

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

СТЕПАНЕНКО НАТАЛІЯ ПЕТРІВНА

УДК 159.98-051:159.923.2.072](043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ
РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК
ЧИННИК ЙОГО САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії (PhD)

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



Н. П. Степаненко

Науковий керівник: Сухенко Яна Валеріївна, кандидат психологічних наук,
доцент

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Степаненко Н. П. Розвиток особистісної ресурсності психолога як чинник його саморегуляції. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія (05 Соціальні та поведінкові науки). – ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України, Київ, 2026.

Зміст анотації

Дисертаційна робота присвячена дослідженню проблеми розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції.

Об'єктом дисертаційного дослідження визначено саморегуляцію психолога на різних етапах життя та професійної діяльності, предметом – розвиток особистісної ресурсності психолога як чинник його саморегуляції.

Мета дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції, розробленні та апробації тренінгової програми «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції».

Відповідно до мети в дисертації «Розвиток особистісної ресурсності психолога як чинник його саморегуляції» виконано завдання дослідження:

1. На основі науково-теоретичного аналізу систематизовано підходи до розуміння саморегуляції та особистісної ресурсності психолога, визначено зміст, структурні компоненти, функції та типи даних феноменів.
2. Обґрунтовано теоретичну модель особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції.
3. Емпірично досліджено особливості розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції.

4. Розроблено та апробовано тренінгову програму «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції», узагальнено методичні рекомендації щодо її реалізації.

Дослідження здійснено на базі ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, громадської організації «Генофонд нації» (м. Київ). У дослідженні взяли участь: 294 психологи: 244 особи на етапі констатувального експерименту, 50 осіб на етапі формувального експерименту.

З метою розв'язання поставлених завдань використано комплекс загальнонаукових теоретичних, експериментальних і статистичних методів дослідження:

– *теоретично проаналізовано* та систематизовано наукові підходи до розуміння саморегуляції (психодинамічний, соціально-когнітивний, гуманістичний, екофасилітативний, суб'єктно-вчинковий) та особистісної ресурсності (системно-генетичний, соціально-когнітивний, гуманістично-екзистенційний, підхід усвідомленості, позитивної психології, екофасилітативний); визначено еволюцію обох конструктів: саморегуляції – від кібернетично-технічного розуміння до інтегративного феномену, ресурсності – від засобу подолання стресу до системної характеристики особистості; саморегуляцію психолога визначено як системно організований процес ініціації, побудови та підтримання довільної активності, спрямованої на досягнення власних цілей у ситуаціях невизначеності, емоційного навантаження та професійного стресу; особистісну ресурсність – як динамічну систему особистісних властивостей, що є чинником саморегуляції діяльності в стабільних і перехідних ситуаціях відповідно до сенсів, цінностей особистості; теоретично обґрунтовано модель особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції, що інтегрує чотирикомпонентну

структуру особистісної ресурсності та двокомпонентну структуру саморегуляції, функції, типи обох феноменів;

– *розроблено та валідизовано* авторський Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості (ОСССО) з задовільною внутрішньою узгодженістю ($\alpha = 0,881$); укладено авторську Анкету вивчення суб'єктивних потреб психологів у розвитку саморегуляції та особистісної ресурсності;

