

– активної співпраці з громадським сектором і батьками.

Упровадження таких підходів сприятиме формуванню стійких до стресу, емоційно грамотних учнів і вчителів, що є запорукою не лише ефективного навчання, а й майбутнього благополуччя суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалько О. В. Соціально-педагогічні технології роботи з дітьми в умовах воєнного конфлікту. Київ : Знання, 2022.

2. Губенко І. В. Психологічна підтримка дітей в умовах війни: рекомендації для вчителів та батьків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 2. С. 12–17.

3. Міністерство освіти і науки України. Лист МОН № 1/12695-23 від 28.10.2022 «Про організацію психологічної допомоги в умовах воєнного стану».

4. Освітній хаб. Проєкт «Психічне здоров'я в школах України» (за підтримки ГО «Смарт освіта», МОН та ЮНІСЕФ). URL: <https://mentalhub.org.ua>

5. Сущенко Л. П. Профілактика емоційного вигорання педагогів в умовах шкільного середовища. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2022. № 4. С. 78–82.

6. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії : посібник для вчителів: підтримка ментального здоров'я дітей у часи війни. URL: <https://cbt.org.ua>

7. ЮНІСЕФ. Психічне здоров'я дітей та молоді в Україні в умовах війни : аналітичний звіт. Київ, 2023.

РОЛЬ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Дзюба Тетяна

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
tatjanadzuba@gmail.com*

Професійне благополуччя є важливою складовою життєдіяльності кожної працюючої людини. Професійне благополуччя відображає позитивне функціонування працівника та його задоволеність професійною діяльністю. Особистісні ресурси, які визначаються як внутрішні сильні сторони та характеристики особистості, відіграють вирішальну роль у здатності людини долати вимоги професійного середовища та підтримувати своє благополуччя на робочому місці. Здатність ефективно використовувати особистісні

ресурси допомагає не лише справлятися з професійними стресами, але й сприяє досягненню професійних цілей та загальному задоволенню від роботи.

Метою статті є теоретичний аналіз емпіричних досліджень, де розглядається взаємозв'язок між особистісними ресурсами та професійним благополуччям особистості, з особливим акцентом на дослідженнях, проведених в Україні.

Поняття професійного благополуччя є багатограним і розглядається з різних теоретичних позицій. У вітчизняній та зарубіжній психології проводиться порівняльний аналіз термінології та теоретичних підходів до визначення цього феномену. Психологічне благополуччя загалом визначається як показник стану здоров'я людини, її соціально-психологічної адаптованості та ефективності функціонування. У контексті професійної діяльності, професійне благополуччя розглядається як інтегральне поняття, що охоплює як позитивні, так і негативні чинники, а також психологічний стан працівника, пов'язаний з ефективністю та продуктивністю його праці та задоволеністю життям загалом. Однак, у науковій літературі існує певна неоднозначність у визначенні цього поняття, що свідчить про необхідність уточнення змісту цього поняття та його психологічного механізму [1, 3].

Структурні компоненти професійного благополуччя включають різні аспекти, що характеризують професійний досвід фахівця. Заслуговує на увагу модель професійного благополуччя Пітера Варра представлена у структурі чотирьох первинних компонентів, які узагальнюються в інтегральний показник «загальне функціонування»:

- емоційне благополуччя;
- прагнення до зростання та розвитку;
- автономія;
- компетентність.

Зазначені компоненти відображають емоційний стан працівника, його відчуття професійного розвитку, рівень самостійності у виконанні завдань та відчуття власної ефективності [11]. Важливо відрізнити професійне благополуччя від загального психологічного благополуччя, оскільки перше фокусується конкретно на досвіді та стані людини в межах її професійної діяльності, враховуючи специфічні вимоги та умови робочого середовища [6].

Аналіз вітчизняних досліджень показує, що особистісні ресурси працівника відіграють суттєву роль у підтримці його професійного благополуччя. Такі ресурси можуть виступати як буфер проти стресових факторів на робочому місці, допомагаючи людині ефективніше справлятися з тиском, невизначеністю та конфліктами. Окрім того, вони сприяють позитивному досвіду роботи, підвищують мотивацію та допомагають у досягненні професійних цілей. Здатність адаптуватися до змін та викликів у професійному середовищі також значною мірою залежить від наявності та ефективного використання особистісних ресурсів [5, 10].

Важливо відзначити системний характер цього взаємозв'язку. Професійне благополуччя не лише є результатом використання особистісних ресурсів, але й може впливати на їхній розвиток та актуалізацію. Наприклад, позитивне та підтримуюче робоче середовище може сприяти зростанню самооцінки та впевненості працівника, тим самим зміцнюючи його особистісні ресурси. Відчуття успіху та задоволення від роботи може підвищувати рівень самоефективності та оптимізму, що, в свою чергу, позитивно позначається на подальшій професійній діяльності та благополуччі.

