МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій,
спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні підтримка державних службовців в умовах воєнного стану та повоєнний час

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
ПСМЗ-24-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

_____ **І.В. Желєзова**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник

_____ **С.О. Деніжна**
підпис наукового керівника к. пед. н., доцент

Гарант освітньо-
професійної програми

_____ **Т.А. Ткачук**
підпис керівника ОПП д. психол. н., проф.

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «5» грудня 2025 р. № 6

Завідувач кафедри

_____ **І.О. Пєтухова**,
підпис к. пед. н., доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 13 06.02.2026 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки *до захисту* _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 93 5 A 09.02.26 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А.М. Маслюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ О.Г. Льовкіна
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ І.Е. Коваленко
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Желєзової Ірини Василівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічна підтримка державних службовців в умовах воєнного стану та повоєнний час**
Затверджена наказом ректора від 07.06.2025 № 499
Термін подачі закінченої роботи: 11.02.2026

Цільова установка полягає в теоретико-методологічному аналізі структури психологічної підтримки державних службовців; емпіричному дослідженні стану психологічної безпеки, рівня ресурсності та особливостей сприйняття соціальної підтримки персоналом в умовах війни; виявленні специфічних закономірностей взаємозв'язку між високою професійною відповідальністю та дефіцитом навичок самовідновлення; розробці та обґрунтуванні комплексної програми психологічного відновлення та практичних рекомендацій щодо впровадження стратегії «ресурсного менеджменту» в систему державної служби України у воєнний та повоєнний періоди.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної підтримки державних службовців в умовах воєнного стану та повоєнний час.

Об'єктом дослідження є психологічна підтримка особистості.

Предметом дослідження є особливості психологічної підтримки державних службовців в умовах воєнного стану та повоєнний час.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 52 державні службовці (30 жінок та 22 чоловіки) віком від 23 до 58 років. Базою дослідження слугувало ТОВ «СМАРТ-РІАЛ», м. Київ

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
2	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	20.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	05.12.2025
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	10.02.2026

1. Дата видачі завдання «30» 11 2024 р.
2. Керівник кваліфікаційної роботи _____ С.О. Дєніжна
3. Керівник освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ І.В. Желєзова

АНОТАЦІЯ

У магістерській роботі досліджено психологічні особливості підтримки державних службовців в умовах воєнного стану та повоєнний час. Основна увага приділяється аналізу теоретико-методологічних підходів до структури підтримки, емпіричному вивченню стану психологічної безпеки та ресурсного потенціалу фахівців, а також розробці практичних заходів їхнього відновлення. Дослідження проводилось за участю 52 державних службовців віком від 23 до 58 років на базі ТОВ «СМАРТ-РІАЛ», м. Київ. Встановлено наявність феномену «виснаженої стійкості», що характеризується глибоким дефіцитом внутрішнього благополуччя та навичок самовідновлення на тлі високої професійної відповідальності. Виявлено, що родина є ключовим зовнішнім ресурсом підтримки для більшості опитаних. На основі отриманих результатів розроблено програму психологічного відновлення, яка базується на чотирьох векторах: індивідуально-ресурсному, когнітивно-смисловому, соціально-комунікативному та організаційно-сімейному. Практична значущість роботи полягає у можливості імплементації розроблених рекомендацій у діяльність державних установ для збереження ментального здоров'я персоналу та підвищення стійкості управлінського апарату.

Ключові слова: державні службовці, психологічна підтримка, воєнний стан, психологічна безпека, ресурсність, соціальна підтримка, ресурсний менеджмент, резильєнтність.

ABSTRACT

This master’s thesis examines the psychological characteristics of support for civil servants during martial law and the postwar period. The main focus is on analyzing the theoretical and methodological approaches to the structure of support, empirically studying the state of psychological safety and the resource potential of specialists, as well as developing practical measures for their recovery. The study was conducted with the participation of 52 civil servants aged 23 to 58 at SMART-REAL LLC, Kyiv. The phenomenon of «depleted resilience» was established, characterized by a deep deficit in internal well-being and self-recovery skills against a background of high professional responsibility. Family support was identified as a key external resource for the majority of respondents. Based on the results, a psychological recovery program was developed, founded on four vectors: individual-resource, cognitive-semantic, socio-communicative, and organizational-family. The practical significance of the work lies in the possibility of implementing the developed recommendations into the activities of state institutions to preserve the mental health of personnel and increase the resilience of the administrative apparatus.

Keywords: civil servants, psychological support, martial law, psychological safety, resourcefulness, social support, resource management, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ 10
1.1. Структура психологічної підтримки особистості 10
1.2. Психологічні індикатори психічного стану особистості в екстремальних умовах 18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ 27
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження 27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 31
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ 49
3.1. Обґрунтування напрямів психологічної допомоги на основі емпіричних даних 49
3.2. Практичні рекомендації та програма відновлення персоналу в умовах воєнного та повоєнного часу 51
ВИСНОВКИ 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58
ДОДАТКИ 64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми зумовлена екстремальними умовами діяльності державних службовців під час війни та нагальною потребою у впровадженні спеціалізованих форм їхньої психологічної підтримки й відновлення. В умовах воєнного стану державні службовці виступають гарантами стабільності державних інституцій, що накладає на них подвійне навантаження: виконання професійних обов'язків у режимі кризового менеджменту та особисте переживання травматичних подій. Постійний вплив стресорів, висока відповідальність та загроза життю призводять до виснаження внутрішніх ресурсів фахівців, що ставить під загрозу не лише їхнє ментальне здоров'я, а й ефективність державного управління в цілому. Дослідження особливостей психологічної підтримки цієї категорії осіб є критично важливим для розробки стратегій «ресурсного менеджменту», що дозволять запобігти професійному вигоранню кадрового потенціалу держави у повоєнний період.

Значний внесок у розробку проблематики психологічної підтримки та стійкості особистості в кризових умовах зроблено в роботах С. П. Яланської, С. Д. Максименка, Т. М. Титаренко, В. Г. Панка. Питання психологічної безпеки та діяльності в екстремальних умовах досліджувались І. І. Приходьком, О. С. Довгополим, Г. А. Прібом. Ресурсний підхід та особливості психологічної ресурсності особистості розкрито у працях О. С. Штепи. Проблеми соціальної підтримки та її ролі як буфера стресу висвітлені Г. Д. Зіметом, Т. І. Павлюк та О. А. Кузнєцовою. Попри наявність ґрунтовних розробок, недостатньо вивченими залишаються питання специфічного дисбалансу між зовнішньою соціальною підтримкою та внутрішнім виснаженням державних службовців саме в умовах повномасштабної війни.

Об'єкт дослідження – психологічна підтримка особистості.

Предмет дослідження – особливості психологічної підтримки державних службовців в умовах воєнного стану та повоєнний час.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної підтримки державних службовців в умовах воєнного стану та повоєнний час.

Для досягнення мети необхідно виконати **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічної підтримки держслужбовців та визначити специфіку їхньої діяльності в умовах воєнного стану.

2. Емпірично дослідити та інтерпретувати психологічні особливості психологічної підтримки державних службовців в умовах воєнного стану та повоєнний період.

3. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації щодо поліпшення психологічної підтримки державних службовців.

Методи дослідження. Для досягнення мети було використано комплекс методів: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел. Емпіричне дослідження реалізовано за допомогою таких методик: «Психологічна безпека особистості» (І. І. Приходько), «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. С. Штепа), «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS, Г. Д. Зімет). Для обробки даних застосовувалися методи кількісного (відсотковий розподіл) та якісного аналізу.

Наукова новизна полягає в тому, що: вперше виявлено та описано феномен «виснаженої стійкості» у державних службовців, що характеризується високою моральною відповідальністю на тлі глибокого внутрішнього знецінення власного благополуччя; уточнено роль сімейної підтримки як основного стабілізуючого фактора (буфера) в умовах війни; обґрунтовано необхідність переходу від пасивних моделей допомоги до стратегії активного «ресурсного менеджменту» в системі державної служби.

Практична значущість дослідження полягає у розробці комплексної програми психологічного відновлення державних службовців, яка може бути інтегрована в роботу кадрових служб та підрозділів психологічного забезпечення державних установ. Матеріали дослідження можуть бути використані при проведенні тренінгів із життєстійкості (резильєнтності),

індивідуальному консультуванні управлінців та у процесі підготовки фахівців за спеціальністю 053 Психологія.

База дослідження. У дослідженні взяли участь 52 державні службовці (30 жінок та 22 чоловіки) віком від 23 до 58 років на базі ТОВ «СМАРТ-РІАЛ», м. Київ. Усі респонденти мають повну вищу освіту та безперервний досвід роботи в умовах воєнного стану.

Апробація дослідження. Результати досліджень були відображені у матеріалах міжнародної конференції:

Желєзова І.В., Дєніжна С.О. Психологічна підтримка державних службовців в умовах воєнного стану та повоєнний час / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали Ювілейної X Міжнародної науково-практичної конференція (23-25 квітня 2025 року) – Київ: КНУБА, 2025. – С. 285–287 [6].

Желєзова І.В., Дєніжна С.О. Психологічна підтримка державних службовців в умовах воєнного стану та повоєнний час / Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VIII Міжнародної конференції (12 листопада 2025 року) – Київ: КНУБА, 2025. – С. 629–631 [7].

Пєтухова І.О., Калениченко Р.А., Телебенєва Є.О., Желєзова І.В. Психологічна безпека та тривожність як індикатори психічного стану особистості в екстремальних умовах / «Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія)»: журнал. 2026. № 1(59) 2026. – С. 3602–3615 [18].

Калениченко Р.А., Пєтухова І.О., Телебенєва Є.О., Желєзова І.В. Психологічні особливості професійної діяльності державних службовців в умовах воєнного стану: стрес-фактори та виклики / «Наукові перспективи (Серія «Психологія)»: журнал. 2026. № 1(67) 2026. – С. 1762–1774 [9].

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (44 найменування). Загальний обсяг роботи становить 73 сторінки. Робота містить 3 рисунки, 4 таблиці та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

1.1. Структура психологічної підтримки особистості

В умовах повномасштабної війни та тривалого повоєнного відновлення критичного значення набуває побудова ефективної, багаторівневої системи психологічної підтримки особистості, яка постійно зазнає впливу деструктивних кризових факторів. Дослідниця С. П. Яланська наголошує, що в кризових умовах психологічний супровід не може бути ситуативним або фрагментарним; він повинен мати безперервний, системний характер та створювати надійні передумови для збереження здатності особистості до творчої самореалізації та постійного самовдосконалення. Специфіка професійної діяльності державних службовців, яка пов’язана з високою відповідальністю перед суспільством, вимагає, щоб кожен фахівець не лише відчував наявність зовнішньої підтримки, але й мав чітке, усвідомлене розуміння наявності у нього власних внутрішніх резервів. Йдеться насамперед про інтелектуальні та вольові ресурси, мобілізація яких є необхідною умовою для досягнення професійних цілей та успішної реалізації стратегічних завдань у надскладних, часто непередбачуваних умовах сьогодення [22].

Розглядаючи структуру підтримки особистості в умовах війни, неможливо оминути її соціальну складову, яка виступає безальтернативним фундаментом для подальшої психологічної стабілізації та відновлення ментального здоров’я. Т. І. Павлюк та Л. П. Середницька акцентують увагу на тому, що в умовах повномасштабного вторгнення сутність соціальної підтримки трансформується: вона перетворюється у комплексний набір інструментів для забезпечення громадян життєво необхідними благами, без яких неможливе нормальне функціонування. Дослідниці вибудовують чітку ієрархію потреб особистості у воєнний час, де базовий рівень становлять потреби «виживання» – фізична безпека, наявність їжі, доступ до житла та медицини. Лише після задоволення

цих першочергових запитів актуалізуються потреби вищого порядку, такі як психологічна адаптація, професійний розвиток та самореалізація. Для державних службовців це означає, що ефективна психологічна допомога має базуватися на гарантованому соціальному захисті та відчутті відносної матеріальної стабільності, адже соціальна незахищеність блокує когнітивні ресурси, необхідні для ефективної роботи [17].

Важливим методологічним аспектом у побудові системи підтримки є чітке розмежування інструментів на пасивні (фінансові виплати, субсидії, гуманітарна допомога) та активні (стимулювання зайнятості, професійна перекваліфікація, сприяння підприємництву). Л. Р. Наливайко та А. Ф. Орєшко у своїх працях підкреслюють виняткове значення правових засад реалізації права на працю, розглядаючи її не лише як економічну категорію, а як потужну форму соціальної адаптації та реабілітації. Активні інструменти підтримки є особливо цінними в контексті державної служби та повоєнного відновлення кадрового потенціалу, оскільки вони дозволяють фахівцю вийти з позиції об’єкта допомоги. Вони дають змогу не лише отримувати ресурси ззовні, а й брати безпосередню участь в економічному житті країни, створюючи додану вартість на своєму робочому місці. Такий підхід сприяє суттєвому зниженню «утриманських настроїв», відновленню професійної ідентичності та почуття власної гідності. Як наслідок, це веде до покращення загального психологічного благополуччя через повернення відчуття власної корисності, компетентності та контролю над власним життям [15].

В умовах стрімких соціальних трансформацій та правового режиму воєнного стану поняття психологічної підтримки набуває особливого, поглибленого змісту, виходячи далеко за межі традиційних уявлень про звичайне консультування чи епізодичну допомогу. Дослідниці О. Кихтюк та Т. Федотова, узагальнюючи та синтезуючи теоретичні погляди провідних науковців В. Г. Панка, Я. В. Чаплака та Я. Ф. Андреєвої, визначають психологічну підтримку як системну допомогу особистості, яка опинилася у надскладних життєвих обставинах. Цей процес спрямований не лише на стабілізацію емоційного стану,

а й на сприяння налагодженню повсякденного життя та успішній реадаптації в зміненому соціумі. Для державних службовців, які виконують свої обов'язки у високостресовому середовищі, така підтримка перестає бути просто опцією, а стає фундаментом професійної стійкості, що забезпечує здатність приймати виважені рішення та зберігати працездатність навіть під тиском зовнішніх загроз [18].

У структурному вимірі психологічна допомога є складним, багатокомпонентним явищем, що вимагає системного підходу. С. В. Васьківська розглядає її як цілісну систему, що органічно інтегрує методи психологічної реабілітації, психотерапії та психоконсультування, які взаємодоповнюють одне одного. Критично важливим елементом у цій структурі, особливо в контексті воєнного та повоєнного часу, стає саме психологічна реабілітація. За визначенням О. Б. Єгорової, реабілітація являє собою комплекс медико-психологічних та соціальних заходів, спрямованих на глибоке відновлення порушених психічних функцій, особистісних властивостей та цілісної системи відносин людини зі світом. Таке відновлення є необхідною умовою для повернення фахівця до повноцінного функціонування після пережитих травматичних подій, оскільки дозволяє не лише усунути симптоматику стресу, а й відновити внутрішній ресурс для подальшої професійної діяльності та соціальної взаємодії [6; 16; 22; 35].

Розширюючи уявлення про структуру та методологію психологічної підтримки в умовах війни, сучасні науковці наголошують на необхідності концептуального переходу від суто медичної, патоцентричної моделі до гуманістично орієнтованих підходів, що фокусуються на потенціалі людини. Дослідниця О. Ігнатович акцентує увагу на високій ефективності позитивної психотерапії як методу, що фокусується не лише на усуненні симптомів травми, а й, передусім, на мобілізації внутрішніх ресурсів особистості та відновленні життєвого балансу. У цьому контексті Т. І. Губська та М. М. Погоріла підкреслюють важливість глибокої індивідуалізації підходів та впровадження науково обґрунтованих доказових практик. Це зумовлено тим, що

психотравмуючі події війни призводять до глибоких порушень емоційної регуляції та втрати екзистенційних сенсів, що є характерним не лише для військових, а й для цивільних фахівців, які працюють у зоні високої відповідальності. Відтак, завданням підтримки стає не просто «лікування», а повернення людині відчуття авторства власного життя та здатності до відновлення [4; 8].

