

Кокун О. М.

доктор психологічних наук, професор, дійсний член (академік) НАПН України,
директор Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, kokun@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-1793-8540>

Професійно-ресурсний потенціал майбутніх фахівців соціономічних професій в умовах війни: емпіричні орієнтири для кар'єрного консультування здобувачів освіти

Анотація. На вибірці 675 осіб показано, що в умовах війни професійно-ресурсна сфера студентів соціономічних спеціальностей поступається довоєнним нормативам і працюючим фахівцям. Окреслено мішені кар'єрного консультування.

Ключові слова: кар'єрне консультування, професійна життєстійкість, самоефективність, резильєнтність, копінг, життєві перспективи, здобувачі освіти.

Kokun O. M.

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Full Member (Academician) of the NAES of Ukraine, Director of the G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine, kokun@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-1793-8540>

Professional resource potential of future social-service professionals in wartime: empirical guidelines for career counselling of students

Abstract. In a sample of 675 respondents, wartime students of social-service specialties showed lower professional resource potential than pre-war norms and employed professionals. Targets for career counselling are outlined.

Keywords: career counselling, professional hardiness, self-efficacy, resilience, coping, life prospects, students.

Постановка проблеми. Кар'єрний розвиток здобувачів освіти соціономічних спеціальностей (майбутніх психологів, педагогів, соціальних працівників) відбувається сьогодні в умовах тривалої війни, яка змінює не лише зовнішні обставини професійного самовизначення, а й внутрішні ресурси, на які спирається кар'єрне рішення. Згідно з теорією збереження ресурсів, стрес є реакцією на фактичну або очікувану втрату значущих ресурсів (Hobfoll, 1989), а за трансакційною моделлю вирішальною ланкою є не подія як така, а її когнітивна оцінка – зокрема оцінка власних перспектив (Lazarus & Folkman, 1984). Психологічні ресурси ми розуміємо як внутрішні можливості, що забезпечують адаптацію, збереження професійної ефективності та відновлення після тривалого стресу (Kokun, 2025); серед українських студентів раніше зафіксовано зниження резильєнтності й самоефективності порівняно з довоєнними показниками (Kokun & Bezverkhyi, 2024). Для кар'єрного радника особливе значення має професійно-ресурсний складник – професійна життєстійкість, самоефективність, адаптивний копінг, бачення власного

майбутнього, – адже саме він змістовно перетинається з кар'єрною адаптивністю: турботою про майбутнє, контролем, допитливістю та впевненістю.

Мета – визначити стан професійно-ресурсного потенціалу студентів соціономічних спеціальностей у порівнянні з працюючими фахівцями та довоєнними нормативами й окреслити на цій основі емпірично обґрунтовані мішені кар'єрного консультування здобувачів освіти.

Методика. Дослідження виконано у 2025–2026 роках у межах науково-дослідної теми Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Психофізіологічні основи відновлення психологічних ресурсів фахівців соціономічних професій». Опитування проведено онлайн (Google Forms) у м. Києві, Київській, Вінницькій та Житомирській областях. Вибірка – 675 осіб: 515 студентів соціономічних спеціальностей (від другого курсу до магістратури) та 160 працюючих фахівців освітньої сфери (вчителі, викладачі, вихователі, практичні психологи); жінок 81,0 %. Повну батарею методик виконали 284 особи (160 фахівців і 124 студенти), скорочену – 391 студент.

Авторська анкета містила запитання про пережиту небезпеку для життя та спричинені війною зміни стану здоров'я, емоційного стану, матеріального становища й життєвих перспектив. Професійно-ресурсну сферу оцінювали за Опитувальником професійної життєстійкості (включеність, контроль, прийняття виклику), що має довоєнні нормативи (Коун, 2021), шкалою резильєнтності CD-RISC-10, шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, опитувальником Brief-COPE (проблемно-фокусований, емоційно-фокусований та унікаючий копінг; Carver, 1997) і опитувальником професійного вигорання MBI (Maslach et al., 1996). Групи порівнювали критерієм U Манна–Уїтні з d Коена як мірою величини ефекту, зіставлення з нормативами здійснювали одновибірковим t -критерієм; рівні значущості скориговано за процедурою Бенджаміні–Хохберга.

Результати. Війна відчутно зачепила життя студентів: небезпеки для життя зазнали 60,0 % з них, погіршення емоційного стану констатують 77,1 %, стану здоров'я – 43,3 %, матеріального становища – 42,9 %. Оцінки життєвих перспектив розділили студентів на три майже рівні частини: 33,2 % вважають, що їхні перспективи погіршилися, 34,4 % очікують відновлення життя на попередньому рівні, 32,4 % дивляться в майбутнє оптимістично. Працюючі фахівці зазнали достовірно сильнішого впливу війни за всіма показниками ($p \leq 0,01$): серед них небезпеки для життя не зазнали лише 13,8 % (проти 40,0 % студентів), а погіршення перспектив відзначили 46,9 %.

