

ЗІГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА

ДОСЛІДНИЦЬКА ПРОПОЗИЦІЯ
за програмою доктора філософії зі спеціальності
С4 Психологія Освітньо-наукова програма «Психологія»

**«Психологічні предиктори резильєнтності психотерапевтів у
контексті професійного стресу»**

Виконав: Янченко Яніни Янівни
(Прізвище, ім'я, по батькові вступника)

Науковий керівник: Лазос Г.П.
(Прізвище, ім'я, по батькові вступника)

Вступ. Професійний стрес супроводжує практику в галузі охорони психічного здоров'я і має тенденцію до зростання у разі робочого перевантаження (Serrão et al., 2022) та в кризових умовах (Sun et al., 2024). Внаслідок роботи в умовах безпосередньої загрози життю (як-от пандемія COVID-19) фахівці з психічного здоров'я продемонстрували збільшення поширеності депресії та суїцидальних думок (Chen et al., 2024). Діяльність українських психотерапевтів у кризових умовах супроводжується підвищеним рівнем професійного стресу, пов'язаного з травматичним досвідом клієнтів, емоційним виснаженням та ризиком вторинної травматизації (Лазос, 2022). Це створює суттєві виклики для збереження ефективності професійної діяльності та психологічного благополуччя фахівців (Лазос, 2022; Климчук & Мартинюк, 2021; Molnar et al., 2020).

Так, у воєнний час третина опитаних українських психологів повідомила про часткову або повну втрату професійної мотивації, відчуття некомпетентності та власної нецінності, а також про незадоволеність роботою та негативне самосприйняття (Lefterov et al., 2025). Симптоми вигорання, про які повідомляли психотерапевти, були пов'язані зі значним збільшенням їхнього робочого навантаження (Velykodna et al., 2023). У якісному аналізі інтерв'ю, присвячених наслідкам роботи в умовах війни серед українських психологів, найчастіше згадувалися втома від співчуття, вторинна травматизація та відсутність соціальної підтримки (Leshem et al., 2025). Крім того, виснаження та вигорання психотерапевтів можуть бути загалом пов'язані з підвищенням рівня депресії серед українців в умовах війни (Reznik et al., 2025).

Резильєнтність як здатність до відновлення психічного функціонування після стресових подій показала свою особливу вагу саме для психотерапевтичної роботи (Cronin et al., 2023) Її розглядають як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує здатність психотерапевта до адаптації, саморегуляції та підтримання професійної ефективності в умовах хронічного стресу (Лазос, 2022). Тому її рекомендовано використовувати для вивчення

адаптаційних можливостей особистості до стресових умов (Kalisch et al., 2019). Однак, попри активний розвиток досліджень у цій сфері, недостатньо вивченими залишаються психологічні предиктори, що визначають рівень резильєнтності психотерапевтів, зокрема роль когнітивної гнучкості, копінг-стратегій та професійної підтримки. Це зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Стан наукової розробки проблеми. У сучасних дослідженнях проблема резильєнтності розглядається як одна з ключових у контексті дослідження адаптації особистості до умов хронічного стресу та невизначеності (Кокун, 2025). Особливої актуальності вона набуває у сфері психічного здоров'я, де фахівці (психологи, психотерапевти) постійно взаємодіють із травматичним досвідом клієнтів (Cronin et al., 2023; Лазос, 2022). Резильєнтність не лише пов'язана з посттравматичним зростанням (Климчука, 2020), але й підтримує практику фахівців допомагаючих професій в умовах тривалого стресу (Климчук & Мартинюк, 2021). Це дозволяє розглядати резильєнтність не лише як індивідуальний ресурс, а і як професійно значущу якість, що підтримує ефективність допомоги.

Окремий напрям досліджень на вибірці українців пов'язаний із психологічною адаптацією до невизначеності. У праці Мушкевич (2023) толерантність до невизначеності визначається як предиктор психологічної адаптації в умовах війни, що є принципово важливим для розуміння професійного функціонування психотерапевтів. Важливим є також аналіз трансформації професійної діяльності психолога в умовах війни. У статті Лазос (2022) показано зміну парадигми надання психологічної допомоги та підкреслено значення резильєнтності самого фахівця як умови ефективності професійної діяльності.

