



УДК: 159.98

Analysis of the Concept of Psychological Resources and Their Negative Consequences for Socially Engaged Professionals During War

Психологічні ресурси фахівців соціономічних професій під час війни: аналіз поняття та негативні наслідки

Oleg Kokun, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Corresponding Member of NAES of Ukraine, Deputy Director of G.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

Олег Кокун, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-інноваційної роботи Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

<https://orcid.org/0000-0003-1793-8540>

e-mail: kokun@ukr.net

Abstract

War places significant psychological pressure on professionals in socially engaged professions, including healthcare workers, educators, social workers, and managers, who play a crucial role in ensuring social stability and providing psychological support to the population during wartime. This article analyzes the concept of psychological resources and identifies the possible negative consequences of war for these resources among professionals in socially engaged fields.

The study presents contemporary scientific perspectives on the concept of psychological resources. Key components such as resilience, self-efficacy, coping skills, hardiness, emotional regulation, and optimism are examined. Theoretical foundations underpinning the concept of psychological resources, including theories of resource conservation, self-efficacy, self-determination, salutogenesis, and positive emotions, are explored in detail. The article also provides a thorough analysis of the relationship between psychological and personal resources.

The primary factors and negative consequences of war on the psychological resources of socially engaged professionals are highlighted. These include increased professional (emotional) burnout, reduced empathy and compassion, secondary traumatic stress, decreased self-efficacy, emotional dysregulation, impaired resilience, and diminished professional hardiness. A range of psychological support strategies is proposed, including resilience development programs, burnout prevention measures, support system organization, emotional regulation training, and methods to enhance self-efficacy.

The findings emphasize the urgent need for a comprehensive approach to maintaining the psychological well-being of socially engaged professionals during and after the war. Additionally, they highlight the importance of implementing systemic changes in psychological protection and professional rehabilitation to mitigate the long-term effects of war on these essential professionals.

Keywords: psychological resources, socially engaged professionals, burnout, secondary traumatic stress, resilience, self-efficacy, moral injury, professional support, psychological assistance, war in Ukraine.

Анотація

Війна створює значний психологічний тиск на фахівців соціономічних професій, які працюють у сферах охорони здоров'я, освіти, соціальної роботи та управління і є критично важливими для забезпечення соціальної стабільності та психологічної підтримки населення в умовах війни. У цій статті проаналізовано зміст поняття психологічних ресурсів та визначено можливі негативні наслідки для цих ресурсів у фахівців соціономічних професій.

Висвітлено сучасні наукові уявлення щодо змісту поняття «психологічні ресурси». Зокрема, розглянуто такі ключові компоненти психологічних ресурсів як резильєнтність, самоефективність, навички подолання (копінгу), життєстійкість, емоційна регуляція та оптимізм. Представлено теоретичне підґрунтя концепції психологічних ресурсів, яке складають теорії збереження ресурсів, самоефективності, самодетермінації, салютогенезу, позитивних емоцій тощо. Докладно проаналізовано питання співвідношення понять психологічних

та особистісних ресурсів.

Висвітлено основні чинники та негативні наслідки війни для психологічних ресурсів фахівців соціономічних професій: зростання рівня професійного (емоційного) вигорання, зниження емпатії та здатності до співчуття, вторинна травматизація, зниження самоефективності, емоційно-вольова дисрегуляція, погіршення резильєнтності, зниження професійної життєстійкості. Запропоновано низку стратегій психологічної підтримки, що включають розвиток резильєнтності, запобігання емоційному вигоранню, організацію систем підтримки, тренінги з емоційної регуляції та методи підвищення самоефективності.

Отримані результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до підтримки психологічного благополуччя фахівців соціономічних професій у воєнний та післявоєнний період, а також важливість впровадження системних змін у сфері психологічного захисту та професійної реабілітації.

Ключові слова: психологічні ресурси, фахівці соціономічних професій, емоційне вигорання, вторинна травматизація, резильєнтність, самоефективність, моральна травма, професійна підтримка, психологічна допомога, війна в Україні.

Вступ. Психологічні ресурси особистості розглядаються як основа для формування оптимальних стратегій поведінки, спрямованих на подолання складних життєвих обставин. Їх функціональна роль полягає у запобіганні, пом'якшенні або усуненні стресу, а також у сприянні відновленню емоційної рівноваги (Balabanova & Perelyhina, 2022).