Попри це, професійно-ресурсна сфера студентів виявилася не кращою, а гіршою, ніж у сильніше «постраждалих» від війни фахівців (табл. 1).

Студентам властиві достовірно нижчий загальний рівень професійної життєстійкості ($d = 0,38$), насамперед за рахунок професійної включеності ($d = 0,50$) та прийняття виклику ($d = 0,38$), вища редукція особистих досягнень ($d = -0,51$), менш виражений проблемно-фокусований ($d = 0,43$) та більш виражений унікаючий копінг ($d = -0,31$). Натомість за резильєнтністю (24,35 проти 23,39 бала), самоефективністю (28,75 проти 29,04), емоційним виснаженням та

соматичними скаргами групи не відрізняються. Отже, розрив між групами локалізований саме у професійно-ресурсній, а не у стресовій сфері.

Таблиця 1

Показники професійно-ресурсної сфери студентів і працюючих фахівців

Показник	Студенти (n = 124), M ± SD	Фахівці (n = 160), M ± SD	d	Довоєнний норматив
Професійна життєстійкість, загальний рівень	57,58 ± 13,59	62,57 ± 13,01	0,38**	61,27
професійна включеність	18,88 ± 5,14	21,34 ± 4,78	0,50***	19,58
професійний контроль	19,98 ± 4,88	20,68 ± 4,87	0,14	20,83
прийняття виклику	18,73 ± 4,98	20,56 ± 4,80	0,38**	20,82
Редукція особистих досягнень	20,79 ± 7,71	16,92 ± 7,43	-0,51***	–
Копінг, фокусований на проблемі	21,95 ± 4,95	23,90 ± 4,14	0,43**	–
Унікаючий копінг	17,94 ± 4,49	16,71 ± 3,57	-0,31*	–

Примітка. d > 0 – вищі значення у фахівців; * p ≤ 0,05; ** p ≤ 0,01; *** p ≤ 0,001 (p скориговано за Бенджаміні–Хохбергом).

Зіставлення з довоєнними нормативами (Кокун, 2021) увиразнює цю картину. Загальний рівень професійної життєстійкості фахівців (62,57) статистично не відрізняється від нормативу 61,27 (p = 0,278), а професійна включеність достовірно його перевищує (21,34 проти 19,58; d = 0,37; p ≤ 0,001) – феномен, який ми інтерпретуємо як мобілізацію професійного сенсу: для освітян воєнного часу професія стала простором суспільно значущої дії. У студентів, навпаки, загальний рівень достовірно нижчий за норматив (57,58; d = -0,27; p ≤ 0,01), а найбільший дефіцит припадає на прийняття виклику (18,73 проти 20,82; d = -0,42; p ≤ 0,001) – готовність сприймати складні професійні ситуації як виклик, що потребує подолання, а не як загрозу. Низький рівень професійної життєстійкості має 38,7 % студентів проти 21,9 % фахівців, високий – відповідно 16,1 % проти 29,4 %; у зоні вищого за середній та високого рівнів редукції особистих досягнень перебувають 16,9 % студентів проти 10,0 % фахівців.

Три додаткові результати важливі для розуміння природи цього дефіциту. По-перше, він не є наслідком професійної діяльності як такої: у спільній віковій смузі 18–30 років фахівці (n = 40) та студенти не відрізняються за жодним показником (усі p ≥ 0,11 після корекції), тобто молоді фахівці за станом ресурсної сфери подібні до студентів, а не до старших колег. По-друге, професійно-ресурсні показники закономірно зростають із віком (професійна включеність $\varepsilon^2 = 0,120$, прийняття виклику $\varepsilon^2 = 0,064$, проблемно-фокусований копінг $\varepsilon^2 = 0,054$; p ≤ 0,01), а редукція особистих досягнень знижується ($\varepsilon^2 = 0,065$) – вони відтворюють траєкторію професіогенезу. По-третє, у множинній регресії професійна життєстійкість виявилася єдиним показником, не пов'язаним із суб'єктивними воєнними втратами ($\beta = 0,02$), натомість пов'язаним із віком ($\beta = 0,19$). Отже, професійно-ресурсний потенціал формується у процесі

професійного розвитку і війною безпосередньо не руйнується – а у студентів він ще не сформований.

