

володіти знаннями з кризової інтервенції, травмоінформованого підходу, навичками роботи зі станами дисоціації та емоційної дезорганізації. Ефективність підтримки зростає за умов скоординованої мультидисциплінарної взаємодії – психологів, психотерапевтів, реабілітологів, лікарів, соціальних працівників та сімейного оточення, що забезпечує цілісність втручань і безперервність допомоги [4].

Отже, особливої ваги набуває адаптація методів до реалій воєнного часу: врахування впливу хронічного стресу, невизначеності, втрат, переміщення, а також можливого повторного травмування внаслідок тригерних подій. Ресурсно-орієнтовані підходи, інтегровані зі стабілізаційними, когнітивними та терапевтичними інтервенціями, дозволяють активізувати внутрішні й зовнішні ресурси особистості, сприяти формуванню навичок саморегуляції та відновленню відчуття контролю. З позицій сучасної травматерапії це є важливим механізмом підвищення психологічної стійкості, поступової інтеграції травматичного досвіду та його перетворення на частину оновленої ідентичності, що забезпечує довготривале відновлення та підвищення якості життя постраждалих.

Список використаних джерел

1. Shapiro, F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures. 3rd edition. 2018.
2. Courtois, C. A., Ford, J. D. Treating Complex Traumatic Stress Disorders: An Evidence-Based Guide. 2013.
3. American Psychological Association. Clinical Practice Guideline for the Treatment of PTSD. APA, 2023.
4. Herman, J. L. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror. 2015.

Марина Куделя,

здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти
Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Науковий керівник:

Наталія Дембицька,

завідувачка кафедри психології розвитку
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
доктор психологічних наук, доцент

РЕЗИЛІЄНС ЯК ІНДИКАТОР МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

Останні події в Україні, зумовлені повномасштабним вторгненням, спричинили суттєві суспільні трансформації та значно підвищили потребу в діяльності громадських організацій. Працівники ГО відіграють ключову роль у забезпеченні гуманітарної, соціальної, освітньої, консультативної та волонтерської допомоги, часто працюючи в умовах підвищеного емоційного й

інформаційного навантаження. Їхня робота пов'язана із травматичним досвідом бенефіціарів, швидкими організаційними змінами, високою відповідальністю та недостатністю ресурсів. Такі умови створюють значні ризики для ментального здоров'я фахівців.

У міжнародних дослідженнях резилієнс розглядають як характеристику, що дозволяє оцінити здатність людини адаптуватися до стресу, підтримувати продуктивність і відновлювати психологічний баланс після впливу несприятливих подій. А. Мастен трактує резилієнс як сукупність доступних людині ресурсів, які забезпечують її здатність долати виклики та відновлюватися без істотних втрат для психічного функціонування [7]. Дж. Бонанно наголошує, що навіть серйозні події не обов'язково призводять до тривалих порушень. Натомість у багатьох осіб активізуються внутрішні механізми адаптації [4]. Українські дослідження (зокрема роботи О. Кокуна) акцентують на важливості розвитку стійкості фахівців, які працюють у середовищі підвищеного ризику, оскільки саме резилієнс допомагає зберігати ментальне благополуччя та професійну ефективність [3].

У сучасних умовах усе більше уваги приділяється тому, що фахівці та волонтери, які працюють у ситуаціях надзвичайного характеру, мають враховувати не лише фізичні або матеріальні наслідки подій, а й психологічний та соціальний вплив. Психологічні наслідки можуть проявлятися по-різному: від загострення вже наявних труднощів до стресових реакцій, що виникають безпосередньо внаслідок кризи, включно з депресією, тривожними розладами чи порушеннями адаптації. Іноді додаткові проблеми з'являються через недоліки в організації гуманітарної допомоги [1].

Порушення традиційних систем підтримки або недовіра до організацій, що надають допомогу, також можуть негативно впливати на відновлення. Саме поєднання зовнішньої підтримки з наявними внутрішніми ресурсами визначає, наскільки успішно люди справлятимуться з наслідками надзвичайних подій [1].

