

Мотиваційні детермінанти та бар'єри професійної діяльності психолога в умовах сучасних викликів

Кльоц Л.^{a1}, Фамілярська Л.^a

^a Київський інститут бізнесу та технологій, Україна

Анотація

У статті досліджено мотиваційні детермінанти професійної діяльності психологів у контексті сучасних соціальних та професійних викликів. Актуальність дослідження зумовлена зростанням потреби у кваліфікованій психологічній допомозі та підвищенням вимог до професійної стійкості фахівців, діяльність яких пов'язана з високим емоційним навантаженням і відповідальністю за психічне благополуччя інших людей. Проаналізовано структуру професійної мотивації психолога, зокрема співвідношення внутрішніх і зовнішніх мотивів, а також роль просоціальної спрямованості у забезпеченні ефективності професійної діяльності. Визначено основні бар'єри професійної діяльності, серед яких емоційне виснаження, рутинізація роботи, недостатня організаційна підтримка та обмежені можливості професійного розвитку. Обґрунтовано значення особистісних і професійних ресурсів, які сприяють підтримці психологічної стійкості, збереженню професійного сенсу діяльності та формуванню відповідального ставлення до допомоги іншим. Узагальнено теоретичні підходи до дослідження мотиваційної сфери психологів та проаналізовано результати сучасних наукових досліджень у цій галузі. Окреслено стратегії підтримки й розвитку професійної мотивації, зокрема через формування рефлексивної компетентності, розвиток професійної ідентичності, участь у супервізії та інтеграцію цінностей допомагаючої діяльності у професійну практику. Підкреслено значення мотиваційної стійкості психологів для підвищення якості психологічної допомоги та розвитку системи психічного здоров'я в Україні.

Ключові слова: професійна мотивація; діяльність психолога; професійні бар'єри; професійне вигорання; психологічна стійкість.

Motivational Determinants and Barriers to the Professional Activity of Psychologists in the Context of Contemporary Challenges

Klyots L.^{a1}, Familyarska L.^a

^a Kyiv Institute of Business and Technology, Ukraine

Article type: Research article

Abstract

The article examines motivational determinants of psychologists' professional activity in the context of contemporary social and professional challenges. The relevance of the study is determined by the growing demand for qualified psychological assistance and increasing requirements for the professional resilience of specialists whose work involves intensive emotional engagement and responsibility for the mental well-being of others. The structure of professional motivation of psychologists is analyzed, particularly the relationship between intrinsic and extrinsic motives as well as the role of prosocial orientation in ensuring the effectiveness of professional activity. The main barriers to professional activity are identified, including emotional exhaustion, routine work processes, insufficient organizational support, and limited opportunities for professional development. The study substantiates the importance of personal and professional resources that enable psychologists to maintain psychological stability, preserve the meaning of professional activity, and sustain ethical responsibility in helping relationships. Theoretical approaches to the study of the motivational sphere of psychologists are summarized and findings from contemporary research in this field are integrated. Strategies for supporting and developing professional motivation are outlined, including the development of reflective competence, strengthening professional identity, participation in supervision, and the internalization of helping values within professional practice. The results emphasize the importance of motivational stability of psychologists for improving the quality of psychological assistance and supporting the development of the mental health system in Ukraine.

Keywords: professional motivation; psychologists' professional activity; professional barriers; professional burnout; psychological resilience.

¹ Corresponding author

E-mail address: klyots@kibit.edu.ua

ORCID: Klyots <https://orcid.org/0000-0002-1770-662X>

Familyarska <https://orcid.org/0000-0002-5801-8057>

<https://doi.org/10.37203/kibit.2026.54.08>

How to cite this article: Klyots, L., & Familyarska, L. (2026). Motivational determinants and barriers to the professional activity of psychologists in the context of contemporary challenges. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*, 54(1), 65-76. <https://doi.org/10.37203/kibit.2026.54.08>

© 2026 The Author(s). This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

Вступ

Мотивація – центральна детермінанта ефективності, стійкості та професійного благополуччя психолога, що містить два ключові аспекти: продуктивність і професійне вигорання. Висока внутрішня мотивація (бажання допомогти, пізнавальний інтерес) безпосередньо корелює з глибиною емпатії, готовністю до складних клієнтських випадків та використанням науково обґрунтованих, а не рутинних методів роботи, що забезпечує вищу якість послуг.

Психологічна робота часто вимагає тривалого часу для досягнення результату і зіштовхує фахівця з опором, регресом клієнтів та власними емоційними труднощами. Сильна процесуальна мотивація та самоефективність дозволяють психологу долати перешкоди без втрати професійного ентузіазму. Мотивація до саморозвитку є критичною, оскільки психологія – динамічна наука, що спонукає фахівця інвестувати час і ресурси у супервізію, власну терапію та освоєння нових методів, безпосередньо підвищуючи його компетентність. Мотивація виступає буферним фактором або, навпаки, чинником ризику вигорання. Коли робота ґрунтується на внутрішніх, альтруїстичних мотивах та ціннісному сенсі, психолог сприймає труднощі викликами, а не джерелом хронічного стресу. Сенс роботи – найпотужніший ресурс проти виснаження. Надмірна залежність від зовнішньої мотивації (гроші, статус, визнання) робить фахівця вразливим. Якщо очікування щодо оплати чи соціального статусу не виправдовуються, швидко настає деперсоналізація (цінічне ставлення до клієнтів) та зниження професійних досягнень – основні ознаки вигорання.

