



УДК 159.923:159.942

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1362-1370](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1362-1370)

**Пригула Олеся Арсенівна** кандидат психологічних наук, практикуючий психолог, член громадської організації "Українська асоціація арт-терапевтів", старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Західно-український національний університет, 46009, м. Тернопіль вул. Львівська 11, тел.: (0352) 51-75-63, <https://orcid.org/0000-0003-4257-6342>

## ЖИТТЄВА СТІЙКІСТЬ ЕКСПЕРТА-ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

**Анотація.** У статті розглядаються підвалини генерування психологічної стійкості (резильєнтності) експерта-психолога в умовах військового стану.

Розглянуто персону експерта-психолога у якості спеціаліста екстремального профілю. Надано соціально-психологічну характеристику поняття «соціально-психологічна стійкість експерта-психолога». Означено складники особистісного адаптаційного потенціалу експерта-психолога в умовах військового стану.

Визначено елементи життєстійкості персони експерта-психолога в умовах військового стану — обов'язковість, контроль та виклик. Розглянуто можливість імплементації досвіду зарубіжних психологів — зокрема, концепції The Resilience Development (Розвиток стресостійкості) в умовах пропрацювання клієнтських запитів психологом в умовах повномасштабної збройної агресії РФ проти України.

Розкрито особливості генерації стресостійкості експерта-психолога в умовах воєнного стану крізь призму досвіду війни в Югославії 1991-1995 рр. Окреслено можливості пристосування такого досвіду в Україні.

Означено особливості імплементаційного впровадження емоційної стабільності та забезпечення емоційної резильєнтності за типологією «Розвиток емоційної стійкості» (Development of emotional stability scale). Визначено відповідні емоційно-психологічні тригери для експерта-психолога в Україні в умовах необхідності обробки звернень від цивільних та військових та пропрацювання проблематики останніх.

Використано методологію виміру емоційної та життєвої стійкості (стабільності) від Б. Брайанта (Dr. B. Bryant) у контексті її потенційної аплікації на експертів-психологів, що в умовах військового стану перебувають у ризиковій групі внаслідок залученості у соціальні процеси та участі у процесах соціально-психологічної допомоги на засадах емпатії. Оцінено



можливості подальшої допомоги експертам-психологам, що працюють в умовах воєнного стану та ін. глобальних викликів об'єктивної дійсності.

**Ключові слова :** життєстійкість, емоційна стабільність, стресостійкість, експерт-психолог, військовий стан.

**Prytula Olesia Arsenivna** Candidate of Psychological Sciences, practicing psychologist, Member of the Ukrainian association of art therapists, Senior Lecturer at the Department of Psychology and Social Work, West Ukrainian National University, 46009, Ternopil St. Lvivska 11, tel.: (0352) 51-75-63, <https://orcid.org/0000-0003-4257-6342>

## **LIFE RESISTANCE OF AN EXPERT PSYCHOLOGIST IN THE CONDITIONS OF THE MARTIAL STATE**

**Abstract.** The article examines the foundations of generating psychological stability (resilience) of an expert psychologist in the conditions of martial law.

The person of an expert psychologist as a specialist of an extreme profile was considered. A socio-psychological description of the concept of "social-psychological stability of an expert psychologist" is provided. The components of the personal adaptation potential of an expert psychologist in the conditions of martial law are determined.

The elements of the viability of the personality of an expert psychologist in the conditions of martial law are defined – obligation, control and challenge. The possibility of implementing the experience of foreign psychologists - in particular, the concept of The Resilience Development (Development of stress resistance) in the conditions of working out client requests by a psychologist in the conditions of full-scale armed aggression of the Russian Federation against Ukraine - is considered.

The peculiarities of the generation of stress resistance of an expert psychologist in the conditions of martial law are revealed through the prism of the experience of the war in Yugoslavia in 1991-1995. The possibilities of adapting such experience in Ukraine are outlined.

The peculiarities of the implementation of emotional stability and ensuring emotional resilience according to the typology "Development of emotional stability scale" (Development of emotional stability scale) are determined. Appropriate emotional and psychological triggers for an expert psychologist in Ukraine have been identified in terms of the need to process appeals from civilians and military personnel and to work out the problems of the latter.

The methodology of measuring emotional and life stability (stability) by B. Bryant (Dr. B. Bryant) was used in the context of its potential application to



expert psychologists who, under the conditions of martial law, are in a risk group due to involvement in social processes and participation in social processes - psychological help based on empathy. Possibilities of further assistance to psychological experts working under martial law, etc., were assessed. global challenges of objective reality.

