

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.

У даній розвідці ми не претендуємо на створення цілісного образу – це доволі складний і трудомісткий процес, який потребує системного підходу та поглибленого вивчення даного феномену. Але, все ж таки, спробуємо виокремити ті характерологічні риси, які допоможуть самому психологу зберегти особисте *ментальне благополуччя*, в якому поєднуються: позитивне ставлення до життя, сумлінне виконання професійних обов'язків, усвідомлене прагнення до життєвого та професійного успіху.

Мета – виокремити та описати специфічні ознаки ментального образу кризового психолога як передумови його ментального благополуччя.

Ментальний образ розглядаємо як духовно-інтелектуальне та духовно-поведінкове утворення, яке вирізняють такі характерологічні риси: життєздатність, життєстійкість, життєрадісність, гумор і оптимізм. Основу для них надає емоційний інтелект, а очікуваним результатом стає життєвий успіх.

Життєздатність – це індивідуальна властивість людини керувати власними ресурсами: здоров'ям, емоційною, мотиваційно-вольовою, когнітивною сферами в контексті соціальних, культурних норм і умов середовища. Життєздатність людини проявляється в прагненні до самовизначення, самостійного вибору свого життєвого шляху, організації власної життєдіяльності. Такий підхід вимагає від людини оптимізму, готовності сприймати реальність і діяти в ній цілком певним чином [5, с. 205].

Життєстійкість вчені розуміють як інтегративну особистісну якість, що дозволяє успішно переносити стресові ситуації, при цьому підтримуючи оптимальну працездатність і зберігаючи внутрішній баланс; як вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, як здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно. Життєстійкість визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії.

Головна функція життєстійкості полягає у можливості будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити

оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах. Таким чином, життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах [2, с. 92-93].

Життєрадісність – морально-етична якість особистості, що виражає оптимістичне ставлення людини до життя і життєвих обставин, бадьорість, наполегливість у подоланні життєвих труднощів, віру у власний успіх. Життєрадісна людина весела, активна, усміхнена, як правило, добра і відкрита. Вона вміє задовольнятися малим, не нарікає на невдачі, вміє підтримувати інших у горі і розділити з ними радість. Життєрадісність – це здатність людини відчувати піднесені почуття самому і сприяти їхній появі у інших.

Гумор (англ. *humour*) – психічний стан, настрої, вдача; художній прийом, різновид комічного. *Почуття гумору* – інтелектуальна здатність людини оперувати одночасно декількома поглядами на реальність, вміння суб'єкта виявляти протиріччя в навколишньому світі і оцінювати їх з комічної точки зору. Метою гумору є бачення й відображення смішного в житті в доброзичливому, жартівливому тоні.

Як зазначає О. Кулешова, гумор забезпечує задовільне самопочуття в будь-якій ситуації. Він дає можливість менш болісно пристосуватися до нових умов. Практика підтверджує, що чим вища в людини здатність розуміти і продукувати гумор, використовувати його для подолання важких ситуацій, тим менше виражені в неї симптоми депресії – знижений настрої, низька самооцінка, безнадійне сприйняття свого майбутнього. Гумор може виступати як засіб зняття психологічної напруги, психологічної розрядки, створення творчого самопочуття [4, с. 387].

Оптимізм – це ментальна установка, що характеризується надією і впевненістю в успіх і позитивне майбутнє. Оптимісти схильні розглядати труднощі як навчальний досвід або тимчасові невдачі. Оптимістичне ставлення до життя пов'язане з низкою переваг, серед яких кращі навички подолання труднощів, нижчий рівень стресу, краще фізичне здоров'я та більша наполегливість у досягненні цілей.

О. Горецька розглядає оптимізм як здатність людини переживати надію на успіх, вірити у власні сили та можливості,

турбуватися про себе і конструктивно долати перешкоди на шляху досягнення мети. Оптимістична людина має позитивне світосприйняття, володіє способами подолання життєвих труднощів, спрямована на конструктивну взаємодію з навколишнім світом та особистісне зростання. Оптимізм є компонентом суб'єктивного благополуччя людини, а навчатися знаходити позитивне для себе в кожній ситуації, а також виробляти оптимістичну позицію – необхідна умова подолання деструктивних явищ [3, с. 35].

Емоційний інтелект (EI) або коефіцієнт емоційності (EQ) – це здатність розуміти, усвідомлювати і управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони.

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту важливий для майбутніх психологів, професійна діяльність яких передбачає постійну роботу з людьми. Такого роду знання допоможуть бачити й аналізувати емоційний стан людини в умовах життєвих криз та стресів, викликаних військовою агресією; налагоджувати конструктивні стосунки з людьми, що мають ментальні проблеми; розвивати в собі здатність розв'язувати міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти, знаходити вихід із складних життєвих ситуацій, виробляти в собі адаптивність та стресостійкість; застосовувати інтелектуальні та емоційні компетенції під час роботи з різними категоріями клієнтів; налаштовувати їх на оптимістичне ставлення до життя та досягнення життєвого успіху.

Під *життєвим успіхом* дослідники розуміють результат діяльності людини, який є значущим для неї самої та визнається оточенням. Як соціальне явище, успіх посідає вагоме місце у системі мотивації та осмислення людиною самої себе, своїх учинків і життєдіяльності загалом, у формуванні особистості.

Як психологічний феномен, успіх, містить суб'єктивний та об'єктивний складники. Об'єктивність успіху полягає в оцінці результатів діяльності особи іншими та визнанні цих результатів вагомими і такими, що значно перевершують середній рівень. Щодо суб'єктивного складника, то тут ідеться

про оцінку особою власних дій та надання результатам цих дій суб'єктивної значущості.

Дослідники психологічної природи успіху розуміють це поняття, з одного боку, як особливу оцінку людиною результату власних дій і зусиль, а з іншого – як показник своєрідного її становища у суспільстві, що, відповідно, задає специфіку її соціальних зв'язків та відносин [1, с. 142-143].

Життєвий успіх людини значною мірою залежить від її вміння взаємодіяти з людьми. Не випадково, що з-поміж істотних психічних ресурсів, які забезпечують життєвий успіх людини, вчені називають емоційний інтелект. Встановлено, що він сприяє підвищенню результативності діяльності та покращенню взаємодії із соціальним оточенням через здатність розуміти та регулювати свої та чужі емоції [6, с. 245].

В ментальному образі кризового психолога мають домінувати риси, що не лише забезпечують його ментальне благополуччя, а й дозволяють налагоджувати ефективну взаємодію з різними категоріями клієнтів задля надання їм своєчасної та кваліфікованої допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боровинська І. Є. До психологічного розуміння понять «успіх», «успішність», «життєвий успіх», «життєва успішність». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 3. Том 2. С. 142–148.
2. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
3. Горецька О. В. Психологічні особливості прояву оптимізму в людей похилого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 4. С. 33–40.
4. Кулешова О. В. Роль і місце почуття гумору викладача в навчальному процесі. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2012. Вип. 30. С. 385–391.
5. Перелигіна Л. А., Балабанова К. В. Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. С. 204–209.
6. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус. Секція 8. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2024. Вип. 60. С. 245–250.