованими інструкторами.

3. Необхідно розробити онлайн-програми або брошури для індивідуального продовження практики.

4. Програму варто супроводжувати психологічною підтримкою.

5. Результати дослідження доцільно використати у подальших наукових розробках.

Отримані результати демонструють потенціал синергії між тілесними й ментальними підходами до реабілітації військовослужбовців і відкривають перспективи розвитку цілісних, людинозберезувальних систем допомоги.

Окремої уваги заслуговує цілісна концепція відновлення, закладена у програмі терапевтичної йоги. Вона базується на поєднанні традицій Кундаліні-йога, сучасних психологічних знань про комплексну травму та травму, пов'язану з війною, а також практичних підходів тілесно-орієнтованої терапії. Тілесна усвідомленість, яка формується завдяки регулярній практиці дихальних вправ, крій та медитацій, дозволяє жінкам краще ідентифікувати власні потреби, відновлювати відчуття особистісної цілісності та контролю над тілом, що часто порушується внаслідок насильства або сильного стресу.

Крім того, в умовах хронічного стресу, спричиненого бойовими діями або втратою близьких, програма сприяє зниженню реактивності симпатичної нервової системи, активуючи парасимпатичну відповідь через техніки глибокого дихання, співпереживання до себе та розслаблення. Це створює основу для довготривалих змін у сфері емоційної регуляції та відновлення відчуття безпеки.

Особливо цінним є акцент на жіночому досвіді та створенні підтримувального середовища, де учасниці не лише займаються практикою, але й отримують емпатичний простір для висловлення пережитого, що сприяє формуванню колективної резильєнтності. Таким чином, дана програма демонструє високу ефективність не лише як інструмент індивідуального відновлення, а й як засіб посилення психологічної стійкості спільнот, які зазнали воєнного травматичного досвіду.

З огляду на результати дослідження, доцільним є подальше поширення подібних програм, інтеграція тілесно-орієнтованих практик у систему психосоціальної підтримки постраждалих жінок та розробка спеціалізованих методичних матеріалів для фахівців, що працюють у сфері реабілітації.

Список використаних джерел

- Campbell, G. M., Weijers, B., Barker, R., & Murphy, D. (2023). Exploring help-seeking patterns of UK veterans with mental health difficulties: Referrals to Combat Stress 2012–2022. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 7(3), Article 100337. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2023.100337>
- Carter, J. J., Gerbarg, P. L., Brown, R. P., Ware, R. S., D'Ambrosio, C., Anand, L., Dirlea, M., Vermani, M., & Katzman, M. A. (2013). Multi-component yoga breath program for Vietnam veteran post-traumatic stress disorder: randomized controlled trial. *Journal of Traumatic Stress Disorders and Treatment* 2 (3). <https://doi.org/10.4172/2324-8947.1000108>
- Macy, R. J., Jones, E., Graham, L. M., & Roach, L. (2018). Yoga for trauma and related mental health problems: A meta-review with clinical and service recommendations. *Trauma, Violence & Abuse*, 19(1), 35–57. <https://doi.org/10.1177/1524838015620834>
- Nash, W. P., Silva, C., & Litz, B. (2009). The historic origins of military and veteran mental health stigma and the stress injury model as a means to reduce it. *Psychiatric Annals*, 39(8), 789–794. <https://doi.org/10.3928/00485713-20090728-05>

Rocha, K. K. F., Ribeiro, A. M., Rocha, K. C. F., Sousa, M. B. C., Albuquerque, F. S., & Ribeiro, S. (2012). Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice. *Consciousness and Cognition*, 21(2), 843–850. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.01.014>

Інтерв'ю з військовими. (2025). <https://kundalini-association.org/programs/reabilitatsiya-ta-dopomoha>

Войтович М.В., Панасенко Н.М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ДО ПРОБЛЕМИ РОЗРОБКИ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО МОНІТОРИНГУ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна війна в Україні, яка триває четвертий рік поспіль, створила безпрецедентні виклики для психічного здоров'я населення, зокрема для представників соціономічних професій, до яких належать фахівці психолого-педагогічної сфери – психологи, педагоги, викладачі, соціальні працівники та вихователі. Вище вказані фахівці виконують подвійну роль: вони надають психологічну та педагогічну підтримку іншим, водночас самі зазнають впливу травматичних чинників воєнного часу, таких як постійна загроза життю, втрата близьких, руйнування соціальних зв'язків, вимушене переміщення та невизначеність майбутнього. Ця подвійність значно підвищує ризик розвитку хронічного стресу, професійного вигорання, депресивних і тривожних станів, емоційного виснаження та посттравматичних стресових розладів (ПТСР). У таких умовах виникає гостра потреба в розробці спеціалізованої технології психологічного моніторингу, яка б враховувала унікальні виклики воєнного часу та сприяла збереженню психічного здоров'я й професійної ефективності фахівців.

Аналіз наукових джерел показує, що більшість наявних наразі методик оцінювання психологічного стану розроблялися в умовах мирного часу. Вони не враховують специфіки воєнних реалій, таких як хронічна невизначеність, втрата ресурсів, постійна загроза безпеці та психотравматичні події. Наприклад, традиційні інструменти оцінки стресу, на кшталт опитувальників або стандартизованих шкал, часто не адаптовані до оцінки впливу екстремальних умов, а це ускладнює їхнє використання фахівцями, що працюють у кризових ситуаціях. Це підкреслює необхідність створення нової психологічної технології моніторингу, яка б відповідала сучасним викликам і забезпечувала комплексний підхід до виявлення та профілактики стресових станів у фахівців психолого-педагогічної сфери.

Розробка технології психологічного моніторингу має базуватися на інтеграції класичних і сучасних моделей стресу, які дозволяють комплексно оцінити психічний стан фахівців. До ключових теоретичних підходів можуть входити:

- Біологічна модель Г. Сельє, яка описує стрес як послідовність фізіологічних реакцій, що проходять через три етапи: тривогу, опір і виснаження. Ця модель є основою для визначення фізіологічних маркерів стресу, таких як зміни частоти серцевих скорочень, рівня кортизолу чи артеріального тиску, які можуть бути використані для моніторингу.

- Когнітивна модель Р. Лазаруса та С. Фолькман, яка наголошує на суб'єктивному оцінюванні стресорів. Згідно з цією моделлю, стрес виникає, коли людина сприймає ситуацію як загрозливу або таку, що перевищує її ресурси. У воєнних умовах відчуття втрати контролю та невпевненість у майбутньому стають ключовими показниками для оцінки психічного стану.

- Теорія збереження ресурсів С. Хобфолла, яка підкреслює, що втрата соціальних, матеріальних і внутрішніх ресурсів (наприклад, безпеки, підтримки, самоповаги) є основною причиною стресу. У контексті війни фахівці втрачають значну частину цих ресурсів, що потребує моніторингу не лише емоційного, а й ресурсного стану.

- Модель професійного вигорання К. Масlach і С. Джексон, яка виокремлює три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинічне ставлення до клієнтів чи колег) і зниження відчуття особистих досягнень. Ця модель є особливо актуальною для фахівців психолого-педагогічної сфери, що працюють у напружених умовах.

- Модель травматичного стресу М. Горовиця, що описує механізми реагування на екстремальні події, включаючи уникнення, нав'язливі спогади та гіперактивність. Ця модель допомагає зрозуміти, як воєнні травми впливають на психічний стан фахівців.

- Концепція посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхуна, яка робить акцент на можливості позитивних змін після травматичних подій, таких як підвищення стійкості, переоцінка цінностей і покращення міжособистісних зв'язків. Цей підхід може бути використаний для оцінки потенціалу розвитку фахівців після пережитих криз.

Інтеграція цих моделей дозволяє створити цілісну теоретичну базу для розробки технології моніторингу, з урахуванням і негативних, і потенційно позитивних аспектів впливу стресу.

Розробка та впровадження технології психологічного моніторингу сприятиме своєчасному виявленню негативних психічних станів, профілактиці професійного вигорання та збереженню психологічної стійкості фахівців. Інтеграція цієї технології в систему психологічного супроводу дозволить:

- Забезпечити раннє виявлення симптомів стресу та ПТСР.
- Розробити індивідуальні програми підтримки, спрямовані на відновлення ресурсів.
- Сприяти розвитку посттравматичного зростання через цілеспрямовану психологічну роботу.
- Підвищити професійну ефективність фахівців шляхом зниження впливу стресових факторів.

Війна в Україні актуалізувала потребу в розробці спеціалізованих технологій психологічного моніторингу для фахівців психолого-педагогічної сфери, що працюють в умовах хронічного стресу та травматичних подій. Інтеграція теоретичних моделей стресу та травми, чітке визначення цілей, критеріїв і інструментів моніторингу, а також створення алгоритмів для аналізу даних дозволять створити ефективну технологію, яка сприятиме збереженню психічного здоров'я та професійної стійкості. Подальші дослідження мають бути спрямовані на апробацію такої технології в реальних умовах і розробку практичних рекомендацій для її впровадження в систему психологічної підтримки.

Список використаних джерел

- Кокун О. М. (2024). *Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості* : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/739679/>.
- Мушкевич, М. І., & Федько, С. Л. (2023). Психологічна реабілітація учасників бойових дій: теоретико-методологічні засади. Український психологічний журнал, 1(17), 45–62.
- Панасенко, Н.М., Войтович, М.В. (2025). Теоретичні засади технології психологічного моніторингу стресових станів фахівців психолого-педагогічної галузі в умовах війни. Наукові перспективи: журнал, 8(62), 1483-1493. <https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm#sent/FMfcgzQcpTNbpnkjVrCWsgXfFKDbfbrT?projector=1&messagePartId=0.1>

Голодний М.І.

Київський інститут сучасної психології і психотерапії

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ВЕТЕРАНІВ

Професійна реадaptaція ветеранів ґрунтується на взаємодії психологічних, соціальних і фізіологічних детермінант, серед яких провідну роль відіграють психофізіологічні ресурси – інтегральні характеристики стану організму та регуляторних систем, що забезпечують витривалість, стресостійкість і збереження працездатності (Кокун, 2025). У загальнонаціональних спостереженнях, фіксується підвищення частоти соматичних і емоційних порушень під впливом воєнних та пост-бойових стресорів, що знижує ресурсну базу та ускладнює повернення до професійної діяльності (Лупанець і Войтович, 2023). У цьому контексті життєстійкість/резильєнтність розглядається як інтегральний конструкт, пов'язаний із мотивацією до подолання, контролем і включеністю у значущу діяльність, який опосередковує професійну ефективність під час повернення до роботи після військової служби та участі в бойових діях (Лупанець і Войтович, 2023).

Психофізіологічні ресурси доцільно описувати як багатовимірний профіль, що охоплює автономну регуляцію (баланс симпатичної/парасимпатичної активності), фізичну витривалість і відновлення, сон, стан больових систем, а також когнітивний контроль і саморегуляцію. Порушення у цих доменах асоціюються з підвищеним рівнем дистресу та зниженням професійної ефективності; зокрема, за наявності посттравматичних симптомів частіше спостерігають дисрегуляцію кардіоваскулярних маркерів і погіршення толерантності до навантаження, що безпосередньо впливає на продуктивність і безпеку праці (Солонович та ін., 2022). Для побудови маршрутів реадaptaції необхідне опертя на об'єктивні біо- та психометричні індикатори ресурсів і стандартизовані протоколи їх посилення (Кабінет Міністрів України, 2024).

Практичне оцінювання доцільно починати з комбінованого скринінгу, який поєднує опитувальники життєстійкості/професійної життєстійкості, інструменти виявлення стресових і соматичних скарг, базові фізіологічні вимірювання (частота серцевих скорочень у спокої, варіабельність серцевого ритму за потреби), а також оцінку сну та болю (Кокун та ін., 2021, 2024). На основі отриманого профілю формують персоналізовані втручання: тренування саморегуляції з біозворотним зв'язком, дихальні та релаксаційні протоколи для нормалізації вегетативного балансу; структуровані програми фізичного відновлення для нарощування витривалості; когнітивно-поведінкові методи корекції сну; міждисциплінарне ведення хронічного болю; цілеспрямоване тренування виконавчих функцій як компонента професійної ефективності (Кабінет Міністрів України, 2024).

Дистанційні формати допомоги - телефонне й онлайн-консультування - забезпечують доступність, конфіденційність і безперервність втручань у періоди обмеженого доступу до очних сервісів, а також дієві у зменшенні дистресу та підтриманні життєстійкості через навчання саморегуляції, гігієни сну й керування навантаженнями (Лупанець і Войтович, 2023). Інституційно професійна адаптація військовослужбовців - ветеранів інтегрується з ментальною, фізичною, психологічною та спортивною реабілітацією, що створює умови для міждисциплінарних маршрутів від первинного скринінгу до працевлаштування чи перекваліфікації (Кабінет Міністрів України, 2024).

Отже, психофізіологічні ресурси є опорою професійної реадaptaції військовослужбовців - ветеранів: систематичне оцінювання автономної регуляції, витривалості, сну, больових синдромів і когнітивного контролю, поєднане з розвитком життєстійкості, пришвидшує повернення до професійної діяльності та знижує ризик декомпенсації (Кокун, 2025, 2025; Лупанець і Войтович, 2023).

Список використаних джерел

Деякі питання ментальної, спортивної, фізичної, психологічної реабілітації та професійної адаптації ветеранів війни, членів їх сімей та деяких інших категорій осіб: Постанова Кабінету Міністрів України; Порядок, Перелік від 18.03.2024 № 307. База даних «Законодавство України» /

- Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/307-2024-%D0%BF> (дата звернення: 18.09.2025).
- Кокун, О. М. (2021). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології, 1, 91–105. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.8> (дата звернення: 18.09.2025).
- Кокун О. М. (2024). Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/739679/> (дата звернення: 18.09.2025).
- Кокун О. М. (ред.). Забезпечення психофізіологічної стійкості різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 110 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742066> (дата звернення: 18.09.2025).
- Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/> (дата звернення: 18.09.2025).
- Лупанець О. М., Войтович М. В. Загальні психологічні та фізіологічні порушення і зміни в українців, спричинені війною (з практики консультування). Актуальні проблеми психології. 2023. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 23. С. 82–89. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737012> (дата звернення: 18.09.2025).
- Солонович А. С. та ін. Посттравматичний стресовий розлад у пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями: огляд літератури. Кардіохірургія та інтервенційна кардіологія. 2022. № 3–4 (37). С. 15–28. URL: <https://csic.com.ua/images/pdf/2022/3-4-2022/posttraumatic-stress-disorder-in-patients-with-cardiovascular-diseases.pdf> (дата звернення: 18.09.2025).