Аналіз резилієнсу як індикатора ментального здоров'я працівників громадських організацій є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки дозволяє зрозуміти, які фактори можуть сигналізувати про зниження психологічного благополуччя та потребу у своєчасній підтримці.

Метою публікації є теоретичне обґрунтування резилієнсу як індикатора ментального здоров'я працівників громадських організацій України, а також аналіз психологічних механізмів і ресурсів, що визначають здатність цих фахівців підтримувати психічну рівновагу та функціональну ефективність в умовах тривалого стресового впливу та воєнної нестабільності.

Теоретико-методологічні основи дослідження складає сукупність підходів, що дозволяють комплексно осмислити феномен резильєнтності в контексті діяльності громадських організацій та визначити психологічні чинники, які її зумовлюють.

Психологічні підходи до розуміння резильєнтності ґрунтуються на дослідженнях адаптивності, копінг-стратегій та механізмів подолання (Лазарус, Фолкман, Бонанно), концепціях життестійкості (Кобейса, Мадді), теоріях

емоційної регуляції (Гросс), самоефективності (Бандура), а також когнітивно-поведінкових моделях стресостійкості (Бека) [6].

Соціально-психологічні підходи спираються на концепції соціальної підтримки, групової динаміки, горизонтальних зв'язків та prosocial behavior (Дюркгейм, Грановеттер, Мейєрс), що є базовими для діяльності громадського сектору.

Особистісні підходи включають факторну модель Big Five (Коста і МакКрей), індивідуально-типологічні моделі Айзенка, а також міжособистісну діагностику взаємодії (Лірі) [3].

Організаційно-психологічні підходи враховують специфіку умов професійної діяльності в ГО, як високий рівень невизначеності, соціальне навантаження, роботу з уразливими групами та вплив воєнних постійних стресогенних подій.

Проведений теоретичний аналіз дає змогу розглядати резилієнс як комплексну характеристику, що відображає стан ментального здоров'я працівників громадських організацій. На основі узагальнення наукових підходів була створена теоретична модель детермінації резильєнтності представників громадських організацій (Рис. 1), яка показує взаємозв'язок психологічних чинників, що впливають на здатність фахівців зберігати внутрішню рівновагу, регулювати власні емоції та ефективно діяти в умовах тривалої напруги та воєнних викликів.

У межах запропонованої моделі виокремлено три групи чинників, що формують резилієнс як індикатор ментального здоров'я: індивідуально-типологічні, особистісні та соціально-психологічні.

Індивідуально-типологічні чинники охоплюють базові особистісні особливості, такі як екстраверсія, інтроверсія та рівень нейротизму. Саме вони визначають природну чутливість людини до стресу, швидкість відновлення емоційного балансу та домінуючий стиль реагування на складні події. У контексті діяльності громадських організацій ці характеристики можуть слугувати ранніми показниками підвищеної вразливості або, навпаки, стійкості до навантажень.

Особистісні чинники у моделі поділено на три змістові компоненти:

– емоційний компонент, що відображає рівень емоційної стабільності, уміння контролювати переживання та підтримувати оптимістичне бачення ситуації. Ці характеристики є критично важливими для професіоналів, які щоденно працюють із травматичним досвідом інших.

– ціннісно-мотиваційний компонент, що охоплює внутрішні орієнтири особистості, як систему цінностей, локус контролю, здатність до саморегуляції, а також просоціальну мотивацію та усвідомлену життєву місію. Для працівників громадського сектору такі внутрішні ресурси визначають довготривалу здатність зберігати сенс діяльності та уникати емоційного виснаження.

– поведінковий компонент пов'язаний із практичними навичками підтримання власної ефективності: умінням регулювати поведінку,

дотримуватися професійних меж, зберігати працездатність у складних умовах та адаптуватися до швидко змінюваних завдань.

