МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

МАУП

ISSN 3083-6557 print

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП

Гуманітарні та соціальні науки: сучасні тренди й виклики

Випуск 2 (49), 2025

Київ
2025

Артем БАРАТЮК
Застосування vr для моделювання безпечного простору у процесі саморегуляції психічного стану *242*

Ольга ЧОРНА
Психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб як чинник збереження ментального здоров'я в умовах війни *246*

Олександра ІСПРАВНІКОВА
Роль самоспівчуття у відновленні психічного здоров'я *249*

Ірина ПАЛАМАРЧУК
Особливості арт-терапії у роботі з тривожністю у дорослих *252*

Тетяна ПЕКАРЧУК
Застосування методу транзакційного аналізу для роботи із клієнтами із депресивним та тривожно-депресивним розладом *254*

Вікторія КАРЦЕВА
Сімейні зв'язки як ресурс формування емоційної стійкості, соціалізації та самоактуалізації студентської молоді в умовах університетського періоду *257*

Єгор КУРИЩЕНКО
Психологічні особливості соціальної адаптації дітей-біженців *260*

Анна КУПРІЯН
Психологічні особливості адаптації психологів та психологів-консультантів до професійної діяльності в умовах війни *262*

Кароліна ПАВЛИК, Анастасія САМОХА, Вікторія ПРИЙМАК
Техніки саморегуляції та усвідомленості в ситуаціях життєвої невизначеності *265*

Микола ЄРЬОМІН
Міжнародний досвід та українські реалії досліджень нейропсихології трудоголізму *268*

Леся ЛЕВИЦЬКА, Віра СИНЯКОВА
Особливості агресивності, імпульсивності та конфліктності у підлітків у сучасних умовах *270*

Анна КУПРІЯН
магістрантка, факультет психології, МАУП

Науковий керівник:
Святослав КОРСАКЕВИЧ,
PhD з психології, доц. кафедри психології МАУП

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ ТА ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах воєнного часу проблема психологічної адаптації фахівців допомагаючих професій набула особливої актуальності. Психологи та психологи-консультанти, які працюють із населенням у кризових обставинах, перебувають у ситуації подвійного навантаження: вони самі є вразливими до травматичного досвіду війни, водночас залишаючись ключовими постачальниками психологічної допомоги. Це створює значні ризики професійного вигорання, вторинної травматизації та виснаження ресурсів [1–3]. Тому дослідження психологічних механізмів адаптації та розробка інтервенційних програм підтримки цих спеціалістів є важливим завданням сучасної науки і практики.

Метою дослідження стало вивчення психологічних особливостей адаптації психологів-консультантів у воєнних умовах та апробація формувальної програми, спрямованої на розвиток резильєнтності, підтримку адаптивних копінг-стратегій і профілактику професійного вигорання.

Завдання дослідження:

- описати соціально-демографічні та професійні характеристики вибірки;
- визначити профіль копінг-стратегій, рівень резильєнтності, індикатори вигорання та професійної якості життя;
- розробити та апробувати інтервенційну програму дистанційного формату;
- здійснити аналіз впливу програми на психологічні показники учасників.

У дослідженні беруть участь 30 респондентів: практикуючі психологи, психологи-консультанти та студенти-психологи, які ведуть індивідуальну практику. Вік учасників коливається від 25 до 64 років. Стаж роботи становить від 1 до 30 років .

Для діагностики використовуються стандартизовані психодіагностичні інструменти:

- Mini-COPE [4] — скорочений інвентар копінг-стратегій;

- CD-RISC-10 [5] — коротка шкала резильєнтності;
- MBI-HSS [6] — інвентар професійного вигорання для фахівців допомагаючих професій;
- ProQOL-5 [7] — шкала професійної якості життя, що включає субшкали задоволення співчуттям, вигорання та вторинної травматизації.