Важливим структурним елементом системи психологічної підтримки є створення та утримання безпечного психотерапевтичного простору, який виступає необхідною передумовою для відновлення базової довіри до світу та реінтеграції соціальних зв'язків, зруйнованих війною. О. І. Климчук та І. М. Волошина у своїх працях зазначають, що подолання деструктивних наслідків травматичного досвіду можливе лише за умови побудови специфічної, безпечної взаємодії між психологом та клієнтом. Така взаємодія дозволяє особистості не просто «забути» жахи війни, а інтегрувати пережитий досвід у нову, більш стійку ідентичність, трансформуючи травму у джерело посттравматичного зростання. Водночас австрійська дослідниця М. Штьогер-Шмідінгер (M. Stöger-Schmidinger) вказує на необхідність зміни парадигми сприйняття психічних реакцій: у межах ресурсно-орієнтованого підходу такі симптоми, як тривога, флешбеки чи гіперзбудливість, розглядаються не як прояви патології чи слабкості, а як сигнали про внутрішній конфлікт та актуальну потребу організму в захисті. Така позитивна переінтерпретація симптомів є критично важливою для державних службовців, оскільки дозволяє знизити рівень самостигматизації, зняти страх перед власними емоційними реакціями та активізувати власні захисні механізми для конструктивного подолання кризи [10; 39].

Сучасна структура психологічної підтримки є багатовимірною і також включає методи відновлення екзистенційних орієнтирів, втрата яких часто супроводжує кризові стани. Г. І. Мигаль та В. В. Ярошевич доводять високу ефективність застосування технік, спрямованих на пошук нових життєвих смислів, прийняття незворотності змін та формування позитивних наративів про майбутнє, що є запорукою виходу зі стану «екзистенційного вакууму».

Методологія балансу п’яти сфер життя (тіло, діяльність, контакти, сенси, майбутнє), що лежить в основі позитивної психотерапії, виступає діагностичним та корекційним інструментом, який дозволяє фахівцям виявити диспропорції у розподілі життєвої енергії та відновити цілісність особистості. Окрім роботи зі смислами, важливою є робота з тілесним рівнем. Як зазначають Н. Тран (N. Tran) та співавтори, інтеграція підтримуючих технік, таких як клінічна гіпносугестія та релаксація, сприяє якісному зниженню рівня фонової тривожності та покращенню сну. Це створює необхідний фізіологічний фундамент для подальшої складної психологічної роботи, адже без відновлення базових функцій організму когнітивне опрацювання травми є малоефективним [14; 24; 40].

В екстремальних умовах діяльності, коли доступ до довготривалої терапії обмежений, на перший план виходить надання першої психологічної допомоги (ППД). Аналізуючи фундаментальні роботи О. Ф. Бондаренка та О. Б. Єгорової, сучасні дослідники виокремлюють головні завдання ППД: надання негайного відчуття безпеки та захисту, відновлення віри у власні сили та надії на майбутнє, а також забезпечення доступу до ширшої системи соціальної та емоційної підтримки. Принципи ППД – «дивитися (спостерігати), слухати та направляти» – залишаються незмінними та є базовим алгоритмом дій, який дозволяє стабілізувати стан людини «тут і зараз». Для державних службовців оволодіння цими навичками є критично важливим, адже це дозволяє зберегти особистісну боєздатність та ресурсність фахівця безпосередньо під час виконання службових завдань у кризових ситуаціях, запобігаючи розвитку гострих стресових реакцій [2; 6; 9].

Варто також враховувати специфіку прийняття допомоги, яка часто ускладнюється внутрішніми бар’єрами особистості. За даними зарубіжних дослідників Д. Фогеля, С. Вестера та Л. Ларсона, далеко не всі люди, які об’єктивно потребують психологічної підтримки, готові відкрито про неї просити через страх стигматизації або небажання демонструвати власну вразливість. Тому фахівцям важливо займати проактивну, але делікатну

позицію: залишатися поруч, пропонуючи ненав'язливу турботу та створюючи атмосферу безпеки, де прохання про допомогу сприймається як прояв сили, а не слабкості. Водночас, як зазначає Ж. М. Калдас де Алмейда, особи, які надають первинну підтримку (колеги, керівники, психологи-консультанти), повинні чітко усвідомлювати межі власної компетентності. Вони мають вміти ідентифікувати ознаки глибокої травматизації та у разі виявлення серйозних кризових станів вчасно перенаправляти постраждалих до вузькопрофільних спеціалістів – психіатрів або клінічних психотерапевтів, адже некваліфіковане втручання може лише погіршити стан [26; 29; 41].

Використання еклектичного підходу у виборі методів підтримки, на думку О. Кихтюк та Т. Федотової, дозволяє гнучко та оперативно реагувати на змінні запити особистості, що є вкрай важливим в умовах динамічного стресу. Зокрема, одними з найбільш ефективних інструментів відновлення ресурсності визнано групи підтримки, що працюють за принципом «рівний-рівному» (peer-to-peer). Такий формат, детально описаний Р. Пападопулосом, базується на горизонтальних зв'язках та відсутності ієрархії, що дозволяє учасникам вільно обмінюватися унікальним досвідом та емоційними ресурсами у безпечному середовищі. Це сприяє зниженню почуття ізольованості та розкриттю внутрішнього потенціалу для подолання кризових станів, що є особливо актуальним для згуртованих колективів державної служби, де взаєморозуміння та спільна відповідальність є запорукою ефективної роботи [22; 35].

Фундаментальним для глибокого розуміння структури такої підтримки є визначення та мобілізація ресурсного потенціалу людини. Академік С.Д. Максименко у своїх працях акцентує особливу увагу на важливості врахування генетико-креативних ресурсів кожної особистості як основи її життєстійкості. Такий методологічний підхід дозволяє кардинально змінити вектор психологічної роботи: розглядати підтримку не як пасивний процес «заспокоєння» чи зняття симптомів, а як активну, цілеспрямовану діяльність. Вона має бути спрямована на актуалізацію глибинного потенціалу людини, пробудження її внутрішніх сил, що дозволяє їй залишатися дієздатною, зберігати

критичне мислення та ефективно функціонувати навіть під тиском екстремальних обставин воєнного часу [13].

Сучасна парадигма психологічної допомоги виходить за рамки традиційної терапії та передбачає формування комплексної, різновекторної платформи розвитку особистості. Ефективна структура підтримки має бути стратегічно спрямована на виховання фахівця нового типу, який здатен чітко визначати життєві та професійні цілі, бачити перспективи навіть у ситуації невизначеності. Важливими компонентами цієї структури є розвинений емоційний та соціальний інтелект, що забезпечують якісну комунікацію, а також навички тайм-менеджменту, необхідні для організації діяльності в умовах цейтноту. Окремим, системоутворюючим структурним елементом підтримки виступає розвиток психологічної резильєнтності – специфічної здатності особистості не лише протистояти деструктивним впливам, а й швидко адаптуватися та реагувати на раптові зміни у кризових ситуаціях. Саме високий рівень резильєнтності дозволяє державному службовцю уникати ригідності мислення та застосовувати креативний, нестандартний підхід до розв’язання складних проблем, що неминуче виникають внаслідок високої турбулентності та нестабільності зовнішнього середовища [22].

Визначаючи стратегічні цілі та цільові орієнтири системи психологічної підтримки, сучасні науковці пропонують змістити фокус з простого усунення розладів на досягнення вищого рівня функціонування – «особистісного благополуччя». В. М. Ямницький та О. В. Сторож, базуючись на класичній багатовимірній моделі К. Ріфф (C. Ryff), розглядають цей феномен як складний, інтегративний конструкт. Він включає не лише відсутність негативних симптомів чи дистресу, але й наявність шести базових компонентів позитивного функціонування: життєвих цілей, автономії, компетентності у керуванні середовищем, особистісного зростання, самоприйняття та позитивних стосунків з оточенням. Для державних службовців, професійна діяльність яких пов’язана з постійним прийняттям відповідальних рішень в умовах невизначеності та високого тиску, підтримка саме такого багатоаспектного благополуччя є

фундаментом професійної ефективності. Це забезпечує здатність гнучко адаптуватися до викликів середовища без втрати внутрішньої рівноваги та зберігати продуктивність на «довгих дистанціях» кризового реагування [23; 38].

У контексті тривалої, виснажливої травматизації, спричиненої війною, особливої ваги набувають погляди Т. М. Титаренко, яка наголошує на важливості переходу від пасивного очікування допомоги до активної самодопомоги та розвитку навичок свідомої саморегуляції. Психологічна підтримка в цьому ключі має бути спрямована на деміфологізацію травми, спростування уявлень про незворотність її наслідків та сприяння переосмисленню пережитого важкого досвіду не як вироку, а як джерела посттравматичного зростання та мудрості. Водночас, як зазначають Л. М. Бичик та О. М. Лебідь, збереження психічного здоров'я фахівця в умовах воєнного стану вимагає тонкої гармонізації професійних навичок (hard skills), необхідних для виконання завдань, та «м'яких» навичок міжособистісної взаємодії (soft skills), таких як емпатія та комунікабельність. Цей баланс дозволяє службовцю утримувати рівновагу між жорсткими вимогами виконання службових обов'язків та необхідністю збереження власної людяності та ідентичності, що є найнадійнішим запобіжником від професійного та емоційного вигорання [1; 12; 19; 20].

Окремим, надзвичайно ефективним інструментом у структурі психологічної підтримки є групові форми роботи, зокрема групова психотерапія, групи взаємопідтримки та балінтовські групи. Аналізуючи праці Т. Герасимик-Чернової, В. М. Ямницький підкреслює, що специфічна групова динаміка дозволяє подолати одне з найважчих переживань війни – відчуття екзистенційної ізольованості, та задовольнити гостру потребу в приналежності («соціальний голод»), яка загострюється під час суспільних криз. Для службових колективів така форма роботи є особливо цінною, оскільки через механізми універсальності переживань («я не один такий») та групової згуртованості відбувається відновлення порушеної довіри, зниження рівня колективної напруги та формування спільного ресурсу для подолання стресу. Це створює безпечне,

екологічне середовище, де особистість може відновити відчуття власної значущості, отримати емоційне підкріплення від колег та інтегрувати травматичний досвід у спільну історію стійкості колективу [3].

Отже, система психологічної підтримки має бути комплексною та включати низку взаємопов'язаних векторів. По-перше, це здійснення психодіагностичної та консультаційної роботи для виявлення поточного стану та потреб персоналу. По-друге, це психокорекційна діяльність, спрямована на нівелювання негативних наслідків стресу. По-третє, важливим компонентом є розвиток конструктивного мислення, яке дозволяє особистості чинити опір деструктивним інформаційним та емоційним впливам. Реалізація цих напрямів може відбуватися через різноманітні форми роботи: від індивідуальних консультацій до групових тренінгів, воркшопів та круглих столів, що сприяють обміну досвідом та взаємопідтримці в колективі [22].

1.2. Психологічні індикатори психічного стану особистості в екстремальних умовах

Професійна діяльність та повсякденне життя в умовах правового режиму воєнного стану неминуче супроводжуються критичним зростанням рівня психосоціальних порушень, які через свою масовість та глибину вимагають негайної, своєчасної та кваліфікованої діагностики й корекції. Дослідники О. С. Довгополий та О. А. Прокопович, ґрунтовно вивчаючи структуру та динаміку психологічних розладів серед осіб, що зазнали безпосереднього або опосередкованого впливу бойових дій, зазначають, що спектр негативних наслідків є надзвичайно широким. Найбільш поширеними та небезпечними індикаторами психологічної дезадаптації особистості є клінічні прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також стійкі тривожні та депресивні стани, які суттєво знижують якість життя. За наведеними ними статистичними даними, близько 30% безпосередніх учасників бойових дій та осіб, які отримали поранення, мають виражені клінічні ознаки ПТСР. Водночас ситуація серед цивільного населення, яке перебуває в зоні конфлікту або під

постійною загрозою обстрілів, також є тривожною: поширеність цього розладу може сягати 20%. Важливо підкреслити, що такі психологічні стани рідко протікають ізольовано; вони часто супроводжуються комплексом соматичних порушень (серцево-судинні захворювання, гастроентерологічні проблеми, хронічний біль), що підкреслює необхідність застосування саме комплексного, біопсихосоціального підходу до оцінки психічного здоров'я та працездатності людини [5].

Критично важливим методологічним аспектом діагностики стану особистості в екстремальних умовах є чітка диференціація між гострими стресовими реакціями, які є нормальною відповіддю на ненормальні обставини, та хронічними розладами, що потребують лікування. Клінічна картина часто є підступною: симптоматика може проявлятися не одразу після травмуючої події, а мати відтермінований, латентний характер. Згодом це виливається у стійкі порушення сну (інсомнія, нічні жахіття), виражену емоційну нестабільність, неконтрольовані спалахи агресії або, навпаки, у повну соціальну ізоляцію та апатію. О. С. Довгополий вказує на високий ризик розвитку вторинних, коморбідних станів, серед яких особливе місце посідає зловживання психоактивними речовинами (алкоголем, медикаментами). Така поведінка часто є наслідком деструктивних спроб особистості самостійно впоратися з неконтрольованою тривогою та заглушити душевний біль («самолікування»). Врахування цих ризиків вимагає від фахівців, які здійснюють психологічний супровід державних службовців, відмови від інтуїтивних оцінок на користь використання стандартизованих, валідизованих інструментів. Зокрема, застосування Госпітальної шкали тривоги і депресії (HADS) або шкали Спілбергера є необхідним для об'єктивізації рівня дистресу та своєчасного виявлення осіб, які потребують поглибленої допомоги [5].

Ефективність відновлення психічного стану та повернення до повноцінного функціонування значною мірою залежить не лише від методів терапії, а й від якості організації процесу – зокрема, від злагодженої мультидисциплінарної взаємодії. Зарубіжні дослідники Н. Гранель та М. Д.

Бернабеу-Тамайо (Granel & Bernabeu-Tamayo), аналізуючи передовий досвід організації реабілітаційних заходів у Великій Британії та Іспанії, підкреслюють, що успіх можливий лише за умови залучення широкого кола фахівців. Вони акцентують на важливій, часто недооціненій ролі середнього медичного персоналу та соціальних працівників у процесі психосоціальної адаптації. Саме їхня безпосередня, повсякденна залученість дозволяє створити безперервний ланцюг підтримки, де власне психологічна допомога органічно доповнюється медичним доглядом, фізичною реабілітацією та соціальним супроводом. Для системи державної служби в Україні імплементація такого підходу означає необхідність відходу від вузьковідомчих моделей та інтеграції відомчої психологічної підтримки в ширшу загальнонаціональну систему охорони здоров'я та соціального захисту. Тільки така синергія дозволить забезпечити безперервність допомоги та попередити хронізацію психічних травм у персоналу [30].

Поглиблюючи системний аналіз деструктивного впливу екстремальних умов на людську психіку, варто звернути особливу увагу на складний, комплексний характер змін, що одночасно відбуваються в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах особистості. Сучасні українські дослідниці О. А. Кузнєцова, В. О. Рогачко та О. Л. Протас у своїх працях наголошують, що в умовах тривалої, виснажливої війни, яка неминуче супроводжується глибокою економічною нестабільністю та перманентною загрозою життю, у фахівців формується широкий та стійкий спектр негативних психоемоційних станів. Цей спектр простягається від фонової тривоги, панічних атак та страху перед невизначеністю до клінічної депресії та паралізуючого почуття тотальної безнадії. Науковці підкреслюють, що такі стани вже не можна розглядати як прості ситуативні реакції на стрес; вони формують стійкий, хронічний травматичний фон, який діє як токсичне середовище. Цей фон суттєво, а іноді й критично знижує адаптаційний потенціал державних службовців, вимагаючи від них надмірних, титанічних психовольових зусиль для збереження бодай

мінімальної професійної ефективності та концентрації на виконанні службових обов'язків [11].

Масштабні наукові розвідки останніх років переконливо доводять існування прямої, лінійної кореляції між інтенсивністю та тривалістю травматичних подій і рівнем поширеності тяжких психічних розладів у популяції. Так, О. Лущак (O. Lushchak) та співавтори у своєму ґрунтовному дослідженні фіксують тривожно високий рівень поширеності симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та генералізованої тривоги серед населення України. Дослідники чітко пов'язують ці показники з безпосереднім травматичним досвідом: перебуванням у зоні активних бойових дій, досвідом окупації або вимушеною міграцією, що супроводжується втратою дому та соціальних зв'язків. У свою чергу, К. Чосіч (K. Cosic) зазначає, що війна діє як глобальний, всеохоплюючий стресор, який викликає фундаментальні порушення емоційної регуляції. На думку вченого, цей вплив сягає нейрофізіологічного рівня, призводячи до довготривалих, а іноді й незворотних змін у функціонуванні мозку та психіки. Це означає, що когнітивні здібності, необхідні для державної служби – пам'ять, увага, швидкість реакції – можуть зазнавати органічних змін під тиском хронічного стресу [28; 32].