Соціально-психологічні чинники охоплюють особливості міжособистісної взаємодії, як стиль спілкування, рівень дружелюбності або агресивності, вміння працювати в команді. Вони визначають якість соціальної підтримки, доступність ресурсів оточення та ефективність професійних взаємин. У сфері громадських організацій, де робота часто ґрунтується на координації та співпраці, соціально-психологічні чинники значною мірою визначають здатність працівника протистояти емоційним перевантаженням.

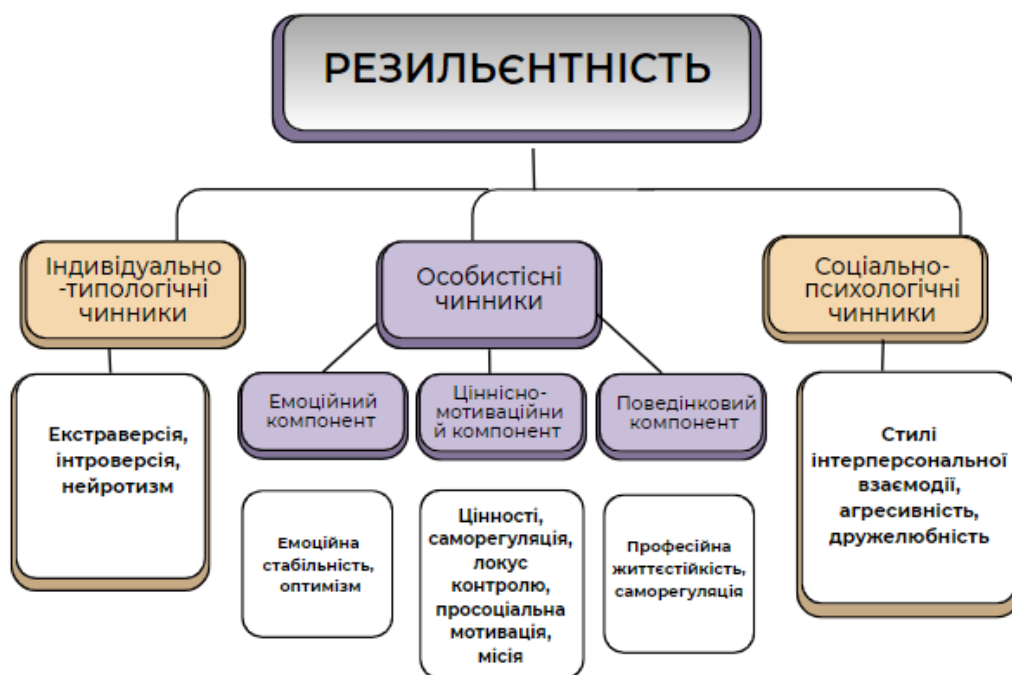


Рис. 1. Теоретична модель детермінації резильєнтності представників громадських організацій

Одержані теоретичні положення загалом корелюють із провідними міжнародними підходами до розуміння резильєнсу, однак виразно демонструють особливості його прояву в українському соціальному та професійному середовищі. У концепції «ordinary magic» А. Мастен підкреслюється, що стійкість не є результатом виняткових рис чи здібностей, а формується завдяки доступності звичайних щоденних ресурсів, зокрема підтримки оточення, відчуття спільності, надійних взаємин і структурованого середовища [7]. У діяльності працівників громадських організацій ці ресурси мають свої специфічні форми: взаємопідтримка в колективах, партнерська взаємодія між організаціями, довіра з боку громад та сталі горизонтальні зв'язки у професійній спільноті.

Водночас умови воєнного часу суттєво посилюють навантаження на представників громадського сектору. Хронічна емоційна втома, накопичені переживання, повторний контакт із травматичним досвідом інших людей, етичні дилеми та ризик вторинної травматизації створюють додаткові загрози

для ментального здоров'я. За таких умов резилієнс виявляється не лише особистісною властивістю, а й показником того, чи має працівник доступ до необхідних ресурсів відновлення. Тому підтримка стійкості має бути не приватною справою окремого фахівця, а завданням усієї організації.