Гомонюк В.О.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ВИКЛИКИ І НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Актуальність. У контексті повномасштабної війни в Україні фахівці соціономічних професій – психологи, соціальні працівники, медики, педагоги, фахівці системи зайнятості й соціального захисту – опинилися в центрі надання допомоги тим, хто зазнав втрат, пережив травматичні події, знаходиться у стані гострої кризи (Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення, 2024). Їхня діяльність відзначається не лише

підвищеним емоційним навантаженням, а й постійною дією екстремальних факторів – нестабільністю, загрозою безпеці, браком ресурсів (Агаєв та ін., 2014). За таких умов значно зростає ризик розвитку професійного вигорання, що є серйозною загрозою як для психічного здоров'я фахівців, так і для стабільного функціонування системи соціальної підтримки (Дрозд та Гнатуша, 2024; Кокун, 2005).

Сутність і прояви професійного вигорання.

Професійне вигорання визначається як хронічний стан емоційного та фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресорів (Maslach & Leiter, 2016). Воно проявляється у трьох ключових вимірах:

- ✓ емоційне виснаження – втрата енергії, апатія, зниження здатності до співпереживання;
- ✓ деперсоналізація – формування відстороненого, цинічного ставлення до клієнтів;
- ✓ редукація професійних досягнень – зниження впевненості у власній ефективності, сумніви в цінності професійної діяльності.

У воєнних умовах симптоми вигорання можуть посилюватися швидко: якщо в мирний час цей синдром формується роками, то в умовах кризи – за лічені місяці. Особливо небезпечним є те, що вигорання часто супроводжується тривожними та депресивними розладами, соматичними симптомами, порушенням сну, а також зростанням плинності кадрів у критично важливих сферах допомоги (Макаренко та ін., 2024).

Фактори ризику в умовах війни.

Вигорання формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. У воєнний час до основних екзогенних (зовнішніх) факторів належать:

- ✓ підвищене навантаження та розширення обов'язків;
- ✓ недостатня кількість ресурсів для надання якісної допомоги;
- ✓ відсутність чітких алгоритмів роботи у кризових умовах;
- ✓ моральні дилеми і почуття провини через обмежені можливості допомогти всім.

Серед ендогенних (внутрішніх) чинників слід відзначити такі індивідуальні особливості фахівця як: рівень резильєнтності, досвід втрат, сформованість професійної ідентичності, навички саморегуляції (Кокун, 2024). Високий рівень емпатії, що є професійною перевагою, у кризових умовах може обернутися фактором ризику розвитку вторинної травматизації.

Підходи до профілактики та підтримки.

З огляду на системний характер професійного вигорання, його профілактика вимагає багаторівневого підходу, який поєднує:

- ✓ Організаційні заходи: супервізія, чітка регламентація навантаження, ротація завдань, створення зон відпочинку, підтримка керівництва.
- ✓ Індивідуальні стратегії: навчання навичкам емоційної саморегуляції, майндфулнес-практики, розвиток резильєнтності, психоедукація щодо ознак вигорання.

✓Культурні зміни: формування атмосфери психологічної безпеки, зниження стигми звернення за допомогою, просування ідеї «турботи про допомагача».

✓Моніторинг стану персоналу: регулярне оцінювання психоемоційного стану фахівців, виявлення ризиків вигорання на ранніх стадіях.

Висновки. Професійне вигорання у фахівців соціономічних професій під час війни є не лише індивідуальною проблемою окремого працівника, а показником функціонування всієї системи підтримки. Його профілактика вимагає системних зусиль як з боку організацій, так і від самих фахівців. Успішна реалізація програм підтримки дозволить зберегти психічне здоров'я персоналу, забезпечити сталість соціальних послуг та зміцнити загальну життєстійкість суспільства у воєнний період.

Список використаних джерел

- Агаєв, Н.А., Кокун, О.М., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С., Герасименко, М.В., & Ткаченко, В.В. (2014). *Психологічне забезпечення розвитку лідерських якостей майбутніх офіцерів*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ.
- Дрозд О. В., & Гнатуша Н. В. (2024). Психологічні аспекти емоційного вигорання правників в умовах війни. *Габітус*, (65). С. 225–228.
- Кокун, О.М. (2005). Адаптація та адаптаційні можливості людини: прикладні аспекти. *Актуальні проблеми психології*, 5, 77–85.
- Кокун О. М. (2024). *Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості* : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Макаренко П., Доценко В., & Сіроха, Л. (2024). Психологічні особливості емоційного вигорання працівників правничих професій. *Вісник Національного університету оборони України*, (4), 88–96.
- Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення*. (2024). [за ред. О. М. Кокуна]. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Maslach C., & Leiter M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.

Гуменюк Г.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЯК ОСНОВА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНІ ВИМІРИ

Вступ. Повномасштабна війна, що триває в Україні, стала для суспільства прикладом тотальної кризи, яка охоплює всі сфери життя. Вона руйнує відчуття безпеки, змінює усталені соціальні ролі, породжує глибокі психологічні травми та змушує людину щодня зіштовхуватися з новими викликами. В умовах бойових дій, вимушеної міграції, втрати близьких,

руйнування житла та робочих місць постає потреба не лише у фізичному виживанні, а й у збереженні внутрішньої рівноваги, працездатності та сенсу життя як такого.

Саме тому вивчення феномену життестійкості набуває особливого значення. Це здатність особистості долати екстремальні обставини, зберігати психологічне здоров'я та ефективність у діяльності, а також знаходити нові джерела розвитку навіть у кризових ситуаціях. Психологічні ресурси – стають ключовою умовою того, щоб людина могла протистояти руйнівним наслідкам війни, підтримувати продуктивність у роботі й залишатися активним членом своєї спільноти.

Виклад основного матеріалу. Війна – це найвиснажливіші фізичні та психологічні навантаження. Що може протиставити людина війні? Насамперед, певне пристосування і постійне осмислення, що є важливим, актуальним, й відкидання не суттєвого. Дуже багато часу та зусиль йде на наведення фокусу, «пошуки і збирання» себе в цих нових умовах: із кожною новою обставиною і болісним досвідом людина намагається знайти внутрішню точку опори.

Саме цей пошук внутрішніх опор і стає основою феномену життестійкості. З того моменту, коли вперше С. Мадді і С. Кобейса описали цей феномен та його значення у житті людини, різними дослідниками проведено чимало досліджень, які значно розширили його дефініцію (Kobasa, S.C.1979; Maddi, S. R. 1983). Згодом Д.О. Леонтьєв запропонував позначати цей феномен терміном «життестійкість» та здійснив російськомовну адаптацію тесту, спрямованого на діагностику цього феномену. Нині у світовій науці поняття життестійкості людини активно досліджується у багатьох галузях: в якості чинника її стресостійкості (С. Агустдоттер С. Барнард, К. Карвер, М. Раш, Ф. Родволт, І. Сегун-Мартінс тощо), чинника її продуктивної діяльності в умовах напруження (Ч. Сенсан), умов повноцінності та якості життя (Д. Еванс), повноцінної соціальної взаємодії (Д. Вільямс, Г. Лік), високої самоефективності (І. Солкова, П. Томанек), розумового здоров'я (В. Флоріан тощо), успішної особистісної адаптації (Л.А. Александрова, Д. Вільямс), загальної вітальності та активної діяльності (Є.І. Рассказова). В останнє десятиліття різні аспекти життестійкості почали досить активно висвітлюватися й у працях українських науковців (Л.М. Балабанової, А.М. Большакової, Є.А. Евтушенко, О.М. Кокуна, С.Л. Кравчук, Т.О. Ларіної, А.Ю. Побідаша, Т.М. Титаренко, Л.З. Сердюк, О.А. Чиханцової, Н.В. Юр'євої тощо). Незважаючи на різноманіття існуючих поглядів і підходів до розуміння феномену життестійкості, всі ці дослідники впевнені в тому, що цей феномен можна визначити з одного боку, як здатність особистості долати екстремальні обставини, підтримувати психічну рівновагу в стресовій ситуації та зберігати при цьому внутрішню збалансованість, що дозволяє не знижувати успішність виконуваної діяльності, а з іншого боку – життестійкість проявляє себе одночасно як ресурс саморегуляції, визначаючи характер конкретних рішень, прийнятих

суб'єктом у процесі взаємодії з обставинами його життя, та знаходити сенс у кризових ситуаціях.

Розглядаючи життестійкість у такому ракурсі, вона постає скоріш не як вроджена властивість, а як результат мобілізації психологічних ресурсів, що дозволяють людині зберігати внутрішню цілісність і залишатися активною у воєнних умовах. Саме тому вивчення психологічних ресурсів, які забезпечують життестійкість, набуває особливого значення для розуміння того, як українці живуть і працюють у реаліях війни.

Важливим є положення про те, що життестійкість не є вродженою, а формується та розвивається протягом життя завдяки активізації психологічних ресурсів, які найчастіше розуміють як внутрішні та зовнішні чинники, що допомагають людині справлятися з труднощами й підтримувати свою позитивну життєдіяльність.

У найширшому значенні термін «ресурс» (від грец. Πηγή f – «джерело», лат. *resurgere* – «відновлюватися», «знову виникати», англ. *Resource* – «джерело», укр. «ресурс» – «такий, що відновлюється») найчастіше визначають як джерело енергії та внутрішніх сил, що дозволяють людині підтримувати життєдіяльність, долати стрес, вирішувати кризові ситуації та досягати своєї мети. Їх активізація – цілеспрямоване «ввімкнення» і розширення наявних внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які зменшують втрати й запускають спіралі примноження/відновлення ресурсів. У термінах теорії збереження ресурсів (COR) активізація протистоїть спіралям втрат, зменшує ризики виснаження і формує «прирости» час/енергію, соціальну підтримку, компетентність, почуття контролю тощо (Hobfoll, 1989; Luthar et al., 2000).

Традиційно науковці розрізняють декілька рівнів ресурсів:

1. Внутрішні (особистісні) ресурси – індивідуальні якості та здібності (оптимізм, самоефективність, усвідомлення власної значущості, смисложиттєві орієнтації, навички емоційної регуляції, виокремлення з минулого досвіду того, що є корисним для успіху; усвідомлення типових професійних помилок та їхнє використання у контексті відліку змін тощо).

2. Зовнішні (соціальні) ресурси – підтримка з боку сім'ї, хобі, колег, громади, інституцій, фінансова стабільність, наявність житла, роботи, оснащення тощо.

3. Екзистенційні – сенс життя, цінності, духовність, які дають змогу витримувати випробування.

Підкреслимо, що життестійкість формується у взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Навіть високий рівень особистісних якостей може виявитися недостатнім без адекватної соціальної підтримки, і навпаки. Ця взаємодія формує індивідуальний рівень стійкості, що виявляється у здатності підтримувати психічне здоров'я, конструктивну поведінку та соціальну активність.

Сучасна прикладна психологія пропонує різні шляхи розвитку психологічних ресурсів життестійкості. Найпопулярніші серед них:

- *Тренінги стресостійкості*, що навчають методам релаксації, управління емоціями, розвитку впевненості.
- *Програми позитивної психології* (Селігман, М., 2006), спрямовані на формування оптимізму, вдячності, уміння помічати позитивне.
- *Майндфулнес-практики*, які розвивають уважність, здатність жити «тут і зараз» і зменшують тривожність.
- *Психотерапевтичні методики*, що допомагають людині переосмислити кризовий досвід й інтегрувати його у власну історію життя (Connor, K. M., & Davidson, J. R., 2003).
- *Соціальні інтервенції*, зокрема створення спільнот підтримки, груп самодопомоги, волонтерських рухів тощо.

Підсумовуючи зазначимо, що під час війни поняття «ресурсу» набуває особливої ваги. Він постає не як «резерв на випадок потреби», а як активний чинник виживання та збереження цілісності особистості. Війна виснажує людину фізично й психологічно, і саме ресурси стають тим підґрунтям, що дозволяє не лише витримати удар, але й продовжувати жити, працювати та допомагати іншим. Таким чином, у феномені життестійкості «ресурс» означає не лише потенційні можливості, а й здатність особистості мобілізувати й використовувати внутрішні й зовнішні сили для протидії кризі. Саме ефективна мобілізація ресурсів визначає рівень життестійкості в умовах війни.

Список використаних джерел

- Kobasa, S. C. (1979). *Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Maddi, S. R. (2004). *Hardiness: An operationalization of existential courage*. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (3), P. 279-298. <http://dx.doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Селігман, М. (2006). *Нова позитивна психологія: Науковий погляд на щастя і сенс життя*. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 368 с.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18 (2), 76–82.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44 (3), 513- 524. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.3.513>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), P. 5- 43. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСТЮ УМОВ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Незважаючи на відмінності в акцентах, поняття життєстійкості та резильєнтності вони тісно пов'язані та взаємодоповнюють одне одного. Життєстійкість є передумовою резильєнтності. Зазначимо, що високий рівень життєстійкості може слугувати ґрунтовним базисом для прояву резильєнтності особистості. Особистості з розвиненими компонентами залученості, контролю та прийняття ризику більш схильні до активного подолання труднощів, пошуку рішень та позитивного переосмислення негативного досвіду, що полегшує процес відновлення. Резильєнтність може бути проявом життєстійкості. У ситуаціях, коли стрес або травма вже сталися, здатність до відновлення (резильєнтність) є одним з проявів ефективного функціонування життєстійкості. Успішне подолання труднощів та повернення до стабільного стану свідчить про наявність та ефективне використання особистісних ресурсів, які включають і компоненти життєстійкості (Hurley, 2020).

Успішне подолання складних життєвих ситуацій та відновлення (прояв резильєнтності) підвищує впевненість у власних силах (контроль), підтверджує цінність активної участі у житті (залученість) та формує позитивне ставлення до майбутніх викликів (прийняття ризику). Життєстійкість може допомогти особистості краще долати постійний стрес та невизначеність, а резильєнтність є ключовою для відновлення після втрати та адаптації до нових реалій життя. Таким чином, життєстійкість є важливою особистісною характеристикою, що впливає на спосіб реагування на стресові ситуації, а резильєнтність дає можливість відновлюватися після пережитих труднощів. Так, обидва поняття відображають важливі аспекти психологічної стійкості особистості та тісно взаємопов'язані у процесі адаптації до кризових умов (Hurley, 2020).

Резильєнтність, або психологічна стійкість, являє собою динамічний процес, що демонструє здатність людини успішно справлятися з життєвими труднощами, травматичними подіями, трагедіями, загрозами чи значним стресом. Це не лише повернення до вихідного (попереднього) стану, але й багато в чому шлях адаптації через навчання на власному досвіді (Предко, 2021, 2018).

Для людини, яка переживає реалії війни, резильєнтність набуває особливої значущості. Вона стикається з низкою болісних подій, таких як вплив наслідків війни, втрат, невизначеність щодо майбутнього та серйозні соціально-економічні проблеми. Здатність особистості знаходити сили для відновлення та пристосовуватися до нових умов, а також залучати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання труднощів є життєво важливою для підтримання емоційного благополуччя (Предко, 2021, 2018).

