

РФ та шляхи його збереження. *Український науково-медичний молодіжний журнал*. 2023. Вип. 2. с. 12-23.

2. Волкова М. В., Приймак О. І. Психодіагностика наслідків травматичного стресу у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. Т. 12. Вип. 5. с. 6-11.

3. Гринчишин Т. Я. Діагностика посттравматичних стресових розладів у населення, що постраждало від військових дій: український досвід. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. 2023. № 1 (51). с. 42-51.

4. Кокун О. М. Психодіагностика та психологічна підтримка ментального здоров'я особистості в умовах воєнних дій. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 1 (12). с. 33-42.

5. Inter-Agency Standing Committee (IASC). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC, 2007. URL: https://globalprotectioncluster.org/sites/default/files/2022-05/iasc_guidelines_on_mental_health_and_psychosocial_support_in_emergency_settings_english.pdf (дата звернення: 16.12.2025).

Любов Остролицька,
викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПСИХОЛОГА, ЯКИЙ ПРАЦЮЄ З ВІЙСЬКОВИМИ ТА ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ РОДИН

Ментальне здоров'я особистості психолога, який працює з військовослужбовцями та членами їхніх родин, є ключовою умовою ефективною, етичною та безпечною професійною діяльністю. Така робота належить до високоризикових за рівнем емоційного навантаження і потребує особливої уваги до особистісних ресурсів фахівця.

Питання ментального здоров'я військовослужбовців та їхніх членів родини набуло підвищеної актуальності в контексті сучасних збройних конфліктів. Стан психолога, який працює з цією категорією клієнтів, формує одну з ключових складових якісної допомоги — адже саме фахівець стикається з високими рівнями стресу, травматизації, сімейних криз, що вимагають не лише клінічної компетентності, а й особистісної стійкості. У науковій літературі описано, що військові родини мають характерні ризики (часті переїзди, розгортання, реінтеграція) та ресурсні чинники (сімейна згуртованість, соціальна підтримка), які впливають на їхнє психічне здоров'я. У той же час, менш дослідженим залишається стан психолога як професіонала, який опікується військовими та їхніми родинними — зокрема як фахівець адаптується до специфіки роботи, які стрес-фактори переживає, які ресурси

використовує. Наприклад, фахівці, які обслуговують військових, часто можуть відчувати низький рівень впевненості у власній компетенції. Розглянемо ментальне здоров'я психолога, який працює з військовими та їхніми родинами, з акцентом на виклики, ресурси та імплікації для його практики.

Дослідження сімей військових показують, що підвищені ризики психічного здоров'я серед членів родин пов'язані з низьким рівнем ресурсів: сімейна згуртованість та соціальна підтримка мають захисну функцію.

Систематичний огляд інтервенцій для військових родин показав, що більшість програм спрямовані на сімейну чи подружню взаємодію, але мало уваги приділено потребам психологів-фахівців.

Психолог у військовому контексті стикається з:

- травматичним досвідом клієнтів (ПТСР, втрати, поранення, полон);
- хронічною тривогою, горем, провинною вижившого;
- агресією, емоційним онімінням, суїцидальними ризиками;
- сімейними кризами (розлука, вторинна травматизація родини).

Це створює підвищений ризик вторинної травматизації та емоційного виснаження психолога.

Виходячи з аналізу, можна виділити такі ключові виклики для психологів:

- високий рівень клієнтської травми (наприклад, ПТСР, втрати, сімейні кризи);
- особливості «військової» культури, спілкування що потребує специфічного розуміння і адаптації (наприклад, мовні коди, ієрархічність);
- ризик вторинної травми або психолог може отримати травму слухача;
- обмежені фінансові ресурси супервізії, підтримки, взаємодії для психолога;
- потреба балансувати між професійною дистанцією та емпатією.

Основні загрози ментальному здоров'ю психолога:

1. Професійне вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження ефективності).
2. Вторинна травматизація (переживання симптомів, подібних до клієнтських)
3. Комплекс «рятівника» та порушення професійних меж.
4. Моральна травма (внутрішній конфлікт цінностей через почуте чи побачене).
5. Накопичена хронічна тривога та безпорадність.

Ресурси для підтримки психолога, які можуть бути використані або впроваджені в Україні:

1. Наприклад, існує Center for Deployment Psychology (США) як навчальний центр для психологів, що працюють із військовими.
2. Супервізія та міжпрофесійна підтримка – можливість обговорювати кейси, отримувати емоційну та професійну підтримку.
3. Організаційна підтримка – наявність ресурсів, структурованих програм, чітких протоколів роботи з військовими родинами.

4. Особисті ресурси психолога – власні навички самозаспокоєння, резилієнтності, здатність до рефлексії та саморегуляції.

5. Використання підходів «сімейно-центричних» – оскільки дослідження показують, що втручання, які орієнтуються не лише на одного члена родини, а на сімейну систему, мають кращі результати.