Модерні трансформаційні процеси українського суспільства, спричинені воєнними подіями, посиленням соціальної напруги та зростанням запитів на психологічну допомогу, актуалізують потребу в глибокому аналізі мотиваційних детермінант професійної діяльності психологів.

Мета статті – проаналізувати мотиваційні детермінанти та професійні бар'єри у діяльності психологів і визначити напрями підтримки й розвитку професійної мотивації фахівця.

Сучасні трансформації українського соціуму, спричинені тривалим воєнним станом, масштабними гуманітарними викликами та різким зростанням запиту населення на психологічну підтримку, визначають психологічну службу однією з ключових інституцій у системі забезпечення психічного здоров'я, що відображено в оновленому нормативно-правовому полі держави. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я» (2025) та Розпорядження КМУ від 21 червня 2024 р. № 572-р окреслюють стратегічні напрями розвитку галузі на 2024–2030 рр., безпосередньо пов'язані з професійною діяльністю психологів, а саме: створення умов для психоемоційної та психосоціальної підтримки всіх груп населення; підвищення обізнаності у сфері психічного здоров'я; запровадження програм розвитку життєстійкості й навичок самопомоги; профілактика суїцидальної поведінки та психічних розладів.

Через високу соціальну напругу, невизначеність і постійну психологічну втому дітей та дорослих роль фахівця-психолога набуває особливої ваги. Лист МОН України від 29.03.2022 № 1/3737-22 акцентує необхідність забезпечити психологічний супровід учасників освітнього процесу в умовах війни, підкреслюючи, що психологи є першою ланкою підтримки для дітей, педагогів та батьків у кризових ситуаціях. Рекомендації МОН від 01.10.2025 № 1/20608-25 щодо роботи з дітьми, які мають труднощі, пов'язані з можливими розладами психіки та поведінки, фактично розширюють функціональні обов'язки психологів у закладах освіти, посилюючи запит на кваліфіковану, мотивовану і стресостійку професійну діяльність.

Однак значне збільшення кількості професійних завдань, підвищення емоційної складності роботи, суспільний запит на швидку, якісну та доказову психологічну допомогу створюють нові виклики для фахівців. Практика показує, що ефективність діяльності

психолога сьогодні залежить від структури та рівня його професійної мотивації: внутрішніх ціннісних орієнтирів, професійної ідентичності, усвідомлення власної ролі у системі психічного здоров'я, здатності до саморегуляції, навчання та професійного розвитку.

Наукові дослідження доводять, що мотиваційні чинники відіграють вирішальну роль у забезпеченні якості психологічних послуг, профілактиці професійного вигорання і підвищенні професійної продуктивності (Deci & Ryan, 1985–2008; Ryan, 1982, 1995; Ryan, & Deci, 2000, 2017; Maslach, Jackson & Leiter, 1996; Бех, 2018). Становлення нового формату психологічної допомоги вимагає не лише професійної компетентності, але й чітко сформованої ціннісно-мотиваційної основи діяльності. Дослідники підкреслюють, що саме внутрішні мотиви – прагнення допомогти людям, інтерес до глибинних процесів психіки, орієнтація на розвиток – ключові предиктори ефективної практики психолога (Deci & Ryan, 2000; Бех, 2018). Натомість зовнішні мотиви (статус, фінансові очікування) у професії психолога відіграють меншу роль та можуть корелювати з вищими ризиками професійного вигорання (Maslach & Leiter, 2021). Важливим аспектом сучасних викликів є бар'єри професійної діяльності, серед яких науковці виокремлюють емоційне виснаження, надмірну відповідальність, нормативні обмеження, низьку оплату праці та відсутність супервізійної підтримки (Hobfoll, 1995; Adams, Boscarino & Figley, 2006), які під час війни значно посилюються, що підвищує значення мотиваційних ресурсів як базової умови стійкості фахівця.

Проблематика мотиваційних детермінант – украй важлива в контексті розбудови в Україні сучасної моделі психічного здоров'я, орієнтованої на доказовість, міждисциплінарність і сталий розвиток професійних компетентностей. Саме тому аналіз мотивів і бар'єрів професійної діяльності психологів – не лише наукове завдання, а стратегічна потреба держави та системи охорони психічного здоров'я. Тож актуальність дослідження зумовлена зростанням суспільного запиту на психологічні послуги, оновленням нормативної бази та вимог до фахівців, необхідністю підтримки мотиваційної стійкості психологів в умовах воєнного часу, потребою розробки стратегій розвитку, спрямованих на підвищення якості професійної діяльності. Усе зазначене підкреслює значущість вивчення мотиваційних детермінант і бар'єрів професійної діяльності психолога в сучасних умовах та обґрунтовує необхідність наукового аналізу й пошуку ефективних шляхів зміцнення професійної мотивації фахівців.