За своїм змістом резильєнтність розглядається як динамічний процес, який формується у взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів і функціонує як результат складної мережевої взаємодії психологічних факторів, що змінюються у часі залежно від контексту (Kalisch

et al., 2019). Сучасні емпіричні дослідження підтверджують значущу роль когнітивної гнучкості як одного з ключових предикторів резильєнтності. Так, Zhao et al. (2025) встановили, що когнітивна гнучкість пов'язана з вищим рівнем психологічної резильєнтності та посттравматичного зростання і може виступати медіатором між стресовими впливами та адаптаційними результатами. Водночас у дослідженні Notebaert et al. (2025) показано, що зв'язок між когнітивною гнучкістю та резильєнтністю має складний і нелінійний характер, що вимагає врахування додаткових психологічних змінних та контекстуальних факторів.

Окремий напрям сучасних досліджень резильєнтності пов'язаний із концепцією психологічної гнучкості. У роботі Voz (2026) доведено, що психологічна гнучкість виступає медіатором між резильєнтністю та психічним здоров'ям, знижуючи рівень стресу та емоційного виснаження. Крім того, у дослідженні Alkhadeer et al. (2025) встановлено, що когнітивна гнучкість у поєднанні з емоційною компетентністю є значущим предиктором резильєнтності, що підтверджує багатофакторну природу цього феномена.

Отже, попередні дослідження підкреслюють значення резильєнтності, толерантності до невизначеності та професійної стійкості у психотерапевтів, які працюють у воєнному контексті, а також уточнюють роль когнітивної та психологічної гнучкості як ключових механізмів адаптації. При цьому недостатньо вивченим залишається комплексний аналіз психологічних предикторів резильєнтності українських психотерапевтів, зокрема взаємодії когнітивної гнучкості, копінг-стратегій та професійної підтримки в умовах професійного стресу. Тому подана дослідницька пропозиція є актуальною.

Мета дослідження — теоретичне вивчення та емпіричне дослідження психологічних предикторів резильєнтності психотерапевтів у контексті професійного стресу.

Об'єкт дослідження: резильєнтність психотерапевтів як психологічний феномен у контексті професійного стресу.

Предмет дослідження: психологічні предиктори резильєнтності психотерапевтів (когнітивна гнучкість, копінг-стратегії та професійна підтримка) та їх взаємозв'язки.

Дослідне питання: Які психологічні предиктори визначають рівень резильєнтності психотерапевтів у контексті професійного стресу та якою є роль когнітивної гнучкості, копінг-стратегій і професійної підтримки у цьому процесі?

Методологія дослідження. Для відповіді на поставлене дослідне питання дослідження матиме змішаний дослідний дизайн із поєднанням теоретичних, якісних і кількісних методів, а саме:

- Теоретичні: концептуальний огляд та несистематичний огляд даних;
- Емпіричні: кількісні стандартизовані психодіагностичні інструменти для вимірювання рівня резильєнтності, когнітивної гнучкості, копінг-стратегій та професійної підтримки; тематичний аналіз інтерв'ю з високо-резильєнтними психотерапевтами.

Вибірка: практикуючі українські психотерапевти різних підходів.

Шляхи збору даних: розсилка запрошень через реєстри фахових психотерапевтичних спільнот.

Очікувані результати та наукова новизна. Очікується виявлення психологічних предикторів резильєнтності психотерапевтів та встановлення ролі когнітивної гнучкості, копінг-стратегій і професійної підтримки у її формуванні.

Наукова новизна дослідження полягатиме у:

- визначенні ролі когнітивної гнучкості та копінг-стратегій як психологічних предикторів резильєнтності психотерапевтів у контексті професійного стресу;
- виявленні механізмів впливу професійної підтримки як зовнішнього ресурсу формування резильєнтності;
- побудові емпірично обґрунтованої моделі психологічних предикторів резильєнтності психотерапевтів.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані для: розробки програм підтримки психотерапевтів; профілактики професійного

вигорання та вторинного травматичного стресу; удосконалення системи супервізії та професійного навчання.

Етичні аспекти. Дослідження здійснюватиметься з дотриманням принципів добровільної участі, конфіденційності та академічної доброчесності.