**Keywords:** vitality, emotional stability, stress resistance, expert psychologist, military status.

**Постановка проблеми.** Повномасштабне вторгнення РФ до України від 24.02.2022 р. стало для України не лише безпеково-політичним та геоглобальним, проте і психологічним викликом сучасності.

Негативна афективність подій неспровокованої військової агресії РФ проти України створює негативний емоційно-психологічний підтекст для цивільного населення та громадянського суспільства. Водночас, реалії війни та військових дій генерують психологічні проблеми у військових та воїнів, що несуть службу в лавах ЗСУ та ін. оборонних формувань. Вищезначена соціально-військова парадигма створює прецедент зниженої резильєнтності населення до обставин об'єктивної дійсності, зменшення рівня соціальної аргументованості, соціальної залученості та професійної ефективності.

У зазначених реаліях роль персони експерта-психолога набуває фундаментального значення. Фахівець із роботи з ментально-психологічною складовою пацієнтів (клієнтів) має професійним обов'язком нівелювання негативних психолого-фізичних, когнітивно-психологічних та ментально-психологічних проблем особистості способом терапевтичної взаємодії. В той же час, за умови високого психологічно-професійного навантаження власне психолога-експерта (в Україні, наприклад, наразі спостерігається дуальна затребуваність у фахівцях-психологах внаслідок відносної новизни явища повномасштабної війни як від цивільних, так і від військових осіб) можливі факти настання емоційного, професійного, емоційно-професійного вигорання та ін. Їхня генерація, своєю чергою, може чинити негативний вплив на аспект життєстійкості експерта-психолога, що в умовах підвищеної кваліфікаційно-мобілізаційної затребуваності навичок є негативним проявом як для персональної, так і для професійної карти фахівця у галузі психологічної терапії.

Виходячи із вищезазначеного, аспект збереження та підтримання життєстійкості експерта-психолога в умовах виконання професійних обов'язків за форс-мажорних (надзвичайних) умов, як-от військова агресія РФ проти України, набуває додаткової наукоємної актуальності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження життєвої стійкості психолога загалом, та зокрема — в умовах обставин об'єктивної



дійсності надзвичайного характеру (як-от військові дії) є переважно недослідженим нормативно-доктринальним полем у вітчизняній та міжнародній аналітичній парадигмах.

Серед праць у вітчизняному аналітичному полі прямо або опосередковано затребуваним для тематики нашого дослідження є науковий доробок Д. Кравцова (спеціаліст екстремального профілю та питання його психологічної стійкості); Т. Цюман та ін. (психологічна резильєнтність фахівців соціально орієнтованих галузей в умовах воєнного стану); Ю. Батира (до питання психології воєнного часу та розвитку ПТСР незалежно від місця в соціальній парадигмі); А. Коваленкової (теорія та практика нівелювання наслідків складних життєвих ситуацій для інгібітантів соціальної структури суспільства); Ю. Бойко-Бузиль (аспекти негативного психологічного впливу на особистість та джерела генерації негативних психологічних станів; методи попередження останніх) та ін.

Іноземне (закордонне) наукове поле, корисне для дослідження аспектичних особливостей життєстійкості експерта-психолога в умовах військового стану, представлене роботами С. М. Ллойда-Бостока (психологічна парадигма реагування на соціальну напругу); М. Нолана (особливості генерації психологічних проблем внаслідок дії регулярних подразників); Е. Бедделі (легальні та організаційні аспекти пам'яті як складника утворення подальших психологічних труднощів сприйняття та адаптивного реагування на стрес-індуковані ситуаційні ризики); Д. Аоно (нейронауковий підхід до розуміння проблеми складнощів психологічної адаптації індивіда під нестандартні ситуації, що сутнісно продукують настання негативних психологічних наслідків).

**Мета статті** — визначити, дослідити та проаналізувати сутнісно-теоретичне та сутнісно-практичне розуміння життєстійкості експерта-психолога в умовах військового стану та обставин воєнного часу відповідно.

**Виклад основного матеріалу.** Теоретичні та практичні основи генерації та проблем життєстійкості експерта-психолога в умовах військового стану в Україні необхідно розглядати крізь призму наявного дефінітивного арсеналу щодо життєстійкості як психологічного феномену загалом.