Водночас один компонент воєнного досвіду прямо пов'язаний зі станом ресурсів – оцінка власних життєвих перспектив. Між досліджуваними, які оцінюють перспективи «переважно оптимістично», і тими, чий перспективи «суттєво погіршилися», самоефективність знижується з 30,46 до 27,40 бала ($\epsilon^2 = 0,055$), резильєнтність – з 25,98 до 21,78 ($\epsilon^2 = 0,039$), а рівень професійної деформації зростає з 43,85 до 56,19 ($\epsilon^2 = 0,070$; усі $p \leq 0,001$). Це найпотужніший з усіх градієнтів воєнного досвіду, і саме він безпосередньо стосується предмета кар'єрного консультування – образу власного професійного майбутнього.

Орієнтири для кар'єрного консультування. Отримані результати дозволяють сформулювати емпірично обґрунтовані орієнтири для групового та індивідуального консультування здобувачів освіти, зокрема у віртуальному освітньому просторі.

1. Мішень – професійно-ресурсний, а не симптоматичний рівень. Студенти не «дистресованіші» за фахівців; їхня вразливість полягає у несформованості професійних ресурсів. Оскільки ресурсний потенціал зростає з професійним розвитком, кар'єрне консультування воєнного часу є не додатком до психологічної підтримки, а самостійним ресурсоутворювальним механізмом: кожен крок кар'єрного самовизначення (професійні проби, практика, волонтерство за фахом, наставництво) є водночас відновлювальним засобом.

2. Пріоритетний компонент – прийняття виклику, який найбільше відстає від довоєнного нормативу. Робота з ним полягає у переформулюванні невизначеності професійного майбутнього із загрози на завдання, яке можна розкласти на посильні кроки; у групових онлайн-форматах доцільні кейси реальних професійних ситуацій воєнного часу з обговоренням того, що в них піддається контролю.

3. Зменшення уникаючого копінгу – єдиної копінг-стратегії, вищої у студентів. У кар'єрному контексті уникання виявляється у відкладанні рішень і «паузі» самовизначення до закінчення війни; радник має пропонувати безпечні альтернативи униканню, а не критикувати його.

4. Відновлення часової перспективи. Оскільки оцінка перспектив утворює найширший градієнт ресурсів, робота з коротко- та середньостроковими професійними цілями, реалістичними сценаріями майбутнього та професійною ідентичністю є ключовим змістом консультування – і водночас тим компонентом, який, на відміну від пережитої небезпеки, піддається психологічному впливу.

5. Самоефективність через досвід реальної спроможності: досяжні цілі, фіксація малих успіхів, зворотний зв'язок і визнання результатів.

6. Скринінг у віртуальному просторі. Короткий онлайн-скринінг (CD-RISC-10, шкала самоефективності, Опитувальник професійної життєстійкості), доповнений одним запитанням про оцінку життєвих перспектив, є здійсненням у масовому форматі й дозволяє радникові адресно виокремлювати студентів із низьким рівнем професійної життєстійкості (близько 40 %) для селективної групової роботи.

Висновки. В умовах війни професійно-ресурсна сфера студентів соціономічних спеціальностей достовірно поступається як працюючим фахівцям, так і довоєнним нормативам, тоді як за стресовими показниками групи не відрізняються; найбільший дефіцит – прийняття виклику, супутні ознаки – вища редукція особистих досягнень та унікаючий копінг. Цей дефіцит зумовлений етапом професійного становлення, а не війною як такою: ресурсний потенціал формується у професіогенезі і з воєнними втратами безпосередньо не пов'язаний, тоді як оцінка життєвих перспектив утворює найпотужніший градієнт ресурсів. Звідси впливають мішені кар'єрного консультування здобувачів освіти: прийняття виклику, зменшення уникання, відновлення професійної перспективи, самоєфективність через досвід досягнень – із селективним адресуванням на основі короткого онлайн-скрінінгу.

Список використаних джерел

- Кокун, О. М. (2021). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 1, 91–105. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.8>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Kokun, O. (2025). Analysis of the concept of psychological resources and their negative consequences for socially engaged professionals during war. *Technologies of Intellect Development*, 9(1(37)). <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.4>
- Kokun, O., & Bezverkhyi, O. (2024). Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress: A cross-sectional survey. *Journal of Loss and Trauma*, 29(8), 976–993. <https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.

ДЕКЛАРАЦІЯ

про використання систем штучного інтелекту

Під час підготовки матеріалу конференції використано систему штучного інтелекту Antropic модель Fable 5.1 для перевірки граматики та літературного редагування тексту. Автор підтверджує, що штучний інтелект не використовувався для фабрикації чи фальсифікації даних, створення неіснуючих джерел, підміни авторського аналізу або формування висновків. Автор несе повну відповідальність за зміст, достовірність, оригінальність, наукову коректність і відповідність поданого матеріалу принципам академічної доброчесності.