В умовах воєнних дій та масштабних суспільних криз проблема зниження психологічних ресурсів набуває особливої значущості. Це зумовлено втратою життєвих орієнтирів, почуття безпеки, емоційної стабільності, внутрішнього й зовнішнього комфорту, а також життєстійкості (Kokun et al., 2015; Tsiomyk, 2024).

Повномасштабна збройна агресія Російської Федерації справляє значний травматичний вплив на населення України через постійні ракетні та

артилерійські обстріли, повітряні атаки, викрадення, тортури й інші види насильства, а також вимушену міграцію. Основними негативними наслідками війни для ментального здоров'я населення стали:

- стрімке поширення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і дисоціативних розладів;
- підвищення рівнів депресії, тривожності та соматичних скарг;
- суттєве зниження рівнів резильєнтності та самоефективності порівняно з довоєнними показниками (Kokun, 2023; Kokun & Bezverkhyi, 2024).

Зважаючи на вищенаведене, воєнний та повоєнний період актуалізується проблема відновлення психологічних ресурсів фахівців соціономічних професій. Це пов'язано, з одного боку, із підвищеною стресогенністю цих професій та їх важливою суспільною роллю (Kokun et al., 2019; Malkhazov & Kokun, 2005), а з іншого – із суттєвим впливом війни на ментальне здоров'я цих фахівців. Особливе занепокоєння викликає їхня вразливість до вторинної травматизації, спричиненої професійною діяльністю (Molnar et al., 2020).

Враховуючи зазначене, **метою** цієї статті є аналіз змісту поняття психологічних ресурсів та визначення можливих негативних наслідків для цих ресурсів у фахівців соціономічних професій під впливом війни.

Результати та обговорення

Сучасні наукові уявлення щодо змісту поняття «психологічні ресурси»

Проблема психологічних ресурсів особистості привертає увагу дослідників вже досить тривалий час. Згідно до найбільш авторитетних її дослідників (Hobfoll, 1989; Luthar et al., 2000; Deci & Ryan, 2000) поняття *психологічних ресурсів* у найбільш загальному сенсі можна розуміти як внутрішні здібності, риси чи переваги, які дозволяють людям справлятися зі стресом, адаптуватися до викликів і підтримувати чи покращувати своє психологічне благополуччя. Саме ці ресурси відіграють вирішальне значення для стресостійкості, відновлення та

особистісного зростання людини, особливо в контексті нещастя або травми (Bonanno, 2004; Tedeschi & Calhoun, 2004; Masten, 2014).

Як свідчить аналіз релевантної наукової літератури, до *ключових компонентів психологічних ресурсів* різні дослідники найчастіше включають: резильєнтність, самоефективність, навички подолання (копінгу), життєстійкість, емоційну регуляцію та оптимізм.

Резильєнтність являє собою розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися до негараздів, відновлюватися після стресу, та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (Folke, 2016; Masten, 2014). Слід підкреслити, що резильєнтність розглядається не як постійна риса, а як динамічний процес, на який впливає цілий комплекс середовищних, когнітивних та емоційних факторів (Bonanno, 2004). Виділяються три основні *механізми*, що забезпечують резильєнтність людини:

1) когнітивна гнучкість – здатність конструктивним чином переосмислювати негативний досвід (Southwick & Charney, 2012);

2) емоційна регуляція – здатність керувати емоційними реакціями на стресори (Gross, 2015);

3) соціальна підтримка – міцні міжособистісні стосунки стають захисними факторами, підвищуючи резильєнтність (Rutter, 2012).

Самоефективність, згідно до Bandura (1997), розуміється як віра людини у власну здатність впливати на події, контролювати своє оточення та справлятися з життєвими викликами. Висока самоефективність пов'язана з підвищеною мотивацією, проактивним подоланням та кращими навичками вирішення проблем (Schunk & DiBenedetto, 2021). Для осіб з високою самоефективністю властивими є: постановка складних цілей та наполегливість у їх досягненні (Bandura, 2008), використання адаптивних стратегій подолання, а не уникання або усунення (Maddux, 2016), а також виявлення вищої стійкості у стресових ситуаціях завдяки своїй впевненості в можливості успішного подолання перешкод (Jerusalem & Schwarzer, 1992).