Так, наприклад, у дослідженні Е. Маскіоккі [1] життєва стійкість як поведінковий психологічний патерн розглядається у якості «стан активності та сили; наявність енергії». Таким чином, можемо говорити про два аспекти даного явища : 1) емоційно-психологічний (активність); 2) професійно-психологічний (сили та енергія, що можуть бути використані у професійній діяльності).

Доволі споріднений підхід до термінологічного розуміння поняття «життєва стійкість» пропонує Н. Пурталєб [2]. На його переконання,



життєстійкість є сукупністю «наявності позитивних переконань та пізнань (поглядів) та відданості і схильності діяти в суспільстві».

Пристаювавши дані визначення до психологічно-професійного портрету експерта-психолога, що здійснює власну професійну діяльність в умовах воєнного стану, доцільно вивести два кластерних складника його соціальної залученості — психологічну стабільність та кваліфікаційну інтегрованість. Сукупно останні складають форму індивідуальної (персональної) карти працездатності психолога, що задовільняє потребу в терапевтичній допомозі цивільного населення та військових у період військового стану.

На підставі вищезазначеного аналізу термінологічного апарату життєстійкості логічно, на наш погляд, перейти до огляду проблематики соціально-психологічної комплексної характеристики експерта-психолога із урахуванням викликів та сприйняттєвих подразників, з котрими останній може стикатися в процесі виконання провадження власної професійної діяльності в умовах воєнного стану екстрастресової проформи соціального та соціально-індивідуального біхевіоризму.

Соціально-психологічний портрет експерта-психолога доцільно розкривати пропорційно розробці або пропозиціям ідеального варіанту терапевтико-ментальної допомоги населенню (або ж психолого-професійної поведінки загалом).

У книзі Д. Карнегі «Подолання занепокоєння та стресу» (англ. — «Overcoming Worry and Stress») [3] запропоновано рамковий варіант діяльності професійно залученої особи в процесі протидії стресу без негативного впливу на її персону факторів особистісної компетентнісної успішності. На переконання автора-психолога, складниками даного процесу є сконцентрованість на робочих завданнях; виконання робочих завдань за принципом етапності та послідовності; свідоме уникання факторів емоційно-психологічного, ментального та ментально-професійного подразнення; розвиток власних можливостей адаптації за допомогою попередження стресових станів та ін.

Ще одним ідеальним варіантом професійної діяльності індивіда в умовах реагування на соціально-психологічні подразники доцільно назвати дослідницьку позицію І. Т. Петерсена [4]. У дослідженні акцентовано увагу на розумінні та усвідомленні індивідом термінів «прагнення до щастя» та «причини щастя». Сюди ж необхідно включати дефініцію «правильного особистісного становлення», котре складається із слідування «генетичній контрольній точці» (англ. — «genetic set point») — останню необхідно розглядати у якості базового патерну біхевіоризму, що є незмінним незалежно від обставин об'єктивної дійсності, що супроводжують індивіда у приватній



та професійній діяльності водночас. Також зауважимо, що нейротизм та екстраверсія як складові щастя професійно зайнятої особи формуються на підставі можливості індивіда до саморегуляції, що заснована на умінні видозмінювати експетативні положення відносно варіативних життєвих ситуацій за принципом психологічної гнучкості.

Узвичаєння зазначеного вище понятійно-категоріального апарату соціально-психологічного ідеалітету дозволяє спрограмувати ідеальні, на наше переконання, риси особи експерта-психолога, що працює в умовах військового стану в Україні як внутрішньообезпеченого та соціально-інтегративного виклику водночас.

В першу чергу, життєва стійкість експерта-психолога, що працює в умовах підвищеного подразнення психоемоційного стану, визначається його здатністю до розумово-інтелектуальної та ментальної адаптації. Адаптивність психологічного портрету експерта-психолога виявляється у межуванні професійної залученості та емпатійних проявів, що контролюється, координується та спрямовується когнітивним пізнавальним функціоналом експерта-психолога як індивіда. Адаптаційний потенціал експерта-психолога, в свою чергу, визначається його опціональною здатністю надавати кваліфіковану ментально-психологічну терапевтичну допомогу населенню та військовим в умовах воєнного стану, що є для України відносно новою екзистенційною реалією сьогодення. Враховуючи усе перелічене, найбільш доцільно визначити поняття «соціально-психологічна стійкість експерта-психолога» як сукупність ментальних, когнітивних, комунікативних та професійних установок індивіда, що здійснює професійну діяльність у сфері надання консультаційних послуг та терапевтичної допомоги населенню. Складова військового стану додає до даного формуляру обставину підлаштованого пропрацювання казусу реагування на форс-мажорні обставини в умовах превенції негативних факторів даних надзвичайних психоемоційних фактів на підставі власноручних умінь та навичок.