Розгляд теоретичних концепцій може надати цінний інструментарій для аналізу міжособистісних взаємодій і життєвих ситуацій, що значно впливають на розвиток і прояви резильєнтності. Це дозволяє глибше розуміти, як певні життєві ситуації здатні формувати стратегії подолання труднощів, а також роль, яку відіграє емоційна регуляція у забезпеченні стійкості до стресу (Берн, 2024).

Теоретичні положення Берна Е. можуть бути використані як додаткові психологічні механізми, що впливають на прояв резильєнтності особистості. Розуміння їхніх домінуючих его-станів в стресових ситуаціях, типових патернів міжособистісної взаємодії та можливих життєвих ситуацій може допомогти глибше зрозуміти їх адаптаційні стратегії та визначити напрямки психологічної допомоги. Крім того, в межах цієї теорії можна дослідити значення когнітивної гнучкості як ключового чинника, що сприяє адаптації до змінних обставин та дозволяє ефективніше долати внутрішні і зовнішні виклики. Інтеграція цих понять у вивчення резильєнтності допоможе створити широкий контекст для розуміння того, як структуровані моделі поведінки і мислення можуть підтримувати або ускладнювати здатність особистості справлятися з труднощами (Берн, 2024).

Теорія трансакційного аналізу, розроблена дослідником, пропонує цінний інструментарій для розуміння міжособистісних взаємодій, комунікації та глибинних психологічних сценаріїв, що здатні впливати на здатність особистості проявляти резильєнтність, особливо в умовах стресу та втрати. Розглянемо деякі актуальні аспекти цієї теорії для особистості в умовах воєнного часу. Берн Е. виділяє три основні его-стани:

- 1) *его-стан Батько* (засвоєні від батьків норми, правила, настанови та заборони);
- 2) *его-стан Дорослий* (характеризується об'єктивним, раціональним мисленням, здатністю аналізувати ситуацію та приймати усвідомлені рішення);
- 3) *его-стан Дитина* (включає емоції, почуття, спонтанні реакції та засвоєний у дитинстві досвід).

Окремо зупинимось на трансакціях – одиницях спілкування між людьми з представленими їх позиціями. Вони можуть бути *паралельними*, *перехресними* або *прихованими*. Згідно теорії ефективна комунікація (переважно паралельні трансакції між Дорослими) сприяє вирішенню проблем та отриманню підтримки іншими людьми. Перехресні трансакції навпаки можуть призводити до конфліктів та непорозумінь, ускладнюючи соціальну взаємодію між людьми (Берн, 2024).

Однією важливою складовою теорії Берна Е. вважається *психологічна «гра»*, під якою розуміється повторювані, несвідомі патерни взаємодії, що приводять до негативних емоційних результатів для всіх учасників. З таких «ігор» складається певний життєвий сценарій. За Берном сценарій життя – це несвідомий життєвий план, що формується в ранньому дитинстві під впливом батьківських послань та рішень дитини. Він може містити «дозволи» та «заборони». Виявлення та переосмислення обмежуючих

сценарних послань для особистості може стати важливим кроком на шляху до виявів більшої резильєнтності та побудови нового (Берн, 2024).

Резильєнтність, як вміння добре пристосовуватися до важких життєвих ситуацій, здебільшого залежить від нормального функціонування емоційного контролю та когнітивної гнучкості. Ці психологічні процеси є фундаментальними ресурсами, які стають опорою для особистості в подоланні стресу, відновленні після травматичних подій і пристосуванні до ситуацій невизначеності. Емоційна регуляція - це вміння усвідомлювати, аналізувати та ефективно управляти власними емоціями й реакціями на зовнішні подразники. Вона охоплює широкий набір стратегій, що дозволяють змінювати інтенсивність, тривалість або вираження переживань, спрямовуючи їх у конструктивне русло (Предко, 2021).

Когнітивна гнучкість визначається як здатність оперативно й без зусиль переключатися між різними способами мислення, завданнями або підходами, адаптуючи свої погляди та дії до змінних умов. Вона передбачає вміння аналізувати ситуацію з різних точок зору, знаходити нестандартні рішення проблем і коригувати переконання, враховуючи нову інформацію (Hurley, 2020).

Зазначимо, що емоційна регуляція та когнітивна гнучкість тісно взаємодіють, створюючи синергетичний вплив на розвиток резильєнтності. Вміння володіти емоціями полегшує когнітивний процес переоцінки ситуації, тоді як здатність гнучко аналізувати проблему відкриває нові можливості для вибору ефективних стратегій регуляції емоцій. В їх одночасному поєднанні закладається основа для ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Розвинена емоційна регуляція дозволяє особистості зберігати стійкість перебуваючи під впливом стресу, тоді як когнітивна гнучкість допомагає адаптуватися до певних життєвих змін та знаходити нові способи відновлення. Психологічна підтримка, спрямована на розвиток цих якостей, може стати дієвим механізмом захисту їхнього психічного здоров'я й посилення індивідуальної резильєнтності.

Висновки. На основі теоретичного аналізу проблеми життєстійкості особистості в умовах воєнного часу та невизначеності, можна зробити висновки, що життєстійкість є ключовим фактором адаптації. Так як включає в себе компоненти залученості, контролю та прийняття ризику, що є важливим особистісним ресурсом, який допомагає особистості ефективніше справлятися зі стресорами в складних життєвих ситуаціях в умовах війни. Зазначаємо, що ситуація хронічної невизначеності, яка характеризується непередбачуваністю, відсутністю контролю та інформаційною перевантаженістю, чинить значний негативний вплив на психологічний стан особистості, викликаючи тривогу, страх та посилює відчуття вразливості.

Резильєнтність, або психологічна стійкість, є ключовою здатністю особистості відновлюватися після травматичних подій, адаптуватися до складних умов та знаходити нові шляхи для побудови подальшого життя. Ефективна емоційна регуляція та когнітивна гнучкість є важливими внутрішніми ресурсами, що сприяють прояву резильєнтності, допомагаючи

контролювати емоції, переосмислювати негативний досвід та адаптуватися до змін. Так, високий рівень життєстійкості сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресивних симптомів через когнітивну переоцінку стресорів, використання ефективних копінг-стратегій, підвищення психологічної стійкості. Розвиток життєстійкості є важливим напрямком психологічної підтримки та реабілітації особистості, які пережили втрату внаслідок війни, сприяючи їхньому довгостроковому відновленню та адаптації до нових реалій життя.

Список використаних джерел

- Берн, Е. (2024) Ігри у які грають люди. *Клуб сімейного дозвілля*. 256.
- Предко, В. В. (2018) Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності: *методичні рекомендації*. Київ: Ніка-Центр. 216.
- Предко, В. В. (2021) Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(71). 157-162.
- П'янківська, Л. (2022) Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. *Collection of scientific papers «Scientia»*. Kraków, Poland. 79–81.
- Сахарова, К. О. (2022) Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Вип. 3. 123-128.
- Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. (2009) Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: *навчальний посібник*. Київ: Марич. 186.
- Чиханцова, О. (2021) Психологічні основи життєстійкості особистості: *монографія*. К. : Талком. 319.
- Hurley, R. (2020) What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises. *Everyday Health*. 268. <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>

Зернова Н. В.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПРОБЛЕМ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Умови роботи фахівців, робота яких пов'язана із взаємодією та допомогою іншим людям, таких як вчителі, викладачі, психологи, медичні працівники тощо, в умовах повномасштабної війни відзначаються хронічною невизначеністю, високою моральною напругою та нестачею ресурсів (дрозд & гнатуша, 2024). Підвищене емоційне навантаження, контакт із чужою травмою та необхідністю приймати складні

етичні рішення в обмежених умовах підсилює для таких фахівців ризики фізичного та емоційного виснаження (психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення, 2024; henningsen et al., 2018).

Виклад основного матеріалу дослідження.

До найбільш *характерних проявів емоційних проблем* найчастіше відносять такі як: емоційне виснаження (відчуття зниження енергії та «спустошеності», погіршення емпатійної чутливості), вторинна травматизація (нав'язливі образи, посилення тривоги/суму після контакту з травматичними історіями інших людей), моральний дистрес (внутрішній конфлікт через неможливість допомогти всім, обмеженість ресурсів, суперечність між професійними цінностями та реальністю), професійне вигорання (виявляється у емоційному виснаженні, деперсоналізації та редукції] досягнень). Супутніми проявами стають порушення сну, соматичні скарги (головний та м'язовий біль, шлунково-кишкові симптоми), афективні коливання (кокун, 2005; cieslak et al., 2014).

Основні фактори ризику в умовах війни для фахівців соціономічних професій можна поділити на екзогенні та ендогенні. До першої групи відносяться такі фактори як: надмірне навантаження й розширення ролей; дефіцит часу/ресурсів; відсутність чітких алгоритмів у кризі; постійний контакт із травматичним контентом; загроза безпеці. До

Другої – низька резильєнтність, недостатні навички саморегуляції, невизначена професійна ідентичність, власний досвід втрат; парадокс високої емпатії як чинник вразливості до вторинної травми (психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення, 2024; bride, b. E. (2007).

Через емоційні проблеми у фахівців соціономічних професій викає ціла низка негативних наслідків. Зокрема, вони можуть виявлятися у зниженні уваги та виникненні помилок при прийнятті рішень, підвищенні ризику «зривів» у професійній комунікації, зростанні плинності кадрів, зниженні командної згуртованості (малхазов & кокун, 2005).

Відповідно, наявна виражена необхідність у створенні цілісної системи профілактики виникнення емоційних проблем у фахівців соціономічних професій та надання їм необхідної психологічної підтримки. Вирішення цієї проблеми, на нашу думку, має взаємопов'язано охоплювати *декілька рівнів*:

1) організаційний рівень: регулярна супервізія; регламентація навантаження; ротація завдань; «тихі зони» відновлення; видима підтримка керівництва; чіткі алгоритми дій у кризі;

2) командний рівень: створення культури психологічної безпеки; зниження стигми звернення по допомогу; взаємопідтримка; внутрішні інструкції щодо моральних дилем;

3) індивідуальний рівень: навчання навичкам емоційної саморегуляції (дихальні техніки, техніки заземлення, майндфулнес), розвиток резильєнтності, особисті плани відновлення (сон, фізична активність, соціальна підтримка).

4) здійснення моніторингу: коротких регулярних скринінгів вигорання/стресу/сну/соматичних скарг; «червоні прапорці» для швидкого скерування; перегляд профілю ризику кожні 6–8 тижнів.

Висновки. Емоційні проблеми фахівців соціономічних професій в умовах війни мають системний характер і поєднують індивідуальні та організаційні детермінанти. Ефективна відповідь вимагає багаторівневих рішень – від політики установи й командної культури до індивідуальних навичок саморегуляції та доступу до допомоги. Своєчасна профілактика й підтримка зменшують ризики виснаження, стабілізують якість послуг, підвищують життєстійкість як персоналу, так і системи допомоги загалом.

Список використаних джерел

- Дрозд О. В., Гнатуша Н. В. (2024). Психологічні аспекти емоційного вигорання правників в умовах війни. *Габітус*, (65). С. 225-228.
- Коkun, О.М. (2005). Адаптація та адаптаційні можливості людини: прикладні аспекти. *Актуальні проблеми психології*, 5, 77–85.
- Малхазов, О., Коkun, О. (2005). Професійний відбір та впровадження новітніх технічних засобів у роботі з персоналом. *Соціальна психологія*, 4, 84-90.
- Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення.* (2024). [за ред. О. М. Кокуна]. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Bride, B. E. (2007). Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social Work*, 52(1), 63–70. <https://doi.org/10.1093/sw/52.1.63>
- Cieslak, R., Shoji, K., Douglas, A., Melville, E., Luszczynska, A., & Benight, C. C. (2014). A meta-analysis of the relationship between job burnout and secondary traumatic stress among workers with indirect exposure to trauma. *Psychological Services*, 11(1), 75–86. <https://doi.org/10.1037/a0033798>
- Henningsen, P., Zipfel, S., & Herzog, W. (2018). Management of functional somatic syndromes and bodily distress. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 87(1), 12–31. <https://doi.org/10.1159/000484413>

Карамушка Л.М., Лоленко К.М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ЗВ'ЯЗОК МІЖ КОМУНІКАТИВНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ПСИХОЛОГІВ ТА ОСВІТНІМИ ЧИННИКАМИ

Актуальність дослідження. У сучасних умовах підвищеної соціальної напруженості значно зростає потреба населення та різних категорій фахівців в отриманні психологічних послуг. Це обумовлює необхідність підготовки психологів до формування комунікативного бренду, з урахуванням значущості його складових у процесі здійснення основних видів діяльності психологів.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблема професійного бренду знайшла певне відображення в літературі. Згідно з дослідженнями Elias & Gill (2024), персональний бренд є важливим інструментом для професійного росту, оскільки він дозволяє особі проявляти свою індивідуальність і унікальність, зберігаючи водночас елементи корпоративного іміджу. Mason & Peterson (2024) аналізують роль особистих брендів у розвитку кар'єри та професійних відносин.

Дослідження Lee & Workham (2023) звертаються до того, як формуються стосунки довіри та взаємодії між брендом і його цільовою аудиторією, що є важливим для успіху особистого бренду в цифрову епоху. Qadir & Binda (2025) звертають увагу на вплив особистого бренду на побудову довіри між клієнтом та брендом, підкреслюючи важливість транспарентності та відкритості в комунікації бренду. Khalili & Mustaffa (2023) досліджують психологічні аспекти створення особистих брендів та роль емоцій в цьому процесі.

Що стосується формування професійного бренду психолога, то ця проблема частково знайшла висвітлення в роботах українських дослідників, які стосуються іміджу психологів (Вошкалуп, 2018; Лигоміна, 2019; Новік, 2015; Процко, 2009, Чебікін & Астрейко, 2010). У цих роботах проаналізовано сутність іміджу як складової бренду психолога, його основні компоненти, функції, а також етапи становлення та розвитку.

Що стосується комунікативного бренду психолога, то близькими до цієї проблеми є роботи, в яких розкривається роль успішності та неуспішності комунікації як складника професійного іміджу (Маленко, 2022), розвиток комунікативних soft skills майбутніх психологів як чинника успішності професійної діяльності (Білик, Бережна & Олексієвець, 2025), значення комунікативної компетентності медичних психологів (Філатова, 2021), роль копірайтингу у професійній діяльності психолога (Пономаренко, 2024; Zelenin & Ponomarenko, 2019) та ін. Однак проблема комунікативного іміджу психологів в цілому не виступала предметом спеціального емпіричного дослідження.