Системні практики, як супервізії, регулярні зустрічі для професійної підтримки, програми з підвищення психологічної компетентності, навчання щодо саморегуляції та попередження вигорання здатні створити середовище, яке захищає ментальне здоров'я працівників і водночас підсилює їхню професійну ефективність [1; 3]. У такому контексті резилієнс виступає інтегральним індикатором, що відображає баланс між вимогами діяльності та наявними внутрішніми й зовнішніми ресурсами.

Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення рівня резилієнсу в різних підтипах громадських організацій, аналіз взаємозв'язку між особистісними характеристиками та проявами емоційного виснаження, а також розроблення інструментів оцінювання стійкості як показника ментального здоров'я. Такі дані можуть стати підґрунтям для створення цільових програм підтримки, адаптованих до реальних потреб працівників громадського сектору.

Отже, проведений аналіз дав змогу сформулювати цілісне бачення резилієнсу як індикатора ментального здоров'я працівників громадських організацій. Резилієнс у цьому контексті постає багатовимірним психологічним утворенням, що формується під впливом індивідуальних, особистісних, соціально-психологічних та організаційних чинників. Дослідження адаптивності, механізмів подолання стресу, емоційної регуляції, самоефективності та життестійкості, а також особистісних моделей (зокрема Big Five та концепції Айзенка) допомагають описати різні траєкторії реагування працівників ГО на тривалий стрес і невизначеність [3].

Соціально-психологічні підходи акцентують на ролі соціальної підтримки, довіри та включеності в групу, що стають ключовими захисними факторами в умовах війни. Вони визначають не лише характер взаємодії в командах, а й доступність ресурсів, необхідних для відновлення ментального здоров'я. Це особливо важливо для фахівців, які працюють у напружених гуманітарних і соціальних умовах, де тривалий контакт із травмою інших людей стає частиною професійної діяльності.

Запропонована теоретична модель детермінації резильєнтності представників громадських організацій. (рис. 1) структурує три групи чинників: індивідуально-типологічні, особистісні та соціально-психологічні. Перші створюють базу для стресореактивності; особистісні чинники забезпечують механізми саморегуляції та професійної стійкості; соціально-психологічні чинники визначають доступність підтримки та здатність працювати в команді. У поєднанні вони формують цілісний показник ментального здоров'я, рівень резилієнсу.

Таким чином, резилієнс працівників громадських організацій в умовах війни є результатом динамічної взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Розуміння цих чинників відкриває можливості для створення дієвих організаційних програм підтримки, розвитку навичок емоційної саморегуляції,

просоціальної мотивації, поліпшення психологічного клімату у колективах. Комплексні заходи такого типу сприятимуть збереженню ментального здоров'я фахівців, підвищенню їхньої стійкості та ефективності в умовах воєнних викликів.

Список використаних джерел

1. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., & Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу / за заг. ред. Н. Гусак. Київ: НаУКМА, 2017. 174с. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/80a7d22c-4733-488a-8b28-0594668b4c9a/content>
2. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2(4), с.104–108. URL: <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/view/2891/2773>
3. Кокурн О. М., & Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/Довідник.pdf>
4. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*. 2004. № 59(1). p. 20–28. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
5. Connor K. M., & Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. №18(2). p. 76–82. URL: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
6. Frankl V. E. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press. 2006. p. 22-61. URL: <https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/mans-search-for-meaning.pdf>
7. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press. 2014. p. 106-108 p. URL: https://ocfcpacourts.us/wp-content/uploads/2020/06/Ordinary_Magic_Resilience_Process_000935.pdf
8. Ungar M. (ред.). The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice. New York: Springer. 2012. 463 p. URL: <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3>