Українські дослідники активно вивчають роль особистісних ресурсів у контексті професійного та психологічного благополуччя. Зокрема, дослідження І. Гуляс показують, що особистість є рефлексивним «Я», яке відіграє важливу роль у психологічному благополуччі [4].

Ряд українських досліджень присвячено вивченню взаємозв'язку між особистісними ресурсами та різними аспектами благополуччя у різних професійних групах. Наприклад, досліджено професійне благополуччя працівників ІТ-сфери, де виявлено, що особистісні ресурси допомагають долати організаційні стреси та сприяють адаптації до робочого середовища [6]. Також вивчається психологічне благополуччя освітян, особливо в умовах кризи та війни, де особистісні ресурси відіграють важливу роль у підтримці їхнього стану [3, 9]. Дослідження також показують вплив війни як потужного психосоціального стресора на психічне здоров'я українців та роль особистісних ресурсів у процесах адаптації [6, 7]. Окремі дослідження зосереджені на вивченні особистісних диспозицій як ресурсів психологічного благополуччя в умовах

невизначеності. Вивчається також психологічне благополуччя дефектологів та інших фахівців психолого-педагогічного профілю, де особистісні ресурси є важливим фактором їхнього професійного благополуччя.

Дослідження життєстійкості в українській вибірці показують, що такі особистісні ресурси, як осмисленість життя, автономія, самоприйняття та самовпевненість, є предикторами життєстійкості, яка, в свою чергу, є важливим компонентом загального благополуччя [8].

Особистісні ресурси відіграють визначальну роль у підтримці професійного благополуччя, допомагаючи індивідам ефективно справлятися з вимогами та стресами робочого середовища, а також сприяючи їхньому професійному зростанню та задоволенню від роботи. Українські дослідження підтверджують важливість особистісних ресурсів для різних професійних груп в умовах як стабільності, так і невизначеності. Розвиток цих ресурсів є важливим як на індивідуальному рівні, так і в контексті організаційних стратегій, спрямованих на створення сприятливого та підтримуючого професійного середовища. Майбутні дослідження можуть бути спрямовані на більш глибоке вивчення специфіки впливу окремих особистісних ресурсів на професійне благополуччя в різних галузях економіки України та розробку ефективних програм їх розвитку з урахуванням національного контексту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алещенко В. Психологічне благополуччя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2024. №59(3(59)). С. 29–33.

2. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. №5. С. 5–14.

3. Войтенко О. Професійне благополуччя: зміст поняття та його ключові структурні компоненти. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №73(3). С. 57–64.

4. Гуляс І. А. Суб'єктивне благополуччя: аспекти досліджень. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : зб. тез доповідей Всеукр. наук.-практ. семінару (9 червня 2017 р., м. Ніжин). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 50–54.

5. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. №3. С. 20–25.

6. Коваленко А., Рик Г. Особливості професійного благополуччя працівників сфери інформаційних технологій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. №2(12). С. 26–33.

7. Терещенко К. В. Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. економічна психологія*. 2025. №34(1). С. 125–133.

8. Чиханцова О., Сердюк Л. Особистісні ресурси та їх вплив на життєстійкість особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. 2023. №(62). С. 23–43.

9. Dziuba T., Karamushka L., Halushko L., Zvyagolskaya I., Karamushka T. Mental Health of Teachers in Ukrainian Educational Organizations. *Wiadomości lekarskie*. Vol. LXXIV, Issue 11, November, 2021. P. 97–103.

10. Fida R., Laschinger H. K. S., Leiter M. P. The protective role of self-efficacy against workplace incivility and burnout in nursing: A time-lagged study. *Health Care Management Review*. 2018. №43. P. 21–29.

11. Warr P. How to Think About and Measure Psychological Well-being. *Research Methods in Occupational Health Psychology: Measurement, Design and Data Analysis* / M. Wang, R. R. Sinclair, L. E. Tetrick (Eds.). New York : Psychology Press / Routledge, 2013. P. 76–90.

ХАРАКТЕРОЛОГІЧНІ РИСИ МЕНТАЛЬНОГО ОБРАЗУ КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА

Довга Тетяна

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка(м. Кропивницький)
t_dovga@ukr.net*

В умовах військової агресії в Україні та потреби населення в забезпеченні гуманітарного захисту та соціальної стабільності, увага української спільноти звернена до постаті кризового психолога. Адже це фахівець, що працює з людьми, які знаходяться у складних життєвих обставинах, кризових ситуаціях чи навіть катастрофах, та надає їм першу психологічну допомогу та емоційну підтримку. Безумовно, підвищений емоційний фон та ментальний характер даної професії висуває специфічні вимоги до особистості майбутнього фахівця. У зв'язку з цим, назріла необхідність у створенні типового *ментального образу* кризового психолога.