Під *комунікативним брендом* ми розуміємо сукупність психологічних характеристик психолога, які дають йому можливість встановлювати емоційний контакт з клієнтом, створювати та підтримувати з ним партнерські стосунки, активно аналізувати та обговорювати проблеми, які хвилюють клієнта, а також використовувати традиційні та інноваційні засоби для формування та підтримування бренду. Базуючись на аналізі літератури та теоретичному осисленні проблеми, нами до структури комунікативного бренду психолога було віднесено такі складові: 1) *емоційний інтелект* (емоційна обізнаність; самомотивація; управління своїми емоціями; розпізнавання емоцій інших людей; емпатія; загальний (інтегральний) показник емоційного інтелекту); 2) *особливості соціальної взаємодії* (залежність-незалежність; товариськість-нетовариськість; прийняття «боротьби»-унікнення «боротьби»; тенденція до комунікабельності (товариськості /некомунікабельності (нетовариськості); тенденція до

залежності/незалежності; тенденція до прийняття «боротьби»/ неприйняття «боротьби»); 3) *асертивність* (незалежність, автономність; впевненість, рішучість; соціальна бажаність; 4) *активність щодо формування комунікативного бренду* (традиційні та інноваційні форми).

Виходячи із актуальності та недостатньої розробки проблеми, нами сформульовано таку **мету дослідження**: дослідити рівень сформованості складових комунікативного бренду психологів та проаналізувати їх зв'язок з видами діяльності, якими займаються психологи.

Завдання дослідження.

1. Дослідити рівень сформованості складових комунікативного бренду психолога.
2. Здійснити факторний аналіз складових комунікативного бренду психолога.
3. Проаналізувати зв'язок рівня сформованості складових комунікативного бренду психолога та основних видів діяльності психологів.

Методика та організація дослідження. Для вивчення комунікативного бренду психолога були використані такі методики: методика оцінки емоційного інтелекту (Н. Холл) (Hall, 2007); методика «Q-сортування» для аналізу тенденцій до соціальної взаємодії (В. Стефансон) (Stephenson, 1954); методика оцінки рівня асертивності (В. Каппоні & Т. Новак) (Capponi & Novák, 1994).; авторський опитувальник «Активність психологів щодо формування комунікативного бренду» (К. Лоленко).

Для дослідження організаційно-психологічних чинників формування професійного бренду психолога використовувалася розроблена автором «анкета-паспортчика». За допомогою цієї методики вивчались такі 5 груп організаційно-психологічних чинників: 1) *професійні* (вид діяльності психологів; формат надання психологічних послуг; форма зайнятості психологів; простір надання психологічних послуг; загальний стаж роботи; стаж роботи психологом); 2) *освітні* (рівень психологічної освіти; наявність додаткової спеціальної освіти з психології); 3) *пов'язані з міжнародним контекстом діяльності психологів* (країна перебування психолога; статус організації, в якій працює психолог або з якою психолог взаємодіє); 4) *пов'язані з соціально-економічним контекстом діяльності психологів* (кількість клієнтів; дохід від роботи психологом; майновий статус психолога); 5) *соціально-демографічні* (вік, стать, сімейний стан, наявність дітей). У цій статті буде проаналізовано зв'язок рівня сформованості складових комунікативного бренду психолога та основних видів діяльності психологів.

Дослідження проводилось за допомогою Google forms.

Математична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакета статистичних програм SPSS (версія 22). Для статистичної обробки та аналізу даних використовувались методи: описова статистика, кореляційний, факторний, дисперсійний аналіз.

Вибірка дослідження. В основній частині опитування взяло участь 190 психологів. Аналіз надійності та валідності методики «Активність психологів щодо формування комунікативного бренду» (К. Лоленко) здійснювався на

вибірці 320 осіб. Загальна кількість учасників емпіричного дослідження становила 510 осіб.

Щодо *освітніх характеристик*, то психологи утворили такі групи.

За *рівнем психологічної освіти* 17,9% мали незакінчену вищу освіту з психології/ або бакалавр з психології, 42,1% були магістрами з психології, 40,0% мали вчене звання кандидата або доктора наук. Щодо *наявності додаткової спеціальної освіти з психології*, то респонденти характеризувались такими показниками: 33,7% мали міжнародний сертифікат консультанта з психології, 17,9% отримали міжнародний сертифікат психотерапевта, 65,3% мають свідоцтво про курси підвищення кваліфікації з психології державного зразка і 87,4% опитаних мають сертифікати про відвідування вітчизняних тренінгів та семінарів з психології.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження показали наявність статистично значущих зв'язків між комунікативними характеристиками психологів та освітніми чинниками.

Як видно із табл. 1, встановлено *позитивний* статистично значущий зв'язок між *рівнем психологічної освіти* психологів та такими комунікативними характеристиками: «Асертивна самопрезентація» ($r=0,204$; $p<0,01$), «Залежність від інших» ($r=0,201$; $p<0,01$), «Комунікабельність» ($r=0,377$; $p<0,001$). Сутність цього зв'язку полягає в тому, що із підвищенням рівня психологічної освіти зростає рівень розвитку таких комунікативних характеристик психологів, як: активність щодо побудови комунікативного бренду, здатність поводити себе відповідно до своїх інтересів, а не для соціальної бажаності, здатність бути товариським, рішучим. І водночас зростає залежність від інших. Таке протиріччя до певної міри можна пояснити тим, що з підвищенням рівня психологічної освіти зростає і залежність психологів від взаємодії з професійною спільнотою, супервізорами тощо. Водночас не виявлено зв'язку між «Емоційною компетентністю» та рівнем психологічної освіти, що свідчить, напевне, про те, що цей фактор пов'язаний не стільки з рівнем психологічної освіти, скільки з іншими чинниками, можливо, особистісними тощо.

Таблиця 1

Зв'язок між комунікативними характеристиками психологів та рівнем їхньої психологічної освіти (r)

Рівень психологічної освіти	1 фактор Емоційна компетентність	2 фактор Асертивна самопрезентація	3 фактор Залежність від інших	4 фактор Комунікабельність
Рівень психологічної освіти	-0,061	0,204**	0,201**	0,377***

** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Що стосується рівня *додаткової спеціальної освіти з психології*, то тут отримано дані (табл. 2), які свідчать про *позитивний статистично значущий зв'язок* між певними комунікативними характеристиками психологів та показниками додаткової психологічної освіти.

Встановлено *позитивний* статистично значущий зв'язок між «Емоційною компетентністю» і такою формою додаткової освіти, як «свідоцтво про курси

підвищення кваліфікації з психології державного зразка» ($r=0,152$; $p<0,05$). Це вказує на те, що психологи, які здобули таку додаткову психологічну освіту, мають вищий рівень розвитку «Комунікабельності», ніж ті, які не мають такої освіти.

Таблиця 2

Зв'язок між комунікативними характеристиками психологів та рівнем їхньої додаткової спеціальної освіти з психології (r)

Рівень психологічної освіти	1 фактор Емоційна компетентність	2 фактор Асертивна самопрезентація	3 фактор Залежність від інших	4 фактор Комунікабельність
Міжнародний сертифікат консультанта з психології	-0,083	0,277***	-0,058	0,268***
міжнародний сертифікат психотерапевта	-0,053	0,155*	-0,125	0,018
свідоцтво про курси підвищення кваліфікації з психології державного зразка	0,152*	-0,022	0,051	0,082
сертифікати про відвідування вітчизняних тренінгів та семінарів з психології	0,103	0,139	0,053	0,077

Дослідженням констатовано наявність *позитивного статистично значущого зв'язку* між «Асертивною самопрезентацією» і такими формами додаткової психологічної освіти, як: «міжнародний сертифікат консультанта з психології» ($r=0,277$; $p<0,001$) та «міжнародний сертифікат психотерапевта» ($r=0,155$; $p<0,05$). Тобто мова йде про те, що психологи, які пройшли міжнародне навчання для отримання кваліфікації консультанта з психології та психотерапевта, мають вищий рівень розвитку «Асертивної самопрезентації», ніж ті психологи, які не мають такої підготовки.

Окрім того, виявлено наявність *позитивного статистично значущого зв'язку* між «Комунікабельністю» і такою формою додаткової психологічної освіти, як «міжнародний сертифікат консультанта з психології» ($r=0,268$; $p<0,001$). Це вказує на те, що психологи, які пройшли міжнародне навчання для отримання кваліфікації консультанта з психології, мають вищий рівень розвитку комунікабельності, ніж ті психологи, які не мають такої підготовки.

У дослідженні не виявлено статистично значущого зв'язку між складовими комунікативного бренду психолога та таким видом додаткової психологічної освіти, як «сертифікати про відвідування вітчизняних тренінгів та семінарів з психології».

Висновок. Отримані дані свідчить про те, що з метою підвищення рівня розвитку комунікативних характеристик психолога необхідно постійне підвищення рівня своєї психологічної освіти, а також проходження психологами міжнародного навчання для отримання статус консультанта з психології та психотерапевта.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: СУТНІСТЬ, ЗНАЧЕННЯ ТА ПІДХОДИ ДО ПІДТРИМКИ

Актуальність проблеми. Сучасні реалії повномасштабної війни в Україні створюють унікальні виклики для психічного здоров'я та психологічного добробуту населення. Стресові події, пов'язані з прямою загрозою життю, втратою близьких, вимушеним переселенням, нестабільністю й невизначеністю майбутнього, щодня випробовують адаптаційні можливості людини (Бахмутова та Неска, 2022). Психологічні ресурси в цьому контексті постають не лише як фактори збереження життєдіяльності, але і як критично важливі умови підтримки життєстійкості, здатності до саморегуляції, самоорганізації, соціального функціонування та професійної діяльності (Кокур, 2004; Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення, 2024).

Підвищення уваги до психологічних ресурсів особистості в кризових умовах, зокрема в умовах війни, є однією з провідних тенденцій у сучасній психології (Кокур, 2021). Ідеться не лише про запобігання дезадаптації, а й про актуалізацію прихованого потенціалу особистості, її здатності до розвитку через подолання труднощів (зокрема – через посттравматичне зростання). Тому наукове осмислення структури, функцій, механізмів підтримки й розвитку психологічних ресурсів стає важливим завданням як для теоретичної психології, так і для прикладних галузей – кризової, військової, клінічної, освітньої, організаційної психології.

Сутність поняття «психологічні ресурси». Поняття «психологічні ресурси» має міждисциплінарний статус і трактується в різних психологічних школах як сукупність внутрішніх характеристик, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах життєвих труднощів, стресу, професійного чи особистісного навантаження. У сучасних концепціях психологічні ресурси розглядаються як відносно стійкі, але потенційно змінні внутрішні можливості, що дозволяють особистості адаптуватися, зберігати цілісність і суб'єктну позицію, підтримувати соціальну активність та продуктивну діяльність (Luthar et al., 2000; Deci & Ryan, 2000).

До *базових компонентів психологічних ресурсів* відносять:

- *Когнітивні ресурси* (гнучкість мислення, рефлексивність, усвідомленість, когнітивний контроль, здатність до конструктивної інтерпретації подій).
- *Емоційні ресурси* (емоційна регуляція, позитивний афективний фон, емпатія, здатність до прийняття негативного досвіду).
- *Мотиваційні ресурси* (внутрішня мотивація, смисложиттєві орієнтири, прагнення до самореалізації, автономія).

- *Особистісні ресурси* (резильєнтність, самомотивація, толерантність до невизначеності, відчуття самоефективності, оптимізм).

- *Соціальні ресурси* (довіра до інших, здатність до взаємопідтримки, соціальна включеність, спільнотність).

Серед *концептуальних підходів до розуміння психологічних ресурсів* слід виокремити:

- теорію особистісних ресурсів Гобфолла, де вони розглядаються як об'єкти, стани чи уміння, які цінуються індивідом і сприяють досягненню мети або зниженню стресу;

- підхід позитивної психології, де ресурси виступають основою добробуту, задоволеності життям та самореалізації;

- ресурсний підхід у стрес-дослідженнях, який трактує ресурси як буфер між стресорами та їх негативним впливом.

Основними *функціями психологічних ресурсів в умовах війни* можна вважати такі:

- *Адаптаційну* – забезпечення здатності особистості пристосовуватися до нових, екстремальних умов життя.

- *Буферну* – зменшення негативного впливу травматичних подій, стресорів, тривалого емоційного та інформаційного навантаження.

- *Саморегуляційну* – підтримка внутрішньої рівноваги, здатність до контролю імпульсів, настроїв, поведінкових реакцій.

- *Мобілізаційну* – активізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання труднощів.

- *Екзистенційну* – підтримка цілісності Я, сенсу життя, здатності до рефлексії, вибору і відповідальності.

Підходи до підтримки та розвитку психологічних ресурсів. Підтримка та розвиток психологічних ресурсів є важливим напрямом сучасної психопрофілактики та психокорекції (Малхазов та Кокун, 2005; Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення, 2024; Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина», 2013). До найбільш ефективних підходів такої підтримки та розвитку слід віднести:

- Психоедукацію – надання людині знань про її ресурси, механізми стресу, навички самодопомоги та усвідомленої саморегуляції.

- Майндфулнес і тілесно орієнтовані практики – усвідомленість, дихальні техніки, медитації, робота з тілесними відчуттями, що відновлюють відчуття безпеки й контролю.

- Когнітивно-поведінкові інтервенції, що сприяють формуванню адаптивного мислення, підвищенню самомотивації, зменшенню румінацій.

- Розвиток емоційної компетентності – навчання вмінню ідентифікувати, приймати та регулювати власні емоції.

- Підтримку соціальних зв'язків – групові формати допомоги, інтервізії, підтримка від «рівних» тощо.

- Екзистенційні підходи – роботу зі смисложиттєвими орієнтирами, ідентичністю, відповідальністю та свободою вибору.

Висновки. Психологічні ресурси – це не лише те, що «є» в людини, але й те, що можна підтримувати, активізувати й нарощувати. Їх роль в умовах війни не обмежується індивідуальним рівнем: йдеться про колективну життєстійкість, спроможність спільнот до солідарності, взаємодопомоги, опору. Підвищення психологічної освіченості населення, впровадження ресурсно-орієнтованих підходів у психопрофілактику, освіту, соціальну роботу й державну політику є запорукою не лише збереження психічного здоров'я, а й цілісного розвитку українського суспільства в умовах війни та поствоєнної відбудови.

Список використаних джерел

- Бахмутова, Л. М., Неска А. (2022). Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 22, 3–18. <https://lib.iitta.gov.ua/732780/>
- Кокун, О.М. (2004). *Оптимізація адаптаційних можливостей учнів та студентів: Методичні рекомендації*. К.: Міленіум.
- Кокун, О. М. (2021). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 1, 91–105. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.8>
- Малхазов, О., & Кокун, О. (2005). Професійний відбір та впровадження новітніх технічних засобів у роботі з персоналом. *Соціальна психологія*, 4, 84–90.
- Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення.* (2024). [Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, О. А. Чиханцова, та ін.; за ред. Л.З. Сердюк]. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
- Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу "людина-людина".* (2013). [О.М. Кокун, В.В. Клименко, О.М. Корніяка, О.Р. Малхазов та ін.; за ред. О.М. Кокуна]. Кіровоград : Імекс-ЛТД.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

КОМУНІКАТИВНИЙ РЕСУРС У РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВИКЛАДАЧА

Безперервні суспільні зміни в економіці й політиці, екології і міграції, освіті й сфері технологій, безупинна інформаційна агресія, незмінна багатозначність та суперечливість соціального середовища зумовлюють багато ризиків і стресових ситуацій у повсякденному житті та професійній діяльності фахівця. Адже ніщо такою мірою не травмує людську психіку, як неконтрольований потік інформації і раптові зміни.