Навички подолання (копінгу). Ефективні стратегії подолання, такі як вирішення проблем і пошук емоційної підтримки розглядаються як важливі ресурси, які полегшують адаптацію та управління стресом (Lazarus & Folkman, 1984). Ці, навички, насамперед, стосуються поведінкових і когнітивних стратегій, які використовуються для подолання стресу та негараздів. Відповідно, ефективне подолання асоціюється з психологічним благополуччям і стійкістю (Compas et al., 2017). Ключовими стилями подолання вважаються: подолання, орієнтоване на проблему – усунення джерела стресу за допомогою стратегій вирішення проблем; та подолання, орієнтоване на емоції – управління емоційним дистресом за допомогою самозаспокоєння або когнітивного рефреймінгу (Lazarus & Folkman, 1984).

Життєстійкість. Це стійка багатовимірна особистісна властивість, що описується як набір поглядів та переконань про себе та оточуючий світ, які забезпечують мужність та мотивацію перетворити складні ситуації на можливості зростання, а також здатність залишатися здоровими та здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу (Bartone et al., 2012; Kobasa, 1979). Перша з трьох основних складових життєстійкості *включеність* характеризує здатність залишатись включеним в життєву активність та відчувати сенс життя (Bartone et al., 2012). Її користь полягає в тому, що саме включеність надає відчуття мети і призводить до розвитку соціальних зв'язків (Kobasa, 1979). *Контроль* являє собою переконання, що люди можуть своїми зусиллями впливати на своє оточення, життєву ситуацію, напрямок і результат того, що навколо них відбувається, на відміну від того, щоб почувати себе жертвами обставин (Khoshaba & Maddi, 1999). Остання складова – це *прийняття виклику* (проти загрози) або сприйняття життєвих змін як природних та позитивних, як можливостей для зростання (Lo Bue, 2015).

Емоційна регуляція, що являє собою здатність управляти та модулювати емоції, також є критично важливим психологічним ресурсом. Вона дозволяє людям зберігати самовладання під час стресу та забезпечує можливість прийняття ефективних рішень (Gross & Thompson, 2007). Емоційна регуляція

стосується здатності модулювати емоційні реакції на зовнішні подразники, забезпечуючи адаптивне соціальне та психологічне функціонування (Gross, 2015). Здатність до такої регуляції відіграє вирішальну роль у управлінні стресом, підвищенні стійкості та сприянні психологічному благополуччю (Aldao та ін., 2010). Основними стратегіями емоційної регуляції є когнітивна переоцінка (зміна власної інтерпретації стресової події для зменшення її емоційного впливу) та експресивне придушення (гальмування зовнішніх емоційних реакцій, що можуть справляти змішаний вплив на психологічне благополуччя; Gross & Thompson, 2007).

Оптимізм, що відображає позитивне очікування людини щодо майбутнього, діє як буфер проти стресу та сприяє адаптивним стратегіям подолання (Carver et al., 2010). Загалом, він являє собою очікування того, що в майбутньому відбудуться позитивні речі, навіть незважаючи на суттєві труднощі (Scheier & Carver, 1987). Оптимізм підвищує стресостійкість через: когнітивний рефреймінг – інтерпретацію негативних подій у більш конструктивний спосіб (Carver et al., 2010); мотивацію та наполегливість – оптимістичні люди легше переживають складні ситуації (Scheier & Carver, 1987); та позитивний вплив на фізичне здоров'я – оптимізм пов'язаний із зниженням рівня запальних процесів та кращими серцево-судинними показниками (Rasmussen et al., 2009).

Теоретичне підґрунтя концепції психологічних ресурсів

На нашу думку, можна виділити вісім основних психологічних теорій, що найбільш тісно пов'язані з концепцією психологічних ресурсів.

У *теорії збереження ресурсів* Hobfoll (1989) обґрунтовується важливість психологічних ресурсів для управління стресом. Згідно до неї, люди прагнуть набути, зберегти та захистити ресурси, щоб пом'якшити стрес і покращити власне психологічне благополуччя. Втрата цих ресурсів (наприклад, самоефективності чи оптимізму) може призвести до дистресу, тоді як їх достатня кількість сприяє резильєнтності та відновленню.

