

Підтримка ресурсів. Ресурси особистості — *внутрішні* (емоційні, когнітивні, мотиваційні, психофізіологічні) та *зовнішні* (соціальні, фінансові, інформаційні,

екологічні) чинники, які допомагають людині адаптуватися до змін навколишнього середовища, справлятися з труднощами та досягати власних цілей. Ресурси забезпечують психічну стабільність, здатність до розвитку, ефективність у адаптації до мінливих умов.

В основі ресурсності особистості лежать: самопізнання, самовизначення, психоемоційна стійкість. *Самопізнання* як здатність бути обізнаним про власні сильні та слабкі сторони. Самопізнання є основою для розвитку внутрішніх ресурсів, забезпечує особистісну стабільність, допомагає зберігати адекватну самооцінку. *Самовизначення* — уміння ставити цілі, планувати, управляти власним життям. *Психоемоційна стійкість* — здатність адаптуватися до змін, долати труднощі, зберігати функціональність у кризових ситуаціях.

Для підтримки та розвитку ресурсів важливими є: систематичне самовдосконалення, фізична активність, турбота про ментальне здоров'я, соціальна підтримка, баланс між роботою і відпочинком. Підтримка ресурсів особистості є постійним процесом, що вимагає уваги до своїх потреб і внутрішнього стану, а також адаптації до зовнішніх умов. Успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, уміння їх виявляти, використовувати.

Вперше модель ресурсного відновлення була сформульована і описана професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad), директором Ізраїльського Центру попередження стресу, який разом із колегами опитав 300 дітей і 400 дорослих з метою визначення чинників, які допомагають долати довготривалий стрес. На основі дослідження було встановлено, що в кожній людині існує власний набір копінг стратегій, заснований на попередньому досвіді стресодолаття, представлений в шести модальностях і відомий як «*BASIC Ph*» (аббревіатура, у якій кожна літера відповідає одному з ресурсних каналів).

Belief & values — спосіб подолання, що базується на вмінні вірити.

Affect — проявляється через усвідомлення і розуміння емоційних станів, почуттів, здатність їх маркувати, ідентифікувати, виражати.

Social support — прагнення до спілкування, звернення за підтримкою.

Imagination — спосіб подолання стресу через творчість, уяву, мрії, інтуїцію, світ гри і фантазії.

Cognition — здатність логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх.

Physical — фізична активність, фізичні навантаження тілесні практики.

На думку дослідників, у кожній людини домінуючими є декілька. З огляду на це, важливо розуміти їх і розвивати слабкі (пасивні) канали, посилюючи і збагачуючи власні ресурси.

Література:

1. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency

Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11–32.



2. Що допомагає нам вистояти в періоди тривалого стресу. URL: <https://moz.gov.ua/uk/scho-dopomagaе-nam-vistojati-v-periodi-trivalogo-stresu>

3. Макієнко Н., Гершанов А. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Київ: 7БЦ, 2023. 120 с.

Ірина ПЕТУХОВА

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

СОЦІАЛЬНА РОБОТА

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

За загальною редакцією
Надії ЧЕРНУХИ,
докторки педагогічних наук, професорки,
Сергія ПЕТКОВА,
доктора юридичних наук, професора,
Тетяни ЗАХАРІНОЇ,
докторки педагогічних наук, доцентки



УДК 364-78(038)
С73

Рекомендовано до друку
Вченою радою Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 13 від 17.07.2025 року)

Рецензенти:

Данилюк І. В. – доктор психологічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, декан факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ);

Сейко Н. А. – докторка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри соціальних технологій Житомирського державного університету імені Івана Франка (м. Житомир);

Чубенко А. Г. – доктор юридичних наук, професор, заступник начальника Полтавської обласної військової адміністрації (м. Полтава).

Укладачі:

Авісвич А. В., Бакуліна О. С., Балабушка Є. О., Бериславська О. М., Бибик Д. Д., Бортняк К. В., Бочелюк В. Й., Вановська І. М., Васильєва-Халатникова М. О., Вольська О. М., Губа М. І., Демченко В. М., Деревянко Б. В., Джус О. А., Дзиговський А. В., Захаріна Т. І., Золотарьова М. К., Ігумнова О. Б., Карелін В. В., Катеринчук К. В., Коваленко І. Е., Ковальська Н. М., Коновалова О. В., Кононець В. П., Копотун І. М., Костенко Д. В., Кравченко О. О., Красілова Ю. М., Кузнецова О. А., Куниця Т. Ю., Курилюк Ю. Б., Кучер В. А., Кучерявий А. О., Кучерявий О. Г., Латутін Ю. О., Литовченко О. В., Лопушинська Н. М., Лопушинський І. П., Люріна Т. І., Макарова Т. П., Малиношевський Р. В., Маркова С. В., Марченко Н. В., Микитюк М. А., Москаленко А. М., Мота А. Ф., Олійник В. В., Омельченко С. О., Петков С. В., Петухова І. О., Притула О. Л., Проніна О. В., Савельчук І. Б., Самбор М. А., Сірих М. В., Скриньковський Р. М., Сотніченко М. М., Співак Я. О., Стецюк С. П., Тарасюк Л. С., Тернопільська В. І., Токарук Л. С., Трубчанінов М. А., Файчук О. Л., Філіппова В. Д., Чернуха Н. М., Чубук Р. В., Чуйко О. В., Шамрай Б. М.

*Відповідальність за зміст термінів, достовірність поданих даних
і точність наведених цитат несуть автори (співавтори).*

Соціальна робота. Термінологічний словник / за заг. ред. Н. Чернухи, С. Петкова, Т. Захаріної. Київ: Юрінком Інтер, 2025. 484 с.

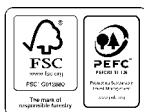
ISBN 978-966-667-918-8

У сучасних умовах соціальна робота стала одним із чинників національної стійкості. Групою вчених на основі практичного досвіду розроблено визначення найпоширеніших термінів, які мають відношення до соціальної роботи. Розміщено довідкові матеріали щодо застосування цих термінів у нормативно-правових актах України, навчально-науковій роботі. Розроблений словник сприяє формуванню спільного розуміння й використання відповідних термінів фахівцями, представниками владних структур, дослідниками, медіа й громадськістю, а також підвищенню ефективності комунікації у сфері соціальної роботи на національному та міжнародному рівнях.

Видання стане в пригоді представникам органів державної та місцевої влади та незалежним експертам, фахівцям соціальної сфери, фахівцям із супроводу ветеранів й офіцерам соціального супроводу, науково-педагогічним працівникам і здобувачам вищої освіти, аспірантам та ад'юнктам, представникам громадських організацій та всім, хто цікавиться проблемами соціальної роботи.

УДК 364-78(038)

Видання здійснено за підтримки Благодійної організації «Благодійний фонд «Спас Україна»



Видавництво «Юрінком Інтер» прагне сталого майбутнього для нашого бізнесу, наших читачів і нашої планети. Ця книга виготовлена з паперу, сертифікованого FSC® та PEFC™

ISBN 978-966-667-918-8

© Колектив авторів, 2025
© Юрінком Інтер, 2025