Аспектна складова пристосування експерта-психолога в Україні до впливу психологічної допомоги населенню та військовим на персональну складову соціально-ментальних адаптогенних можливостей передбачає, окрім іншого, застосування теорій пом'якшення лабільності та самотерапії.

Один із таких сегментованих підходів — концепція The Resilience Development (Розвиток стресостійкості), спонсована урядовою ініціативою Великобританії (Gov. UK) [5]. Остання засновується на, по-перше, очікуваності настання будь-яких негативних ситуацій індивідом незалежно від контексту зайнятості та, по-друге, на дискусійному обговоренні та розподілі кваліфікованих думок та позицій щодо провадження професійної діяльності в умовах стресових ситуацій. Подібним породжується рефлексія та позитивна



саморефлексія, що є чинниками запобігання персональному ментальному та професійному вигоранню водночас.

Враховуючи недослідженість та негативну новелізованість явища екстремальної психології та залученості у даний процес експертів-психологів в Україні, доцільно звернути увагу на наявні історичні прецеденти імплементації подібний генералізованих підходів в умовах надзвичайних ситуацій. Так, зокрема, для України та локальних експертів-психологів у контексті збереження персонально-ментальної індивідуально-психологічної карти виглядає логічною рецепція досвіду експертів-психологів із колишньої Югославії, котрі протягом військових дій (часовий проміжок 1991-1995 рр.) отримували психологічну допомогу від міжнародних організацій. Так, проєкт UNICEF «MEDACT» пропонував особам, задіяним у наданні психологічної допомоги постраждалим від війни цивільним громадянам та військовим, респондентну допомогу від фахівців-психологів аналогічного профілю, проте не залучених до виконання професійно-терапевтичної допомоги саме означеним категоріям населення [6]. За допомогою означеного підходу було здійснено врегулювання професійного конфлікту між емпатійним сприйняттям об'єктивної дійсності кризь призму психологічного та приватно-емоційного підходів водночас. Розподіл повноважень професійно-психологічної допомоги за принципом двоетапності «кваліфікований спеціаліст — цивільна/військова особа; кваліфікований спеціаліст — кваліфікований спеціаліст» виступив інтеграційним джерелом нівелювання гіпотетичної негативної саморефлексії експерта-психолога внаслідок пропрацьованих адаптогенних психоемоційних запитів осіб різноманітних соціальних ланок та професії, постраждалих від надзвичайного стану війни (воєнних дій, військового конфлікту та відповідної соціально-режимної парадигми водночас).

Окрім допоміжних позитивних впливів локального та генерального досвіду нівелювання та допомоги у вирішенні проблематики життєстійкості експерта-психолога в умовах підвищеної емоційно-психологічної толерантності доцільно також говорити про застосування резильєнтної типології «Розвиток емоційної стійкості» (Development of emotional stability scale) [7]. Заснована на психометричних принципах, остання базується на респонсивному баченні експерта-психолога причин, факторів та тригерів персонального емоційно-психологічного вигорання. Серед них, зокрема, неможливість компенсаційного вирішення персональної проблеми вигорання; наявність та (або) поява системних нав'язливих думок, що ускладнюють роботу над запитами клієнтів та, водночас, знижують рівень професійної компетентності фахівця у галузі психології; поява проблем особистісної інтеграції (сімейні/дружні/приятельські стосунки та їх якісне погіршення), що набувають ознак системності та мають психоемоційний підтекст генерації та ін.



Вищезазначені підходи та аргументована карта рефлексування дозволяють експерту-психологу, по-перше, ідентифікувати власні психоемоційні проблеми життєстійкості та, по-друге, приступити до їхнього кваліфікованого вирішення (по аналогії із професійною діяльністю експерта-психолога у галузі допомоги цивільним та військовим особам, що є клієнтами останнього).

У контексті сприйняттевого розуміння та систематизованого подолання проблеми життєстійкості експерта-психолога внаслідок професійної переважаності останнього важливо також опиратися на ключові патерни емоційної та життєвої стійкості (стабільності). Відповідальна модель, запропонована американським психологом Б. Брайант у 2012 р. [8] дозволяє говорити про такі складники адаптогенності експерта-психолога до обставин війни (військового часу), в яких останніх провадить власну професійну діяльність: персональна та професійна резильєнтність; відповідь на запит різноманітних соціальних верств (груп) населення; респонсивний моніторинг власного соціального стану та статусу, об'єктивна оцінка власної персонально-професійної проблематики та звернення (за потреби) до кваліфікованих експертів-психологів задля залучення додаткових допоміжних ресурсів з метою підтримання власної психолого-професійної та психолого-емоційної затребуваності.