Роботи з *позитивної психології* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) також наголошують на значимості психологічних ресурсів, які розглядаються як

особисті сильні сторони, що сприяють процвітанню та оптимальному функціонуванню людини. На відміну від традиційних моделей, які зосереджувалися на дефіциті та психопатології, дослідження позитивної психології спрямовувалися на визначення того, як резильєнтність, оптимізм і самоефективність сприяють благополуччю. Згідно до розробленої Seligman (2011) моделі PERMA, саме психологічні ресурси забезпечують позитивну спрямованість емоцій, можливість повнішої залученості до важливої діяльності, кращі міжособистісні стосунки, більшу осмисленість життя та вищий рівень особистих досягнень.

У *трансакційній моделі стресу та подолання* (Lazarus & Folkman, 1984) підкреслюється динамічна взаємодія між людьми та їхнім оточенням при управлінні стресом. Саме психологічні ресурси (резильєнтність, самоефективність та емоційна регуляція) для цієї структури стають центральними, оскільки вони впливають як на те, як люди оцінюють стресори (первинна оцінка), так і на їхню здатність з цими стресорами справлятися (вторинна оцінка).

Теорія самоефективності Bandura (1997) виділяє самоефективність, або віру в свою здатність впливати на події та результати, як критично важливий психологічний ресурс, який, опосередковуючи стрес, формує мотивацію, копінг-потенціал та резильєнтність.

Теорія самодетермінації (Deci & Ryan, 2000) розширює розуміння психологічних ресурсів шляхом об'єднання внутрішньої мотивації та психологічного благополуччя. У цій теорії наголошується на важливості автономії, компетентності та взаємозв'язку з іншими як основних психологічних потреб і ресурсів мотивації та психологічного благополуччя.

У *теорії салютогенезу* Antonovsky (1987) центральним є поняття «почуття зв'язності» (sense of coherence), що розглядається як важливий психологічний ресурс, який допомагає людям сприймати життя як зрозуміле, кероване та значуще. Це почуття сприяє ефективному управлінню стресом, забезпечуючи стабільну основу для інтерпретації подій та реагування на негаразди. Адже воно

являє собою стійку тенденцію бачити світ: 1) більш-менш зрозумілим (внутрішній і зовнішній світ сприймається як раціональний, зрозумілий, послідовний і очікуваний); 2) керованим (індивід вважає, що він/вона має ресурси, необхідні для управління ситуацією); 3) значущим (наявна мотивація справлятися з проблемами, а не уникати їх, а також внутрішні зобов'язання емоційно інвестувати в процес подолання життєвих проблем та вимог).

Згідно до *теорії позитивних емоцій «Розширюй і розвивай»* Fredrickson (2001), позитивні емоції розширюють репертуар мислення і дій людини, зміцнюють соціальні зв'язки, сприяють адаптивним стратегіям подолання та формують стійкі психологічні ресурси. В ній переконливо доводиться, що здатність відчувати позитивні емоції, такі як радість, надія та вдячність, може бути основною силою людини, що забезпечує її процвітання.

У своїй *теорії надії* Snyder (2002) здійснив концептуалізацію надії як когнітивного процесу, що включає мислення, спрямоване на ціль, мислення, спрямоване на планування шляхів досягнення цілей, і агентне мислення – усвідомлення власної здатності діяти, досягати цілей та долати перешкоди. У цій теорії надія виконує роль психологічного ресурсу, сприяючи наполегливості та адаптивному вирішенню проблем.

Співвідношення понять психологічні та особистісні ресурси

Терміни «психологічні ресурси» та «особистісні ресурси» широко використовуються в психологічній та суміжній науковій літературі для опису чинників, що сприяють здатності людини долати труднощі, підтримувати психологічне благополуччя та особистісно зростати. Хоча ці поняття мають спільні концептуальні основи, вони відрізняються за обсягом та акцентом досліджень. Далі ми узагальнимо їхні спільні риси та відмінності.