Критично важливо розуміти, що неопрцьована психологічна травма має здатність радикально трансформувати соціальну поведінку особистості, руйнуючи її здатність до взаємодії. Як зазначають у своїх працях Дж. Ласс-Хеннеманн (J. Lass-Hennemann) та Р. Кінтеро (R. Quintero), порушення механізмів регуляції емоцій, що виникає внаслідок пережитого надмірного стресу, суттєво та стрімко погіршує якість життя та руйнує міжособистісні стосунки. Для державного службовця ці зміни можуть проявлятися у вигляді специфічної «поведінки уникнення» – підсвідомого або свідомого намагання ізолюватися від колективу, уникнення ситуацій прийняття відповідальних рішень, зволікання (прокрастинації) або відмови від спілкування, яке потенційно може нагадати про травматичний досвід чи викликати емоційний дискомфорт. О. Р. Ткачишина підкреслює глобальний вимір цієї проблеми: ментальне

здоров’я фахівців в умовах війни виходить далеко за межі особистої драми окремої людини. Воно стає стратегічним фактором, що безпосередньо впливає на національну безпеку, стабільність інституцій та загальну ефективність державного управління в кризовий період [11; 21; 31; 37].

Окремим, надзвичайно деструктивним вектором психологічних трансформацій в умовах екстремального навантаження є формування стійких когнітивних викривлень, які радикально змінюють сприйняття особистістю власного «Я» та навколишньої дійсності. Йдеться насамперед про інтенсивне почуття провини, що часто набуває форми «провини вцілілого» (survivor guilt), коли людина дорікає собі за те, що вона перебуває у відносній безпеці або має доступ до ресурсів, яких позбавлені інші. Такі стани неминуче супроводжуються почуттям глибокого сорому та катастрофічним зниженням самооцінки, що підриває професійну впевненість державного службовця. Згідно з ґрунтовними дослідженнями К. Д. Калхауна (C. D. Calhoun) та А. К. Залти (A. K. Zalta), ці інтенсивні внутрішні переживання створюють специфічний психологічний бар’єр, що блокує здатність людини звертатися по фахову допомогу. Особистість опиняється у «замкненому колі страждань», де внутрішній осуд породжує ізоляцію, а ізоляція, своєю чергою, позбавляє можливості отримати зовнішній корекційний вплив. Водночас наявність якісної, багатовимірної соціальної підтримки, як обґрунтовано зауважують М. Ванг (M. Wang) та П. Меландер (P. Melander), виступає потужним психологічним буфером. Така підтримка здатна не лише амортизувати удар стресора, а й значно знизити ризик переростання ситуативної тривоги у клінічну депресію чи генералізовані тривожні розлади, навіть у ситуаціях об’єктивної та тривалої зовнішньої загрози. Для всієї системи державної служби ці наукові дані вказують на гостру необхідність інституалізації програм корпоративної психологічної підтримки. Такі програми мають бути спрямовані на дестигматизацію звернень до психолога, нівелювання відчуття емоційної ізольованості та системне відновлення емоційного і когнітивного ресурсу працівників апарату управління [27; 33; 42; 43].

Здатність особистості зберігати цілісність та продовжувати ефективну діяльність під тиском руйнівних стрес-факторів війни безпосередньо корелює з індивідуальним рівнем її резильєнтності. М. С. Біркеланд (M. S. Birkeland) та співавтори пропонують розглядати цей феномен не як статичну рису характеру, а як складний динамічний процес успішної адаптації та активного відновлення після зіткнення з психотравмуючими подіями. В умовах державної служби резильєнтність стає ключовим професійним індикатором та вимогою часу: вона дозволяє фахівцю не просто «виживати», а зберігати функціональну спроможність та якість прийняття рішень у ситуаціях критичного напруження. При цьому, як детально аналізують у своїх працях дослідниці Л. П. Журавльова та А. В. Баранова, успішність подолання стресу в специфічних українських реаліях воєнного часу тісно пов'язана зі здатністю особистості до обрання адекватних копінг-стратегій (стратегій опанування). Науковці попереджають: якщо базові емоційні потреби фахівця тривалий час ігноруються, а обрані механізми адаптації мають неконструктивний або пасивний характер (як-от емоційне відсторонення, ігнорування проблем чи спроби самоізоляції), це неминуче призводить до швидкого та глибокого виснаження психофізіологічних ресурсів організму. Внаслідок цього формується стан хронічної втоми та дезадаптації, що робить особистість вразливою до будь-яких подальших кризових викликів. Відтак, розвиток навичок свідомого обрання конструктивних копінгів та зміцнення резильєнтності має стати пріоритетним напрямом у системі підготовки та підтримки державних службовців у воєнний та повоєнний періоди [25; 44].

Тривале, виснажливе перебування в епіцентрі високого емоційного напруження, що супроводжується ігноруванням базових потреб у відпочинку та відсутністю системних заходів для психологічного відновлення, неминуче провокує запуск деструктивних процесів у психіці, що результують у розвитку синдрому професійного вигорання. Г. А. Пріб (H. A. Prib) та колеги у своїх наукових працях кваліфікують психоемоційне вигорання в умовах ведення бойових дій як специфічний, багатокомпонентний стан особистості. Він

характеризується трьома базовими ознаками: тотальним емоційним виснаженням (відчуттям повної спустошеності та безсилля), деперсоналізацією (що проявляється у цинічному, відстороненому ставленні до роботи та оточуючих) та стійкою редукцією особистих і професійних досягнень (знеціненням власної праці та її результатів). Для державних службовців цей стан становить особливу загрозу, оскільки він фактично паралізує професійно значущі якості – емпатію та здатність до конструктивної комунікації з громадянами. Останні, перебуваючи в аналогічному стані хронічного стресу, потребують від фахівця особливої уваги та психологічної чутливості, проте «вигорілий» службовець втрачає ресурс на таке реагування. У даному контексті вигорання слід інтерпретувати не лише як хворобливий стан, а як специфічний захисний механізм психіки («запобіжник»), що примусово вмикається у відповідь на хронічну психотравматизацію. Організм таким чином намагається мінімізувати енерговитрати, коли внутрішні резерви особистості вже повністю вичерпано, проте ціною такої економії стає професійна деформація та особистісна дезорганізація [36].

Найважливішим модулюючим фактором, що здатен коригувати психічний стан особистості та виступати надійним запобіжником проти професійного вигорання, є наявність та активне функціонування розгалуженої, багаторівневої системи соціальної підтримки. А. В. Меттс (A. V. Metts) та співавтори у своїх дослідженнях акцентують увагу на існуванні надзвичайно важливого реципрокного (взаємного) ефекту у структурі такої підтримки. Науковці доводять: наявність якісної підтримки з боку оточення сприяє суттєвому зниженню рівня тривожності, а зниження тривожності, своєю чергою, розблоковує когнітивні та емоційні ресурси людини, дозволяючи їй ще ефективніше шукати та залучати нові соціальні ресурси. У цій складній системі кожен рівень підтримки відіграє свою унікальну роль. Підтримка з боку сім’ї та близького оточення забезпечує фахівцю фундаментальні відчуття безумовного прийняття, емоційної гавані та фізичної безпеки. Водночас підтримка з боку колег, керівництва та професійної спільноти виконує іншу критичну функцію –

вона сприяє валідизації важкого професійного досвіду, допомагає нормалізувати складні переживання («ти не один відчуваєш це») та надає нові інструменти для подолання робочих викликів. Саме синергійне поєднання цих векторів – емоційного сімейного та раціонального професійного – створює той необхідний ресурсний простір, у якому стає можливим не лише відновлення ментального здоров'я, а й повноцінне повернення до продуктивної службової діяльності навіть після пережитих гострих кризових подій [34].

Висновки до розділу 1

1. На основі теоретико-методологічного аналізу встановлено, що психологічна підтримка в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення є цілісною, багаторівневою системою, спрямованою на збереження професійної дієздатності та особистісної цілісності фахівця. Визначено, що структура такої підтримки інтегрує зовнішні соціальні опори та внутрішні психологічні ресурси, де першочерговим завданням є задоволення базових потреб безпеки та соціального захисту як фундаменту для подальшої емоційної стабілізації. Особливу роль у цьому процесі відіграє сприйнята соціальна підтримка, насамперед сімейна, яка виступає потужним буфером, що амортизує деструктивний вплив воєнних стресорів та запобігає глибокій дезадаптації особистості.
2. З'ясовано, що психічний стан особистості в екстремальних умовах діяльності характеризується специфічними індикаторами, серед яких домінуючими є високий рівень реактивної тривожності, ризик розвитку посттравматичних стресових розладів та професійне вигорання. Теоретичний огляд дозволив виявити парадоксальну динаміку: в умовах війни у державних службовців спостерігається висока морально-комунікативна стійкість та гіпервідповідальність на тлі критичного виснаження внутрішнього благополуччя. Встановлено, що ключовою проблемою є дефіцит навичок самовідновлення та оновлення власних ресурсів, що призводить до стану хронічної мобілізації психіки

та подальшого психоемоційного виснаження. Важливим аспектом подолання цих станів є зміцнення резильєнтності як динамічної здатності до адаптації та трансформація травматичного досвіду у стратегії посттравматичного зростання.

Таким чином, результати теоретичного дослідження демонструють, що ефективна модель психологічної підтримки державних службовців має базуватися на ресурсно-орієнтованому підході. Зазначений підхід передбачає перехід від пасивних форм допомоги до активного «ресурсного менеджменту», що включає як інтенсифікацію соціальних зв'язків, так і навчання індивідуальним технікам саморегуляції. Ефективність такої підтримки значною мірою залежить від синергії між організаційними заходами установи, підтримкою з боку близького оточення та готовністю самого фахівця до актуалізації внутрішнього потенціалу в умовах тривалої кризової ситуації. Дане теоретичне обґрунтування створює необхідне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення особливостей ресурсності та психологічної безпеки обраної категорії фахівців.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Побудова науково обґрунтованої моделі психологічної підтримки державних службовців у період воєнного стану та під час повоєнного відновлення потребує глибокого вивчення внутрішніх механізмів адаптації та зовнішніх ресурсів, що забезпечують професійну стійкість персоналу. Проведене емпіричне дослідження розгорталося у критичний період трансформації публічної служби під впливом екстремальних викликів війни. Організаційним майданчиком для проведення діагностичних процедур виступило ТОВ «СМАРТ-РІАЛ», м. Київ. Загальна кількість респондентів склала 52 особи, що дозволило сформувати репрезентативну вибірку, здатну відобразити психологічні особливості сучасної управлінської верстви. Участь у дослідженні брали фахівці категорій «Б» та «В», які мають безпосередній досвід роботи в умовах воєнного стану протягом останніх двох років.

Демографічна структура вибірки відображає актуальні тенденції в кадровому складі державної служби України, де спостерігається певне кількісне переважання жіночого компонента. Зокрема, гендерний склад учасників розподілився наступним чином: 30 жінок, що становить 57,7% від загальної кількості, та 22 чоловіки (42,3%). Гендерний розподіл представлений на рис. 1.1.

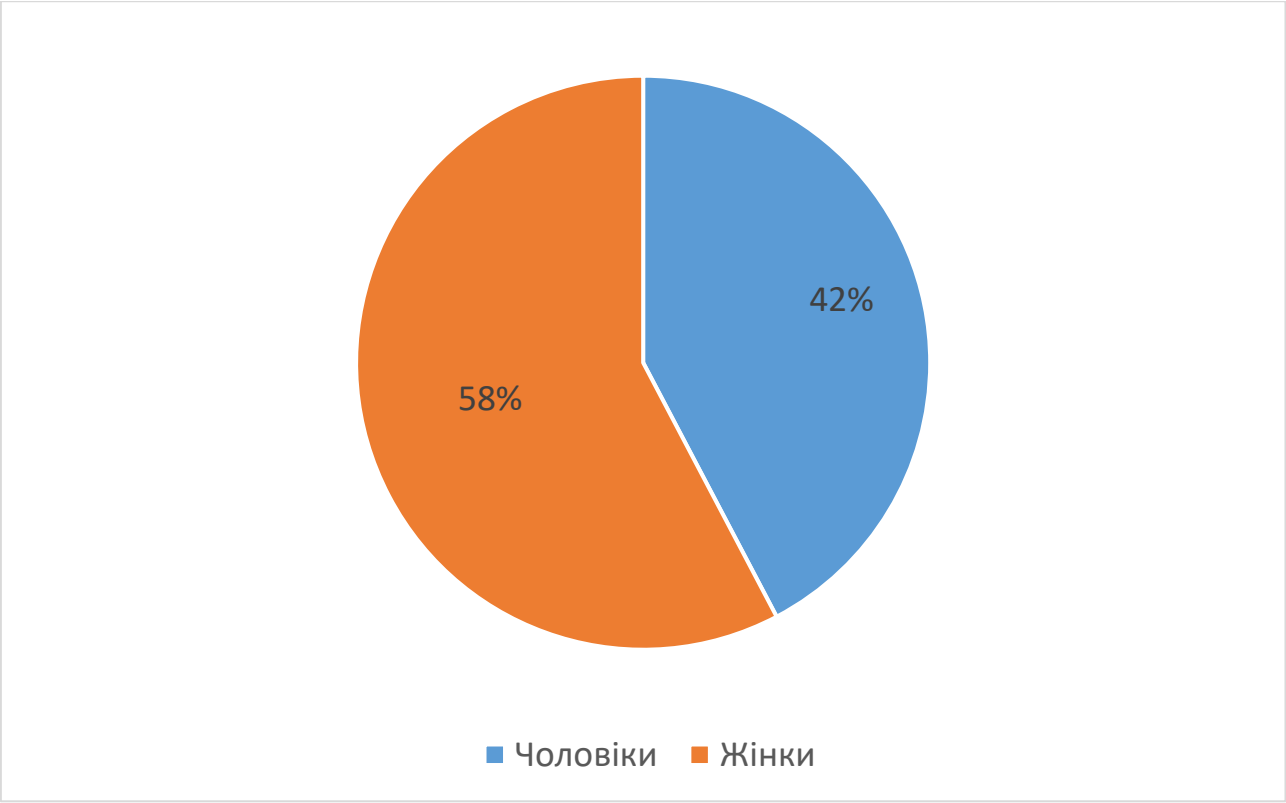


Рисунок 2.1. Гендерний розподіл учасників дослідження

Таке співвідношення дає змогу врахувати специфіку емоційного реагування та копінг-стратегій представників обох статей у ситуації хронічного стресу. Віковий діапазон респондентів від 23 до 58 років забезпечив можливість проаналізувати стан як молодих спеціалістів, які перебувають на етапі професійної адаптації, так і досвідчених керівників із усталеними механізмами психологічного захисту. Важливим показником виступив освітній рівень учасників, оскільки всі без винятку респонденти мали повну вищу освіту, що передбачає високий рівень інтелектуального розвитку та здатність до глибокої рефлексії власного стану. Більшість опитаних (понад 70%) перебувають у шлюбних стосунках, що стало вагомим аргументом при подальшому аналізі соціальної підтримки як зовнішнього ресурсу стійкості.

Методологічна стратегія дослідження базувалася на комплексному підході, де кожен обраний інструмент спрямований на діагностику окремого рівня психологічної безпеки та ресурсності фахівця. Ключовим елементом діагностичної схеми стала психодіагностична методика «Психологічна безпека

особистості», розроблена І. І. Приходьком на основі досвіду роботи з фахівцями екстремальних професій. Вибір цього інструменту обумовлений його унікальною здатністю виявляти не стільки сформованість позитивних рис, скільки наявність вад та дефіцитів у механізмах забезпечення власної психологічної стійкості. Зазначена методика структурована за чотирма фундаментальними шкалами, що охоплюють основні сфери психічного функціонування. Морально-комунікативна шкала висвітлює здатність фахівця використовувати соціальні та етичні норми для підтримки стабільності стосунків у колективі та відкритості до міжособистісної допомоги. Мотиваційно-вольовий блок оцінює рівень цілеспрямованості, витримки та здатності до вольової регуляції в умовах непередбачуваності. Ціннісно-смислова сфера відображає рівень усвідомленості життя та наявність конструктивних копінг-стратегій, що дозволяють людині піднятися над травматичною ситуацією. Шкала внутрішнього благополуччя фіксує рівень задоволеності собою, відсутність іпохондричних настроїв та впевненість у власній привабливості для оточення. Використання негативно сформульованих тверджень у цій методиці дозволяє мінімізувати ефект соціальної бажаності та отримати максимально правдиву картину внутрішнього стану службовця (Додаток А).