Збір даних здійснюється у два етапи (пре-тест і пост-тест) у дистанційному форматі із забезпеченням анонімності й дотриманням етичних норм.

Отримані дані показали, що психологи та консультанти зберігають значні адаптаційні ресурси, однак перебувають під тиском професійного навантаження та стресових умов.

Копінг-стратегії (Mini-COPE): домінували адаптивні стратегії — активне подолання, планування, позитивна переоцінка та прийняття. Серед дезадаптивних стратегій частіше використовувалися самодистракція й емоційна розрядка.

Резильєнтність (CD-RISC-10): більшість учасників продемонстрували середній рівень стійкості, а майже половина — високий; низьких показників не зафіксовано.

Професійне вигорання (MBI-HSS): найбільш вираженим компонентом було емоційне виснаження, тоді як деперсоналізація мала помірний рівень, а редукція особистих досягнень — низький.

Професійна якість життя (ProQOL-5): більшість респондентів мали високий рівень задоволення співчуттям, середній рівень вигорання та помірні показники вторинної травматизації.

Кореляційний аналіз виявив, що старші й досвідченіші психологи демонстрували більш адаптивні копінг-стратегії та вищу резильєнтність. Регулярна супервізійна підтримка асоціювалася з нижчими показниками вигорання і вторинної травматизації. Натомість високий рівень професійного навантаження (понад 15 сесій на тиждень) підвищував ризики емоційного виснаження.

Формувальна програма триває 14 днів і реалізовується у форматі дистанційного асинхронного навчання. Кожен день включає:

1. короткий психоосвітній модуль;
2. когнітивну або майндфулнес-вправу;
3. тілесну чи дихальну практику;
4. щоденник для саморефлексії.

Зміст програми структурований у блоки:

День 1–2: усвідомленість та базові ресурси;

День 3–5: розвиток адаптивних копінг-стратегій;

День 6–8: резильєнтність і відновлення після стресу;

День 9–11: профілактика професійного вигорання;

День 12–14: інтеграція результатів та підтримка професійної ідентичності.

Учасники отримали структуровані матеріали (тексти, аудіо, відео, інструкції для вправ), які дозволяють самостійно виконувати завдання. Зворотний зв'язок і технічна підтримка здійснюються через електронне листування.

Результати дослідження підтверджують, що психологи та психологи-консультанти в умовах війни зберігають значний потенціал адаптаційних ресурсів, однак одночасно перебувають у зоні ризику через високий рівень стресу й професійного навантаження.

Апробування інтервенційної програми короткотермінових дистанційних втручань, що поєднують психоосвіту, когнітивні та тілесні практики передбачає підвищення адаптивності психологів. Такий формат дозволяє підтримувати стійкість, знижувати рівень виснаження та підкріплювати професійну ідентичність навіть у кризових умовах [8; 9].

Подальші дослідження спрямовані на оцінку ефекту інтервенційної програми та аналіз впливу програми на психологічні показники учасників.

Джерела

1. *Shevlin M., Butter S., McBride O., Murphy J., Gibson-Miller J., Hartman T. K.*, et al. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *Acta Psychologica*, 2022, 230, Article 103725.
2. *Зубарєва С. М.* Психологічні особливості професійної адаптації психологів в кризових умовах: кваліфікаційна робота. Одеса, 2022. 75 с.
3. *Низовець-Кропта О. А.* Професійна адаптація психолога в умовах ведення військових дій в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія "Психологія". 2024, Т. 35 (74), № 1, С. 19–24.
4. *Carver C. S.* (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.
5. *Connor K. M., & Davidson J. R. T.* (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
6. *Maslach C., Jackson S. E., & Leiter M. P.* (1996). Maslach Burnout Inventory Manual (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
7. *Stamm B. H.* (2010). The Concise ProQOL Manual. Pocatello, ID: ProQOL.org.
8. *Kabat-Zinn J.* (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Bantam Dell.
9. *Ungar M.* (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.