До *спільних рис* можна віднести такі:

1) спільна роль у процесах адаптації – і психологічні, і особистісні ресурси виконують захисну функцію, підвищуючи здатність особистості адаптуватися до несприятливих умов і знижуючи рівень стресу. Наприклад, резильєнтність, оптимізм і самеєфективність (психологічні ресурси), а також соціальна підтримка

чи фінансова стабільність (особистісні ресурси) сприяють позитивним психологічним результатам у різних групах населення (Hobfoll, 2002; Tedeschi & Calhoun);

2) здатність впливати на рівень стресу та психологічного благополуччя – обидва типи ресурсів відіграють ключову роль у стресостійкості та підтримці психологічного благополуччя, що, наприклад, підтверджується теорією збереження ресурсів Hobfoll (1989). Адже, згідно з цією теорією, ресурси необхідні для управління стресом. Втрата ресурсів підвищує рівень психологічного дистресу. Психологічні ресурси (наприклад, самефективність, емоційна регуляція), і особистісні ресурси (наприклад, соціальні зв'язки) допомагають відновитися після втрати ресурсів та запобігти їх подальшому виснаженню;

3) динамічна взаємодія – і психологічні, і особистісні ресурси є динамічними, тобто змінюються під впливом середовища та життєвих ситуацій. Наприклад, резильєнтність (психологічний ресурс) може зміцнюватися завдяки соціальній підтримці (особистісний ресурс) під час кризових ситуацій (Bonanno, 2004). Водночас, наявність сильних психологічних ресурсів сприяє ефективному використанню зовнішніх ресурсів (Southwick et al., 2014);

4) сприяння посттравматичному зростанню – обидва типи ресурсів відіграють ключову роль у посттравматичному зростанні (Kokun, 2023). Психологічні ресурси (оптимізм, гнучкість у подоланні труднощів) допомагають людині знаходити сенс у пережитій травмі. Особистісні ресурси (соціальні зв'язки, підтримка близьких) забезпечують зовнішні умови, необхідні для зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004; Prati & Pietrantonio, 2009).

Серед основних *відмінностей* слід назвати:

1) обсяг застосування понять, адже психологічні ресурси – це внутрішні когнітивні, емоційні та особистісні характеристики, що сприяють подоланню труднощів. Їх прикладами є резильєнтність, самоефективність, оптимізм, емоційний інтелект та когнітивна гнучкість (Bonanno, 2004; Carver et al., 2010; Southwick et al., 2014; Luthar et al., 2000). Особистісні ресурси – є ширшим

поняттям, яке включає як внутрішні (психологічні), так і зовнішні фактори (наприклад, фізичне здоров'я, фінансова стабільність, соціальна підтримка). Ці ресурси надають людині як матеріальні, так і нематеріальні засоби для подолання труднощів (Hobfoll, 2002; Lazarus & Folkman, 1984);

2) концептуальні межі – психологічні ресурси зазвичай вивчаються у межах позитивної психології, яка зосереджується на сильних сторонах особистості та внутрішніх ментальних ресурсах (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). особистісні ресурси більше відповідають екологічним і біопсихосоціальним моделям, які враховують взаємодію особистості із соціальним і фізичним середовищем (Bronfenbrenner, 1994; Lazarus & Folkman, 1984);

3) методи вимірювання та операціоналізація – психологічні ресурси зазвичай вимірюються психометричними шкалами, що оцінюють окремі риси (наприклад, Шкала резильєнтності Connor-Davidson чи Шкала загальної самеефективності Schwarzer & Jerusalem для оцінки здатності досягати цілей. Особистісні ресурси оцінюються за допомогою комплексних опитувальників, які враховують зовнішні змінні (наприклад, Многовимірна шкала сприйнятої соціальної підтримки для оцінки соціальних зв'язків Zimet et al. чи врахування таких індикаторів благополуччя як рівень доходу, наявність сімейної підтримки, резильєнтність спільноти, фізичне здоров'я тощо).

Отже, психологічні та особистісні ресурси виконують схожі функції щодо зниження рівня стресу та сприяння адаптації, але відрізняються за обсягом і концептуальними рамками. Психологічні ресурси являють собою внутрішні ментальні характеристики, які забезпечують адаптацію та відновлення. А особистісні ресурси є ширшим поняттям, яке включає як психологічні аспекти, так і зовнішні чинники, такі як соціальна підтримка та матеріальні засоби.