– *емпірично виявлено* переважання середнього рівня розвитку за всіма показниками саморегуляції (68,9%–92,6%) та ресурсності (67,6%–87,3%) на репрезентативній вибірці практичних психологів ($N = 244$); двокомпонентну структуру саморегуляції (69,76% дисперсії, внутрішньо-регулятивний та соціально-регулятивний компоненти) та чотирикомпонентну структуру ресурсності (67,09% дисперсії, ресурс конструктивного самосприйняття, екзистенційно-смісловий, рецептивний та навігаційний ресурси); чотири типи саморегуляції (дефіцитарний 12,3%, дифузний 28,7%, парціальний 28,3%, ресурсний 30,7%) та чотири типи ресурсності (рецептивно-дефіцитарний 20,5%, екзистенційно-дефіцитарний 18,4%, навігаційно-домінантний 21,7%, інтегровано-ресурсний 39,3%); незбалансовані профілі особистісної ресурсності (60,7%) та саморегуляції (69,3%) у психологів; диференційований характер зв'язків: кожен компонент ресурсності специфічно пов'язаний з внутрішньо-регулятивним компонентом саморегуляції (r від $-0,214$ до $0,521$, $p < 0,01$), тоді як соціально-регулятивний компонент виявляє лише один значущий зв'язок – від'ємний з екзистенційно-смісловим ресурсом ($r = -0,217$); взаємозв'язки ($\chi^2 = 48,587$; $p < 0,001$) між типами особистісної ресурсності та типами саморегуляції – рецептивно-дефіцитарна ресурсність тяжіє до дефіцитарної саморегуляції (42,2%), навігаційно-домінантна – до парціальної (40,0%), інтегровано-ресурсна – до ресурсної (50,0%), екзистенційно-дефіцитарна – до ресурсної (35,8%) та парціальної (30,2%); відповідність суб'єктивних оцінок психологів із результатами психодіагностики: 99,2% визнають зв'язок між ресурсністю та саморегуляцією, 89,7% зацікавлені в участі в тренінгах;

– у ході *формуального експерименту* на засадах екологічної психологічної фасилітації та підходу усвідомленості розроблено та апробовано тренінгову програму «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції» (8 сесій, 26 академічних годин); в експериментальній групі ($n = 25$) зафіксовано статистично значущу позитивну динаміку за 15 з 16 показників ($p < 0,05$), що охоплюють усі компоненти ресурсності та саморегуляції; у контрольній групі ($n = 25$) значущих змін не виявлено; одночасне зростання показників ресурсності та саморегуляції в експериментальній групі доводить взаємозв'язки між ними та верифікує принцип екологічності та системності особистісного змінювання. Розроблені методичні рекомендації щодо реалізації програми позначають орієнтири для ведучого, специфіку роботи з психологами, особливості управління нелінійними процесами групової динаміки в онлайн-форматі, організації сесійного та міжсесійного простору як ресурсного середовища, а також індикатори трансформаційних змін на рівні групи й учасників. Підтверджено, що інтеграція екофасилітативного підходу та підходу усвідомленості забезпечує системний розвиток особистісної ресурсності психолога та позитивні зміни в системі його саморегуляції.

Наукова новизна одержаних результатів визначається тим, що в роботі:

– *уперше* розроблено та емпірично верифіковано теоретичну модель особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції, що інтегрує чотирикомпонентну структуру особистісної ресурсності (67,09% дисперсії) з двокомпонентною структурою саморегуляції (69,76% дисперсії), функції ресурсності та саморегуляції, типи та диференційовані взаємозв'язки між обома феноменами; розроблено типології особистісної ресурсності та саморегуляції психолога; встановлено статистично значущу кореспондентність між типами особистісної ресурсності та типами саморегуляції ($\chi^2 = 48,587$; $p < 0,001$), що виявила чотири патерни типологічних зв'язків; підтверджено диференційований характер зв'язків між компонентами обох феноменів; розроблено авторський діагностичний

інструмент – «Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості» (ОСССО, 60,4% дисперсії, $\alpha = 0,881$); доведено ефективність програми розвитку особистісної ресурсності психолога «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції», що ґрунтується на інтеграції екологічної психологічної фасилітації, підходу усвідомленості та охоплює розвиток усіх чотирьох структурних компонентів ресурсності;

– *поглиблено та розширено наукові уявлення* про саморегуляцію як системно організований процес ініціації, побудови та підтримання довільної активності, спрямованої на досягнення власних цілей у ситуаціях невизначеності, емоційного навантаження та професійного стресу; особистісну ресурсність – як динамічну систему особистісних властивостей, що є чинником саморегуляції діяльності в стабільних і перехідних ситуаціях відповідно до сенсів і цінностей особистості;