6. Важливо інтегрувати у професійний розвиток модулі з військової культури, специфічних стрес-факторів, сімейних систем.

7. Рекомендовано проводити оцінку ресурсів і ризиків не лише у клієнтів (військових та їхніх родин), але і у самих психологів (наприклад, навантаження, вторинна травма).

8. Емоційна регуляція і здатність витримувати інтенсивні почуття клієнта.

9. Збереження особистісної цілісності та ціннісної опори.

Профілактика та підтримка ментального здоров'я психолога:

- регулярна супервізія (обов'язкова, а не «за потреби»);
- інтервізійні групи підтримки;
- постійне підвищення кваліфікації з травмофокусованих підходів;
- власна терапія (особливо при роботі з травмою);
- баланс між роботою (волонтерством) і відновленням;
- обмеження навантаження та кількості кризових кейсів.

Ментальне здоров'я психолога – це не приватна справа, а етичний обов'язок. Психолог, який ігнорує власне виснаження: знижує якість допомоги; ризикує нашкодити клієнту; порушує принцип «не нашкодь».

Психолог, який працює з військовими і їх членами родин, опиняється в середовищі численних викликів: високий рівень клієнтської травми, специфіка військової культури, потреба враховувати не лише індивідуумів, а й сімейну систему.

Отже, для підвищення ефективності психологічної підтримки військових сімей важливо звернути увагу й на ментальне здоров'я самого психолога, створити систему підтримки й навчання, адаптовану до специфіки військового контексту. У майбутньому доцільно проводити емпіричні дослідження саме стану психологів-фахівців у цьому полі — їхніх потреб, ресурсів, ризиків, а також ефективності інтервенцій, спрямованих на них.

Чек-лист самозбереження психолога у роботі з військовими та членами їхніх родин:

Перед початком роботи

- Я емоційно стабільний(а) і усвідомлюю свій стан. –
- Я пам'ятаю межі своєї ролі: я фахівець, а не рятівник. -
- Я готовий(а) витримувати складні емоції клієнта без злиття.

Під час консультацій

- Я дотримуюся професійних і часових меж.
- Я відстежую власні реакції, тригери, напруження.
- Я залишаюся емпатійним(ою), але нейтральним(ою).

Після складних сесій

- Я роблю паузу та застосовую техніку саморегуляції.

- Я не забираю історії клієнтів у власне життя.
- Я фіксую потребу в супервізії за необхідності.

Щоденна профілактика

- Я маю ресурс для відновлення (сон, рух, тиша, підтримка).
- Я обмежую перевантаження травматичним контентом.
- Я дозволяю собі відпочинок без почуття провини.

Етичний стоп-сигнал

- Якщо я виснажений(а) — я не працюю з кризовими кейсами.
- Турбота про себе = відповідальність перед клієнтом.

Нагадування: стабільний психолог – це безпечний психолог для військового.

Катерина Павленок,

доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»,
доктор філософії у галузі «Соціальні та поведінкові науки» (Психологія)

АВТОНОМНІСТЬ ВИКЛАДАЧА В ОРГАНІЗАЦІЙНІЙ СИСТЕМІ ЗВО: БАЛАНС МІЖ СВОБОДОЮ І ПІДЗВІТНІСТЮ

Постановка проблеми. Актуальність дослідження автономності викладача у ЗВО в сучасних умовах зумовлена кількома ключовими чинниками трансформації освітнього середовища. *По-перше*, відкритість, гнучкість і цифровізація освіти посилюють потребу в автономних, самокерованих викладачах, здатних адаптувати навчальні стратегії до індивідуальних потреб студентів і змін контексту. *По-друге*, організаційна система вищої освіти часто характеризується зростаючим тиском з боку зовнішніх регуляторів: рейтингових агентств, акредитаційних стандартів, фінансових звітів тощо. Це створює ситуацію *парадоксу автономії* (Henkel, 2005), коли викладач формально має академічну свободу, але фактично змушений діяти у вузьких межах регламентів і контрольних показників. Такий дисбаланс призводить до зниження суб'єктності, емоційного вигорання й зменшення творчої ініціативи (Van den Broeck et al., 2016). *По-третє*, сучасні підходи в організаційній психології (Gagné & Deci, 2005; Bolden et al., 2019) показують, що підтримка автономії в трудовому середовищі позитивно впливає на залученість працівників, зменшує опір до змін і сприяє створенню довірчої організаційної культури. У контексті ЗВО це означає необхідність розробки нових управлінських стратегій, які базуються не на контролі, а на партнерстві, підтримці, рефлексивному зворотному зв'язку та горизонтальній взаємодії.

Таким чином, проблема балансу між автономністю та підзвітністю викладача набуває особливої актуальності для організаційної психології в освіті, оскільки стосується не лише професійної самореалізації працівника, а й ефективності всієї освітньої системи в умовах відкритості, складності та змін.