Негативні наслідки війни для психологічних ресурсів фахівців соціономічних професій

Як вже зазначалося вище, війна справляє виражений негативний вплив, як на окремих осіб, так і суспільство загалом. Однією із професійних груп, що відчувають це особливо гостро є фахівці соціономічних професій, до яких

належать вчителі, психологи, лікарі, менеджери та інші спеціалісти, чия діяльність передбачає активну міжособистісну взаємодію. Ці фахівці, які нерідко несуть відповідальність за підтримку інших у кризових ситуаціях, самі стикаються з унікальними стресовими факторами, що можуть виснажувати їхні психологічні ресурси.

Так, медичні працівники стикаються з масовими пораненнями, нестачею ресурсів та етичними дилемами, що спричиняє моральні травми та вигорання. Вчителі та викладачі часто змушені працювати в умовах переміщення, руйнування навчального процесу та без належної підготовки для роботи з травмованими дітьми. Психологи зазнають вікарної травматизації, працюючи з людьми, які пережили насильство та втрати. Менеджери змушені підтримувати працездатність своїх підрозділів у нестабільних економічних та організаційних умовах.

Нижче ми виокремимо основні негативні наслідки війни для психологічних ресурсів цих фахівців.

Зростання рівня професійного (емоційного) вигорання. Війна значно підсилює формування синдрому емоційного вигорання, який є станом емоційного, фізичного та психічного виснаження, викликаного тривалим стресом. Фахівці, які працюють у високостресових умовах війни (медики, вчителі), стикаються з:

- 1) емоційним виснаженням – постійний контакт із травматичними ситуаціями та стражданнями здатен повністю виснажити емоційні ресурси;
- 2) зниженням професійної ефективності – відчуття безсилля перед масовими стражданнями підриває віру у власні професійні можливості (Maslach et al., 2001);
- 3) деперсоналізацією, яка як механізм психологічного захисту від перевантаження може виявлятися у байдужості до пацієнтів, клієнтів або учнів.

Виснаження здатності до співчуття та емпатії. Фахівці, які постійно взаємодіють із травмованими людьми, ризикують зазнати вторинної травматизації та виснаження здатності до співчуття (Figley, 1995). Внаслідок

постійного контакту із людськими трагедіями та стражданнями закономірно відбувається поступове зниження емпатії та здатності до емоційного зв'язку, з'являється відчуття безсилля перед масовою людською біллю.

Вторинна (вікарна) травматизація. Контакт із людьми, які пережили насильство, втрату рідних або катування, може викликати у фахівців вікарну травматизацію, яка порушує звичні когнітивні схеми безпеки, довіри та контролю над ситуацією та здатна викликати схожі на ПТСР симптоми, включаючи нав'язливі спогади, підвищену тривожність і емоційну нечутливість (Pearlman & Saakvitne, 1995).

Зниження самоефективності. Невизначеність і хаос війни можуть знизити самоефективність професіоналів шляхом підризу їхньої впевненості у своїх силах через системні обмеження або невдачі, а також через створення ситуацій, коли результати знаходяться поза їхнім контролем, що призводить до навченої беспорядності (Bandura, 1997).

Емоційно-вольова дисрегуляція. Стрес війни порушує емоційну регуляцію, що призводить до підвищення дратівливості і проявів гніву, які можуть погіршити професійні відносини, а також до труднощів у прийнятті раціональних рішень під тиском (Gross & Thompson, 2007).

Погіршення резильєнтності. Хоча резильєнтність має вирішальне значення для подолання труднощів, постійний вплив стресових факторів, пов'язаних з війною, може підірвати цей ресурс. Це виявляється у виснаженні емоційних резервів (Southwick & Charney, 2012), перевантаженні ролей, викликаній нестачею персоналу та надмірними робочими навантаженнями, моральній травмі, яка виникає, коли професіонал не може виконати свої обов'язки через брак ресурсів (Litz et al., 2009).