Методи та матеріали

У статті застосовано комплекс теоретико-методологічних підходів, спрямованих на системне опрацювання наукових джерел, як-от: аналіз і синтез (виявлення змістових характеристик мотивації професійної діяльності психолога), порівняльно-історичний та структурно-функціональний аналіз (інтерпретація концепцій мотиваційних детермінант), метод систематизації (впорядкування наукових положень щодо професійних бар'єрів та чинників стійкості), контент-аналіз (опрацювання матеріалів провідних дослідників).

Результати

Професійна діяльність психолога належить до соціономічних професій (людина-людина), що визначає її унікальну мотиваційну специфіку, котра має бути достатньо зрілою та стійкою, оскільки робота пов'язана з високим емоційним навантаженням і відповідальністю за благополуччя іншої особи.

За теорією самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), розробленою Едвардом Десі (Edward L. Deci) та Річардом Райаном (Richard M. Ryan), мотивація поділяється на внутрішню і зовнішню. Внутрішня мотивація (Intrinsic Motivation) – спонукання до дії, що виникає із внутрішнього задоволення від самої діяльності та відчуття компетентності й автономії. У психологічній практиці вона проявляється пізнавальним інтересом до глибинних механізмів психіки, радістю від процесу вирішення складних клієнтських запитів і відчуттям

особистісного зростання внаслідок професійної взаємодії. Внутрішня мотивація – найбільш стійка, виступає захисним фактором від вигорання, бо сенс діяльності не залежить від зовнішніх винагород. Зовнішня мотивація (Extrinsic Motivation) – спонукання, зумовлене зовнішніми винагородами або покараннями, прагнення до високої оплати, соціального статусу, професійного визнання чи уникнення адміністративних стягнень; може бути інтерналізована на різних рівнях – від цілковитої залежності від зовнішніх стимулів до повної інтеграції в особистісну систему цінностей, що пояснюється континуумом регуляції (як зовнішні мотиви стають внутрішньо прийнятими). Зовнішня мотивація може забезпечити початкову активність, але вона менш стійка. Надмірний акцент на ній, особливо на неінтерналізованих формах (напр., гроші), підвищує ризик вигорання при зіткненні з низькими винагородами чи невдачами.

Мотивація психолога не може бути зведена лише до особистого задоволення (внутрішня) чи винагороди (зовнішня). Центральне місце належить допомагаючій (просоціальної) мотивації, що відображає основну мету професії та є специфічною формою альтруїзму, спрямованою на покращення благополуччя інших. У психології допомагаюча мотивація набуває професійно-етичного виміру. Адам Грант (Adam Grant), один із провідних дослідників у цій галузі, узагальнив наукові підходи (Grant, 2008) та охарактеризував допомагаючу мотивацію бажанням витратити зусилля, щоб покращити добробут інших людей. У праці «Give and Take» (2013) науковець доводить: найстійкіший шлях до професійного успіху полягає у прагненні допомагати іншим, адже саме внесок у життя людей стає джерелом внутрішньої енергії та сенсу. Розрізняють три типи орієнтацій: «ті, що беруть» (takers), «ті, що врівноважують» (matchers) і «ті, що дають» (givers) (Grant, 2013, 4). Найбільш ефективними у довгостроковій перспективі постають останні, оскільки їхня мотивація ґрунтується на бажанні підтримати інших і зробити значущий внесок у їхній розвиток, що надважливо для психолога, оскільки допомога клієнту – ядро його професійної діяльності. Важливим аспектом концепції Гранта є практичний вимір підтримки мотивації. Наприклад, завдяки методу «щоденника внесків» (фіксація випадків, коли допомога була корисна іншим) психолог усвідомлює значущість своєї роботи, зберігає внутрішній ресурс і здатен протидіяти професійному вигоранню.

Підхід Адама Гранта дозволяє розглядати мотиваційні детермінанти професійної діяльності психолога як практику допомоги, що формує довготривалу енергію, підсилює етичний вимір роботи та сприяє розвитку гуманістичних стратегій у відповідь на виклики сьогодення. Незріла допомога може бути продиктована бажанням «самоствердитися за рахунок іншого» чи «врятувати» задля компенсації власних комплексів. Така мотивація – деструктивна і призводить до вигорання (емпатійного дистресу). Натомість зріла допомога ґрунтується на глибокій емпатії, безоцінному прийнятті та чіткому усвідомленні професійних меж і відповідальності. Концепція «допомагаючої мотивації» акцентує прагнення психолога робити внесок у життя інших, знаходити сенс у підтримці та допомозі. Тобто професійна стійкість формується не лише через технічні навички чи зовнішні стимули, а передусім завдяки внутрішньому відчуттю значущості своєї діяльності.

Сучасний науковий дискурс розширює зазначену ідею, вводячи мотивацію до служіння (Serving Motivation). Якщо допомагаюча мотивація А. Гранта зосереджена на міжособистісному вимірі (допомозі конкретним людям), то мотивація до служіння охоплює ширший контекст: внутрішнє прагнення діяти на благо інших, підтримувати, надихати та створювати умови для розвитку спільнот і суспільства загалом. Це явище має глибоке теоретичне підґрунтя у класичних мотиваційних концепціях – у теорії набутих потреб Девіда Макклелланда (McClelland, 1988), де потреба в належності та впливі трансформується у прагнення служити іншим. Так, мотивація до служіння стає логічним продовженням допомагаючої мотивації, піднімаючи її на рівень професійної місії та соціальної відповідальності психолога. Дослідник виокремлює три ключові мотиваційні драйвери: потреба у досягненні (nAch) – прагнення до успіху, ефективності, подолання викликів;

потреба у належності (nAff) – бажання бути частиною спільноти, встановлювати теплі міжособистісні зв'язки; потреба у владі (nPow) – прагнення впливати на інших або змінювати ситуації. У контексті служіння потреби можуть набувати просоціального забарвлення. Наприклад, nPow може проявлятися у необхідності захищати, підтримувати, вести інших до розвитку, а nAff – у бажанні бути корисним, створювати зв'язки через допомогу.