Наступним рівнем дослідження став аналіз емоційної стабільності за допомогою Шкали реактивної та особистісної тривоги (STAI), розробленої Ч. Спілбергером та адаптованої Ю. Ханіним. Дана методика є визнаним стандартом у клінічній та організаційній психології, оскільки вона дозволяє диференціювати тривожність як тимчасовий емоційний стан, викликаний зовнішніми загрозами, та тривожність як стійку особистісну рису. Реактивна тривожність у межах нашого дослідження розглядається як індикатор актуального напруження та занепокоєння, що виникають у державних службовців як безпосередня відповідь на виклики воєнного стану та повітряні загрози. Особистісна тривожність відображає базову схильність людини сприймати навколишній світ як загрозливий, що є критично важливим для прогнозування ризику емоційних зривів та розвитку психосоматичних захворювань. Отримані результати за

трьома рівнями (низький, помірний, високий) дали змогу об’єктивізувати рівень дистресу в групі та визначити ступінь мобілізації психічних ресурсів під час виконання професійних завдань (Додаток Б).

Доповненням до аналізу індивідуальних станів виступило вивчення суб’єктивного відчуття підтримки за допомогою Багатомірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), авторами якої є Г. Д. Зімет та колеги. Враховуючи специфіку воєнного часу, коли багато соціальних зв’язків зазнали руйнування, вимірювання суб’єктивного сприйняття адекватності допомоги набуває особливої ваги. Обраний інструмент дозволяє оцінити рівень підтримки з боку трьох стратегічних джерел: сім’ї, друзів та значущих інших людей. Респонденти оцінювали 12 пунктів за семибальною шкалою, що забезпечило високу точність вимірювання та можливість диференціювати, яке саме джерело є найбільш вагомим для конкретного фахівця. Фокус методики саме на сприйнятті допомоги, а не на її об’єктивній наявності, дозволяє глибше зрозуміти механізм дії соціального «буфера», який захищає державного службовця від професійного вигорання та вторинної травматизації (Додаток В).

Процедура емпіричного дослідження реалізовувалася через чітку поетапну послідовність дій для забезпечення валідності та надійності отриманих даних. Підготовчий етап був присвячений встановленню довірливого контакту з респондентами, проведенню інструктажу та роз’ясненню етичних аспектів тестування. Особлива увага приділялася дотриманню принципів добровільності та конфіденційності, що є обов’язковою умовою при роботі з персоналом державних установ. Учасникам було гарантовано, що результати будуть використані виключно в узагальненому науковому вигляді без персональної ідентифікації. Основний етап дослідження полягав у безпосередньому заповненні діагностичних бланків. Сесії проводилися у першій половині дня, що дозволило мінімізувати вплив професійної втоми на результати. Порядок пред’явлення методик був структурований від найбільш складних (шкала Приходька) до менш виснажливих, що сприяло підтримці стійкої уваги учасників.

Завершальний етап дослідження охоплював математико-статистичну обробку отриманих результатів та їх подальшу якісну інтерпретацію. Обробка показників методики психологічної безпеки здійснювалася шляхом розрахунку сум балів за кожною з чотирьох шкал згідно зі встановленими ключами. Результати за шкалою Спілбергера-Ханіна обчислювалися за формулами, що враховують співвідношення прямих та зворотних тверджень для обох видів тривожності. Аналіз даних MSPSS передбачав розрахунок середніх значень як за загальним показником, так і за трьома субшкалами джерел підтримки. Застосування комплексу з трьох методик дозволило отримати об’ємну картину психологічного стану та ресурсного потенціалу державних службовців, що стало підґрунтям для формування висновків та розробки практичних рекомендацій у наступних розділах роботи. Наявність різнопланових інструментів оцінки забезпечила внутрішню валідність дослідження та дозволила здійснити крос-аналіз отриманих емпіричних даних.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Етап ґрунтовного аналізу отриманих емпіричних даних розпочинається з детального вивчення результатів за психодіагностичною методикою «Психологічна безпека особистості» І. І. Приходька. Даний інструментарій посідає центральне місце у нашому дослідженні, оскільки він дозволяє зафіксувати не лише зовнішні прояви адаптації, а й глибинні, часто приховані дефіцити в механізмах захисту свідомості державних службовців. Концептуальний підхід автора методики, заснований на діагностиці саме вад та неспроможності сформованого механізму безпеки, виявляється надзвичайно релевантним для вибірки управлінського персоналу. В умовах державної служби, де професійна етика вимагає високого рівня самоконтролю, емоційної виваженості та збереження суворої ієрархічної дисципліни, часто спостерігається прагнення до демонстрації «фасадної» стійкості. Такий феномен маскує реальне психологічне виснаження, оскільки посадова особа змушена транслювати впевненість та спокій незалежно від інтенсивності внутрішнього

напруження. Проведена оцінка стану психологічної безпеки в умовах тривалого воєнного стану виявила суттєву неоднорідність та диспропорційність у сформованості окремих компонентів особистісної надійності, що наочно відображено у показниках чотирьох діагностичних шкал (табл. 2.1 та рис. 2.2).

Таблиця 2.1. Показники рівнів сформованості компонентів психологічної безпеки державних службовців

Назва шкали (Компонент)	**Низький рівень (Дефіцит)**	**Середній рівень (Норма)**	**Високий рівень (Ресурс)**
Шкала 1. Морально-комунікативна	17,3%	38,5%	44,2%
Шкала 2. Мотиваційно-вольова	26,9%	40,4%	32,7%
Шкала 3. Ціннісно-смислова	28,9%	42,3%	28,8%
Шкала 4. Внутрішнього благополуччя	57,7%	30,8%	11,5%

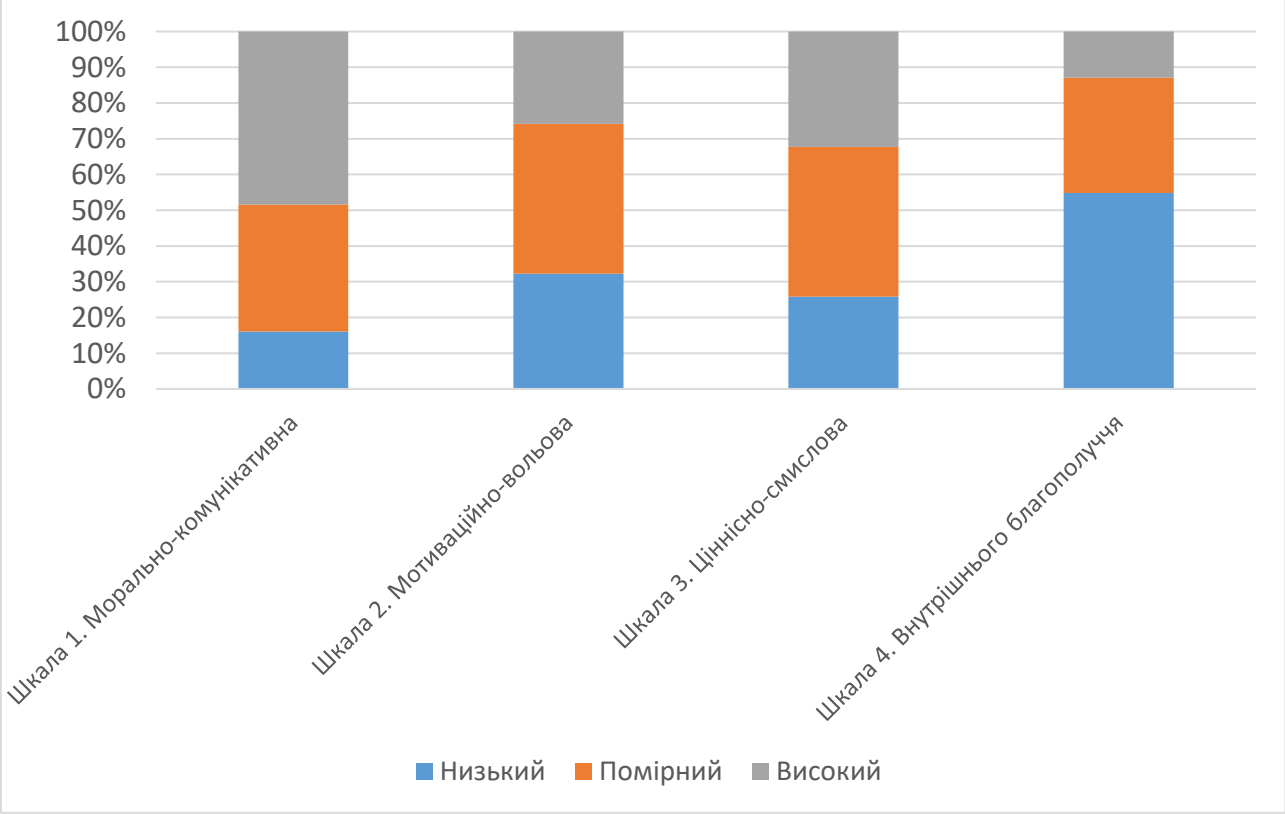


Рисунок 2.2. Показники рівнів сформованості компонентів психологічної безпеки державних службовців

Глибоке занурення в аналіз отриманих кількісних показників дозволяє констатувати наявність гострої та системної кризи за шкалою внутрішнього благополуччя. Встановлений розподіл свідчить, що критично високий рівень дефіцитарності за даним параметром зафіксовано у 57,7% респондентів, що становить більше половини всієї вибірки. Вказана закономірність виступає тривожним індикатором стану тотального психоемоційного напруження, за якого переважна частина державних службовців перебуває у режимі безперервного стресового тиску. Хронічна тривожність та суб'єктивне відчуття повної емоційної незахищеності перед обличчям непередбачуваних воєнних загроз стають домінуючими характеристиками ментального стану фахівців. Подібний стан дестабілізації підкріплюється постійним очікуванням кризових подій, що призводить до деструктивної трансформації особистісних настанов.

Брак відчуття внутрішнього комфорту вказує на те, що адаптаційні резерви психіки наразі працюють на межі своєї вичерпаності. Особистість державного службовця в таких обставинах втрачає базову впевненість у власних силах, що робить її надмірно вразливою навіть до незначних зовнішніх мікростресорів або робочих конфліктів. Зафіксований показник високого рівня ресурсності за цією шкалою лише у 11,5% осіб підкреслює критичність поточної ситуації в апараті управління. Більшість управлінського апарату фактично функціонує в режимі «енергозбереження» або прямого виживання, де внутрішня тривога стає не просто реакцією, а постійним фоновим станом свідомості. Вказана ситуація блокує будь-яку можливість для повноцінного емоційного відновлення та перешкоджає формуванню позитивного бачення майбутнього, що є необхідною умовою для якісного стратегічного планування на державній службі.

Отримані дані за шкалою благополуччя дозволяють стверджувати, що за зовнішньою професійною ефективністю приховується серйозна загроза психологічного зриву. Постійна необхідність придушувати страх та тривогу заради виконання службових функцій веде до накопичення афективного напруження, яке не знаходить конструктивного виходу. Наявність середнього рівня внутрішньої безпеки у 30,8% респондентів свідчить про перехідний стан,

за якого особистість ще утримує рівновагу, проте перебуває у зоні ризику ковзання до дефіцитарного полюсу за умови посилення стресогенних факторів. Таким чином, виявлений профіль внутрішнього стану респондентів свідчить про критичну потребу у термінових реабілітаційних заходах, спрямованих на регенерацію почуття безпеки та внутрішньої опори, оскільки тривале перебування у виявленому стані неминуче призведе до деформації професійної діяльності та соматизації стресу. Визначений дефіцит благополуччя стає відправною точкою для аналізу інших компонентів безпеки, які можуть виконувати компенсаторну роль у життєдіяльності фахівця.

На противагу вираженому внутрішньому виснаженню, досить специфічна та відносно стабільна картина спостерігається за показниками морально-комунікативної шкали, що дозволяє виокремити цей компонент як провідний стабілізуючий фактор у системі психологічної безпеки. Високий рівень ресурсності в даній сфері продемонстрували 44,2% учасників дослідження, що виступає найбільш вагомим позитивним показником серед усіх досліджуваних параметрів особистісної стійкості. Отримана картина переконливо свідчить про те, що державні службовці в умовах екстремального зовнішнього тиску та перманентної загрози підсвідомо шукають опору саме в інтенсивній міжособистісній взаємодії, неухильному дотриманні корпоративних етичних стандартів та проявах професійної солідарності. Здатність дотримуватися жорстких моральних норм навіть у кризових ситуаціях, підвищена відповідальність за збереження стосунків у колективі та відкритість до взаємодопомоги виступають у поточній ситуації ключовим «соціальним щитом», який амортизує деструктивні впливи середовища. Низький відсоток дефіцитарності у цій сфері, що становить лише 17,3%, підтверджує гіпотезу про те, що комунікативний простір робочого колективу залишається найбільш збереженою та функціональною зоною психологічної безпеки. Соціальна взаємодія у даному контексті виконує роль потужного компенсаторного механізму, який дозволяє фахівцям успішно утримувати зовнішню професійну ідентичність та соціально схвалювану модель поведінки попри глибинну

внутрішню ерозію благополуччя. Така спрямованість назовні дозволяє особистості уникати повної дезорганізації, проте вона вимагає колосальних енергетичних витрат на підтримання конструктивного спілкування з оточенням.

Мотиваційно-вольовий компонент психологічної безпеки демонструє тривожну тенденцію до поступового, але неухильного ослаблення, що знаходить своє відображення у домінуванні середнього рівня сформованості показників (40,4%) та наявності значної частки низьких значень (26,9%). Виявлена динаміка вказує на розвиток деструктивних процесів зниження ініціативності, згасання вольового імпульсу та зростання пасивності у процесах прийняття відповідальних управлінських рішень. В умовах виснажливої тривалої війни та постійної, непередбачуваної зміни зовнішніх обставин службовцям стає все важче проявляти свідому наполегливість у досягненні довгострокових стратегічних цілей, оскільки горизонт планування катастрофічно звужується. Вольова регуляція діяльності все частіше підміняється механічним, іноді ригідним виконанням посадових інструкцій та зовнішніх вказівок, що є ознакою психологічного захисту від надмірної відповідальності. Брак самостійності у плануванні власної траєкторії діяльності та виражена залежність від зовнішнього контролю роблять фахівців менш гнучкими, позбавляючи їх креативності, що суттєво знижує загальну ефективність державного апарату в нестандартних або гострих кризових ситуаціях, де потрібна швидка адаптація планів до нових викликів.

Ціннісно-смисловий дефіцит, зафіксований у 28,9% респондентів, вказує на виникнення серйозних труднощів з пошуком та утриманням фундаментальних життєвих сенсів у травматичних та часто абсурдних обставинах воєнного сьогодення. Переважання середнього рівня за цією шкалою у 42,3% опитаних свідчить про те, що більшість фахівців намагаються свідомо зберегти усвідомленість власного життя та професійної місії, проте реалізація цього завдання вимагає від них колосальних психологічних зусиль. Брак чіткого, кристалізованого розуміння цінності власної щоденної діяльності на тлі глобальних руйнувань, а також виражена схильність до ситуативної, а не

смислової регуляції активності, роблять державних службовців психологічно підпорядкованими зовнішнім обставинам. Вказана тенденція неминуче веде до поступової втрати професійної автономії та деградації здатності до стратегічного бачення перспектив розвитку, що є критично важливим для якісного публічного управління в перехідний період. Ситуація, коли сенси діяльності розмиваються під тиском хронічного стресу, створює умови для виникнення «екзистенційного вакууму», що є передумовою для розвитку апатії та професійної деформації.