Разом з тим спостереження за соціальною дійсністю показують, що під впливом трансформацій воєнного часу професійна комунікація набула досить вираженої агресивної природи. Водночас помітно ослабла здатність фахівця до подолання комунікативних проблем, що значно ускладнює процес професійного спілкування, підвищує його емоційне напруження, заважає прояву здатності адекватно оцінювати та контролювати ділові комунікації, а відтак, перешкоджає ефективній взаємодії.

Крім того, з'явилися деструктивні зміни в перебігу міжособистісних та професійних відносин, що великою мірою пов'язане з руйнуванням усталених норм та правил взаємодії, зі знецінюванням багатьох етичних орієнтирів – зокрема, з очевидним нехтуванням специфіки «мови» професії. Виразною стала також схильність до необґрунтованого узагальнення негативних фактів, до неадекватних оцінок у сфері взаємин з колегами та втрати емпатійності, до негативних проявів (обурення, гнів, роздратованість тощо) у ставленні до них. Все це негативно позначається на психофізіологічному стані фахівця та ефективності його професійної діяльності. В цих умовах вельми актуальним стає пошук *суб'єктивних ресурсів* дієвого протистояння проблемним та стресогенним обставинам.

Виклад основного матеріалу. Питання ефективності професійних комунікацій особливо гостро стоїть для тих фахівців, професійна діяльність яких пов'язана з постійним спілкуванням з іншими людьми – різними за віком, статтю, статусом, освітніми і комунікативними можливостями. Маємо на увазі передусім професію викладача, яка є не тільки багатовекторною, інтелектуально та емоційно напруженою, а й комунікативною за своєю природою. Тому виконання будь-якого професійного завдання – інформування, аргументація, пояснення, доведення, переконання, фасилітація тощо – стає комунікативним.

До того головною формою науково-педагогічної діяльності викладача є мовленнєве спілкування, яке за змістом пов'язане з цілями і завданнями його професійної діяльності. Процес спілкування, як відомо, – це специфічний вид комунікації. Він розглядається психологічною наукою як “діяльність у діяльності”, як комунікативна діяльність. Тому для досягнення ефективності діяльності спілкування фахівець має володіти операційними засобами її

здійснення. Звідси комунікативні здібності, комунікативна (і мовленнєва) компетентність є для цього спеціаліста професійно важливими характеристиками, що визначають великою мірою успішність його професійних взаємин і професійної діяльності в цілому.

В умовах нинішнього суперечливого, трансформованого війною соціального середовища, що детермінує професійну діяльність кожного фахівця, мають місце численні екстремальні (проблемні, кризові, стресові, фрустраційні, конфліктні та ін.) ситуації як наслідок невідповідності між вимогами цього середовища і можливостями людини в їх задоволенні. Аби відповісти на несподівані виклики та емоціогенні впливи соціально зумовленого професійного середовища і досягти психофізіологічної адаптації та ефективності в діяльності, потрібна тотальна мобілізація та повноцінне функціонування «динамічно організованих психофізичних систем» індивіда, вияв «потенціалу особистісного зростання» (G. Allport, 2002); «особистісного потенціалу» (D. Leontiev, 2002) – іншими словами, його внутрішніх ресурсів. Адже, за словами психолога В.П. Зінченка, «зовнішній світ будується зсередини», тобто виникає з внутрішнього світу людини.

До ключових внутрішніх ресурсів, або суб'єктивних умов, що справляють вплив на становлення суб'єктивної картини світу, на стійкість до психічного стресу і забезпечують професійну стабільність та розвиток фахівця, зарубіжні дослідники (А. Бандура, П. Бартон, Д. Кошаба, Р. Лазарус, С. Мадді, С. Кобейс, Р. Роланд, Г. Сельє, С. Фолкман й ін.) відносять *психологічну життєстійкість* особистості. Життєстійкість розглядається дослідниками як система переконань людини про саму себе, про навколишній світ і відносини з ним. Саме ця її властивість здатна забезпечити адекватну взаємодію із зовнішнім середовищем і власним внутрішнім світом і, зрештою, дає змогу трансформувати «негативний досвід у нові можливості» (С. Мадді, 2005).

Разом з тим підхід до питання ресурсності особистості як повноцінного вияву її потенційних можливостей для здійснення діяльності і досягнення її ефективності має враховувати, на нашу думку, ймовірні зміни у просторі професії (і позитивні, і кризові), специфіку отриманого суб'єктом діяльності, крім професійного, ще й травматичного досвіду, а також індивідуальні властивості фахівця: його готовність до адаптації та самореалізації, подолання стресу і нормалізації психофізіологічного стану, його активність/пасивність, мобільність/ригідність, здатність справляти вплив у діяльності, спроможність до комунікації та «опанувальної» поведінки у спілкуванні тощо.

Дослідження показало, що для досягнення професійної ефективності в нинішніх складних соціальних умовах, у проблемних ситуаціях міжособистісної та педагогічної взаємодії викладач має володіти насамперед сформованою професійною – комунікативним її аспектом – життєстійкістю як внутрішнім ресурсом психофізіологічної адаптації та подолання труднощів у професії. При цьому життєстійкість викладача виступає як стабілізуюча властивість у системі його особистості та професійної

діяльності. Це ефективний засіб подолання складнощів у педагогічній взаємодії – через прийняття виклику, включення у діяльність, контроль та пошук можливостей (мети) для подальшого розвитку.

Звідси *комунікативний ресурс* так само відносимо (на підставі досвіду професійної комунікації та її дослідження) до категорії провідних психологічних ресурсів особистості. У зв'язку з цим розглядаємо цю її властивість як спроможність справлятися з комунікативними труднощами експресивно-мовленнєвого, соціально-перцептивного та інтерактивно-організаційного характеру, долати стресові умови комунікативного оточення, комунікативно розвиватися та досягати професійно зумовлених цілей.

Розвинений комунікативний ресурс допомагає особистості, як свідчить практика, адаптуватися до змін та нових обставин, віднаходити креативні рішення подолання труднощів та конфліктних ситуацій, сприяє опануванню стресу та збільшенню стійкості до нього через компетентність та пошук емоційної підтримки інших людей. Адже, згідно з теорією самодетермінації (Deci & Ryan), компетентність і відчуття зв'язку з іншими (їх ставлення та підтримки) виступають як мотиватори психологічного благополуччя людини.

Тим часом комунікативний ресурс фахівця розглядається нами як комплекс його професійно важливих комунікативно-мовленнєвих характеристик. До таких характеристик відносимо:

- базові комунікативні якості, знання основ професійної комунікації;
- досвід «живого» спілкування та онлайн-комунікації, досвід професійного спілкування (в тому числі в умовах воєнного часу);
- тактику продуктивного говоріння і слухання;
- стресостійкість у комунікативній сфері;
- комунікативну компетентність: систему комунікативних знань, умінь та навичок, що інтегрує в цілісність вищеназвані характеристики і виступає психологічним інструментом реалізації педагогічної взаємодії та професійних цілей викладача.

Реалізація комунікативної компетентності відбувається завдяки трьом основним її структурним компонентам: експресивно-мовленнєвому, соціально-перцептивному та інтерактивному – через вияв на змістовому, операційному, рефлексивному та творчо-інноваційному рівнях. *Експресивно-мовленнєвий* компонент пов'язаний зі специфікою вербальної та невербальної поведінки особистості, її здатністю до самовираження у мовленнєвій діяльності, сформованій на основі комунікативного підходу. *Соціально-перцептивний* компонент реалізує особливості сприймання партнера зі спілкування, механізми ідентифікації та емпатії. Нарешті, *інтерактивний* компонент відображає стратегію і тактику особистості в комунікації: організацію взаємодії, особливості ставлення партнерів один до одного, здатність активно впливати на інших тощо.

За своєю психологічною сутністю комунікативна компетентність являє собою сукупність мотиваційних, когнітивних і поведінкових характеристик, що забезпечують ефективність професійного спілкування викладача зі студентською аудиторією та колегами.

У зв'язку зі сказаним вивчення питання сутнісних взаємозв'язків між життєстійкістю і професійно важливими комунікативно-мовленнєвими характеристиками, з'ясування визначальних комунікативних чинників впливу на розвиток професійної стійкості викладача у процесі діяльності спілкування є актуальним в нинішніх складних соціальних умовах. Це і стало однією з основних цілей психологічного дослідження.

Результати дослідження. На підставі регресійного аналізу встановлено, що професійна життєстійкість викладача істотною мірою детермінується показником «комунікативна компетентність у сфері ділового спілкування» – її ключовими критеріями (регресійна модель має коефіцієнт множинної кореляції: $R = 0,83$; кількість поясненої дисперсії: $R^2 = 0,70$).

Найбільшою мірою інформативними та прогностичними щодо впливу на загальний рівень розвитку професійної життєстійкості викладача є такі комунікативно-мовленнєві чинники: рефлексія ділових комунікацій (когнітивний критерій); актуалізація індивідуально своєрідної системи комунікативних (і мовленнєвих) вмінь і креативність у сфері ділового спілкування (інструментальний критерій). Як потужна спонuka до розвитку професійної життєстійкості виступає тут мотиваційний критерій комунікативної компетентності, що об'єднує мотив самовдосконалення у сфері ділового спілкування, мотив подолання комунікативних труднощів й інтерес до сфери ділового спілкування.

Емпіричні результати свідчать про те, що прогностична сила мотиваційного критерію обумовлює постійний вияв прагнення викладача до зміцнення психологічної стійкості як можливості подолання комунікативних проблем у сфері ділових комунікацій. Крім того, мотиваційний чинник «інтерес до сфери ділового спілкування» істотно підсилює вплив показника «інтерес до роботи», який виступає (згідно з результатами аналізу) найбільш прогностичним і свідчить про відданість роботі, є смислоутворюючим мотивом професійної діяльності викладача. У свою чергу, мотив-стимул «інтерес до сфери ділового спілкування» підключається безпосередньо до сфери операцій комунікативної діяльності, додатково спонукаючи їх функціонування. Маючи зазвичай значне емоційне забарвлення, цей мотив свідчить про стійке бажання викладача брати участь у педагогічних та міжособистісних комунікаціях.

Психологічне дослідження дало можливість визначити особливості впливу комунікативно-мовленнєвих чинників на структурні *складові та компоненти* професійної життєстійкості викладача у сфері професійного спілкування. Зокрема, показник «креативність у сфері ділового спілкування» має найбільшу прогностичну силу щодо забезпечення професійної *включеності* викладача у комунікативну діяльність і є важливим ресурсом подальших прогресивних змін у просторі професії. Креативність тут виступає як здатність до нестандартного розв'язання комунікативних завдань, як прояв творчості у реалізації педагогічного спілкування. Зазначимо також, що креативна діяльність та компетентність у ній викладача мають бути присутні повсякчас в його професійно-комунікативній діяльності, оскільки

креативність, творче (чи стратегічне) мислення відносяться науковцями до категорії провідних когнітивних ресурсів подолання проблем і опанування стресових ситуацій.

Вельми виразною є прогностична сила впливу мотиву самовдосконалення у сфері ділового спілкування на розвиток професійного контролю викладача. Важливим інформативним чинником щодо впливу на професійне прийняття виклику є мотиваційно спрямований показник "бажання працювати", який свідчить про позитивне настановлення фахівця на роботу у сфері педагогічної взаємодії.

Найбільш значущими психологічними детермінантами впливу на рівень розвитку *емоційного, мотиваційного, соціального та професійного* компонентів життестійкості викладача є такі комунікативно-мовленнєві чинники: «вміння слухати», «мотиваційний критерій комунікативної компетентності у сфері ділового спілкування», «вміння викладати думки» та «мотив самовдосконалення у сфері ділового спілкування». Ці чинники справляють істотний вплив на вияв і розвиток стійкості в педагогічній взаємодії і спонукають викладача до підвищення ефективності професійної діяльності (див. детальніше: Корніяка, 2024).

Емпіричне дослідження показало, що комунікативні чинники виступають психологічними предикторами розвитку професійної життестійкості фахівця, детермінуючи її подальші доцільні зміни у просторі професії.

Емпіричні результати дослідження щодо детермінації розвитку професійної життестійкості комунікативно-мовленнєвими характеристиками викладача вельми актуалізують потребу в самопізнанні та постійному комунікативному вдосконаленні у процесі професійної діяльності та ділового спілкування. У зв'язку з цим важливим є тренінгове вправління, спрямоване на вдосконалення комунікативної адекватності – відповідності застосовуваних механізмів вербального та невербального спілкування «мові» професії, вироблення індивідуального стилю продуктивного говоріння та слухання з урахуванням реалій та підтримки соціального середовища.

Разом з тим для успішного розв'язання професійних завдань необхідним є усвідомлення суб'єктом спілкування проблем та типових труднощів ділових комунікацій. Це вимагає об'єктивного аналізу складних ситуацій фахової взаємодії та вироблення власної стратегії подолання комунікативних труднощів та конфліктних ситуацій. Така стратегія має спиратися на позицію учасника (креативного суб'єкта чи фасилітатора) професійної діяльності; прийняття фахівцем професійних викликів як змін, що створюють нові можливості для розвитку; передбачати самоконтроль та конструктивні техніки «опанувальної» поведінки завдяки рефлексії і креативності в комунікації; включати стійкість до ризику й опірність емоційно-комунікативним перевантаженням.

Висновки. До провідних чинників впливу на розвиток професійної життестійкості викладача як професіонала комунікативного типу належить його комунікативний ресурс:

- особливості комунікативно вираженого ставлення (почуття та наміри) і продуктивної взаємодії з оточенням для ефективного вирішення проблем професійного, соціального та інформаційного характеру і досягнення взаєморозуміння як мети діяльності;

- комунікативна компетентність як психологічний інструмент професійного спілкування;

- індивідуальні техніки (стилі) говоріння і слухання;

- мотивованість, рефлексивність, креативність і стресостійкість у комунікативній сфері.

Розвинений комунікативний ресурс дає змогу обирати конструктивні способи та засоби подолання комунікативних труднощів, адаптуватися до стресових умов педагогічної взаємодії, забезпечувати збалансовану реалізацію у професійній діяльності індивідуальних технік вербального, невербального та психолінгвістичного впливу викладача на партнерів зі спілкування.

Список використаних джерел

Коун, О.М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Київ. Вип. 20. С. 68-81.

Корніяка, О.М. (2024). Психологічне забезпечення життєстійкості викладача вищої школи в умовах воєнного стану (С. 26-64; С. 190-198). *Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник* / О.М. Коун, О.М. Корніяка, Г.В. Гуменюк та ін.; за ред. О.М. Коуна. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 203 с. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/742487>

Maddi, S.R. & Koshaba, D.M. (2005). *Resilience at work: how to succeed no matter what life throws at you*. New York: AMACOM. 213 p.