Звідси, мотивація до служіння, що поєднує елементи Prosocial Motivation (Grant, 2008) та пояснюється механізмами Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000), постає інтегрованою формою професійної мотивації психолога, ґрунтується на внутрішньому прагненні діяти на благо інших, що є частиною особистісної ідентичності та визначає стійкість і сенс професійної діяльності.

Доречно проаналізувати праці українських дослідників, які розвивають аксіологічний та духовно-ціннісний вимір мотивації. Зокрема, І. Бех (2018) підкреслює: становлення особистості відбувається через орієнтацію на ціннісні взірці, які визначають напрям розвитку та формують внутрішню позицію фахівця; ґрунтується на здатності індивіда слідувати ціннісним зразкам та обирати орієнтири, відповідні внутрішній духовній позиції людини; виявляється через внутрішні вибори, прагнення «висловити своє Я» у діяльності, яка є морально й ціннісно значущою. Тобто фахівець обирає допомагати іншому не лише з раціональних чи соціальних причин, а тому, що така діяльність відповідає його глибинним ціннісним установкам і духовній спрямованості. У професії психолога зазначене проявляється у здатності підтримувати внутрішню мотивацію через відповідність діяльності власним цінностям – гуманності, відповідальності, емпатії, служінню іншому. Саме ця відповідність виступає стрижнем професійної стійкості. Важлива внутрішня активність індивіда, здатність до самозміни, саморегуляції та розвитку духовно-моральних якостей: особистість, яка прагне зростання, має внутрішній імпульс до подолання бар'єрів, конфліктів і суперечностей, що виникають у процесі становлення та розвитку. Такий підхід безпосередньо корелює із сучасним баченням мотиваційних детермінант психолога, який у щоденній роботі стикається з високим рівнем емоційного навантаження і потребує внутрішнього ресурсу для подолання професійних викликів. Тож мотивація психолога формується не тільки під впливом зовнішніх умов чи професійних обов'язків, а завдяки ціннісно-духовній самоідентифікації, внутрішньому усвідомленню значущості своєї ролі та відповідальності перед іншою людиною. Психолог, мотивований духовними й ціннісними орієнтирами, здатний не просто виконувати технічні завдання, а вибудовувати взаємодію на основі гуманістичних принципів, що виступає необхідним складником ефективної психологічної допомоги.

У концепції І. Беха професійна мотивація психолога є багатовимірним феноменом, у центрі якого цінність людини, духовний розвиток та особистісна відповідальність, що дозволяє розглядати мотиваційні детермінанти не лише психологічними механізмами, а глибинними життєвими орієнтирами, що забезпечують стійкість, професійну етику і здатність психолога відповідати на виклики сучасності.

Якщо І. Бех акцентує на духовно-ціннісній основі становлення особи, то С. Максименко розкриває мотивацію як процес, що формується у контексті життєвих випробувань і соціальних потрясінь («Генеza здійснення особистості», 2006). Його підхід дає фундаментальний теоретичний інструмент для осмислення мотивів професійної діяльності психолога, особливо в умовах війни та кризових ситуацій, коли внутрішня стійкість і здатність до самоздійснення стають ключовими чинниками професійної ефективності. Центральним виступає уявлення про нужду як вихідну, невід'ємну енергетично-динамічну силу, що визначає життєву активність особистості; базальний та всеохопний напружений стан біосоціальної істоти, який спонукає її активність – життя (Максименко, 2018, 20-21). Розглядаючи мотиви професійної діяльності психолога крізь цю призму, доцільно зазначити, що професійна мотивація фахівця не обмежується зовнішніми умовами (ринковими, організаційними чи нормативними), а ґрунтується на глибинній тенденції до самоздійснення, котру дослідник вважає універсальною для людини: «... самореалізація є природною і

всезагальною ознакою будь-якої особистості» (Максименко, 2018, 30). У професії психолога ця тенденція реалізується у допомозі іншому, через створення умов для відновлення, розвитку та підтримки особистості. Мотиви професійної діяльності психолога – форма реалізації внутрішньої енергетичної інтенції до сенсової, соціально важливої діяльності.