Зниження професійної життєстійкості. Війна негативно впливає на здатність фахівців зберігати цілеспрямованість і відданість своїй роботі. Це, зокрема, зумовлюється зростанням невизначеності їх ролі, адже обставини, що швидко змінюються, створюють невизначеність щодо посадових обов'язків. Також відбувається зниження рівня задоволеності фахівців своєю роботою

внаслідок нездатності досягти бажаних результатів або надавати якісні послуги зменшує (Luthans та ін., 2007).

Отже, фахівці соціономічних професій відіграють ключову роль у підтримці суспільства під час війни, однак їхні психологічні ресурси піддаються надзвичайним випробуванням. Для запобігання виснаженню необхідно запроваджувати комплексні стратегії підтримки, що включають розвиток резильєнтності, психологічну допомогу та відповідні організаційні заходи.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що психологічні ресурси фахівців соціономічних професій відіграють критичну роль у їхній здатності адаптуватися до екстремальних умов війни, підтримувати професійну ефективність та зберігати психологічне благополуччя. Однак умови війни створюють значний тиск на ці ресурси, що призводить до їх виснаження, зростання рівня професійного вигорання, емоційної дисрегуляції, зниження резильєнтності та самоефективності.

Аналіз наукової літератури та емпіричних даних дозволив виокремити низку ключових компонентів психологічних ресурсів, зокрема резильєнтність, емоційну регуляцію, самеєфективність, оптимізм, життєстійкість, стратегії подолання та підтримку соціальних зв'язків. Ці ресурси є критичними для стресостійкості та відновлення після травматичних подій. Водночас війна спричиняє їхню деградацію через постійний вплив стресогенних чинників, таких як хронічна небезпека, невизначеність, перевантаження обов'язками, свідчення людських страждань і втрат.

Одним із ключових негативних наслідків війни для фахівців соціономічних професій є синдром емоційного вигорання, що супроводжується емоційним виснаженням, зниженням професійної ефективності та деперсоналізацією. Особливо уразливими до цього синдрому є медичні працівники, психологи, вчителі, соціальні працівники та менеджери, які змушені функціонувати у стані тривалого стресу та значного психологічного навантаження.

Війна також спричиняє вторинну травматизацію (вікарну травму) серед фахівців, які працюють з травмованими особами, зокрема психологів, лікарів,

соціальних працівників та освітян. Їхній постійний контакт із людськими трагедіями може викликати симптоми, схожі на ПТСР, включаючи нав'язливі спогади, підвищену тривожність, емоційну нечутливість та когнітивну дисонансність.

Крім того, фахівці соціономічних професій стикаються з моральною травмою, коли вони не можуть виконати свої професійні або етичні зобов'язання через обмежені ресурси або екстремальні умови. Це може підривати їхню професійну ідентичність, знижувати рівень професійної життєстійкості та викликати почуття провини й безпорадності.

Результати цього дослідження підкреслюють важливість запровадження стратегій психологічної підтримки для фахівців соціономічних професій у період війни та в поствоєнний час. До найбільш ефективних заходів можна віднести:

1) розвиток та підтримку резильєнтності, в основу яких можуть бути покладені навчальні програми з когнітивно-поведінкових стратегій адаптації, тренінги з емоційної регуляції та розвиток навичок ефективного подолання стресу;

2) профілактику емоційного вигорання, що може ґрунтуватися на проведенні супервізійних груп, психологічному консультуванні, забезпеченні належних умов праці та підтримки від роботодавців;

3) профілактику та корекцію вторинної травматизації – програми психологічної реабілітації, зниження навантаження, періодичне ротаційне переміщення кадрів;

4) забезпечення соціальної підтримки – створення професійних спільнот, груп взаємопідтримки, розширення можливостей для неформальної комунікації між колегами.

5) розвиток самозарадності та самомотивації – тренінги з підвищення самоефективності, навчання методам когнітивного рефреймінгу, розвиток життєстійкості.

Таким чином, фахівці соціономічних професій є критично важливими агентами соціальної стабільності та психологічної підтримки в умовах війни.

Проте їхні власні психологічні ресурси зазнають значного негативного впливу через умови роботи в кризових та травматичних ситуаціях. Запровадження цілісного підходу до збереження та відновлення цих ресурсів – один із ключових викликів для системи підтримки професіоналів під час війни та у період післявоєнної відбудови. Це дослідження підкреслює необхідність розробки та впровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на запобігання вигоранню, розвиток резильєнтності та адаптацію до тривалих екстремальних умов.