Список використаних джерел

1. Климчук, В. О. (2020). *Психологія посттравматичного зростання*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
2. Климчук, В. О., & Мартинюк, І. М. (2021). Розвиток резильєнтності у фахівців допомагаючих професій в умовах тривалого стресу. *Психологія і суспільство*, 3(85), 45–60.
3. Кокун, О. М. (2025). *Резильєнтність особистості в умовах невизначеності та кризових ситуацій*. Київ.
4. Лазос, Г. П. (2022). Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3–4(27), 37–47.
5. Мушкевич, М. І. (2023). Толерантність до невизначеності як предиктор психологічної адаптації в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*, 9(10), 110–120.
6. Alkhadeer, A. & Al-Anati, J. (2025). The Impact of Cognitive Flexibility and Emotional Intelligence on Psychological Resilience Among University Students.
7. Boz, C., & Topçu, F. (2026). How Psychological Flexibility Mediates the Relationship Between Psychological Resilience and Mental Health: A Study of Diagnosed Cancer Patients. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 13(1), 5.
8. Chen, M. Y., Chen, P., An, F. R., Sha, S., Feng, Y., Su, Z., ... & Xiang, Y. T. (2024). Depression, anxiety and suicidality among Chinese mental health professionals immediately after China's dynamic zero-COVID policy: a network perspective. *Journal of Affective Disorders*, 352, 153-162.

9. Cronin, S., Allen, T., Hou, J. M., & Walker, L. (2023). Therapist resilience in an ever-changing world: A systematic review. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 4(1), 60-86.
10. Kalisch, R., Cramer, A. O. J., Binder, H., Fritz, J., Leertouwer, I., Lunansky, G., Meyer, B., Timmer, J., Veer, I. M., & van Harmelen, A.-L. (2019). Deconstructing and reconstructing resilience: A dynamic network approach. *Perspectives on Psychological Science*, 14(5), 765–777.
11. Lefterov, V., Artyomenko, V., Lefterov, L., Harkavets, S., Volchenko, L., Melenchuk, N., & Gutsol, V. (2025). Burnout syndrome comparative study in doctors, psychologists, and law enforcement officers during the full-scale invasion in Ukraine. *Romanian Journal of Diabetes Nutrition and Metabolic Diseases*, 32(1), 85-93.
12. Leshem, B., Zasiékina, L., Guterman, N. B., & Pat-Horenczyk, R. (2025). Shared traumatic reality during the continuous war in Ukraine and the protective role of transgenerational transfer: voices of Mental Health professionals. *Journal of Community Psychology*, 53(1), e23161.
13. Molnar, B. E., Sprang, G., Killian, K. D., Gottfried, R., Emery, V., & Bride, B. E. (2020). Advancing science and practice for vicarious traumatization/secondary traumatic stress: A research agenda. *Traumatology*, 26(2), 129–142.
14. Notebaert, L., Van Bockstaele, B., et al. (2025). Cognitive flexibility and resilience measured through a residual approach. *Anxiety, Stress, & Coping*, 38(1), 125–139.
15. Serrão, C., Rodrigues, A. R., Teixeira, A., Castro, L., & Duarte, I. (2022). The impact of teleworking in psychologists during COVID-19: Burnout, depression, anxiety, and stress. *Frontiers in public health*, 10, 984691.
16. Sun, H. L., Chen, P., Bai, W., Zhang, L., Feng, Y., Su, Z., ... & Xiang, Y. T. (2024). Prevalence and network structure of depression, insomnia and suicidality among mental health professionals who recovered from COVID-19: a national survey in China. *Translational psychiatry*, 14(1), 227.

17. Tzeletopoulou, A., Alikari, V., Zyga, S., Tsironi, M., Lavdaniti, M., & Theofilou, P. (2018). Are burnout syndrome and depression predictors for aggressive behavior among mental health care professionals? *Medical Archives*, 72(4), 244.
18. Velykodna, M., Deputatov, V., Kolisnyk, L., Shestopalova, O., Shylo, O. (2023). Psychological Service for Ukrainian School Students during the Russian Invasion: Experience of School Psychologists from Kryvyi Rih. *International Journal of Child Health and Nutrition*. 12(1), pp. 11–22.
19. Zhao, C., Zhou, L., Gao, H., et al. (2025). Relationship between psychological resilience, cognitive flexibility, and post-traumatic growth levels. *Frontiers in Public Health*, 13, 1589223.