У сучасних умовах війни зазначена внутрішня мотивація стикається з безпрецедентними зовнішніми викликами. Масштаби психологічної травматизації населення, зростання кількості людей у стані гострого стресу, втрати, невизначеності та емоційного виснаження – все це формує потужний соціальний запит. Науковець наголошує, що потреби виникають на перетині базальної нужди із середовищем, передусім соціальним. Тож мотиваційна сфера особистості завжди віддзеркалює умови її існування. Професійні мотиви психолога сьогодні трансформуються під впливом воєнної реальності: зростає значущість діяльності, етична відповідальність, усвідомлення професійної місії та соціальної необхідності його роботи, адже становлення практичної психології історично корелює із суспільною потребою розв'язувати «дуже важливі й унікальні проблеми існування особистості» (Максименко, 2018, 49). У воєнний час постульоване набуває надзвичайної актуальності: психологи стають тими, хто працює на перетині індивідуального та національного виживання, забезпечуючи психологічну підтримку військовим, цивільним, переміщеним особам, сім'ям загиблих. Мотивація фахівців стає не лише індивідуальною, а й соціально спрямованою та ціннісно навантаженою.

Отже, мотиви професійної діяльності психолога мають подвійний характер: по-перше, виражають глибинну потребу особистості до самоздійснення в діяльності, яка має сенс і соціальну значущість; по-друге, формуються у взаємодії з актуальними умовами сучасності, які сьогодні визначаються війною та суспільною кризою. Цей підхід дозволяє глибше зрозуміти структуру мотивації психолога й окреслити фактори, що підтримують його професійну стійкість, ціннісну визначеність і здатність діяти в умовах підвищеного навантаження та ризику.

Мотиваційні детермінанти професійної діяльності психолога – багатовимірна система, де переплітаються внутрішні й зовнішні стимули, ціннісно-етичні орієнтири, духовний розвиток особистості та вплив соціальних умов, зокрема воєнного контексту. Теорія самодетермінації Десі та Раяна підкреслює фундаментальну роль внутрішньої мотивації, що забезпечує автономію, стійкість і сенсовність професійної активності, окреслює можливість інтерналізації зовнішніх мотивів. Особливої ваги набуває концепція допомагаючої мотивації Адама Гранта, що акцентує прагнення роботи внесок у добробут інших та вбачає в такій орієнтації основу професійної ефективності й довготривалої психологічної стійкості.

Діяльність психолога – соціально відповідальна місія за межами допомоги окремому клієнту, спрямована на розвиток спільноти й підтримку суспільства. Теорія набутих потреб Девіда Маклелланда пояснює, як базові прагнення до досягнення, належності та впливу можуть набувати просоціального змісту, формуючи зрілу професійну спрямованість. Недаремно український дослідник І. Бех підкреслює: професійну мотивацію психолога визначають його духовно-ціннісні орієнтири, здатність до внутрішніх виборів і спрямованість на гуманістичні взірці, що забезпечують стрижень професійної позиції, етичність взаємодії та внутрішню опору, необхідну для діяльності в умовах емоційного напруження. Концепція С. Максименка поглиблює це бачення, трактуючи мотивацію проявом базальної потреби до самоздійснення, що активізується у взаємодії з соціальним середовищем і набуває особливої гостроти за війни: професійна діяльність психолога стає формою відповіді на суспільні виклики, вираженням внутрішнього прагнення до смислової та соціально необхідної роботи.

Мотивація психолога виявляється одночасно особистісним і соціально обумовленим феноменом, який забезпечує здатність діяти ефективно навіть у стані високого професійного та емоційного навантаження. Водночас навіть сформована зріла і багаторівнева мотиваційна система психолога не гарантує автоматичної стійкості професійної діяльності. Мотивація –

динамічний феномен, який постійно взаємодіє з умовами середовища, особистісними ресурсами та викликами професії. У реаліях психолог нерідко стикається з низкою внутрішніх і зовнішніх перешкод, що можуть послаблювати мотиваційний потенціал, ускладнювати реалізацію професійної місії та провокувати емоційне виснаження. Саме тому після окреслення мотиваційних детермінант професійної діяльності важливо перейти до розгляду бар'єрів, що впливають на мотиваційну сферу психолога, щоб зрозуміти, які чинники ускладнюють підтримання внутрішньої стійкості, які ризики виникають у професійному середовищі та які механізми можуть бути використані для їх подолання. Так, мотиваційна модель буде не лише теоретично обґрунтованою, а й практично орієнтованою, забезпечить ефективність і життєздатність психологічної допомоги в умовах сучасних соціальних та воєнних викликів.

Відомо кілька підходів до аналізу бар'єрів. Один із класичних – модель синдрому співчуття (compassion fatigue) Ч. Фіглі (Figley, 1995): досліджує стан емоційного виснаження внаслідок тривалого співпереживання клієнтам, які пережили травму, акцентуючи ризик вторинної травматизації, що вкрай актуально в умовах війни (Adams, Boscarino & Figley, 2006). Емпатія – головний інструмент роботи психолога – може стати джерелом виснаження без врівноваження механізмами самопідтримки. Модель Ч. Фіглі описує внутрішній бік бар'єрів через перевантаження емоційної системи фахівця.

Однак слід актуалізувати ширшу концепцію – модель професійної якості життя (Professional Quality of Life / ProQOL) Б. Стамм (Stamm, 2010), щоб уповні зрозуміти, як позитивні й негативні аспекти роботи впливають на психологів та інших фахівців допоміжних професій. Війна різко посилює обидва складники – ресурси та ризики. ProQOL – ефективний інструмент для осмислення бар'єрів, з якими стикається психолог. Три компоненти – задоволення співчуттям, вигорання і вторинний травматичний стрес – формують рамку, розкриваючи, як внутрішні й зовнішні бар'єри блокують реалізацію мотиваційних тенденцій, ускладнюють професійну стійкість.