Загальна інтерпретація результатів, отриманих за методикою І. І. Приходька, дозволяє сформувати цілісний, багатогранний та досить тривожний психологічний профіль досліджуваної групи, який найбільш влучно можна охарактеризувати як феномен «виснаженої стійкості». Поєднання відносно високих показників морально-комунікативної сфери з вкрай низьким, майже критичним рівнем внутрішнього благополуччя створює ситуацію «подвійної реальності», за якої зовнішня професійна ефективність та бездоганна етичність поведінки підтримуються ціною тотального внутрішнього виснаження та спустошення особистості. Виявлений глибокий розрив між зовнішньою впорядкованістю («фасадом») та внутрішньою психологічною катастрофою створює високі ризики раптової професійної декомпенсації та емоційних зривів при найменшому посиленні навантаження. Отримані емпіричні дані диктують гостру та безальтернативну необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, які мають фокусуватися не на зміцненні командної роботи чи корпоративної етики, які наразі виступають найбільш стабільними ресурсами виживання, а на глибокій індивідуальній реабілітації внутрішнього емоційного простору. Пріоритетними напрямками втручання мають стати системне зниження рівня особистісної тривожності, робота з подолання депресивних настроїв та відновлення суб’єктивного відчуття базової безпеки кожного окремого працівника. Дані результати стають логічним та обґрунтованим фундаментом для подальшого аналізу ресурсного потенціалу респондентів у розрізі їхньої соціальної підтримки та індивідуальної здатності до регенерації власних ресурсів.

Наступним стратегічним етапом глибокого та всебічного аналізу отриманих емпіричних даних виступає розгляд показників за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS). Зазначений діагностичний крок розглядається як методологічно необхідне та логічно обґрунтоване продовження вивчення психологічного профілю державних службовців, оскільки він дозволяє з'ясувати якість, потужність та внутрішню структуру зовнішнього «соціального буфера». Даний механізм покликаний виконувати критичну функцію амортизації деструктивного впливу раніше виявлених глибоких дефіцитів внутрішньої психологічної безпеки та благополуччя. Суб'єктивне відчуття особистістю достатності, своєчасності та адекватності отримуваної допомоги в екстремальних умовах тривалого воєнного стану стає базовою змінною, яка безпосередньо визначає не лише поточну емоційну стабільність, а й загальну швидкість та якість психологічної регенерації фахівця після інтенсивних службових навантажень.

Теоретична значущість аналізу сприйнятої підтримки полягає у розумінні того, що саме суб'єктивна оцінка наявності «тилу» є вагомішою для психічного здоров'я, ніж об'єктивна кількість соціальних контактів. Отримані кількісні дані за трьома стратегічними джерелами підтримки – сім'єю, друзями та значущими іншими – створюють можливість детально реконструювати архітектуру соціального тилу респондентів. Подібна візуалізація ресурсного поля дозволяє оцінити реальний рівень емоційної захищеності управлінського апарату від професійного вигорання та вторинної травматизації, що наочно відображено у зведених показниках (табл. 2.2 та рис. 2.3). Аналіз цих зовнішніх опор є ключем до розуміння того, чому державні службовці продовжують функціонувати навіть за умови критичного виснаження внутрішніх механізмів саморегуляції.

Таблиця 2.2. Рівні сприйняття соціальної підтримки державними службовцями

Джерело підтримки (Субшкала)	**Низький рівень (1 – 2,9 бала)**	**Помірний рівень (3 – 5 балів)**	**Високий рівень (5,1 – 7 балів)**
Субшкала «Сім'я»	7,7%	28,8%	63,5%
Субшкала «Друзі»	19,2%	46,2%	34,6%
Субшкала «Значуща інша людина»	13,5%	32,7%	53,8%
Загальний показник підтримки	11,5%	38,5%	50,0%

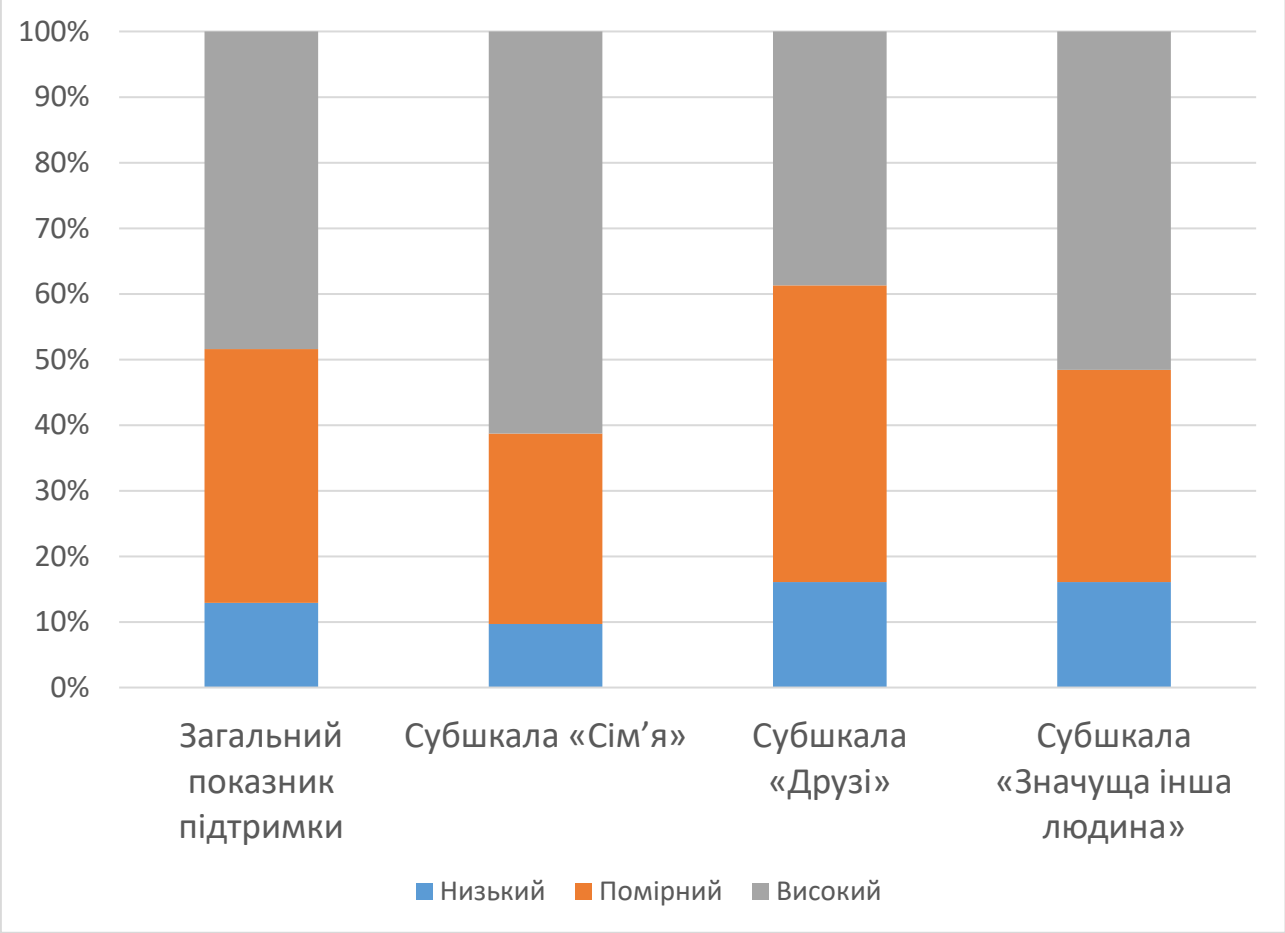


Рисунок 2.3. Рівні сприйняття соціальної підтримки державними службовцями

Результати проведеної діагностики переконливо та однозначно свідчать про те, що найбільш стабільним, енергоємним та психологічно надійним

ресурсом для досліджуваної групи державних службовців виступає родина. Високий рівень сприйняття підтримки з боку сім'ї зафіксовано у 63,5% респондентів, що є найбільш вагомим та обнадійливим показником серед усіх досліджуваних субшкал у межах даного дослідження. У ситуації екстремальної соціальної турбулентності, коли професійна діяльність вимагає від особистості жорсткої дисципліни, емоційної ригідності та постійного стримування власних почуттів, саме сімейне коло трансформується у специфічний «острів безпеки» та унікальний простір глибокої емоційної декомпресії. Вказана тенденція наочно демонструє, що родинні зв'язки наразі виконують функцію первинної, стихійної психологічної реабілітації, надаючи фахівцям безальтернативну можливість компенсувати гострий дефіцит внутрішнього благополуччя, зафіксований на попередньому етапі аналізу за методикою Приходька.

Родина для державного службовця в умовах війни стає єдиним легітимним місцем, де можна повністю відмовитися від виснажливої професійної маски «непохитного управлінця» та отримати безумовне емоційне прийняття, що є критично важливим для збереження особистісної цілісності та профілактики психосоматичних розладів. Показник високої задоволеності сімейним ресурсом у більшості опитаних вказує на те, що приватна сфера життя бере на себе основний тягар психологічного відновлення державних кадрів, фактично субсидуючи їхню професійну ефективність. Низький показник осіб, які відчувають брак сімейної допомоги (лише 7,7%), додатково підтверджує фундаментальне значення родинного середовища як базової умови виживання та збереження ментального здоров'я управлінського персоналу під час війни. Вказана група осіб з низькою сімейною підтримкою потребує особливої уваги, оскільки за відсутності цього «базового фільтра» вони опиняються віч-на-віч із травматичними подіями без можливості емоційного розвантаження, що робить їх першочерговими кандидатами на розвиток депресивних станів. Таким чином, сімейна підтримка виступає не просто соціальним фактором, а стратегічним ресурсом життєстійкості всієї системи державного управління.

Суттєво інша та значно менш ресурсна картина спостерігається у сфері неформальних соціальних зв'язків, зокрема у сфері дружніх стосунків. Показник високого рівня сприйнятої підтримки від друзів виявився майже вдвічі нижчим за аналогічний сімейний показник і становить лише 34,6%. Натомість майже половина досліджуваної вибірки – 46,2% – оцінює допомогу та емоційну залученість з боку друзів як помірну або суто ситуативну. Подібний стан справ детермінується комплексом об'єктивних та суб'єктивних факторів, породжених воєнним часом: масштабними міграційними процесами, внаслідок яких значна частина близького оточення опинилася за кордоном, мобілізацією колег та товаришів до лав збройних сил, а також тотальним дефіцитом вільного часу через екстремальне службове навантаження.

Звуження кола живого, безпосереднього спілкування або його вимушена трансформація у площину виключно цифрової комунікації суттєво знижує емоційну глибину та якість таких зв'язків. Дистанційна підтримка часто позбавлена можливості повноцінного нейробіологічного та емоційного резонансу, що перетворює друзів на вторинне, менш активне джерело психологічного розвантаження. Показник низького рівня сприйняття дружньої підтримки у 19,2% респондентів вказує на стан відчутної соціальної ізоляції певної частини державних службовців. В умовах високої професійної відповідальності така відокремленість стає серйозним чинником ризику для розвитку відчуття екзистенційної самотності та депресивних настроїв, адже фахівець втрачає можливість валідизації своїх переживань у середовищі рівних за досвідом осіб.

Вектор підтримки з боку «значущої іншої людини», під якою у межах дослідження розуміється партнер, близький наставник або довірена особа поза межами батьківського кола, характеризується переважно високими (53,8%) та помірними (32,7%) показниками. Дана субшкала відображає гостру актуальну потребу особистості в особливій, інтимній прив'язаності та наявності суб'єкта, якому можна делегувати найбільш складні, іноді травматичні переживання, що часто залишаються закритими навіть для членів сім'ї. Наявність такої глибокої

підтримки у більшої частини опитаних сприяє суттєвому зміцненню ціннісно-смислового компонента психологічної безпеки. Вказаний ресурс надає державному службовцю відчуття власної унікальності та автентичної людської цінності поза межами жорсткої, часто деперсоналізованої службової ієрархії. Це створює простір, де людина сприймається не як функція, а як особистість, що є критично важливим для збереження професійної ідентичності та запобігання особистісній деформації під впливом кризових умов.

Узагальнений показник сприйняття соціальної підтримки, згідно з яким рівно 50,0% вибірки перебувають у зоні високої ресурсності, дозволяє сформулювати ключовий аналітичний висновок щодо поточної моделі адаптації управлінського персоналу. У досліджуваній групі фахівців чітко функціонує компенсаторна модель «зовнішнього каркаса». Соціальний капітал, сформований переважно з родинних та партнерських зв'язків, фактично виконує роль екзоскелета, який утримує психіку фахівців від зривів та системної декомпенсації попри раніше зафіксоване глибоке виснаження внутрішніх механізмів психологічного благополуччя. Суб'єктивне відчуття наявності надійного емоційного тилу виступає тим фундаментом, що пояснює парадоксальну здатність державних службовців зберігати професійну дієздатність при критично низькому рівні внутрішніх резервів.

Водночас виокремлена група ризику, яка становить 11,5% осіб із низькою підтримкою, потребує негайної організаційної та консультативної уваги. За умов одночасного дефіциту зовнішніх опор та тотального внутрішнього виснаження такі фахівці є найбільш вразливими до деструктивного впливу психотравмуючих подій, що робить їх першочерговими кандидатами на розвиток гострих стресових розладів та психосоматичних захворювань. Виявлені закономірності вказують на те, що соціальна підтримка наразі є єдиним повноцінно функціонуючим захисним механізмом у структурі психологічної безпеки держслужбовців. Вказаний факт робить зміцнення соціальних зв'язків та залучення сімейного ресурсу пріоритетним завданням будь-якої програми психологічного супроводу. Дані висновки стають логічною та обґрунтованою

основою для переходу до фінального етапу емпіричного аналізу – вивчення індивідуальної психологічної ресурсності респондентів як здатності до активного самовідновлення.

Логічним завершенням та найбільш фундаментальним етапом глибокого аналізу отриманих результатів емпіричного дослідження виступає детальне вивчення показників за опитувальником психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи. Зазначена дослідницька модель дозволяє кардинально змінити вектор наукового пошуку, перемістивши увагу із зовнішніх компенсаторних чинників та актуальних емоційних реакцій на глибинну внутрішню архітектуру особистості – на її спроможність активно та усвідомлено оперувати власним психологічним потенціалом. В умовах тривалого, виснажливого воєнного стану, що характеризується високою інтенсивністю стресорів, психологічна ресурсність розглядається не просто як пасивний акумулятор життєвої енергії, а як динамічна, інтелектуально-вольова здатність особистості самостійно знаходити, накопичувати та стратегічно розподіляти внутрішні сили. Ефективне використання таких резервів дозволяє долати гострі та хронічні кризові ситуації без незворотної шкоди для психічного, емоційного та соматичного здоров’я фахівця. Отримані в ході тестування кількісні результати створюють можливість не лише об’єктивно оцінити загальний обсяг ресурсного забезпечення респондентів, а й з високою точністю ідентифікувати найбільш уразливі, дефіцитарні ланки їхньої системи саморегуляції. Саме стан цих внутрішніх механізмів безпосередньо визначає рівень професійної надійності та стійкості всього управлінського апарату в екстремальних умовах війни (табл. 2.3).

Таблиця 2.3. Рівні загальної психологічної ресурсності державних службовців

Рівень ресурсності (Сума балів)	**Відсотковий показник**
Високий рівень (93 – 112 балів)	13,5%
Середній рівень (70 – 92 бали)	38,5%
Низький рівень (57 – 69 балів)	30,8%
Психологічна ресурсність не діагностується (0 – 56 балів)	17,2%

Кількісний зріз загального рівня ресурсності продемонстрував тривожну та соціально значущу закономірність, згідно з якою майже половина опитаних державних службовців – 48,0% – перебуває у зоні низьких або критично недостатніх показників. Особливе занепокоєння викликає встановлений факт, що у 17,2% респондентів психологічна ресурсність взагалі не діагностується за встановленими науковими нормами. Такий стан слід інтерпретувати як ознаку граничного особистісного виснаження, фактичну «психологічну астенізацію» свідомості та майже повну відсутність внутрішніх резервів для протидії щоденному професійному навантаженню. Подібна «психологічна банкрутність» означає, що особистість вичерпала всі доступні засоби самодопомоги та перебуває на межі системного психологічного збою. Показник низького рівня ресурсності, зафіксований у 30,8% учасників, вказує на те, що внутрішній потенціал цих осіб функціонує в режимі жорсткої, енергозаощаджувальної економії. Така модель поведінки забезпечує виключно базові потреби фізіологічного виживання та формальне, суто механічне виконання службових інструкцій. За таких умов особистість втрачає будь-яку здатність до прояву креативності, ініціативності чи професійної гнучкості, що робить її діяльність ригідною та малоефективною у швидкозмінних обставинах.