Купрєєва О. І.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Психологічна травма війни руйнує основи здоров'я та життєдіяльності людини, що призводить до розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу, тривоги, депресії, порушення сну, загальних порушень емоційної регуляції. Особливо це стосується найбільш вразливої категорії населення – молоді. *Для підлітків та молоді, які пережили військові події, характерні проблеми в навчанні, спілкуванні та стосунках; поведінкові порушення (від депресії до агресії); соматичні скарги без органічної природи* (Kurapov et all. 2023); зміни когнітивної моделі світу, високий рівень

тривожності, соматизації, негативне самосприйняття, порушення ідентичності (Çekici, 2022); *загальні порушення емоційної регуляції* (Sodolevska, 2024); *суїцидальні думки*. Ефективність подолання особистістю стресу значною мірою зумовлюється не лише характером стресогенної ситуації, а й внутрішніми особистісними ресурсами, що забезпечують їй адаптацію до психоемоційного навантаження. Тому одним з актуальних завдань сьогодення - є дослідження психологічних ресурсів стійкості необхідних для подолання наслідків стресових подій особистістю та її психологічного благополуччя.

Нами здійснено емпіричне дослідження особливостей психологічних ресурсів студентської молоді та предикторів, що мають найбільший вплив на рівень їх психологічної стійкості. В дослідження взяло участь 225 респондентів віком від 16 до 21 року, юнаки – 34,3%, дівчата – 65,6%. Середній вік досліджуваних 18,5 років.

Результати емпіричного дослідження засвідчують, що в забезпеченні індивідуальної стресостійкості досліджуваних з низьким рівнем її вираженості значущими є параметри: часова перспектива; копінги орієнтовані на проблему; цінність активного життя; базові переконання в цінності власного Я та прихильності світу; суб'єктивне сприйняття важливості підтримки сім'ї. Встановлено, що ключовими предикторами індивідуальної стресостійкості в групі досліджуваних з низьким рівнем її вираженості є:

- позитивна взаємодія з оточуючим світом, яка забезпечується стійкими переконаннями в доброзичливості оточуючого світу, позитивним та оптимістичним ставленням до нього, що є джерелом їхньої активності, здатності взаємодіяти з оточуючим світом й в невизначеному сьогоденні, сприяє здатності встановлювати та підтримувати близькі стосунки з іншими;
- пошук соціальної підтримки, як стратегія активного діяльнісного подолання труднощів;
- самоприйняття, як переконаність в цінності власного Я, усвідомлене прийняття різних сторін власної особистості, цілеспрямований розвиток особистісних ресурсів стійкості та саморозвитку.

Зазначені предиктори можна вважати психологічними ресурсами індивідуальної стресостійкості досліджуваних, цілеспрямоване формування яких буде сприяти стійкості особистості, трансформації стресових ситуацій в джерело розвитку та росту.

Факторна структура показників у групі досліджуваних (з вищим за середній та високим) рівнем індивідуальної стресостійкості характеризується поєднанням параметрів: часової орієнтації на майбутнє, переконаннями в цінності власного Я, здатності керувати подіями власного життя, та копінгом орієнтованим на вирішення проблем. Розвиток їхньої стресостійкості полягає в актуалізації психологічних ресурсів суб'єктних характеристик, які сприяють не дивлячись на складність, невизначеність сьогодення, можливості будувати наповнене смислами майбутнє, спираючись на позитивне самоприйняття, силу власного Я, зумовлюють особистісний розвиток і прийняття виклику життя.

Список використаних джерел

- Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., & Isralowitz R. Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. №28(2). P. 167–174. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2084838>
- Çekiç A. Psychological symptoms in children who are victims of war and migration: Comparison of Turkish and Syrian students. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*. 2022. №12, 1. P. 15-157. DOI:10.18844/gjgc.v12i1.7457
- Sodolevska V. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. *PMGP* [інтернет]. 30, Вересень 2024 [цит. за 14, Серпень 2025];9(3). доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532>

Лупанець О.М.

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПСИХОЛОГІЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ ТА НЕОБХІДНІСТЬ СИСТЕМНОЇ ПІДТРИМКИ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабне вторгнення росії в Україну створило винятково складні та небезпечні умови для роботи медичних працівників, які безпосередньо контактують із пораненими, травмованими, військовими та цивільними. Медпрацівники виконують свої професійні обов'язки в умовах руйнування медичної інфраструктури, дефіциту матеріальних ресурсів, загрози життю, постійного морального тиску і психологічного та фізичного перенавантаження. Ці чинники підвищують ризики розвитку у медичного персоналу різноманітних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні стани, а також синдром емоційного вигорання і моральний дистрес, що безпосередньо позначається на якості надання медичної допомоги та ефективності роботи закладів охорони здоров'я [1]. У таких постійних кризових умовах роботи, збереження психологічної витривалості медиків є критично важливим завданням і для безпосередньої підтримки самих працівників медичних закладів, і для стабільного функціонування всієї системи охорони здоров'я.

За результатами опитування, проведеного Міжнародним комітетом порятунку (IRC) серед 1 552 медичних працівників у прифронтових регіонах України, 20 % опитаних зазначили наявність симптомів хронічного стресу, що свідчить про тривале психоемоційне навантаження, яке значно погіршує якість їхнього життя та професійної діяльності. Крім того, 30 % учасників дослідження вказали, що не володіють ефективними стратегіями емоційної регуляції і рідко можуть контролювати свої складні почуття здоровим способом, що загрожує виникненням негативних наслідків і для них самих, і

для їхнього оточення. Особливо тривожним є той факт, що 46 % медичних працівників в цілому, і 65 % молодих лікарів зокрема, не мають оптимістичних прогнозів щодо свого майбутнього, що негативно позначається на їхній мотивації та продуктивності [1]. Ці показники чітко ілюструють нагальну потребу у впровадженні системної психологічної підтримки для працівників медичної служби під час та після війни.

Результати масштабного дослідження, проведеного серед 1 442 медичних працівників України, підтверджують важливість психологічної життєстійкості як ключового захисного фактора у боротьбі з психоемоційними порушеннями. Було встановлено негативні кореляції між рівнем резилієнтності та проявами тривожності ($r = -0,34$), депресії ($r = -0,53$) та соматичних симптомів, що свідчить про те, що медики із розвиненими адаптивними механізмами легше протистояти стресу та зберігають професійну ефективність навіть у кризових обставинах [2]. Однак в українському контексті цей ресурс ще недостатньо досліджений і мало впроваджується у програми підтримки медпрацівників.

Дослідження серед 130 медичних сестер у Волинській області виявило, що воєнний стрес є проміжним чинником, що посилює негативний вплив морального дистресу на рівень емоційного вигорання, співчутливої втоми (compassion fatigue) та вторинного травматичного стресу. Йдеться про складну взаємодію між етичними викликами та психоемоційним навантаженням, з яким стикаються медичні працівники в умовах війни. Відсутність належної психологічної та соціальної підтримки може призводити до зниження якості їхнього професійного життя, збільшення ризику помилок і втрати персоналу [3].

Ефективність таких психотерапевтичних методів, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), десенсибілізація і репроцесінг рухами очей (EMDR), була підтверджена в багатьох міжнародних дослідженнях й активно впроваджується в Україні. Водночас систематичного, стандартизованого підходу до їхнього використання поки що немає, що створює прогалини в доступності та якості психологічної допомоги для медиків, що перебувають у зоні бойових дій або працюють у постраждалих регіонах [2; 3].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) наголошує на важливості комплексного підходу до психосоціальної підтримки у військових конфліктах, до якого входять індивідуальні інтервенції, мультидисциплінарні програми (mhGAP/MHPSS), використання цифрових платформ і активна психоосвіта, адаптована до специфіки локальних умов. Україна потребує імплементації таких комплексних програм, які допоможуть не лише зменшити психоемоційний тиск, а й підтримати стійкість системи охорони здоров'я під час та після війни [4].

Отже, сучасні виклики вимагають розробки науково обґрунтованої, системної моделі психологічної підтримки медичних працівників, яка створить умови для підвищення професійної стійкості та збереження психічного здоров'я медичних працівників, що, своєю чергою, підвищить

якість надання медичної допомоги та стійкість всієї системи охорони здоров'я в період війни і в післявоєнний час.

Список використаних джерел

- IRC. *At Ukrainian Frontlines, Medical Workers Struggle with Mental Health*. 28 Oct 2024. Опитування 1 552 медпрацівників у зонах бойових дій: детальні дані про хронічний стрес, емоційну регуляцію, песимізм і молодих лікарів. <https://www.rescue.org/press-release/irc-ukrainian-frontlines-medical-workers-struggle-mental-health> Front page - US+3Front page - US+3Front page - US+3BioMed Central+2PubMed+2PubMed+2
- Sydorenko A.Y. et al. *Resilience, psychosomatic health, and support needs of Ukrainian healthcare professionals in wartime: a cross-sectional study*. *Social Science & Medicine*, 2025, Vol. 364:117504. Емпірика: 1 442 учасники, кореляції резилієнтності зі стресом і соматикою. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39579586/> Івара MediaFront page - US
- Martyniuk A. et al. *War-related continuous traumatic stress as a mediator of associations between moral distress and professional quality of life in nurses*. *BMC Nursing*, 2025. 130. медсестер Волині: медіація морального дистресу й вигорання. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39762818/> PubMed+2PubMed+2BioMed Central+2
- WHO. *Scaling-up mental health and psychosocial services in war-affected regions: best practices from Ukraine*. 2022–2023. Рекомендації щодо впровадження системних програм МНПСС в Україні. <https://www.who.int/europe/news-room/09-12-2022-ukraine-endorses-roadmap-on-mental-health-during-the-war> Front page - US+4Front page - US+4sociocon.org+4

Олійник В. О.

Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ВЛАСНОГО ЖИТЛА

Після масованого обстрілу міста Києва у ніч з понеділка 16 червня на вівторок 17 червня 2025 року та руйнування внаслідок цього одного з під'їздів девятиповерхівки, під уламками якого загинули понад 20 мешканців будинку, торкнулися кожної душі слова чоловіка, який у розпачі сказав: “Якщо дім знищено, то майже усе життя знищено” (Патрієєва, 2025).

За даними Державного реєстру знищеного і пошкодженого майна, що є досить приблизними підрахунками, станом на кінець 2023 року внаслідок широкомасштабної агресії росії проти нашої держави наші громадяни втратили 253 тис. об'єктів житлового фонду, в т.ч. 222 тис. приватних (індивідуальних) будинків. Загалом понад 770 тис. людей залишилися без житла (Рибальська, 2025).

Дім є одним із фундаментальних понять людства, однією із центральних реальностей, яка пов'язана із відчуттям домівки, помешкання, місцевості, подій, що наповнюють досвід людини, а також із позитивними або негативними емоційними відбитками, почуттями. Дім – це місце, де людина відчуває себе у безпеці (згадаймо приказку “мій дім – моя фортеця”); дім – це мета, адже життєвий досвід, досвід військової служби засвідчує, що однією із найважливіших цілей, яку намагається за життя досягнути людина – це придбання (отримання від держави) власного житла, що уособлюється із незалежністю від інших, свободою дій, зосередженням її приватного життя (згадаймо слова з духовного заповіту Т. Шевченка – “в своїй хаті своя й правда, і сила, і воля”).

Зрештою дім має багато метафоричних значень: “усі вдома” – бути при здоровому глузді, “почувайся, як вдома” – гостинність, “батьківський дім або поріг” – мала батьківщина, “додому, до хати” – повернення до місця проживання, до своєї сім’ї або до такого місця, де людина відчувається у безпеці, як вдома.

Безліч народних приказок і прислів’їв ілюструють ставлення українців до свого дому, своєї рідної хати, у якій народилися і виросли, до своєї Батьківщини (з наголосом на першому складі): “Своя стріха – своя втіха”, “У гостях добре, а вдома краще”, “Бодай умирати, а у свій горщик зазирати”, “Вдома і стіни допомагають”, “Своя хата покрішка”, “Бодай і пес свою хату мав”. Народна творчість віддзеркалює й антагоністичні позиції – відсутність власного дому, що негативно позначається на емоційному стані людини: “Хата чужая, як свекруха лихая”, “Чужа хата гірше ката”, “Хоч у рідного тата, але не моя хата” (Номис, 1993, с. 428–430), “Постав хату з лободи, а в чужую не веди”.

У семантичному плані слова “дім”, “домівка” первинно мали набагато ширше значення від слів “помешкання” (будь-яке приміщення, призначене для проживання, перебування або будь-якої іншої діяльності людей), “житло” (означає будь-яке приміщення, призначене для життя людей), “оселя” (означає місце для проживання людей, але може вказувати на житловий будинок разом із господарськими будівлями або на садибу), “будинок” або “хата” (фізичні споруди або будівлі, що призначені для проживання) та позначали споруду, житло, майно, господарство, обійстя, рід тощо. В подальшому “значення “житлова споруда” у слові “дім” (порівняно “будинок”) поступово змінилося на значення “рідна домівка”, “батьківський дім”, “сімейний притулок” (Присяжнюк, 2010). Нині більш широке за значенням слово “домівка” і близьке до нього слово “дім” уособлюють також особисте місце проживання – власний дім, хату, квартиру, інше помешкання (нерухоме або рухоме майно), яке часто має емоційне забарвлення, пов’язане з життєвим досвідом, сімейними історіями, особистими спогадами, родинним теплом і затишком, відчуттям безпеки. Тому поняття “власне житло”, “домівка” для більшості людей тісно пов’язані із ціннісно-сисловою сферою особистості, адже несуть у собі не тільки матеріальну, а й духовну

цінність, є втіленням сенсу життя, особливо для людей середнього і похилого віку.

Безумовно, раптова, одномоментна втрата людиною внаслідок дій країни-агресорки власної домівки, матеріальним уособленням якої є житло, належить до надзвичайно травматичних ситуацій, яка “запускає процес травматизації психологічної, що супроводжуються дефіцитом або втратою сенсу життя, обмеженістю чи неможливістю реалізації планів, руйнацією або трансформацією цінностей та життєвих цілей” (Москаленко, 2024, с. 112). Крім того, такий вид втрати зазвичай є багатокомпонентним, комплексним, наприклад, може бути шоковим (несподіваність, непередбачуваність), множинним (втрата членів сім'ї, домашніх улюбленців, матеріальних цінностей) або створювати “ефект доміно”, детермінуючи майбутні та вторинні втрати (втрата соціальних контактів, місця проживання, доходу тощо).