Задоволення співчуттям (Compassion Satisfaction) – ресурс, який війна одночасно посилює та виснажує. В мирний час високий рівень задоволення співчуттям є одним із найпотужніших захистів для психолога, що забезпечує відчуття сенсу, особистого внеску та значущості своєї діяльності. За війни цей компонент посилюється, бо психологи працюють у ситуаціях, де допомога має безпосередній ефект (підтримують військових, рятують цивільних від гострого стресу, допомагають сім'ям, які пережили втрати), що підвищує рівень професійної місії та виступає мотиваційним підсилювачем. Проте саме підсилений мотив здатен стати джерелом бар'єру. Через надмірне залучення, прагнення рятувати всіх і постійну готовність допомагати психолог ризикує переходити у зниження самоконтролю, нехтування особистими межами та ресурсами. Тож навіть позитивний складник ProQOL може в умовах війни стати чинником перегрівання та майбутнього виснаження.

Компонент вигорання у моделі ProQOL безпосередньо пов'язаний із зовнішніми перешкодами професійної діяльності. За війни вони різко посилюються через такі основні джерела вигорання: хронічне перевантаження (високий запит на психологічну допомогу); нестача ресурсів і часу; організаційна невизначеність (зміни умов роботи, переміщення, нестача фінансування); недостатність супервізійної підтримки; моральні дилеми (психолог допомагає людині, але не може вплинути на загальну ситуацію); відсутність почуття контролю над зовнішніми обставинами, що формує зовнішні бар'єри, які блокують реалізацію внутрішніх мотивів. Навіть фахівець із високою допомагаючою мотивацією та внутрішньою стійкістю може опинитися у стані, коли робоче середовище систематично виснажує його. Тому вигорання у психолога під час війни – не лише особистісна проблема, а структурна, пов'язана з умовами, які не дають опертя.

Вторинний травматичний стрес (Secondary Traumatic Stress) – внутрішній бар'єр, загострений воєнною реальністю. Цей компонент є найхворобливішим у контексті війни,

оскільки психологи постійно перебувають у контакті з травматичними історіями; працюють із гострим горем, втратами, бойовою травмою; часто мають власний досвід (втрата дому, рідних, участь у бойових діях як цивільні свідки). Фахівець опиняється у ситуації подвійного навантаження, бо не тільки переживає біль клієнта, а й активує свої травматичні сліди, що викликає симптоми, схожі на ПТСР (посттравматичний стресовий розлад): гіперзбудження, тривожність, емоційне оніміння, уникання, нав'язливі образи. Тут ProQOL перетинається з моделлю compassion fatigue Фіглі: обидві підкреслюють, що емпатія – головний інструмент психолога – стає каналом для вторинної травматизації, що під час війни значно посилюється.

Модель ProQOL доводить: бар'єри професійної діяльності психолога – результат складної взаємодії позитивних і негативних аспектів роботи, які в мирний час врівноважують одне одного, проте за війни баланс порушується. Задоволення співчуттям стає водночас ресурсом і ризиком – мотивує, але й підштовхує до самоперевантаження. Вигорання наростає через дефіцит ресурсів, перевантаження і соціальні очікування. Вторинний травматичний стрес – головний внутрішній бар'єр, особливо за масової травматизації населення.

Тому професійні бар'єри психолога під час війни є не випадковими, а закономірними, бо виникають на перетині мотиваційних механізмів, емоційної залученості, соціального контексту й умов професійного функціонування.

Інший впливовий підхід – модель професійної якості життя (Professional Quality of Life Model; Stamm, 2010), яка розглядає бар'єри результатом дисбалансу між ресурсами фахівця і вимогами середовища та містить компоненти емоційного виснаження, зниження почуття ефективності, деперсоналізації клієнта і втрати сенсу роботи. Сучасний стан професійної діяльності психолога в Україні характеризується накладанням класичних бар'єрів на екстремальні умови війни, що вимагає переосмислення підходів до підтримки фахівців, розвиток зрілої мотиваційної структури, поєднуючи внутрішню, інтерналізовану зовнішню та допомагаючу мотивацію, інституційну підтримку – супервізії, навчання, профілактика вигорання, психоедукацію суспільства щодо ролі психолога та нормалізації звернення за допомогою, етичне і безпечне професійне середовище, що визнає ризики емоційного виснаження частиною гуманітарної стратегії. Лише за умови комплексного підходу до подолання бар'єрів можлива стійка, ефективна й етично вмотивована психологічна допомога в умовах війни та посттравматичного відновлення.

Після аналізу мотиваційної структури та бар'єрів варто виокремити ресурси, які дозволяють фахівцю витримувати навантаження і зберігати ефективність, емпатію та сенс у роботі.

Доцільно навести концепцію самопомоги психолога, розроблену Norcross & Guy (2007): підтримання власного благополуччя є не лише особистою потребою фахівця, а й професійним обов'язком, невід'ємним від етичної практики. Самопомога – система усвідомлених, регулярних дій, спрямованих на збереження емоційної рівноваги, запобігання вигоранню та підтримання високого рівня професійної ефективності. Основні компоненти системи: навички саморегуляції, здатність до рефлексії, встановлення здорових меж, баланс між роботою та особистим життям, своєчасне звернення по супервізійну чи терапевтичну підтримку. Тобто самопомога постає активним, безперервним процесом, що дозволяє психологу витримувати професійне навантаження і зберігати стійкість, внутрішню мотивацію та емпатію в надскладних умовах сучасної практики.