Виявлений високий рівень ресурсності лише у 13,5% вибірки підкреслює глибоко дефіцитарний характер внутрішнього стану переважної більшості державних службовців у поточному історичному періоді. Брак внутрішніх опор

робить фахівців вкрай вразливими до будь-яких нових психотравмуючих викликів, оскільки вони не мають механізму амортизації подальшого стресу. Отримана картина дозволяє припустити, що тривале перебування у зоні високої відповідальності без доступу до методів регенерації призвело до ерозії особистісного потенціалу. Встановлені показники свідчать про те, що внутрішні системи відновлення службовців не встигають за темпами витрачання енергії на службову діяльність та переживання воєнних загроз. Ситуація ускладнюється тим, що фахівці часто не усвідомлюють критичності свого стану, продовжуючи працювати на залишках вольового ресурсу, що неминуче веде до стадії глибокого виснаження. Таким чином, вивчення ресурсності за методикою Штепи стає фінальним доказом того, що зовнішня стабільність держслужбовців, зафіксована раніше, є надзвичайно крихкою та позбавленою внутрішнього фундаменту, що вимагає негайного концептуального перегляду всієї системи психологічної підтримки персоналу.

Глибокий та багатоаспектний якісний аналіз окремих діагностичних шкал опитувальника дозволив виявити специфічний, вкрай небезпечний ресурсний дисбаланс, що є характерним для професійної діяльності управлінців у кризовий період війни. Найвищі кількісні показники зафіксовані за шкалою «Відповідальність», де понад 65,0% респондентів продемонстрували високий рівень сформованості. Зазначена закономірність відображає не лише професійну етику, а й гіпертрофоване, подекуди жертовне почуття обов’язку та готовність фахівців до повної самопожертви заради виконання державних завдань у критичний для країни час. Проте дана надмірна відповідальність, що межує з гіпермобілізацією, у поєднанні з вкрай низькими балами за шкалою «Уміння оновлювати власні ресурси» (глибинний дефіцит якої зафіксовано у 71,2% респондентів) створює деструктивну модель поведінки, яку можна назвати стратегією самоспалення. Державні службовці навчилися висувати до себе безапеляційні, жорсткі вимоги щодо результативності та оперативності праці, але водночас вони виявилися абсолютно безпорадними у володінні інструментами відновлення власного психофізіологічного потенціалу.

Встановлений емпіричний факт повністю корелює з отриманими раніше даними про низьке внутрішнє благополуччя, підтверджуючи гіпотезу, що зовнішня професійна дисциплінованість та стабільність апарату управління наразі підтримуються виключно ціною внутрішнього ресурсного банкрутства кожного окремого фахівця.

Шкали «Впевненість у собі» та «Робота над собою» також демонструють стійку та тривожну тенденцію до зниження, тяжіючи переважно до низьких значень у більшості опитаних. Вказані дані свідчать про поступову, але невблаганну ерозію професійної самооцінки та знецінення особистістю власних зусиль під постійним тиском надзвичайних обставин, коли результати щоденної виснажливої праці часто здаються фахівцям мізерними порівняно з масштабами загальнонаціональної трагедії. Це створює підґрунтя для формування комплексу «недостатньої компетентності», що ще більше підштовхує службовців до ігнорування власних потреб у відпочинку. Водночас шкали «Доброта до людей» та «Допомога іншим» мають стабільно високі показники, що ідеально перегукується з результатами аналізу морально-комунікативного блоку за методикою Приходька. Отримана картина дозволяє стверджувати, що фахівці продовжують ірраціонально спрямовувати останні залишки своїх мізерних сил назовні – на допомогу громадянам, підтримку колег чи розв’язання чужих проблем, – при цьому повністю блокуючи чи ігноруючи власні критичні механізми психологічної регенерації. Така одностороння спрямованість ресурсів на зовнішні об’єкти за умови їхньої тотальної відсутності всередині системи неминуче веде до прискореної деградації особистісного потенціалу та професійної деформації за типом емоційного оніміння.

Загальний синтез результатів, отриманих за методикою О. С. Штепи, дозволяє сформулювати фундаментальний аналітичний висновок про критичний, близький до апогейного стан особистісного потенціалу досліджуваної групи державних службовців. Якщо попередня стадія діагностики за методикою MSPSS зафіксувала наявність потужної та щирої зовнішньої підтримки з боку сімейного кола, то результати даного опитувальника наочно

демонструють, що фахівці виявляються неспроможними повноцінно інтегрувати, «прийняти» та використати цю допомогу для самовідновлення. Через відсутність внутрішньої здатності до перемикання та регенерації, навіть перебуваючи вдома у колі близьких, службовець залишається психологічно залученим у робочі процеси та воєнні загрози. Сформована модель функціонування, що базується на тотальній відповідальності за зовнішні результати при повній ресурсній безпорадності щодо власного ментального стану, є прямим та найкоротшим шляхом до системного саморуйнування особистості.

Виявлений тотальний дефіцит навичок самовідновлення має стати головною та першочерговою мішенню для розробки практичних рекомендацій та корекційних програм. Будь-які зовнішні заходи підтримки залишатиметься лише тимчасовим симптоматичним впливом, якщо не буде проведено навчання фахівців методам активного та усвідомленого «ресурсного менеджменту». Необхідно трансформувати ставлення службовців до відпочинку не як до слабкості чи розкоші, а як до службового обов'язку, необхідного для збереження професійної придатності. Таким чином, емпіричне дослідження завершується остаточною фіксацією трагічного розриву між високим рівнем усвідомлення державного обов'язку та критично низьким, майже нульовим рівнем здатності особистості до самостійної психологічної регенерації, що загрожує стійкості всієї системи публічного управління у довгостроковій перспективі.

Висновки до розділу 2

1. На основі емпіричного дослідження, проведеного за участю 52 державних службовців віком від 23 до 58 років в умовах тривалого воєнного стану, встановлено критичні особливості їхнього психічного стану та специфіку ресурсного забезпечення. За допомогою методики «Психологічна безпека особистості» зафіксовано глибокий дефіцит внутрішнього благополуччя у 57,7% респондентів, що свідчить про стан високої тривожності та емоційного виснаження. Водночас виявлено

високу морально-комунікативну ресурсність (44,2%), яка виступає стабілізуючим фактором професійної діяльності. Діагностика за шкалою MSPSS підтвердила, що основним зовнішнім буфером для фахівців є сім'я (63,5% високого рівня), тоді як підтримка друзів оцінюється переважно як помірна (46,2%) через об'єктивні обмеження воєнного часу. Результати вивчення психологічної ресурсності за О. Штепою виявили тривожний стан виснаження особистісного потенціалу: у 48,0% учасників ресурсність перебуває на низькому рівні або не діагностується взагалі, причому 71,2% осіб демонструють гострий дефіцит навичок оновлення власних ресурсів.

2. Аналіз результатів дослідження виявив значущий парадокс функціонування персоналу, який можна охарактеризувати як феномен «виснаженої стійкості». Встановлено, що державні службовці здатні підтримувати високу зовнішню професійну ефективність та етичність взаємодії завдяки надійному соціальному тилу (сімейній підтримці), проте цей процес відбувається ціною катастрофічного виснаження внутрішніх механізмів психологічної безпеки. Виявлено деструктивний розрив між показниками гіпервідповідальності (понад 65,0% високого рівня) та критичною неспроможністю особистості до самовідновлення. Подібний дисбаланс свідчить про те, що фахівці спрямовують залишки внутрішньої енергії назовні – на допомогу громадянам та виконання державних завдань, – повністю ігноруючи власні потреби в психологічній регенерації, що робить їх вкрай вразливими до системного професійного вигорання.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило необхідність концептуального переходу від пасивних моделей допомоги до стратегії активного «ресурсного менеджменту». Психологічна підтримка державних службовців у воєнний та повоєнний періоди має фокусуватися на розвитку індивідуальних навичок саморегуляції та відновлення сил, що дозволить

збалансувати високе почуття обов’язку фахівців та запобігти їхній особистісній і професійній деструкції. Виявлені закономірності демонструють, що наявність зовнішньої підтримки сім’ї є необхідною, але недостатньою умовою стабільності без сформованої внутрішньої здатності особистості до управління власними психологічними ресурсами. Отримані дані стають підґрунтям для розробки цілеспрямованої програми психологічного відновлення персоналу.

РОЗДІЛ 3.
ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

3.1. Обґрунтування напрямів психологічної допомоги на основі емпіричних даних

Процес теоретичного та методологічного обґрунтування стратегічних напрямів психологічної допомоги державним службовцям у воєнний та повоєнний періоди базується на детальному осмисленні виявленого під час емпіричного дослідження феномену «виснаженої стійкості». Отримані в другому розділі кількісні та якісні показники переконливо доводять, що традиційна парадигма психологічного супроводу, яка зазвичай орієнтована на зміцнення командної взаємодії, згуртованості чи професійної етики, наразі втратила свою першочергову актуальність. Подібний висновок ґрунтується на тому, що саме ці сфери за методикою І. Приходька виявилися найбільш збереженими та навіть ресурсними для персоналу, виконуючи роль зовнішньої захисної оболонки. Натомість результати діагностики диктують нагальну потребу в радикальному зміщенні фокусу психологічного втручання на глибинну індивідуальну реабілітацію емоційної сфери фахівців та системне навчання управлінського апарату технологіям активного «ресурсного менеджменту».

Фундаментальним обґрунтуванням для виокремлення індивідуально-стабілізаційного напрямку допомоги виступає зафіксований критичний дефіцит внутрішнього благополуччя у 57,7% респондентів. Такий високий показник суб’єктивного відчуття незахищеності та тривоги свідчить про те, що внутрішній світ службовця перебуває у стані перманентного дистресу, який більше не може бути компенсований лише вольовими зусиллями. Психологічна допомога в цьому векторі має бути спрямована на руйнацію «фасадної адаптації», за якої фахівець змушений демонструвати впевненість при повному внутрішньому виснаженні. Пріоритетним завданням стає легалізація вразливості та надання

інструментів для зниження рівня фонової тривожності. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії та технік десенсибілізації дозволить фахівцям опрацювати травматичні переживання війни, запобігаючи їх хронізації та перетворенню на стійкі психосоматичні розлади.

Наступний стратегічний напрям підтримки безпосередньо випливає з результатів методики О. Штепи, де було виявлено парадоксальне поєднання високої відповідальності (понад 65,0%) з майже повною неспроможністю до самовідновлення (71,2% низького рівня). Вказаний розрив обґрунтовує необхідність впровадження освітньо-тренінгового компонента, присвяченого культурі поводження з власними ресурсами. Оскільки державні службовці схильні ігнорувати власні потреби заради виконання державного обов'язку, психологічна допомога має навчити їх розглядати власний психоемоційний стан як професійний інструмент, що потребує регулярного «технічного обслуговування». Програми відновлення повинні включати навчання методам психофізіологічної релаксації, гігієни праці в умовах невизначеності та формування навичок розрізнення конструктивної відповідальності від деструктивної гіперперсоніфікації робочих проблем.

Окремого обґрунтування потребує вектор соціально-середовищної підтримки, що базується на даних методики MSPSS. Виявлена домінуюча роль сім'ї як головного зовнішнього ресурсу (63,5%) при одночасному ослабленні дружніх зв'язків (лише 34,6% високого рівня) вказує на небезпеку замикання особистості у вузькому родинному колі. Хоча родина і виступає потужним буфером, надмірне навантаження лише на одне джерело підтримки може призвести до його вичерпання або виникнення напруги в домашньому середовищі. Відтак, напрям психологічної допомоги має бути спрямований на диверсифікацію джерел підтримки. Необхідним є відновлення горизонтальних соціальних зв'язків через групові форми роботи, такі як балінтовські групи або групи взаємодопомоги, де службовці могли б валідизувати свій досвід серед рівних. Це дозволить розвантажити сімейну систему та створити додаткові рівні захисту від професійного вигорання.

Нарешті, обґрунтування напряму організаційного консультування базується на ціннісно-смисловому дефіциті, виявленому у 28,9% респондентів. Втрата чітких орієнтирів та розуміння цінності власної праці в умовах глобальної катастрофи війни вимагає впровадження смислоцентричних практик у корпоративну культуру державної служби. Психологічна допомога повинна сприяти трансформації травматичного досвіду у досвід посттравматичного зростання, де кожна виконана функція на робочому місці сприймається як внесок у національну стійкість. Тільки за умови синергії всіх перелічених напрямів – від індивідуальної стабілізації до організаційного переосмислення – можливо подолати зафіксовану в другому розділі ресурсну кризу та забезпечити довготривалу ефективність державних службовців у складний повоєнний період. Таким чином, емпіричні дані не просто описують стан персоналу, а стають фундаментом для побудови принципово нової, ресурсно-орієнтованої моделі професійної підтримки.

3.2. Практичні рекомендації та програма відновлення персоналу в умовах воєнного та повоєнного часу

Практична реалізація стратегії психологічного відновлення державних службовців вимагає впровадження комплексної та багатовекторної програми, яка інтегрує індивідуальні, групові та організаційні рівні впливу. Запропоновані заходи базуються на фундаментальних принципах екологічності втручання, системності та пріоритетності актуалізації внутрішнього особистісного потенціалу. Основна мета практичної діяльності полягає у подоланні критичного розриву між високим рівнем професійної відповідальності та вкрай низькою здатністю фахівців до самовідновлення. Програма розглядається не як короткотривалий курс лекцій, а як цілісна зміна організаційної культури, де ментальне здоров’я працівника визнається стратегічним ресурсом державної установи. Структурно-логічна побудова практичної діяльності щодо підтримки та реабілітації персоналу відображена у системній матриці, яка дозволяє чітко зіставити емпірично виявлені дефіцити з конкретними інструментами їх

подолання.

Таблиця 3.1. Матриця напрямів психологічного відновлення державних службовців

Вектор впливу	**Мішень впливу (на основі емпірики)**	**Практичні форми та методи роботи**	**Очікуваний результат**
Індивідуально-ресурсний	Дефіцит внутрішнього благополуччя та навичок оновлення сил	Навчання технікам майндфулнес, дихальним вправам, ведення «щоденника ресурсів», індивідуальне консультування	Зниження тривожності, формування навичок щоденного самовідновлення
Когнітивно-смисловий	Гіпервідповідальність та знецінення власних досягнень	Тренінги з тайм-менеджменту та делегування, робота з техніками переосмислення травми (рефреймінг)	Баланс між роботою та життям, зростання професійної самооцінки
Соціально-комунікативний	Дефіцит дружньої підтримки та ізоляція	Балінтовські групи, групи взаємопідтримки «рівний-рівному», спільні заходи соціальної активності	Зміцнення горизонтальних зв’язків, подолання самотності
Організаційно-сімейний	Необхідність використання сімейного ресурсу як буфера	Просвітницькі вебінари для родин службовців, організація «сімейних днів» на робочому місці	Посилення зовнішньої підтримки, зняття напруги у родині

Індивідуальний блок програми фокусується на подоланні «ресурсного голоду», зафіксованого у 71,2% респондентів. Практичні заняття мають розпочинатися з навчання базовим навичкам психофізіологічної релаксації та заземлення, що дозволяє оперативно знижувати рівень реактивної тривожності безпосередньо під час робочого дня. Впровадження методики «аудиту власних ресурсів» допоможе службовцям ідентифікувати ті види діяльності, що приносять їм енергію, та інтегрувати їх у свій щоденний графік як обов’язкові

елементи професійної гігієни. Важливим інструментом є також індивідуальне когнітивне консультування, спрямоване на опрацювання «провини вцілілого» та інших деструктивних когнітивних викривлень, які блокують відчуття внутрішнього благополуччя. Через усвідомлення та прийняття власних обмежень фахівець отримує можливість перейти від виснажливої гіпермобілізації до збалансованого функціонування.

