

УДК 159.944.4:159.98

<https://doi.org/10.68134/ah.2026-10-02.007>

Казанцева Ірина Володимирівна
аспірант, Національний університет біоресурсів і природокористування України

РЕСУРСНО-РЕЗИЛЬЄНТНА МОБІЛІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГА-ПРАКТИКА ЯК МЕХАНІЗМ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Анотація. У тезах представлено теоретичне обґрунтування ресурсно-резильєнтної мобілізації як динамічного психологічного механізму адаптації психолога-практика в умовах тривалої кризи, основною причиною якої є повномасштабна війна в Україні. Запропоновано алгоритм адаптації фахівця через послідовні елементи: усвідомлення стресового впливу, активізацію резильєнтності, актуалізацію та мобілізацію ресурсів, їх інтеграцію, свідому саморегуляцію та кінцеву позитивну адаптацію. Обґрунтовано значення зовнішніх і внутрішніх ресурсів, професійної підтримки та збереження психологічного благополуччя і високого рівня професійного функціонування фахівця. Актуальність проблеми зумовлена специфікою професійної діяльності психолога-практика, що передбачає постійний контакт з клієнтами, які проживають травмуючі події, необхідністю емоційної залученості в роботі з ними та підтримки професійного функціонування, і одночасно необхідності здійснювати саморегуляцію власного стану. В умовах тривалої кризи психологи-практики стикаються з подвійним навантаженням: необхідністю надавати психологічну допомогу клієнтам, які переживають кризові події, одночасно долаючи власні професійні та особистісні стресові переживання. Це актуалізує потребу в дослідженні механізмів збереження психологічного благополуччя, професійного функціонування та адаптації фахівців.

Ключові слова: психолог-практик, кумулятивний стрес, ресурсно-резильєнтна мобілізація, резильєнтність, психологічні ресурси, саморегуляція, адаптація.

Abstract. The thesis presents a theoretical substantiation of resource-resilient mobilisation as a dynamic psychological mechanism of adaptation of a practical psychologist under conditions of prolonged crisis caused primarily by the full-scale war in Ukraine. An algorithm of specialist adaptation is proposed through sequential elements: awareness of stressful impact, activation of resilience, actualisation and mobilisation of resources, their integration, conscious self-regulation, and final positive adaptation. The significance of external and internal resources, professional support, and preservation of psychological well-being and a high level of professional functioning of the specialist is substantiated. The relevance of the problem is determined by the specifics of the professional activity of a practical psychologist, which involves constant contact with clients experiencing traumatic events, the need for emotional involvement in working with them, maintaining professional functioning, and simultaneously carrying out self-regulation of one's own state. Under conditions of prolonged crisis, practical psychologists face a dual burden: the necessity to provide psychological assistance to clients experiencing crisis events while simultaneously overcoming their own professional and personal stressful experiences. This highlights the need to study the mechanisms of preserving psychological well-being, professional functioning, and adaptation of specialists.

Keywords: practical psychologist, cumulative stress, resource-resilient mobilisation, resilience, psychological resources, self-regulation, adaptation.

Вступ

Сучасна професійна діяльність психолога-практика відбувається в умовах тривалого стресового навантаження, яке пов'язане не лише з безпосереднім виконанням професійних завдань, а й з особистісними, соціальними та кризовими обставинами. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах повномасштабної війни в Україні, коли професійне навантаження психолога поєднується з необхідністю працювати з наслідками травматичних подій, втратами, тривалою невизначеністю та вторинним травматичним стресом, одночасно

переживаючи власні кризові обставини. Внаслідок цього професійне навантаження психолога-практика, поєднуючись з особистісними стресами, формує кумулятивне навантаження.