Другим критично важливим ресурсом виступає супервізія – професійна форма підтримки, яка дозволяє розвантажити емоційне напруження, усвідомити власні реакції, отримати зворотний зв'язок і зміцнити відчуття належності до спільноти. У воєнних умовах особливо ефективною є групова супервізія, що поєднує професійну рефлексію з елементами взаємопідтримки.

Третім рівнем підтримки постає професійна екосистема – зовнішнє середовище, що поєднує інституційну, колегіальну та соціальну підтримку (професійні об'єднання (НПА, АПУ, УСП), платформи взаємодії, організаційна культура в установах, доступ до навчання та етична інфраструктура). Саме ці елементи формують умови, в яких психолог може працювати й розвиватися, зберігаючи внутрішню цілісність і професійну ідентичність.

Звідси, професійна стійкість психолога – це не лише особиста якість, а результат взаємодії мотиваційної структури, бар'єрів і ресурсів підтримки. Умови війни зумовлюють переосмислення ролі самопомоги, супервізії та професійної спільноти як ключових чинників збереження ефективної, етично вмотивованої та життєстійкої психологічної практики. Професійна діяльність психолога, особливо за війни, вимагає глибокої мотиваційної зрілості, емоційної стійкості та системної підтримки.

Висновок

Мотиваційні детермінанти професійної діяльності психолога – багатовимірна, динамічна система, в якій взаємодіють внутрішні та зовнішні стимули, ціннісно-етичні орієнтири, духовний розвиток особистості та вплив соціальних умов. Фундаментальна роль належить внутрішній мотивації, що забезпечує автономію, стійкість і сенсовність професійної активності, за теорією самодетермінації, важливим розширенням якої виступає допомагаюча мотивація та мотивація до служіння, котрі акцентують прагнення робити внесок у добробут інших на основі професійної ефективності й довготривалої психологічної стійкості. Цей внутрішній стрижень професійної позиції визначається духовно-ціннісними орієнтирами фахівця, здатністю до внутрішніх виборів і стійкою спрямованістю на гуманістичні взірці. Відповідність професійної діяльності особистим цінностям забезпечує етичність взаємодії та внутрішню опору, необхідну для роботи в умовах високого емоційного напруження.

Водночас мотивація трактується проявом базальної потреби до самоздійснення, що активізується у взаємодії з соціальним середовищем. Сьогодні в Україні професійна діяльність психолога набуває особливої гостроти, відповідаючи на суспільні виклики і стаючи вираженням внутрішнього прагнення до смислової, соціально необхідної роботи. Тож мотивація – особистісно-соціально обумовлений феномен, який забезпечує професійну стійкість і здатність діяти ефективно навіть у стані значного навантаження.

Однак навіть зріла мотиваційна система не гарантує автоматичної невразливості через постійну взаємодію з внутрішніми та зовнішніми бар'єрами (вигорання, вторинний травматичний стрес, низька оплата праці, відсутність супервізії). Професійна діяльність психолога, особливо в умовах війни, вимагає не лише глибокої мотиваційної зрілості та емоційної стійкості, а й системної підтримки і комплексного підходу до подолання бар'єрів для забезпечення життєздатності та ефективності психологічної допомоги.

Тому доцільно розширити емпіричні дослідження у таких напрямках: вивчення мотиваційного профілю практикуючих психологів у різних умовах (з акцентом на інтеграцію просоціальних мотивів); аналіз мотиваційних установок студентів-психологів як майбутніх фахівців (урахування впливу війни на професійне самовизначення); оцінка ефективності моделей самопомоги та супервізійної підтримки за хронічного стресу; розробка інструментів мотиваційної діагностики та емоційної стійкості для використання в освітньому і клінічному середовищі. Зазначені дослідження сприятимуть підвищенню якості психологічної допомоги і формуванню нової культури професійної турботи, етичної відповідальності та життєстійкості фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Adam, M. Grant. (2008). Does intrinsic motivation fuel the prosocial fire? Motivational synergy in predicting persistence, performance, and productivity. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 48–58.