Звичайно, що психоемоційні реакції людини на втрату житла подібні до реакцій на будь-яку іншу втрату. Поряд з цим, така втрата, на нашу думку, має ряд суттєвих відмінностей. Так, якщо втрата дитини асоціюється з втратою майбутнього, з екзистенційною втратою себе, свого роду, який не буде продовжений у нащадках, пам'яті, спрямованої у майбутнє, то втрата домівки є знищенням минулого, пам'яті про минуле, безпечного місця, “місця сили”, яке наповнює енергією, надихає, відновлює життєві ресурси людини. Тобто, людина позбавляється на невизначений термін однієї із базових потреб – потреби у безпеці, що проявляється у відчутті захищеності і стабільності. Така втрата занурює людину у стан невпевненості й хаосу, позбавляє контролю над власним життям, породжує невизначеність як характеристику майбутнього. Цим пояснюється те, чому люди, переважно похилого віку, незважаючи на ризик загинути під російськими мінами і снарядами, не хочуть евакуюватися з рідних домівок (Соммервіль, 2025).

Ще однією особливістю переживання втрати житла є безпосереднє або опосередковане включення у подію. Адже одна справа спостерігати зі сторони за тим, як рятувальники розбирають залишки твого будинку, а інша – перебувати в самому епіцентрі руйнувань, під завалами, відчуючи страх смерті через неможливість вдихнути повітря, густо наповнене пилом, димом та смородом від пожежі, через ймовірність згоріти живцем чи захлинутися від потоків води або бути розчавленим під важкими уламками бетонних плит. Унаслідок перебування у замкненому просторі та темряві, знерухомлення тіла, стиснення тіла та кінцівок, відчуття спраги, ядухи, холоду або спеки у людини виникають стан шоку, ступору, дезорієнтації, можуть проявлятися напади паніки або істерики тощо (Орел, 2025), які можуть посилюватися відчуттям втрати рідної домівки.

Безумовно, що важкість переживання втрати житла у значній мірі зумовлюється наявністю певних ресурсів: матеріальних (постійна робота, грошові заощадження, наявність іншого житла тощо), соціальних (соціальні зв'язки, підтримка рідних, друзів, колег по роботі, волонтерів, культурні традиції тощо), психологічних (резильєнтність, адаптивність, наполегливість,

життєвий досвід, глибинні переконання, життєві цінності, сенси, навички копію тощо). (Лізак, 2022).

На нашу думку, в умовах війни найвагомим чинником полегшення переживання втрати житла є соціальна підтримка, в першу чергу за принципом “рівний–рівному”, наявність якої позитивно впливає як на вирішення матеріальних проблем (збір коштів, тимчасовий притулок, оформлення документів, забезпечення їжею і водою тощо), так і на подолання психологічних труднощів (уникнення внутрішнього конфлікту між потребою у зв'язку (залученості, прихильності) та ізоляцією, пошуку нових сенсів, “сприяння почуттю безпеки та створення умов, необхідних для психологічного виживання горюючих” (Neimeyer, 2021, с. 11-12). Також, соціальна підтримка важлива для нормалізації процесу горювання внаслідок втрати житла, попередження його патологізації, а за певних умов і подальшого постдосвідного зростання особистості.

Список використаних джерел

- Лізак, М. (2022, 16 липня). *Як впоратися з втратою дому? Поради психотерапевта*. Куншт. <https://www.kunsht.com.ua/articles/yak-vporatisya-z-vtratoyu-domu-poradi-psixoterapevta>
- Москаленко, О. В. (2024). Психотравмувальна ситуація: види, ознаки, особливості переживання. *Слобожанський науковий вісник, серія Психологія*, 1, 111-115. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.20>
- Номис, М. (Укл.). (1993). *Українські приказки, прислів'я і таке інше*. Либідь.
- Орел, М. (2025, 11 липня). *Виживає один зі ста. Що потерпілі й рятувальники кажуть про перебування людей під завалами*. Hromadske. <https://hromadske.ua/viyna/247851-vyzyvaye-odyn-zi-sta-shcho-poterpili-y-riatuvalnyky-kazut-pro-perebuvannia-liudey-pid-zavalamy>
- Патрієєва, Н. (2025, 17 червня). *“Я слухав, як летять ракети, але свою не почув”*. Репортаж з-під розтрощеного російським ударом будинку в Києві. BBC Україна. <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c5ygdqvvqwqo>
- Присяжнюк, В. (2010). Будинок, хата, дім. У ІДС “Культура мови на щодень”. Інститут української мови НАН України. <http://kulturamovy.univ.kiev.ua/KM/pdfs/mix/31-26-41-18.pdf>
- Рибальська, Н. (2025, 10 лютого). *Як Україна відповідає на житлову кризу? Розбираємось із програмами та ініціативами*. Хмарочос. <https://hmarochos.kiev.ua/2025/02/10/yak-ukrayina-vidpovidaye-na-zhytlovu-kryzu-rozbyrayemos-z-programamy-ta-inicziatyvamy>
- Соммервіль, К. (2025, 14 вересня). *Виїжджати чи залишатися? Наступ росіян змусив українців на сході вирішувати*. BBC. <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/crme3407ymzo>
- Neimeyer, R. A. (2021). *Терапія горя* (В. Зливков, С. Лукомська, Пер.). Київ. (Оригінал опубліковано 2015 р.).

АЛГОРИТМ ПІДВИЩЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ УКРАЇНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Для підвищення особистісних ресурсів життєстійкості українців в умовах війни з росією нами розроблено алгоритм, котрий полягає в застосуванні різнопланових загальних заходів. Визначенні цих заходів було зроблено з урахуванням сучасних наукових досліджень (Савченко Т. Л., 2024). Перш за все, це:

1. Психологічна підтримка:

- Проведення психологічних тренінгів для розвитку навичок стресостійкості. Дослідження Kobasa S. (1987) показують, що навички когнітивної поведінкової терапії можуть допомогти людям ефективніше справлятися зі стресом.

- Групи підтримки для обміну досвідом та емоційною підтримкою.

Важливим кроком для здійснення психологічної підтримки може стати організація онлайн-сесій психотерапії для тих, хто зазнав втрат через війну або став свідком насильства. В умовах, коли доступ до фізичних консультацій обмежено, онлайн-психотерапія може бути не менш ефективною, ніж традиційні методи.

Запровадити психологічну підтримку можливо за рахунок впровадження мобільних додатків для психічного здоров'я, які пропонують ресурси та техніки самодопомоги, адаптовані до специфічних потреб користувачів. Це може включати медитації, дихальні вправи та інші методи, які допомагають знизити рівень тривожності та панічних атак.

2. Фізична активність:

- Організація спортивних заходів, які сприяють не тільки фізичному, але й психоемоційному відновленню. Чисельні дослідження вказують на позитивний вплив фізичних вправ на психічне здоров'я.

Наприклад, організація групових занять з фізичної активності для внутрішньо переміщених осіб, які можуть бути розгорнуті в місцях їх тимчасового проживання. Чисельні наукові дослідження демонструють, що регулярні фізичні активності здатні значно поліпшити психоемоційний стан, особливо в умовах стресу.

Запровадити фізичну активність можливо за рахунок розробки програм "фітнес для всіх", які включають різноманітні елементи, такі як бойові мистецтва, танці та йога KUTS (2025). Це дозволяє залучити людей різного віку та фізичної підготовки, створюючи таким чином інклюзивне середовище.

3. Освітні програми:

- Проведення семінарів з розвитку особистісних навичок, таких як управління часом, емоційна інтелігентність та критичне мислення. Наукові

роботи Максименко С. Д. (2025) доводять, що такі навички підвищують адаптивність особистості.

Забезпечити освітні програми можливо за рахунок проведення вебінарів і майстер-класів, що сприяють розвитку навичок адаптації до нових умов. Дослідження Тихонова (2023) підкреслюють, що навчання новим навичкам може суттєво підвищити впевненість у собі та здатність справлятися з труднощами.

Адаптацією цих освітніх програм може бути створення курсів, які фокусуються на специфіці воєнного часу, наприклад, управління фінансами в умовах кризи або навички ведення переговорів у складних ситуаціях, що виникають під час конфлікту.

4. Соціальна активність:

- Створення волонтерських ініціатив, які дозволяють людям відчувати свою значущість у суспільстві. Дослідження Кокун О. М. (2024) наголошують на важливості соціальної підтримки у покращенні загального психоемоційного стану.

Соціальну активність можливо забезпечити за рахунок волонтерських проєктів, які надають можливість людям долучатися до допомоги постраждалим. Дослідження доводять, що волонтерська діяльність підвищує рівень задоволеності життям і соціальної інтеграції.

Створення локальних ініціатив, має на меті об'єднання жителів для надання допомоги літнім людям або особам з інвалідністю, що сприяє зміцненню суспільних зв'язків.

5. Духовний розвиток:

- Заохочення практик медитації та йоги, які мають наукові підтвердження у зменшенні тривожності, згідно з дослідженнями KUTS (2025).

Можлива організація груп медитації та релаксації в кризових центрах або на онлайн сесіях. Різноманітні дослідження підтверджують позитивний вплив медитаційних практик на зменшення тривожності та стресу.

Також, можливе проведення семінарів з духовного розвитку, які включають в себе елементи філософії, практики вдячності та особистісного зростання, що дозволяє людям краще зрозуміти себе і своє місце в світі.

6. Інформаційна підтримка:

- Створення платформ для доступу до науково обґрунтованої інформації про управління стресом і життєстійкість. Також, розробка інформаційних платформ, які надають доступ до ресурсів з психологічної підтримки та самопомоги. Наукове дослідження Михайлишин У.Б. та співавт. (2024), підкреслює важливість доступу до перевіреної інформації в умовах стресу. Можливість використати доступ до якісної інформації підвищує впевненість людей у своїх силах.

- На практиці це виглядає в створенні інформаційних бюлетенів, які регулярно надходять до користувачів, з порадами, ресурсами та актуальними новинами, що стосуються їхніх потреб.

Ця система заходів, адаптована до конкретних потреб українців в умовах війни, допоможе зміцнити їхню життєстійкість і особистісні ресурси,

надаючи необхідну підтримку та можливості для виживання та розвитку. Впровадження цих заходів, створить більш стійке і підтримуюче середовище, яке допоможе людям справлятися з викликами, що виникають і супроводжують їх під час війни.

Список використаних джерел

- Бондарь Є. В. (2024) Правове регулювання волонтерської діяльності в умовах воєнного стану в Україні. – <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/73f4ab21-1d1b-4cbc-87ec-4f4b889458a6>
- Кокун О. М. (2024) Забезпечення психофізіологічної стійкості різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 110 с. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742066>
- Максименко С. Д. (2025) Ресурсні можливості психологічного супроводу організації освітніх процесів в екстремальних умовах воєнного часу: взаємодія з технологіями та кліповим мисленням. *Всеукраїнська наукова конференція «Костюківські читання», присвячена 125-річчю від дня народження Григорія Силивича Костюка: збірник матеріалів наукових доповідей*. Київ, 23 квітня 2025 року. – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. – С.68-74.
- Михайлишин У.Б., Шмідзен І. Ю., Товт В. В. (2024) Проблема дослідження інформаційного стресу у сучасних наукових підходах. – <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.3.17>
- Савченко Т. Л. (2024) Система загальних заходів, спрямованих на підвищення особистісних ресурсів життєстійкості в умовах війни. – *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості: Матеріали V Науково-методичного семінару* (Київ, 19 вересня 2024). – Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2024. – С. 52-56.
- KUTS (2025) Медитація під час війни: як знайти спокій у важкий період/ <https://kuts.ua/medytatsiia-pid-chas-vijny-iak-znajty-spokij-u-vazhkyjperiod>
- Kobasa S. (1987). *Concept of Hardiness*. <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>

Сердюк О. А.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ ХРОГІЧНОГО СТРЕСУ

Функціонування організацій у сучасних умовах супроводжується соціально-економічною нестабільністю, трансформаціями робочого середовища та високими вимогами до персоналу. Це формує передумови для

хронічного стресу та емоційного вигорання, що стає загрозою психічному здоров'ю й ефективності працівників.

Насамперед, визначимо, що таке вигорання. У класифікації ICD-11 ВООЗ вигорання визначене як синдром, зумовлений хронічним, неуспішно менеджованим робочим стресом, із трьома вимірами: (а) виснаження енергії, (б) ментальна дистанція/цинізм щодо роботи, (в) знижена професійна ефективність (WHO, 2019). Це явище строго пов'язане з робочим контекстом і не застосовується до інших сфер життя. Класична наукова традиція (Maslach et al., 2001) так само описує вигорання як тріаду виснаження – цинізм/деперсоналізація – неефективність, підкреслюючи його організаційний контекст. Відмежування від близьких станів (втом, депресія, тривога, «moral injury») роз'яснює NIOSH/CDC: вигорання не тотожне депресії, хоча може з нею співіснувати. Метааналіз Koutsimani та співавт. (2019) показав, що вигорання пов'язане, але не тотожне депресії й тривозі, хоча концепти частково перетинаються. Інші роботи (Bianchi та ін., 2021) вказують на істотне накладання – тож дискусія триває.

Аналіз досліджень показує, що вигорання має вкрай негативні наслідки для психічного здоров'я людини. Зокрема, вигорання пов'язане з подальшим зростанням ризику депресивних симптомів, а також з кардіометаболічними (цукровий діабет 2-го типу, ІХС), м'язово-скелетними проблемами, хронічною втомою, головним болем та ін. (Salvagioni et al., 2017). Також наслідками вигорання порушення сну (безсоння, недостатня тривалість); мета-аналізи й великі вибірки вказують, що сон може опосередковувати шлях від робочих вимог до вигорання та симптомів психічного неблагополуччя (Maslach et al., 2001); а також нові огляди та мета-аналітичні дані свідчать про те, що виснаження як ядро вигорання варто враховувати в оцінці суїцидального ризику у працівників; ризик підсилюється коморбідною депресією/тривогою (Schaufeli, & Taris, 2014).

Отже, поєднання високих вимог роботи (навантаження, емоційна праця, відсутність контролю) та дефіциту ресурсів (JD-R) запускає спіралі втрат (COR), ведучи до виснаження та цинізму. Порушення сну й відновлення поглиблюють емоційну дисрегуляцію й підвищують вразливість до депресії/тривоги; дисбаланс «зусилля-винагороди» (ERI) підсилює відчуття несправедливості й демотивацію (Bakker, & Demerouti, 2023). І, таким чином, у секторах праці «людина-людина» вигорання пов'язане з нижчою якістю/безпекою послуг, непрофесійною поведінкою й падінням задоволеності клієнтів/пацієнтів, в результаті може виникати деперсоналізація, яка має особливо сильні зв'язки з ризиками (Panagioti et al., 2017, 2018). Узагальнюючи, автори сходяться на тому, що психологічні чинники (внутрішні ресурси особистості + довірчі/підтримувальні контексти організації) – це центральний механізм профілактики ризиків і підвищення ефективності праці; разом вони формують профіль позитивного психічного здоров'я працівників і задають рамку корпоративних втручань на робочому місці.

Мета дослідження – виявити основні прояви емоційного вигорання персоналу організацій, оцінити його наслідки та визначити рівень розвитку психологічних ресурсів, що забезпечують опір стресовим чинникам і підтримують професійну ефективність.