Кумулятивне стресове навантаження — це поступове накопичення психоемоційного напруження та його наслідків під час тривалого або повторюваного впливу стресогенних чинників, під час якого можливості відновлення особистісних ресурсів виявляються недостатніми. У діяльності психолога-практика воно може формуватися внаслідок поєднання професійних стресів, вторинного травматичного досвіду, особистих життєвих труднощів, тривалого перебування в умовах суспільної кризи або втоми від переживання. [5, с. 32–34]

Професійна діяльність психолога-практика характеризується особливими вимогами до емоційної, когнітивної, поведінкової регуляції на відміну від інших професій. У процесі психологічної консультації та надання допомоги фахівець систематично взаємодіє з переживаннями клієнтів, які можуть бути пов'язаними з травмою, втратами, кризами, тривогою, невідзначеністю та іншими психоемоційно важкими ситуаціями. В той самий час психолог-практик має зберігати професійну ефективність, дотримуючись меж професійної ролі, та здійснювати саморегуляцію власного психічного стану [1, с. 149–173]. Дослідження професійного вигорання психотерапевтів показують велике значення емоційного навантаження та надмірної залученості до проблем клієнтів як чинників професійного ризику [6, с. 1432–1433].

Водночас одне із ключових понять у дослідженні адаптаційних можливостей особистості є резильєнтність (resilience), яку розглядають як динамічний процес успішного пристосування до несприятливих обставин, стресу або травматичного досвіду. У сучасних наукових підходах резильєнтність не обмежують як сталу індивідуальну властивість особистості, а трактують як результат взаємодії особистісних, соціальних і середовищних чинників [7, с. 33]. Прояв цієї здатності може змінюватися залежно від інтенсивності стресу, доступності підтримки та можливостей відновлення особистості.

У науковій літературі відокремлюють декілька підходів в розумінні резильєнтності:

- Особистісний – акцентує увагу на відносно стійких індивідуальних характеристиках;
- Процесуальний – розглядає її як динамічну взаємодію особистості із середовищем;

Системний – враховує взаємозв'язок індивідуальних, міжособистісних і соціальних ресурсів [8, с. 1-2].

Мета і завдання

Мета роботи – теоретично обґрунтувати ресурсно-резильєнтну мобілізацію як механізм адаптації психолога практика в умовах тривалого стресового навантаження.

Методи

У тезах використано теоретичний аналіз, порівняння та систематизація наукових джерел, теоретичне узагальнення та концептуальне моделювання. Зазначені методи дають можливість узагальнити наукові підходи до розуміння стресу, психологічних ресурсів, резильєнтності, її активації, саморегуляції, визначити змістові характеристики ресурсно-резильєнтної мобілізації та обґрунтувати її роль в адаптації психолога-практика в умовах тривалої кризи.

Результати та обговорення

У межах цього дослідження ресурсно-резильєнтну мобілізацію запропоновано розглядати як динамічний процес, який забезпечує перехід від усвідомлення стресового навантаження до цілеспрямованого залучення наявних ресурсів, саморегуляції та адаптації. Її структура містить такі взаємопов'язані елементи: стресовий вплив, оцінювання ситуації, активізація резильєнтності, мобілізація та інтеграція ресурсів, саморегуляція, адаптація. В даному вигляді ця послідовність є теоретичною пропозицією.

Першим етапом ресурсно-резильєнтної мобілізації є активізація резильєнтності, а саме усвідомлення стресової ситуації, оцінка власного стану та готовність залучити внутрішні й зовнішні можливості для подолання труднощів. Для психолога практика цей процес може передбачати розпізнавання ознак емоційного виснаження, визначення актуальних професійних потреб та своєчасне звернення за підтримкою [2, с.44-45].

Наступним етапом є актуалізація ресурсів, тобто усвідомлення та визначення самих ресурсів, які доступні в конкретній ситуації. Так, до внутрішніх ресурсів психолога-практика належать: професійні знання і компетентності, досвід подолання труднощів, навички емоційної саморегуляції, рефлексія, ціннісно-сміслові орієнтації і самоефективність. Що ж до зовнішніх ресурсів, то вони охоплюють соціальну підтримку, професійну супервізію, інтервізію, організаційні умови праці та доступ до психологічної допомоги. За теорією збереження ресурсів С. Гобфолла, загроза втрати ресурсів, їх фактична втрата або недостатнє відновлення можуть посилювати стрес, тоді як збереження та накопичення ресурсів створюють передумови для його подолання [3, с. 516–517].