Груповий рівень відновлення спрямований на подолання виявленої тенденції до соціальної ізоляції та відновлення дружніх зв'язків, які за даними MSPSS є найслабшою ланкою підтримки. Організація груп взаємодопомоги за принципом «рівний-рівному» дозволяє створити безпечне середовище для валідизації професійного досвіду в умовах війни. У таких групах службовці отримують можливість легалізувати свої страхи та втому, не побоюючись осуду чи звинувачень у некомпетентності. Спільне обговорення складних робочих ситуацій через призму емоційних переживань сприяє зниженню рівня деперсоналізації та запобігає розвитку цинізму як захисної реакції на стрес. Одночасно з цим групова динаміка сприяє формуванню нових горизонтальних зв'язків, що компенсує дефіцит дружньої підтримки та зміцнює корпоративну ідентичність на більш глибокому, ціннісному рівні.

Окремий масив рекомендацій стосується трансформації управлінських підходів у межах установи. Керівникам рекомендується впровадити політику «ресурсного менеджменту», яка включає не лише контроль за виконанням завдань, а й моніторинг психологічного стану підлеглих. Необхідно легалізувати право працівника на «психологічну паузу» та створити умови для повноцінного перемикання уваги протягом робочого дня. Практичним кроком у цьому напрямку є облаштування зон психологічного розвантаження, оснащених інструментами для швидкої релаксації та саморегуляції. Важливо також переглянути систему мотивації, роблячи акцент не на надзусиллях, а на стабільності та довготривалій ефективності працівника. Організаційне визнання важливості ментального здоров'я дозволить службовцям знизити рівень внутрішньої напруги та почуття провини за необхідність відпочинку.

Враховуючи домінуючу роль сім'ї як основного зовнішнього ресурсу, програма повинна включати вектор роботи з родинами державних службовців. Практичні заходи можуть набувати форми просвітницьких вебінарів або тренінгів, спрямованих на навчання членів сімей способам ефективної підтримки фахівця, який працює в екстремальних умовах. Розуміння близькими специфіки емоційного вигорання та знання технік першої психологічної допомоги дозволить зміцнити родинний буфер та попередити виникнення конфліктів через професійну втому. Формування єдиного ціннісного простору між роботою та сім'єю створює найбільш сприятливі умови для психологічної регенерації особистості та підвищує загальний рівень життєстійкості фахівця.

Повоєнний етап відновлення має включати заходи з професійної реінтеграції та смислової корекції діяльності. Використання технік логотерапії та рефреймінгу допоможе службовцям трансформувати травматичний досвід війни у досвід посттравматичного зростання. Робота зі смисловими орієнтирами дозволить фахівцям побачити нові перспективи у власній діяльності та відновити відчуття авторства власного життя. Систематичне впровадження запропонованої програми дозволить не лише стабілізувати поточний стан персоналу, а й сформувати новий стандарт державної служби, де психологічна компетентність та ресурсна незалежність є невід'ємними атрибутами професіоналізму. Таким чином, перехід від пасивного очікування зовнішньої допомоги до активного управління власними станами стає запорукою довготривалого успіху та збереження кадрового капіталу держави в умовах історичних викликів.

Висновки до розділу 3

1. На основі результатів емпіричного дослідження обґрунтовано пріоритетні напрями психологічної допомоги державним службовцям, що базуються на необхідності подолання феномену «виснаженої стійкості». Визначено, що стратегія підтримки має зміститися з традиційного командоутворення на глибоку індивідуальну стабілізацію емоційної сфери та навчання фахівців технологіям активного

«ресурсного менеджменту». Встановлено, що ключовими мішенями втручання є корекція гіпертрофованого почуття відповідальності, подолання дефіциту внутрішнього благополуччя та навчання навичкам самовідновлення. Окрему увагу приділено диверсифікації джерел соціальної підтримки: обґрунтовано необхідність залучення сімейного ресурсу як основного буфера та відновлення горизонтальних зв'язків у колективі через групові форми роботи для подолання професійної ізоляції.

2. Розроблено комплексну програму психологічного відновлення персоналу в умовах воєнного та повоєнного часу, яка структурована за чотирма взаємопов'язаними векторами: індивідуально-ресурсним, когнітивно-смисловим, соціально-комунікативним та організаційно-сімейним. Програма включає застосування широкого спектру методів, зокрема технік майндфулнес та заземлення для зняття реактивної тривоги, рефреймінгу травматичного досвіду для пошуку нових життєвих сенсів, а також балінтовських груп та груп взаємопідтримки «рівний-рівному» для професійної валідизації переживань. Практичні рекомендації для керівництва установ передбачають трансформацію організаційної культури через легалізацію права на психологічний відпочинок, облаштування зон розвантаження та впровадження системи регулярного моніторингу ментального здоров'я працівників.

Таким чином, запропонована стратегія «ресурсного менеджменту» та відповідна програма заходів створюють цілісну методологічну основу для переходу від пасивних форм допомоги до активного управління власними внутрішніми станами. Впровадження цих рекомендацій дозволить не лише стабілізувати психоемоційний стан державних службовців у кризовий період, а й сформувати умови для їхнього посттравматичного зростання та збереження кадрового потенціалу держави у довгостроковій перспективі.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей підтримки державних службовців в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення, що дозволило вирішити поставлені завдання та сформулювати наступні висновки:

1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми дозволив встановити, що психологічна підтримка в умовах глобальної кризи війни є багаторівневою системою, яка інтегрує зовнішні соціальні опори та внутрішні психологічні механізми захисту. З’ясовано, що для фахівців публічної служби ефективність підтримки базується на ієрархії потреб: стабілізація емоційного стану можлива лише за умови задоволення базових запитів на безпеку та соціальну захищеність. Доведено, що в екстремальних умовах діяльності концепція підтримки має трансформуватися від пасивної допомоги до активного «ресурсного менеджменту», де особлива роль відводиться резильєнтності як здатності до посттравматичного зростання.
2. Емпіричне дослідження дозволило виявити та детально описати специфічний психологічний профіль сучасного державного службовця, який характеризується феноменом «виснаженої стійкості». Ключовою особливістю цього стану є глибокий розрив між зовнішньою професійною ефективністю та внутрішнім емоційним руйнуванням. Зафіксований у більше ніж половини респондентів гострий дефіцит внутрішнього благополуччя свідчить про стан хронічної тривоги та незахищеності, який маскується під вираженою морально-комунікативною стабільністю. Встановлено, що державні службовці успішно транслюють етичну поведінку та корпоративну солідарність, проте роблять це ціною тотального виснаження власних адаптаційних резервів.

3. Аналіз ресурсного забезпечення виявив парадоксальну ситуацію: державні службовці мають потужний зовнішній «буфер» у вигляді сімейної підтримки, проте виявляються неспроможними ефективно використовувати цей ресурс для власного відновлення. Головною перешкодою встановлено тотальний дефіцит навичок саморегуляції – переважна більшість опитаних продемонстрували повну відсутність уміння оновлювати власні сили. У поєднанні з гіпертрофованим почуттям професійного обов'язку та відповідальності це створює деструктивну модель «самоспалення». Таким чином, власна інтерпретація результатів дозволяє стверджувати, що стійкість апарату державного управління наразі тримається на етичних установках та підтримці близьких, тоді як внутрішні психологічні механізми регенерації фахівців практично повністю заблоковані або вичерпані.
4. На основі отриманих даних розроблено стратегію та програму психологічного відновлення, яка фокусується на ліквідації виявленого ресурсного дисбалансу. Пріоритетними напрямами визначено індивідуальну емоційну стабілізацію (через техніки заземлення та майндфулнес), корекцію когнітивних викривлень щодо гіпервідповідальності та відновлення горизонтальних соціальних зв'язків. Обґрунтовано необхідність трансформації організаційної культури держустанов у бік легалізації психологічного відпочинку та впровадження системи регулярного моніторингу ментального здоров'я. Практична значущість запропонованих заходів полягає у переході фахівця з позиції об'єкта підтримки до позиції активного суб'єкта управління власною стійкістю, що є базовою умовою збереження кадрового потенціалу держави у повоєнний час.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бичик Л. М. Підтримка психологічного благополуччя особистості майбутнього кваліфікованого робітника. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану : зб. матеріалів регіон. наук.-практ. семінару (м. Біла Церква, 15 черв. 2023 р.). Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. С. 35–40.
2. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
3. Герасимик-Чернова Т. Формування компетентності саморозвитку особистості як основа підготовки майбутнього фахівця. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану : зб. матеріалів регіон. наук.-практ. семінару (м. Біла Церква, 15 черв. 2023 р.). Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. С. 49–53.
4. Губська Т. І., Погоріла М. М. Психологічна допомога військовослужбовбам з посттравматичними розладами. Психологія і суспільство. 2022. № 1. С. 56–63.
5. Довгополий О. С., Прокопович О. А. Психосоціальна реабілітація учасників бойових дій і постраждалих під час війни: структура основних психологічних порушень серед військовослужбовців та визначення ролі медсестри в реабілітаційному процесі. Медсестринство. 2024. № 1. С. 67–70. DOI: 10.11603/2411-1597.2024.1.14472.
6. Желєзова І.В., Дєніжна С.О. Психологічна підтримка державних службовців в умовах воєнного стану та повоєнний час / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали Ювілейної X Міжнародної науково-практичної конференція (23-25 квітня 2025 року) – Київ: КНУБА, 2025. – С. 285–287.
7. Желєзова І. В., Дєніжна С. О. Психологічна підтримка державних службовців в умовах воєнного стану та повоєнний час. Актуальні проблеми освітнього

процесу в контексті європейського вибору України : матеріали VIII Міжнар. конф. (12 листоп. 2025 р.). Київ : КНУБА, 2025. С. 629–631.

8. Ігнатович О. Психологічна підтримка ветеранів: ресурси позитивної психотерапії. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. 2025. Вип. 53, № 2. С. 88–96. DOI: 10.37203/kibit.2025.53(2).07.
9. Калениченко Р.А., Пєтухова І.О., Телебенєва Є.О., Желєзова І.В. Психологічні особливості професійної діяльності державних службовців в умовах воєнного стану: стрес-фактори та виклики / «Наукові перспективи (Серія «Психологія)»: журнал. 2026. № 1(67) 2026. – С. 1762–1774.
10. Климчук О. І., Волошина І. М. Особливості роботи психолога з ветеранами бойових дій: виклики та перспективи. Практична психологія та соціальна робота. 2023. № 4. С. 34–39.
11. Кузнецова О. А., Рогачко В. О., Протас О. Л. Соціальна підтримка як ключовий фактор відновлення після психотравмуючих подій. Перспективи та інновації науки. 2025. № 8 (54). С. 1410–1421. DOI: 10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1410-1421.
12. Лебідь О. М. Психологічний супровід студентів для формування соціально успішної особистості в умовах воєнного стану та переходу до миру. Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників умовах воєнного стану : матеріали регіон. наук.-практ. семінару (26 квіт. 2024 р.). Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 87–92.
13. Максименко С. Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. Київ : Видавництво Людмила, 2021. 524 с.
14. Мигаль Г. І. Застосування гуманістичних підходів у роботі з ветеранами: досвід позитивної психотерапії. Психологічна підтримка учасників бойових дій. Київ : УЦПП, 2022. С. 91–98.
15. Наливайко Л. Р., Орєшко А. Ф. Правові засади реалізації права внутрішньо переміщених осіб на працю: проблеми теорії та практики. Актуальні

проблеми державотворення, правотворення та правозастосування : матеріали наук. семінару (м. Дніпро, 8 груд. 2017 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2018. 572 с.

16. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : у 3 т. / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович та ін. Київ, 2018. Т. 2.
17. Павлюк Т. І., Середницька Л. П. Соціальна підтримка та соціальні послуги внутрішньо переміщеним особам в умовах війни. Економіка та суспільство. 2023. Вип. 50. DOI: 10.32782/2524-0072/2023-50-17.
18. Пєтухова І.О., Калениченко Р.А., Телебенєва Є.О., Желєзова І.В. Психологічна безпека та тривожність як індикатори психічного стану особистості в екстремальних умовах / «Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія)»: журнал. 2026. № 1(59) 2026. С. – С. 3602–3615.
19. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
20. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. 2018. Вип. 1. С. 112–119.
21. Ткачишина О. Р. Проблема ментального здоров’я в Україні: психологічний аналіз. Habitus. 2023. № 53. С. 207–211. DOI: 10.32782/2663-5208.
22. Яланська С. П. Психологічна підтримка особистості в кризових умовах: можливості психологічної студії. Grail of Science. 2023. № 29. С. 318–319. DOI: 10.36074/grail-of-science.07.07.2023.053.
23. Ямницький В. М., Сторож О. В. Психологічна підтримка особистісного благополуччя майбутніх психологів в умовах війни засобами групової психотерапії. Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем’янчука. Серія: Педагогіка та психологія. 2025. Вип. 3. С. 340–347. DOI: 10.32782/3041-2021/2025-3-46.
24. Ярошевич В. В. Психотерапія учасників бойових дій: позитивні методики і міжособистісна підтримка. Гуманітарний вісник. 2023. № 2. С. 73–79.

25. Birkeland, M. S., Holt, T., Ormhaug, S. M., & Jensen, T. K. (2020). Perceived social support and posttraumatic stress symptoms in children and youth in therapy: A parallel process latent growth curve model. Behaviour Research and Therapy, 132, Article 103655. https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103655
26. Caldas de Almeida, J. M. (2015). Mental health services and public mental health: challenges and opportunities. World Psychiatry, 14(1), 37–40. https://doi.org/10.1002/wps.20184
27. Calhoun, C. D., Stone, K. J., Cobb, A. R., Patterson, M. W., Danielson, C. K., & Bendezú, J. J. (2022). The Role of Social Support in Coping with Psychological Trauma: An Integrated Biopsychosocial Model for Posttraumatic Stress Recovery. The Psychiatric Quarterly, 93(4), 949–970. https://doi.org/10.1007/s11126-022-10003-w
28. Cosic, K., Kopilas, V., & Jovanovic, T. (2024). War, emotions, mental health, and artificial intelligence. Frontiers in Psychology, 15, Article 1394045. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1394045
29. Fikretoglu, D., Sharp, M.-L., Adler, A. B., Bélanger, S., & Pedlar, D. (2022). Pathways to mental health care in active military populations across the five-eyes nations: An integrated perspective. Clinical Psychology Review, 91, Article 102104. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102104
30. Granel, N., & Bernabeu-Tamayo, M. D. (2020). Mapping nursing practices in rehabilitation units in Spain and the United Kingdom: A multiple case study. Nursing & Health Sciences, 22(3), 521–528. https://doi.org/10.1111/nhs.12686
31. Lass-Hennemann, J., Sopp, M. R., Ruf, N., Equit, M., Schäfer, S. K., Wirth, B. E., & Michael, T. (2024). Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents. European Child & Adolescent Psychiatry, 33(7), 2203–2216. https://doi.org/10.1007/s00787-023-02300-x
32. Lushchak, O., Velykodna, M., Bolman, S., Strilbytska, O., Berezovskyi, V., & Storey, K. B. (2023). Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: a

nationwide cross-sectional study. The Lancet Regional Health – Europe, 36, Article 100773. https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773

33. Melander, P., Vang, M. L., Lindekilde, N., Andersen, L. P. S., Elklit, A., & Pihl-Thingvad, J. (2024). Social support utilization's effect on post-traumatic stress symptoms: a Danish cross-sectional study of 383 ambulance personnel. Frontiers in Psychiatry, 15, Article 1425254. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1425254
34. Metts, A. V., Roy-Byrne, P., Stein, M. B., Sherbourne, C. D., Bystritsky, A., & Craske, M. G. (2024). Reciprocal and Indirect Effects Among Intervention, Perceived Social Support, and Anxiety Sensitivity Within a Randomized Controlled Trial for Anxiety Disorders. Behavior Therapy, 55(1), 80–92. https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.05.008
35. Papadopoulos, R. K. (2019). Multiple Voices. Narrative in Systemic Family Psychotherapy. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429477393
36. Prib, H. A., Beheza, L. E., Markova, M. V., Raievska, Y. M., Lapinska, T. V., & Markov, A. R. (2023). Psycho-Emotional Burnout of the Personality in the Conditions of War. Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment, 11(1), 36–46. https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.5
37. Quintero, R., Pertuz, L., Mosalvo, J., Amador, E., Portnoy, I., Acuña-Rodríguez, M., & Córdova, A. (2024). Analysis of self-efficacy and attitude-mediated inclusivity in higher education: A case study on the Colombian North Coast. Procedia Computer Science, 231, 539–544. https://doi.org/10.1016/j.procs.2023.12.247
38. Ryff, C. D., & Singer, B. (1999). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. Psychotherapy and Psychosomatics, 68(1), 14–23. https://doi.org/10.1159/000289026
39. Stöger-Schmidinger, M. (2019). Resources and resilience in positive psychotherapy. International Journal of Positive Psychology, 4(1), 12–25.
40. Tran, N., Zewde, N., & Spiegel, D. (2024). Hypnosis facilitates psychosomatic improvement in a patient with treatment-resistant idiopathic tinnitus. American

Journal of Clinical Hypnosis, 67(6), 1–6. https://doi.org/10.1080/00029157.2024.2379284

41. Vogel, D. L., Wester, S. R., & Larson, L. M. (2007). Avoidance of Counseling: Psychological Factors That Inhibit Seeking Help. Journal of Counseling and Development, 85(4), 410–422. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00609.x
42. Wang, Y., Chung, M. C., Wang, N., Yu, X., & Kenardy, J. (2021). Social support and posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of longitudinal studies. Clinical Psychology Review, 85, Article 101998. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101998
43. Zalta, A. K., Tirone, V., Orlowska, D., Blais, R. K., Lofgreen, A., Klassen, B., Held, P., Stevens, N. R., Adkins, E., & Dent, A. L. (2021). Examining moderators of the relationship between social support and self-reported PTSD symptoms: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 147(1), 33–54. https://doi.org/10.1037/bul0000316
44. Zhuravleva, L. P., & Baranova, A. V. (2024). Emotional needs and coping strategies of adult Ukrainians in wartime. Slobozhanskyi Scientific Bulletin. Series Psychology, 2, 20–26. https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.4

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А
Психодіагностична методика «Психологічна безпека особистості» (І. І. Приходько)

Інструкція

Опитувальник містить твердження, які необхідно співвіднести з вашим способом життя: переживаннями, думками, звичками, стилем поведінки, особливостями взаємин з оточенням. У кожному рядку поставте позначку у стовпці, який відповідає вашому варіанту відповіді.