- Adams, R. E., Boscarino, J. A., & Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103–108. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0002-9432.76.1.103>
- Бех, І. (2018). *Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія*. Букрек.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and control behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024–1037.
- Familiarska, L., & Kloyts, L. (2020). Methodological development of educator's information and communication mobility as adaptive ability of educational and developing e-environment self-organization. *ScienceRise: Pedagogical Education*, 3(36), 16–21.
- Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Grant, A. (2013). *Give and take: Why helping others drives our success*. Penguin Books.
- Hobfoll, S. E., Dunahue, C. A., & Monnier, J. (1995). Resource conservation and traumatic stress. In *Traumatic stress: From theory to practice*. Springer.
- Кльоц, Л. (2014). Використання активних методів у розвитку професійної Я-концепції психолога. *Технології розвитку інтелекту*, 5(1). <http://goo.gl/89f8CW>
- Кльоц, Л. (2019). Дослідження розвитку складових професійної самосвідомості сучасного педагога. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології Г. С. Костюка НАПН України*, 4, 75–93.
- Кльоц, Л. (2025). Дослідження сучасного стану емоційного вигорання педагогів. У *Партнерство в парадигмі Нової української школи: виклики часу: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції* (с. 152–159). Житомир.
- Максименко, С. (2006). *Генеza здійснення особистості*. ТОВ «КММ».
- McClelland, D. C. (1988). *Human motivation*. Cambridge University Press.
- Norcross, J. C., & Guy, J. D. (2007). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care*. Guilford Press.
- Про забезпечення підтримки дітей, які мають труднощі в освітньому процесі, пов'язані з можливими розладами психіки та поведінки: Лист МОН України від 01.10.2025 № 1/20608-25. <https://mon.gov.ua/npa/pro-zabezpechennia-pidtrymky-ditei-iaki-maiut-trudnoshchi-v-osvitnomu-protsesi-poviazani-z-mozhlyvymy-rozladamy-psykhiky-ta-povedinky>
- Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні: Лист МОН України від 29.03.2022 № 1/3737-22. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pozashkilna/2022/Vykhovna.robota/30.03.22/Lyst.MON-1.3737-22.vid.29.03.2022-Pro.zabezpepsykholoh.suprovodu.uchasn.osv.protsesu.pdf>
- Про затвердження плану заходів на 2024–2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: Розпорядження КМУ від 21 червня 2024 р. № 572-р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-%D1%80#Text>
- Про Положення про психологічну службу у системі освіти України: Наказ МОН України № 509 від 22.05.2018. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>
- Про систему охорони психічного здоров'я в Україні: Закон № 4223-IX. (2025). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Сердюк, Л., Данилюк, І., Турбан, В., Пенькова, О., & Володарська, Н. (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Stamm, B. H. (2010). *The concise ProQOL manual*.

REFERENCES

Adam, M. Grant. (2008). Does intrinsic motivation fuel the prosocial fire? Motivational synergy in predicting persistence, performance, and productivity. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 48–58.

Adams, R. E., Boscarino, J. A., & Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: A validation study. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103–108. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0002-9432.76.1.103>

Bekh, I. (2018). *Personality on the path to spiritual values: Monograph*. Bukrek. [in Ukrainian]

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and control behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024–1037.

Familiars'ka, L., & Kloyts, L. (2020). Methodological development of educator's information and communication mobility as adaptive ability of educational and developing e-environment self-organization. *ScienceRise: Pedagogical Education*, 3(36), 16–21.

Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

Grant, A. (2013). *Give and take: Why helping others drives our success*. Penguin Books.

Hobfoll, S. E., Dunahue, C. A., & Monnier, J. (1995). Resource conservation and traumatic stress. In *Traumatic stress: From theory to practice*. Springer.

Klots, L. (2014). Use of active methods in developing the professional self-concept of a psychologist. *Tekhnolohii rozvytku intelektu*, 5(1). [in Ukrainian]

Klots, L. (2019). Study of the development of components of the professional self-awareness of a modern teacher. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, 4, 75–93. [in Ukrainian]

Klots, L. (2025). Study of the current state of emotional burnout of teachers. In *Partnership in the paradigm of the New Ukrainian School: Challenges of the time: Proceedings of the All-Ukrainian scientific and practical internet conference*(pp. 152–159). Zhytomyr. [in Ukrainian]

Maksymenko, S. (2006). *Genesis of personality realization*. TOV “KMM”. [in Ukrainian]

McClelland, D. C. (1988). *Human motivation*. Cambridge University Press.

Norcross, J. C., & Guy, J. D. (2007). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care*. Guilford Press.

On ensuring support for children who experience difficulties in the educational process related to possible mental and behavioral disorders: Letter of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated October 1, 2025 No. 1/20608-25. <https://mon.gov.ua/npa/pro-zabezpechennia-pidtrymky-ditei-iaki-maiut-trudnoshchi-v-osvitnomu-protsesi-poviazani-z-mozhlyvymy-rozladamy-psykhiky-ta-povedinky> [in Ukrainian]

On ensuring psychological support for participants of the educational process under martial law in Ukraine: Letter of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated March 29, 2022 No. 1/3737-22. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pozashkilna/2022/Vykhovna.robota/30.03.22/Lyst.MON-1.3737->

[22.vid.29.03.2022-Pro.zabezp.psykholoh.suprovodu.uchasn.osv.protsesu.pdf](#) [in Ukrainian]

On approval of the action plan for 2024–2026 for the implementation of the Concept for the development of mental health care in Ukraine for the period up to 2030: Order of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated June 21, 2024 No. 572-r. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-%D1%80#Text> [in Ukrainian]

On the regulation on the psychological service in the education system of Ukraine: Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 509 dated May 22, 2018. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text> [in Ukrainian]

On the mental health care system in Ukraine: Law No. 4223-IX. (2025). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text> [in Ukrainian]

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Serdiuk, L., Danyliuk, I., Turban, V., Penkova, O., & Volodarska, N. (2018). *Psychological technologies of self-determination of personality development: Monograph*. H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. [in Ukrainian]

Stamm, B. H. (2010). *The concise ProQOL manual*.