Наступним етапом є мобілізація ресурсів, який передбачає перехід від усвідомлення наявних можливостей до їх цілеспрямованого використання для того, щоб подолати стресове навантаження. На відміну від актуалізації, яка полягає в тому, щоб виявити та залучити наявні або потенційно доступні ресурси у відповідь на вимоги ситуації, мобілізація — це вже динамічний процес їх залучення, інтеграції, перерозподілу та використання відповідно до змін стресової ситуації. У професійній діяльності психолога-практика це може реалізовуватися через застосування адаптивних копінг-стратегій, оцінювання та оптимізацію робочого навантаження, встановлення професійних меж, супервізію, інтервізію, підтримку соціальних контактів та організацію відпочинку.

Наступним, не менш важливим компонентом зазначеного процесу є саморегуляція, що забезпечує свідоме управління емоціями, увагою, поведінкою та діяльністю особистості. На практиці це можуть бути дихальні вправи, заземлення, усвідомлене спостереження за власним станом, когнітивна переоцінка, організація та планування діяльності, чергування праці й відпочинку. У професійній практиці доцільними є також регулярна супервізія, інтервізійна взаємодія та рефлексивний аналіз складних випадків. В той самий час саморегуляція не має розглядатися як винятково індивідуальна відповідальність фахівця: її ефективність залежить і від умов, в яких працює фахівець, професійної підтримки та можливості його до відновлення.

Завершальним етапом і результатом ресурсно-резильєнтної мобілізації є адаптація, яка полягає у здатності психолога-практика підтримувати професійну діяльність на високому рівні, зберігаючи якість психологічної допомоги, гнучко реагувати на зміни та відновлюватися після стресових навантажень. Дослідження українських фахівців у сфері охорони здоров'я під час війни засвідчують зв'язок резильєнтності з показниками психологічного стану та підкреслюють значущість психологічного консультування, соціальної підтримки й можливостей для відновлення [4, с. 2]. Водночас ці результати відносяться до широкої групи фахівців охорони здоров'я, тому їх не слід автоматично переносити на всіх психологів-практиків.

Висновки

Отже, ресурсно-резильєнтна мобілізація може визначатися як динамічний механізм адаптації психолога-практика, що забезпечує перехід від усвідомлення стресового навантаження до цілеспрямованого залучення наявних ресурсів, саморегуляції та відновлення адаптаційних можливостей. Її структура охоплює такі складові: активізацію резильєнтності, актуалізацію ресурсів, їх мобілізацію, саморегуляцію та, як наслідок, адаптацію. В сучасних умовах України, а саме поєднання впливу повномасштабної війни та постепідемічного періоду, ресурсно-резильєнтна мобілізація психолога-практика є не просто засобом самопомоги, а й професійним обов'язком та необхідністю дотримання етичних норм, які б забезпечували

якість психологічної допомоги. Розуміння цього алгоритму дає змогу точково діагностувати збої в адаптації фахівця (наприклад, дефіцит зовнішніх ресурсів чи порушення етапу інтеграції) та своєчасно відновлювати професійну та особисту стійкість.

Список використаних джерел

1. Психологія стресостійкості студентської молоді : монографія / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко [та ін.] ; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
2. Abramson D. M., Grattan L. M., Mayer B. The resilience activation framework: a conceptual model of how access to social resources promotes adaptation and rapid recovery in post-disaster settings. *Journal of Behavioral Health Services & Research*. 2015. Vol. 42, No. 1. P. 42–57. DOI: 10.1007/s11414-014-9410-2
3. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513
4. Kiel L., Sydorenko A. Yu. Resilience, psychosomatic health, and support needs of Ukrainian healthcare professionals in wartime: A cross-sectional study. *Journal of Psychosomatic Research*. 2025. Vol. 188. Art. 111995. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2024.111995
5. McEwen B. S., Seeman T. Protective and Damaging Effects of Mediators of Stress: Elaborating and Testing the Concepts of Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1999. Vol. 896, No. 1. P. 30–47. DOI: 10.1111/j.1749-6632.1999.tb08103
6. Simionato G. K., Simpson S. Personal risk factors associated with burnout among psychotherapists: a systematic review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*. 2018. Vol. 74, No. 9. P. 1431–1456. DOI: 10.1002/jclp.22615
7. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5, No. 1. Art. 25338. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338
8. Ungar M. Mapping the resilience field: a systemic approach. *Resilience, Adaptive Peacebuilding and Transitional Justice* / ed. by J. N. Clark, M. Ungar. Cambridge University Press. 2021. P. 1–22. DOI: 10.1017/9781108919500.002