

# НАУКОВА ПЛАТФОРМА І

## ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ У ПЕРІОД ВІЙНИ: ЗАГРОЗИ, НАСЛІДКИ ТА НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ

**Кокун О. М.**

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ)  
kokun@ukr.net*

Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентні виклики для психічного здоров'я та професійного функціонування фахівців соціономічних професій – психологів, педагогів, лікарів, соціальних працівників, управлінців. Саме вони щоденно забезпечують соціальну стабільність, допомагаючи іншим долати наслідки травми, втрати та стресу. Водночас їхня діяльність відбувається в умовах підвищеної небезпеки, емоційного навантаження та моральних дилем, що призводить до виснаження психологічних ресурсів, розвитку вторинної травматизації, вигорання й зниження професійної життєстійкості. Теоретичний і практичний інтерес становить визначення сутності психологічних ресурсів, аналіз механізмів їх виснаження у період війни та розроблення напрямів їх відновлення.

Мета – узагальнення сучасних уявлень про психологічні ресурси особистості, виявлення основних загроз для їх збереження у фахівців соціономічних професій під час війни та окреслення напрямів психологічної підтримки й профілактики виснаження цих ресурсів.

Дослідження виконано у форматі аналітико-оглядової роботи з використанням:

- теоретичного аналізу наукових джерел (праці А. Bandura, S. Hobfoll, О. Kokun, С. Luthans, М. Seligman, R. Tedeschi, та ін.);
- узагальнення емпіричних результатів українських та зарубіжних досліджень щодо впливу екстремальних умов на професійне функціонування;
- системного аналізу факторів, які сприяють або загрожують психологічній стабільності фахівців соціономічних професій у період війни.

Психологічні ресурси – це внутрішні когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики, які забезпечують ефективне подолання

стресу, адаптацію й збереження психічного благополуччя (Hobfoll, 1989; Deci & Ryan, 2000; Masten, 2014). До їх ключових компонентів належать:

- резильєнтність – здатність відновлюватися після стресу (Bonanno, 2004);

- самоефективність – віра у власну здатність досягати результатів (Bandura, 1997);

- життєстійкість – внутрішня установка сприймати труднощі як виклики (Kobasa, 1979);

- емоційна регуляція – вміння керувати афектами (Gross & Thompson, 2007);

- оптимізм та позитивний настрій – буфер проти стресу (Scheier & Carver, 1987);

- стратегії копіngu – ефективні поведінкові й когнітивні способи подолання (Lazarus & Folkman, 1984).

Концепція психологічних ресурсів інтегрує положення низки підходів:

- теорії збереження ресурсів (Hobfoll, 1989), яка пояснює стрес через втрату ресурсів;

- моделі стресу й подолання (Lazarus & Folkman, 1984);

- позитивної психології та моделі PERMA (Seligman, 2011);

- теорії самоефективності (Bandura, 1997);

- теорії салютогенезу (Antonovsky, 1987) та надії (Snyder, 2002).

Аналіз показує, що тривалий вплив війни виснажує ключові ресурси фахівців соціономічних професій, наслідком чого стають:

- емоційне вигорання (Maslach et al., 2001) – емоційне виснаження, зниження професійної ефективності, деперсоналізація;

- вторинна травматизація (Figley, 1995; Molnar et al., 2020) унаслідок постійного контакту з травмованими клієнтами;

- зниження самоефективності та мотивації через системну невизначеність (Bandura, 2008);

- емоційно-вольова дисрегуляція та труднощі у прийнятті рішень;

- погіршення резильєнтності та життєстійкості, що веде до моральної травми (Litz et al., 2009).

Для збереження та відновлення психологічних ресурсів доцільно впроваджувати:

1. Програми розвитку резильєнтності – тренінги когнітивно-поведінкових навичок, емоційної регуляції, самозарядності.

2. Профілактику вигорання – супервізійні групи, інтервізії, психологічне консультування.

3. Зменшення вторинної травматизації – психологічна реабілітація, ротація кадрів, контроль навантаження.

4. Розвиток соціальної підтримки – професійні спільноти, групи взаємопідтримки, корпоративні заходи.

5. Підвищення самоефективності – тренінги з постановки цілей, рефреймінгу та самомотивації.

Психологічні ресурси фахівців соціономічних професій є критичними для їх здатності ефективно діяти у кризових умовах війни. Постійний вплив травматичних подій спричиняє їх виснаження, що проявляється у вигоранні, втраті емпатії, дисрегуляції емоцій та зниженні професійної мотивації.

Забезпечення психологічної підтримки, розвиток резильєнтності та системна профілактика вторинної травматизації мають стати пріоритетом для державної, освітньої та медичної політики у період війни та післявоєнної відбудови.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
2. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
3. Bandura, A. (2008). An agentic perspective on positive psychology. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people* (Vol. 1, pp. 167–196). Greenwood Publishing Group.
4. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
5. 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. DOI: [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
6. Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. In B. H. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (pp. 3–28). Sidran Press.
7. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
8. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 513–524. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
9. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology, 6*(4), 307–324. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
10. Kobasa S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
11. Kokun, O. (2023). The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine. *International Journal of Psychology, 58*(5), 407–414. DOI: <https://doi.org/10.1002/ijop.12915>
12. Kokun, O., & Bezverkhyy, O. (2024). Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress: A cross-sectional survey. *Journal of Loss and Trauma, 29*(8), 976–993. DOI: <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084>
13. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
14. Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review, 29*(8), 695–706. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>

15. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
16. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
17. Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. DOI: <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
18. Molnar, B. E., Meeker, S. A., Manners, K., Tieszen, L., Kalergis, K., Fine, J. E., Hallinan, S., Wolfe, J. D., & Wells, M. K. (2020). Vicarious traumatization among child welfare and child protection professionals: A systematic review. *Child abuse & neglect*, 110(Pt 3), 104679. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104679>
19. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
20. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. DOI: [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
21. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence.

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
ПОЛТАВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ – ГІДНИЙ ПРОДОВЖУВАЧ СПРАВ  
ВИДАТНИХ ПСИХОЛОГІВ І ПЕДАГОГІВ УКРАЇНИ**

**Рибалка В. В.**

*Національна академія педагогічних наук України (м. Київ)*

*Український науково-методичний центр практичної психології  
і соціальної роботи*

*Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти ЗВО «УМО»  
[valentyn.rybalka@gmail.com](mailto:valentyn.rybalka@gmail.com)*

Факультет психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка широко відомий в Україні та світі своїми творчими досягненнями, що пояснюється передусім його славетною історією й увагою його співробітників до унікального спадку, який залишили видатні філософи, вчені, винахідники, психологи, педагоги і митці Полтавщини. Їх прізвища відомі кожній цивілізованій людині, адже в Полтаві як духовній столиці України в різні часи творили десятки і сотні видатних діячів науки і культури, назвемо лише імена Григорія Сковороди, Івана Котляревського, Миколи Гоголя, Юрія Кондратюка та багатьох інших. Ми зупинимось лише на деяких із них, у творчості яких містяться психологічні та педагогічні здобутки, що випередили свій час і мають величезне значення для сьогодення і майбутнього України. Це В. Вернадський, А. Макаренко, Г. Ващенко, Ф. Моргун та І. Зязюн [14].

Академік **В. Вернадський** (1863-1945), творець всесвітньо відомого учення про ноосферу, перехід від біосфери до ноосфери,