Варіанти відповідей: 1 – це точно про мене; 2 – це на мене схоже; 3 – це схоже на мене, але немає впевненості; 4 – не наважуюся віднести це до себе; 5 – сумніваюся, що це можна віднести до мене; 6 – у більшості випадків мені це не властиво; 7 – це мене зовсім не стосується.

Текст опитувальника

1. Люди вважають мене стриманою і розсудливою людиною.
2. Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
3. У душі я оптиміст і вірю в краще.
4. Я довго переживаю конфуз, що зі мною трапився, допущений промах, помилку в роботі.
5. Мене легко збентежити.
6. Мені не просто брати відповідальність на себе і самому приймати рішення.
7. Я розчарований багатьма своїми досягненнями в житті.
8. У мене часто виникає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе, здавалося б, немає в чому.
9. У спілкуванні з людьми на роботі (службі) мене часто підводять нерви.
10. Я не очікую отримати від життя те, чого дійсно бажаю.
11. Мені все швидко набридає або розчаровує.
12. Я задоволений тим, як склалося моє життя.
13. Я схильний дотримуватися загальноприйнятих правил поведінки.
14. Я довго не можу прийняти рішення, а потім довго сумніваюся в його правильності.
15. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти в житті.
16. Люди мене недооцінюють.
17. Людина, яка мене не розуміє, викликає в мене роздратування.
18. Якщо мені не вдається справа, успіх у якій для мене особливо важливий, то мені стає важко взагалі щось робити.
19. Приймаючи рішення у складній життєвій ситуації, я думаю, як воно позначиться на близьких мені людях, колегах.
20. Я часто звинувачую себе за безвілля, а вдіяти з цим нічого не можу.
21. Я часто почуваю себе приниженим.

22. Я досить швидко можу підлаштувати свої плани до нових обставин.
23. У своїх вчинках я не зобов’язаний ураховувати інтереси інших людей.
24. У мене часто виникає передчуття, що на мене чекають якісь неприємності.
25. Мені здається, що люди байдужі до того, що зі мною станеться.
26. Я вмію розраховувати свій час так, аби все робити вчасно.
27. Мене не хвилюють проблеми інших людей.
28. Я довго переживаю через несправедливість стосовно себе.
29. Мені важко підтримувати стосунки з людьми, з якими я щойно познайомився.
30. Коли потрібно приймати важливі життєві рішення, мене охоплює страх, а раптом я не впораюся.
31. Мої думки постійно повертаються до можливих неприємностей і мені важко спрямовувати їх в інше русло.
32. У мене часто буває тужливий настрій.
33. Моє вміння спілкуватися з людьми сприяє вирішенню життєво важливих для мене проблем.
34. Мені абсолютно зрозуміло, як вирішувати проблеми, що стоять переді мною.
35. Я невдаха.
36. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
37. Мої друзі і близькі вважають мене людиною вихованою та інтелігентною.
38. Коли хтось скаржиться, що життя нудне, мені здається, що він просто не вміє бачити цікаве.
39. Моє життя варте того, щоб жити далі.
40. Мені часто спадає думка, що я живу неправильно.
41. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
42. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо мене.
43. Мені здається, що життя проходить повз мене.
44. Я часто про щось тривожуся.
45. Я уникаю занадто близьких стосунків, щоб не втратити особисту свободу.
46. Мені часто бракує завзятості закінчити почату справу.
47. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
48. Життя для мене майже завжди пов’язане з напруженням.
49. Підтримання близьких стосунків пов’язане для мене з труднощами і розчаруваннями.
50. У мене часто немає можливості впливати на несподівані проблеми.
51. Моє життя видається мені вкрай безглуздим.
52. У новій обстановці я майже завжди відчуваю тривогу.
53. Коли засмучений, я використовую занадто сильні вирази.
54. Я марную слушну нагоду через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
55. Навколишній світ і події в ньому часто викликають у мене розгубленість і занепокоєння.
56. Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя веду.
57. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у стосунках, що склалися в мене з оточенням.
58. У складних ситуаціях я вважаю доцільним чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.
59. У житті я ще не знайшов свого покликання.
60. Іноді я стаю занепокоєним із невідомої причини.
61. Я зазнаю труднощів, коли намагаюся змінювати свою поведінку так, аби вона відповідала поглядам різних людей і ситуаціям.

62. Я приймаю рішення і дію самостійно, не сподіваючись на долю.
63. У моєму житті дуже багато невизначеності – чимало залежить від випадку.
64. Я почуваю себе непотрібним.
65. Я не можу розкритися перед іншими і попросити допомоги в них навіть у дуже скрутних для мене ситуаціях.
66. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
67. Коли потрапляю у складну ситуацію, я намагаюся знайти плюси в усьому, що відбувається.
68. Я занепадаю духом через те, що все проти мене.
69. Для мене важливо завжди зберігати теплі стосунки в моїй родині і з моїми друзями.
70. Якщо справа в мене йде погано, мені відразу хочеться все кинути.
71. Часто я дорікаю собі за те, що використовую не всі свої здібності.
72. Я мучу себе самозвинуваченнями.
73. Немає нікого, до кого я міг би звернутися зі своїми проблемами.
74. Я схильний до прояву ініціативи.
75. Тільки ризикуючи життям, я відчуваю його цінність.
76. Я довго пам'ятаю зневагу й образи, яких мені завдали.
77. Я не можу ні до кого звернутися зі своїми проблемами, не відчуваючи страху, що врешті це якось буде використано проти мене.
78. У мене є бажання чимало змінити у своєму способі життя, але бракує сил.
79. Я не завжди замислююся над тим, як мої рішення позначаються на моїх близьких, колегах.
80. Іноді у мене буває таке відчуття, що переді мною постало стільки труднощів, які подолати просто неможливо.
81. Я продуктивно працюю в силу власної цілеспрямованості, а не через зовнішній контроль.
82. Я вважаю, що доля цілком несправедлива до мене.
83. Маса дрібних неприємностей мене виводить із себе.
84. Якщо я ризикую, то, імовірніше, з розумом, а не відчайдушно.
85. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
86. Коли зі мною трапляються неприємності, мені нічого не хочеться робити.
87. Потрапляючи в конфліктну ситуацію, я не завжди думаю про те, як мої вчинки позначаються на моєму житті в подальшому.
88. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

Обробка результатів

Підраховується сума балів за кожною шкалою. Прямі пункти оцінюються: 1–1, 2–2... 7–7 балів. Зворотні пункти оцінюються: 1–7, 2–6, 3–5, 4–4, 5–3, 6–2, 7–1 бал.

Шкала 1. Морально-комунікативна.

Прямі: 1, 13, 33, 37, 69;

Зворотні: 5, 9, 17, 21, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 61, 65, 73, 77.

Шкала 2. Мотиваційно-вольова.

Прямі: 2, 22, 26, 34, 38, 42, 62, 66, 74, 81, 84;

Зворотні: 6, 10, 14, 18, 30, 46, 50, 54, 58, 70, 78, 86.

Шкала 3. Ціннісно-смислова.

Прямі: 3, 19, 39, 67, 85;

Зворотні: 7, 11, 15, 23, 27, 31, 35, 43, 47, 51, 55, 59, 63, 71, 75, 79, 82, 87.

Шкала 4. Внутрішнього благополуччя.

Прямі: 12, 56, 88;

Зворотні: 4, 8, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 60, 64, 68, 72, 76, 80, 83.

Інтерпретація

1. Морально-комунікативна: відображає здатність використовувати етичні норми для підтримки стосунків. Високі бали – толерантність, довіра. Низькі – соціальна ізоляція, страх залежності.
2. Мотиваційно-вольова: характеризує активність та самостійність. Високі бали – воля, ініціативність. Низькі – пасивність, залежність від обставин.
3. Ціннісно-смислова: відображає усвідомленість життя. Високі бали – наявність сенсів, продуктивні копінг-стратегії. Низькі – егоїстичність, відсутність життєвих цілей.
4. Внутрішнього благополуччя: вимірює відчуття комфорту. Високі бали – впевненість, низька тривога. Низькі – висока тривожність, іпохондрія.

ДОДАТОК Б

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штепа)

Мета: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

Інструкція

Уважно прочитайте наведені нижче твердження. Якщо ви згодні з твердженням, поставте знак «+», якщо не згодні – знак «-». Не замислюйтесь довго над відповідями, найбільш цінною є ваша перша реакція.

Текст опитувальника

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей.
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху.
3. Загалом, я впевнена у собі людина.
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі.
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших.
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять.
7. Люди за своєю природою злі.
8. Мені не подобається відповідати за інших.
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант.
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться.
11. Я довіряю собі у розв’язанні особистих і професійних питань.
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь.
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання.
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними.
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити.
16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям.
17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несамостійність.
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати.
19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки.
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували.
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною.
22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути.
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити.
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях.
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору.
26. Нікому не слід довіряти.
27. Доброта – це прихований егоїзм.
28. Навіть у поганій людині є щось хороше.
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення.
30. Мені є кого любити.
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно.
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини.

33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування.
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс.
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя.
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою.
37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки.
38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину.
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати.
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети.
41. Милосердя є вищим за справедливість.
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх.
43. Я не займаюсь саморозвитком.
44. Професія не є сферою моєї самореалізації.
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань.
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина.
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі.
48. Я не бачу перспектив саморозвитку.
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням.
50. Я не потребую самоаналізу.
51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов’язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне.
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння.
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив.
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя.
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі.
56. Я вмію створити собі гарний настрій.
57. Я не знаю, якими є мої переваги.
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити.
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших.
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям.
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети.
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?».
63. Я не вмію створювати довірливі взаємини.
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей.
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка.
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці.
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку.

Ключ до опитувальника

Упевненість у собі: 2+, 3+, 9–, 11+, 12–, 21–, 22–, 55+.
Доброта до людей: 4+, 5+, 15–, 16–, 17–, 26–, 27–, 28+.
Допомога іншим: 4+, 6+, 10–, 17–, 18–, 36+, 37+, 38+.
Успіх: 1+, 12–, 14+, 29+, 34+, 40+, 42–, 55+.
Любов: 7–, 8–, 11+, 30+, 33–, 51+, 52+, 53+.
Творчість: 23–, 24–, 25–, 31+, 37+, 40+, 53+, 54+.
Віра у добро: 1+, 6+, 7–, 13–, 16–, 28+, 34+, 35+.
Прагнення до мудрості: 33–, 36+, 39+, 45–, 46–, 47–, 54+, 55+.
Робота над собою: 11+, 41+, 43–, 48–, 49–, 50–, 52+, 54+.
Самореалізація у професії: 11+, 23–, 24–, 40+, 42–, 44–, 47–, 53+.
Відповідальність: 8–, 10–, 19–, 20+, 22–, 32+, 51+, 52+.
Знання власних ресурсів: 57–, 59–, 60+, 61+, 62–, 63–, 66–, 67+.
Уміння оновлювати ресурси: 56+, 58+, 60+, 61+, 62–, 63–, 64–, 66–.
Уміння використовувати ресурси: 58+, 59–, 61+, 63–, 64–, 65+, 66–, 67+.

Рівні психологічної ресурсності

- 0–56 балів: психологічна ресурсність не діагностується (критичний рівень, виснаження).
- 57–69 балів: низький рівень психологічної ресурсності.
- 70–92 бали: середній рівень психологічної ресурсності.
- 93–106 балів: високий рівень психологічної ресурсності.
- 107–112 балів: сумнівні дані (тенденція до соціальної бажаності).

ДОДАТОК В

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) (G. Zimet, N. Dahlem, S. Zimet, G. Farley)

Мета: оцінка суб'єктивного сприйняття адекватності соціальної підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших.

Інструкція

Нижче наведено 12 тверджень, з якими ви можете погодитися або не погодитися. Оцініть, будь ласка, наскільки кожне твердження відповідає вашій ситуації, використовуючи 7-бальну шкалу, де:

1 – Дуже сильно не погоджуюсь
2 – Сильно не погоджуюсь
3 – Дещо не погоджуюсь
4 – Нейтрально (важко відповісти)
5 – Дещо погоджуюсь
6 – Сильно погоджуюсь
7 – Дуже сильно погоджуюсь

Текст опитувальника

1. Є особлива людина, яка завжди поруч, коли я її потребую.
2. Є особлива людина, з якою я можу розділити мої радості та прикрощі.
3. Моя сім'я справді намагається мені допомогти.
4. Я отримую від своєї сім'ї емоційну допомогу та підтримку, якої потребую.
5. Є особлива людина, яка є для мене справжнім джерелом розради.
6. Мої друзі справді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на своїх друзів, коли у мене щось іде не так.
8. Я можу обговорювати свої проблеми з сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити мої радості та прикрощі.
10. В моєму житті є особлива людина, яка зважає на мої почуття.
11. Моя сім'я готова допомогти мені прийняти рішення.
12. Я можу обговорювати свої проблеми з друзями.

Обробка та інтерпретація результатів

Обчислюється середній бал як за загальною шкалою, так і за трьома субшкалами окремо. Для цього сума балів за відповідними пунктами ділиться на кількість пунктів (на 4 для субшкал або на 12 для загального балу).

Ключ до субшкал:

- Субшкала «Значуща інша людина» (Significant Other): пункти 1, 2, 5, 10.
- Субшкала «Сім'я» (Family): пункти 3, 4, 8, 11.
- Субшкала «Друзі» (Friends): пункти 6, 7, 9, 12.

Норми інтерпретації:

- 1.0 – 2.9 балів: низький рівень сприйняття підтримки (дефіцит соціального тилу).
- 3.0 – 5.0 балів: помірний (середній) рівень сприйняття підтримки.
- 5.1 – 7.0 балів: високий (значний) рівень сприйняття підтримки (потужний ресурсний тил).

Опис субшкал:

1. Сім’я: відображає рівень емоційної та інструментальної підтримки від родичів, готовність сім’ї допомагати у прийнятті рішень.
2. Друзі: характеризує можливість поділитися переживаннями з друзями та їхню готовність прийти на допомогу у скрутну хвилину.
3. Значуща інша людина: оцінює наявність специфічного, глибокого емоційного зв’язку з конкретною особою (партнером, наставником), яка виступає джерелом розради та розуміння.