Дослідження засновувалось на таких підходах: JD-R (Job Demands–Resources): вигорання виникає за поєднання високих вимог із дефіцитом ресурсів (Bakker & Demerouti, 2023); COR (Conservation of Resources): стрес пояснюється втратою ресурсів і «спіралями втрат» (Hobfoll, 1989); ERI (Effort–Reward Imbalance): дисбаланс зусилля та винагороди є чинником вигорання (Reis et al., 2015). Ці моделі підкреслюють, що вигорання має багатовимірну природу та зумовлюється як індивідуальними характеристиками, так і організаційними умовами.

На цьому тлі ми узагальнюємо результати дослідження персоналу міжнародної компанії (N=136; 74 жінки, 62 чоловіки; вік: 19-30 років). Всі співробітники українці і проживають на території України. З етичних поглядів ми не можемо вказати назву компанії. в умовах війни та окреслюємо, які особистісні чинники найтісніше пов'язані з показниками психічного здоров'я. Значну увагу сучасні дослідники приділяють поняттю резильєнтності, яке трактується як здатність людини підтримувати відносно стабільний рівень психологічного функціонування в умовах стресу, відновлюватися після несприятливих впливів та мобілізувати ресурси для подальшого розвитку. Таким чином, емоційне вигорання персоналу організацій доцільно аналізувати не лише як негативний наслідок професійної діяльності у складних умовах, але й у контексті особистісної стійкості та резильєнтності. А тому дослідження психологічних ресурсів, що сприяють збереженню психічного здоров'я, є актуальним завданням сучасної психології психології.

Результати нашого дослідження показали високий рівень загального стресу, найбільш вираженим проявом якого є емоційне виснаження. Деперсоналізація залишалася низькою, що свідчить про збереження соціальної включеності колективу. Водночас поширені соматичні скарги (виснаження енергії, серцево-судинні й м'язово-суглобові проблеми), що підтверджує негативний вплив хронічного стресу.

Дослідження професійного вигорання проводилося з урахуванням кількох ключових індикаторів. Відповідно до концепції Maslach et al. (2001), вигорання розглядається як тривимірний синдром, що включає: емоційне виснаження (зниження енергії та інтересу до роботи), деперсоналізацію (відчуження у взаєминах із людьми) та редукцію особистих досягнень (негативне сприйняття власної компетентності та результатів діяльності). Додатково аналізувалися прояви тривалого травматичного стресу через показники «виснаження та лють» і «страх та зрада». Для інтерпретації враховувалися як нормативні дані, так і результати попередніх українських досліджень у мирний і воєнний час.

Найбільш вираженим компонентом виявилось емоційне виснаження, що свідчить про високий рівень напруження та ризик зниження життєвої

енергії співробітників. Деперсоналізація і редукція досягнень мали менш стійкий характер, проте також впливали на професійне самопочуття. Майже половина учасників дослідження демонстрували підвищене виснаження, що може бути зумовлено війною, додатковими навантаженнями та браком підтримки. Водночас високих показників деперсоналізації не зафіксовано, що свідчить про значення командної згуртованості та корпоративної культури.

Показники тривалого стресу варіювалися: «виснаження та лють» найчастіше перебували на низькому й середньому рівні, тоді як «страх та зрада» виявилися середніми у значної частини працівників і високими у меншині, що є сигналом про небезпеку втрати мотивації через відчуття незахищеності. У порівнянні з загальнонаціональними даними рівень цих проявів виявився дещо нижчим, що може свідчити про компенсаторну роль внутрішніх ресурсів компанії – корпоративної підтримки та відносної стабільності робочого середовища. Це підтверджує необхідність розвитку програм психологічної допомоги, емоційної підтримки та культури довіри.

Високий рівень соматичних скарг серед співробітників (проблеми з енергетичними ресурсами, серцево-судинною та опорно-руховою системами) відображає наслідки хронічного стресу й тривалих травматичних впливів. Це підкреслює потребу у комплексних програмах відновлення – від психоемоційного розвантаження до фізичної активності й регуляції робочого навантаження. Кореляційний аналіз показав, що такі ресурси, як резильєнтність, самоефективність, професійна залученість і життєстійкість, істотно знижують ризики вигорання.

Отже, центральним компонентом вигорання є емоційне виснаження, що потребує регулярного скринінгу разом із оцінкою депресії та тривоги; резильєнтність, самоефективність і життєстійкість є головними захисними ресурсами, які необхідно розвивати через тренінги, програми саморегуляції та менторинг. Ефективна профілактика вигорання має поєднувати індивідуальні ресурси з організаційними змінами: оптимізацією навантаження, забезпеченням автономії, підтримкою комунікацій і справедливістю винагород. Запропонована інтегративна рамка може стати основою корпоративної політики збереження психічного здоров'я персоналу та підвищення їхньої стійкості у воєнних і поствоєнних умовах.

Список використаних джерел

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2023). Job Demands–Resources Theory: Ten Years Later. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 25–53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>
- Bianchi, R., Verkuilen, J., Schonfeld, I. S., Hakanen, J. J., Jansson-Fröjmark, M., Manzano-García, G., ... & Laurent, E. (2021). Is Burnout a Depressive Condition? A 14-Sample Meta-analysis. *Clinical Psychological Science*, 9(4), 579–597. <https://doi.org/10.1177/2167702620979597>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003->

- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 284. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Panagioti, M., et al. (2017). Controlled interventions to reduce burnout in physicians: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 177(2), 195–205. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.7674>
- Panagioti, M., et al. (2018). Association Between Physician Burnout and Patient Safety, Professionalism, and Patient Satisfaction. *JAMA Internal Medicine*, 178(10), 1317–1331. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2018.3713>
- Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015). Measuring burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI). *Burnout Research*, 2(1), 8–17/ <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.11.001>
- Salvagioni, D. A. J., et al. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLOS ONE*, 12(10), e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A critical review of the Job Demands–Resources Model. B *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Occupational Safety and Workplace Health* (pp. 43–68). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118979013.ch8>
- WHO. (2019, May 28). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: International Classification of Diseases (Q&A/statement).

Траверсе Т. М.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ПСИХІЧНІ СТАНИ ЛЮДИНИ В ПОЛІТИЦІ

Психічні стани людини здебільшого складно опосередковано пов'язані з зовнішніми впливами, зокрема політичними. Це зумовлено тим, що психіка, за своєю природою, відкрита для інформаційних сигналів і переважно сприймає їх як безпосереднє відображення (й вираження) дійсності. Подібно до того, як особа безумовно реагує на природні стимули (світло, звук, швидкість чи силу руху), так само психіка не має так званого вродженого імунітету до політичної інформації. Людина навчається захищати себе від політичних маніпуляцій поступово, у процесі соціалізації, набуваючи відповідного досвіду, розвиваючи політичне, соціальне та інші види мислення та навички відбору інформації.

Зокрема, політичний простір спрямовано створює умови для формування у громадян стереотипів, цінностей і настановлень, які визначають, що саме людина сприймає в суспільних подіях. У результаті цього відбувається впровадження певних схем, які задають контексти,

дискурси і тексти політичної свідомості (Н. Чепелєва та ін.). Характерною рисою сучасності є так зване кліпове мислення. У пересічній людини складається враження, що потоки інформації надходять хаотично, не маючи логічної послідовності, що ускладнює побудову нею системних уявлень про політику. Людина схильна підганяти окремі факти під уже наявні у свідомості стереотипи. Найчастіше ці схеми орієнтовані на боротьбу та змагання. Такі дихотомічні моделі («добро–зло», «свій–чужий») забезпечують відчуття передбачуваності світу, але водночас спрощують і спотворюють реальність. Як зазначав М. Лернер, люди схильні вірити, що «добрі вчинки винагороджуються, а погані караються», навіть якщо фактична дійсність цього не підтверджує.

Завдяки перцептивним механізмам сприймання політики відбувається як процес упізнавання на основі прототипів — готових когнітивних зразків. Людина активує лише ті моделі, які відповідають її досвіду й контексту. Це веде до фрагментації політичної дійсності: складні явища редукуються до спрощених схем. Водночас у психіці функціонують два типи зв'язків: систематизувальні (які об'єднують великі масиви інформації, створюючи більш узагальнені знання) та асоціативні (які встановлюють локальні, ситуативні зв'язки, які часто формуються під впливом емоцій). Ці обидва типи зв'язків відображають особливості індивідуального досвіду особи й унікальність її політичних відносин. Тут важливу роль відіграють контексти: суспільний, соціальний і політичний. Саме вони зумовлюють формування відповідних спільних психічних конструктів – образів та уявлень, які далі взаємодіють як асоціативні ланцюги.

Найбільші викривлення у сприйманні дійсності відбуваються у конфліктах і кризових ситуаціях. У таких умовах сприймання набуває стереотипного характеру. Воно проявляється у двох площинах: а) емоційній, коли домінують негативні переживання: страх, недовіра, ворожість, почуття несправедливості; б) когнітивній, коли здійснюється спрощення інформації, ігнорування альтернатив, схематичність та вибірковість у фактах. Політичні опоненти визнають лише ті аргументи, які підтверджують їхню позицію, тоді як інші докази сприймаються як упереджені чи навіть як ознака так званої нелюдяності суперника. Це явище описується як «диявольська подоба ворога»: противнику приписуються винятково злі наміри, тоді як власні дії пояснюються благородством і чеснотами. Таке сприймання сприяє знелюдненню опонента, що має вияв у втраті здатності співчувати йому. У результаті в такій взаємодії унеможлиблюється компроміс.

Значною мірою це визначає динаміка сприймання політичної дійсності в конфлікті. У ході конфлікту можливі дві протилежні реакції: гіпертрофія сприймання, тобто перебільшення значення другорядних подій, які набувають статусу «вирішальних» та ілюзорне заспокоєння як відмова людини визнавати серйозність наявної загрози. Також спостерігається явище так званих дзеркальних образів, коли одна й та сама подія по-різному інтерпретується сторонами-опонентами. Загалом, чим тривалішим є конфлікт, тим більш спотвореним стає сприймання дійсності його

учасників. Супротивники дедалі частіше оцінюють події упереджено, демонструючи прагнення «йти до кінця», навіть якщо це призводить до ескалації.

Одним із ключових чинників конфлікту є сприймання несправедливості. Політичні актори оцінюють справедливість як співвідношення власного внеску і винагороди. Чим вищою є суб'єктивна оцінка власних зусиль у події, тим сильніше особа переживає відчуття обділеності. Саме це здебільшого лежить у витоків масових протестних форм політичної поведінки.

За умов, коли учасники конфлікту ідентифікують себе з групою, то в них посилюється відчуття єдності та взаємної підтримки. Внутрішньогрупові відмінності нівелюються, а особи з різним соціальним, політичним статусом почуваються рівними. Це посилює їхню ризиковану поведінку й послаблює в них почуття особистої відповідальності.

Політична поведінка завжди містить момент невизначеності, доконечної невирішеності тощо, що актор переживає як складник і/або індикатор ризику. Оцінка ним небезпеки залежить від доступності інформації, її подачі та часу відтермінування наслідків. Люди готові приймати вищий ризик за умови очікуваної великої вигоди. Водночас добровільний ризик сприймається легше, ніж ризик, який нав'язаний зовні.

У політичній психіці важливу роль відіграє уява, яка виконує функцію посередника між сприйманням і мисленням. Образи уяви можуть бути як простим поєднанням непок'єднуваних елементів (нижчі форми уяви), так і глибоким ментальним перетворенням дійсності (вищі форми уяви). Так, у політиці завдяки уяві формуються архетипи та міфи, які впливають на масову свідомість. Так створюються ідеологічні концепції, утопії, соціальні міфи, які набувають сили політичних реалій.

Отже, психіка людини є надзвичайно чутливою до політичних впливів. Стереотипи, кліпове мислення, емоційні викривлення у конфліктах і сприймання несправедливості – усе це формує специфічну картину світу, що інколи суттєво відрізняється від реальної дійсності, спотворюючи її. Водночас уява та символічні образи надають цим процесам додаткової сили, закріплюючи їх у суспільній та політичній свідомості. Таким чином, психічні стани не лише відображають політичну дійсність, а й активно беруть участь у її творенні.

Список використаних джерел

- Чепелєва, Н. В., Смольсон, М. Л., Рудницька, С. Ю., Зазимко, О. В., та ін. (2022). *Дискурсивне конструювання досвіду у контексті розвитку особистості: Монографія* (Н. В. Чепелєва, ред.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Lerner, M. J. (1980). *The belief in a just world: A fundamental delusion*. New York: Plenum Press.

З М І С Т

Бахмутова Л. М., Мірошніченко О. А.

Формування гуманістичних цінностей у здобувачів вищої освіти педагогічних спеціальностей..... 3

Болотнікова І. В.

Особистісні ресурси життєстійкості..... 6

Бутузов В.М.

Психофізична реабілітація травмованих військовослужбовців засобами кундаліні-йоги: результати дослідження ефективності програми. 9

Войтович М.В., Панасенко Н.М.

До проблеми розробки технології психологічного моніторингу стресових станів у фахівців психолого-педагогічної сфери в умовах війни..... 12

Голодний М.І.

Психофізіологічні ресурси як складова професійної реадaptaції військовослужбовців-ветеранів.....14

Гомонюк В. О.

Професійне вигорання у фахівців соціономічних професій під час війни: виклики і напрями психологічної підтримки..... 16

Гуменюк Г. В.

Психологічні ресурси як основа життєстійкості особистості: теоретичні підходи та практичні виміри.....18

Дзвоник Г. П.

Резильєнтність як спосіб подолання особистістю умов невизначеності..... 22

Зернова Н. В.

Особливості емоційних проблем фахівців соціономічних професій в умовах війни. 25

Карамушка Л.М, Лоленко К.М.

Зв'язок між комунікативними характеристиками психологів та освітніми чинниками..... 27

Кокур О. М.

Психологічні ресурси особистості в умовах війни: сутність, значення та підходи до підтримки.....32

Корніяка О. М.

Комунікативний ресурс у розвитку професійної життєстійкості викладача . 35

Купрєєва О. І.

Ресурси стійкості студентської молоді в умовах війни..... 40

Лупанець О.М.

Психологічна витривалість та необхідність системної підтримки медичних працівників України в умовах війни..... 42

Олійник В. О.

Психологічні особливості переживання втрати власного житла..... 44

Савченко Т. Л.

Алгоритм підвищення особистісних ресурсів життєстійкості українців в умовах війни..... 48

Сердюк О. А.

Емоційне вигорання персоналу організацій в умовах хронічного стресу.....50

Траверсе Т. М.

Психічні стани людини в політиці..... 54

ЗМІСТ..... 57

Наукове видання

ОСОБИСТІСНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Матеріали VI науково-методичного семінару

Авт. друк. арк. 3,75

Матеріали подані в авторській редакції. Відповідальність за грамотність,
науковий та літературний зміст, достовірність фактів і посилань
несуть їхні автори

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
01033, м. Київ, вул Паньківська, 2;
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.