Конфлікт інтересів. Автор повідомляє про відсутність відомого йому конфлікту інтересів.

Перелік джерел

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
- Balabanova, L., & Perelyhina, L. (2022). Technologies for restoring the socio-psychological resources of the vitality of individuals experiencing the consequences of traumatic events. [Tekhnolohiyi vidnovlennya sotsial'no-psykhologichnykh resursiv zhyttyezdatnosti osobystosti, yaka perezhyvaye naslidky travmatychnykh podiy]. In V. P. Sadkovyi & O. V. Timchenko (Eds.), *Current research in modern domestic extreme and crisis psychology: Monograph*. Volume II (pp. 110–126). Kharkiv: FOP Panov L. M. National University of Civil Protection of Ukraine. (in Ukrainian).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- 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.

- Bartone, P. T. (2012). Social and organizational influences on psychological hardiness: How leaders can increase stress resilience. *Security Informatics*, 1(1): 21. <https://doi.org/10.1186/2190-8532-1-21>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In *International Encyclopedia of Education* (Vol. 3, 2nd ed.), 1643–1647. Oxford: Elsevier.
- 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>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2017). Coping and emotion regulation: Implications for understanding depression and anxiety in youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(1), 91–113. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1146996>
- 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
- 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.
- Folke, C. (2016). Resilience. *Ecology and Society*, 21(4):44. <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>
- Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.
- 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.

- 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>
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal and coping. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195–213). Hemisphere.
- Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 106–116. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.106>
- Kobasa S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- 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. <https://doi.org/10.1002/ijop.12915>
- Kokun, O., Agayev, N., Pishko, I., & Lozinska, N. (2015). Features of the manifestation of negative mental states in military personnel due to prolonged participation in combat operations and being in the ATO zone. [Osoblyvosti vyyavu nehatyvnykh psykhiichnykh staniv u viys'kovosluzhbovtsiv vnaslidok tryvaloyi uchasti v boyovykh diyakh ta perebuvannya v zoni ATO]. *Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, (3(46)), 123–129. (in Ukrainian).
- Kokun, O., & Bezverkhyi, O. (2024). Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress: A cross-sectional survey. *Journal of Loss and Trauma*, 29(8), 976–993. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084>
- Kokun, O., Korobeynikov, G., Mytskan, B., Cynarski, W.J., & Korobeynikova, L. (2019). Applied aspects of improving pupils' and students' adaptive capacity. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 19(3), 38–45. <https://doi.org/10.14589/ido.19.3.5>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003>
- Lo Bue, S. (2015). *Hardiness in the heart of the military* (Doctoral dissertation). <https://core.ac.uk/reader/34622593>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- 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>
- Malkhazov, O., & Kokun, O. (2005). Professional selection and the implementation of new technical tools in working with personnel. [Profesiynnyy vidbir ta vprovadzhennya novitnikh tekhnichnykh zasobiv u roboti z personalom]. *Social Psychology, 4*(4), 84–90. (in Ukrainian).
- 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>
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development, 85*(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104679>
- Pearlman, L. A., & Saakvitne, K. W. (1995). *Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors*. W. W. Norton & Company.

- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma, 14*(5), 364–388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: a meta-analytic review. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine, 37*(3), 239–256. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9111-x>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology, 24*(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality, 55*(2), 169–210. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00434.x>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice. *Contemporary Educational Psychology, 64*, 101947. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101947>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139013857>



Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Tsiomyk, H. (2024). Optimization of the emotional significance of marital relationships as a mechanism for activating an individual's psychological resources. [Optymizatsiya emotsiynoyi znachushchosti podruznykh vzayemyn yak mekhanizm aktyvizatsiyi psykholohichnykh resursiv osobystosti]. In H. O. Khomych (Ed.), *Activation of an individual's psychological resources in different conditions of socialization: Collective monograph* (pp. 150–167). Kyiv: 7BC. (in Ukrainian).

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (с) 2025 Кокун Олег Кокун Олег

Отримано: 25.02.2025

Відрецензовано: 21.03.2025

Опубліковано: 30.04.2025

DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.4>