Комплексна інтеграція вищеописаного практичного досвіду та теоретичних напрацювань в галузі забезпечення резильєнтних станів експертів-психологів є, на наш погляд, джерелом допомоги у формуванні компетативного кластеру життєстійких психологів-терапевтів в Україні, що в умовах збройної агресії рф проти України набуває особливого рівня затребуваності.

**Висновки.** Аналіз сегментованих особливостей забезпечення та, водночас, проблематики життєстійкості експерта-психолога в умовах воєнного стану дозволив дійти наступних умовиводів.

По-перше, життєстійкість як поведінковий психологічний патерн доцільно розглядати у якості стану активності та сили та наявності енергії. Таким чином, можемо говорити про два аспекти даного явища — емоційно-психологічний (активність) та професійно-психологічний (сили та енергія, що можуть бути використані у професійній діяльності).

По-друге, життєстійкість експерта-психолога, що працює в умовах підвищеного подразнення психоемоційного стану, визначається його здатністю до розумово-інтелектуальної та ментальної адаптації. Адаптивність психологічного портрету експерта-психолога виявляється у межуванні професійної залученості та емпатійних проявів, що контролюється, координується та спрямовується когнітивним пізнавальним функціоналом експерта-психолога як індивіда.

По-третє, генерація психологічної та життєстійкої резильєнтності експерта-психолога, що працює в умовах військового стану в Україні, повинна



забезпечуватися наявним практичним та теоретичним досвідом міжнародної спільноти, пристосованим до даної аспектною проблеми (досвід психологічної допомоги психологам в Югославії 1991-1995 р.; концепція Б. Брайант; концепт Development of emotional stability scale).

**Література:**

1. Masciocchi, E. et al. Defining Vitality Using Physical and Mental Well-Being Measures in Nursing Homes: A Prospective Study. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*. Vol. 24. 2020. P. 37-42.
2. Pourtaleb, N. et al. Social Vitality from the Perspective of Psychologists. *Social Welfare Quarterly*. Vol. 22 (87). 2023. P. 183-219.
3. Carnegie, D. B. *Overcoming Worry and Stress*. JMW Group, Incorporated. 2010. 230 p.
4. Petersen, I. T. *Principles of Psychological Assessment*. CRC Press, 2024. 646 p.
5. Gov. UK. *Community Resilience Development Framework 2019*. Cabinet Office, 2019. 17 p.
6. Piachaud, J. A Project in Yugoslavia: Helping the Helpers. *Medicine, Conflict and Survival*. Vol. 15 (4). 1999. P. 404-411.
7. Science Direct. Emotional Stability (the opposite of neuroticism) is a fundamental personality trait that has to do with being even-tempered, particularly in the face of challenges and threats. HSSC, 2019. SD official website. Режим доступу : <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/emotional-stability>
8. Bryant, B. Assessment of social support, social network, and social capital. *The Cambridge handbook of environment in human development*. CUP, 2012. P. 626-654.

**References:**

1. Masciocchi, E. et al. Defining Vitality Using Physical and Mental Well-Being Measures in Nursing Homes: A Prospective Study. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*. Vol. 24. 2020. P. 37-42.
2. Pourtaleb, N. et al. Social Vitality from the Perspective of Psychologists. *Social Welfare Quarterly*. Vol. 22 (87). 2023. P. 183-219.
3. Carnegie, D. B. *Overcoming Worry and Stress*. JMW Group, Incorporated. 2010. 230 p.
4. Petersen, I. T. *Principles of Psychological Assessment*. CRC Press, 2024. 646 p.
5. Gov. UK. *Community Resilience Development Framework 2019*. Cabinet Office, 2019. 17 p.
6. Piachaud, J. A Project in Yugoslavia: Helping the Helpers. *Medicine, Conflict and Survival*. Vol. 15 (4). 1999. P. 404-411.
7. Science Direct. Emotional Stability (the opposite of neuroticism) is a fundamental personality trait that has to do with being even-tempered, particularly in the face of challenges and threats. HSSC, 2019. SD official website. Режим доступу : <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/emotional-stability>
8. Bryant, B. Assessment of social support, social network, and social capital. *The Cambridge handbook of environment in human development*. CUP, 2012. P. 626-654.