– *набули подальшого розвитку* уявлення про застосування принципів екологічної психологічної фасилітації в контексті розвитку ресурсності та саморегуляції психолога; типологічні підходи до діагностики психологів; трансформаційний потенціал взаємозв'язку особистісної ресурсності та саморегуляції, де типології позначають діапазон станів відкритої динамічної системи з можливістю переходів між типами як формою особистісного змінювання;

– *удосконалено засоби психологічного дослідження*: розроблено авторський Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості (ОСССО) та укладено Анкету вивчення суб'єктивних потреб психологів у розвитку саморегуляції та особистісної ресурсності.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що матеріали дисертаційного дослідження створюють науково-методичну основу для розвитку особистісної ресурсності психологів як чинника їхньої саморегуляції. Тренінгова програма «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції» може використовуватися в діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, соціальних служб та в приватній

практиці. Доведена ефективність інтеграції екологічної психологічної фасилітації та підходу усвідомленості обґрунтовує впровадження цих методів у систему підготовки та підвищення кваліфікації психологів. Розроблені типології особистісної ресурсності та саморегуляції забезпечують персоналізований супровід з урахуванням профілю фахівця. Авторський Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості (ОСССО), Анкета вивчення суб'єктивних потреб психологів у розвитку саморегуляції та особистісної ресурсності можуть застосовуватися психологами, фахівцями психологічних служб і дослідниками. Теоретичні положення та емпіричні результати дослідження розширюють змістове наповнення навчальних дисциплін «Психологія особистості», «Психологія професійного розвитку», «Психологія саморегуляції», «Екологічна психологія», «Психологічна допомога та психотерапія» та створюють підґрунтя для розроблення спеціалізованих курсів з особистісного та професійного розвитку психологів. Матеріали дослідження можуть використовуватися в програмах підвищення кваліфікації фахівців допоміжних професій, зокрема, спрямованих на збереження психічного здоров'я, особистісний та професійний розвиток.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо з вивченням динаміки взаємозв'язків особистісної ресурсності та саморегуляції на різних етапах професійного розвитку психолога; валідацією розроблених типологій в різних професійних групах; створення диференційованих тренінгових програм з урахуванням типологічних профілів ресурсності та дослідження їх ефективності в різних форматах реалізації в умовах воєнного часу та повоєнного відновлення України.

Ключові слова: адаптація; благополуччя (психологічне, професійне); вигорання (емоційне, професійне); воєнний стан; екофасилітативний підхід; здоров'я психологічне (ментальне, професійне); копінг (ресурси, стратегії); способи подолання стресу; кризова ситуація; життєва криза; майндфулнес; невизначеність; нестабільність; оптимізм; особистісна ресурсність; ресурси (особистісні, соціальні); особистість; професійно важливі якості; психологи;

стан (емоційний, психологічний, кризовий); психологічний супровід; резильєнтність; самоефективність; самоконтроль; самоорганізація; саморегуляція (емоційна); сенс; стрес; стресостійкість; толерантність до невизначеності; інтолерантність до невизначеності; усвідомленість

ABSTRACT

Stepanenko, N. P. The Development of the Psychologist's Personal Resourcefulness as a Factor of Self-Regulation. – Qualifying scientific work, a manuscript.

Doctoral dissertation for a scientific degree of a Doctor of Philosophy on a specialty 053 Psychology (05 – Social and Behavioural Sciences). State Institution of Higher Education “University of Education Management” National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, 2026.

Annotation content

The dissertation is devoted to the problem of the development of the psychologist's personal resourcefulness as a factor of self-regulation.

The author explores psychologist s' self-regulation at different stages of their life and professional activities, as well as the development of the psychologists' personal resourcefulness as their self-regulation factor.

The aim of the research was to theoretically substantiate and empirically study the development of the psychologist's personal resourcefulness as a factor of self-regulation., to develop and test the training program “Psychologist in Resource: Personal Resourcefulness as the Basis of Self-Regulation”

In accordance with the aim of the dissertation «Development of the Psychologist's Personal Resourcefulness as Their Self-Regulation Factor», the following research tasks were completed:

1. Based on the scientific and theoretical analysis of the relevant literature,

approaches to understanding the psychologist's self-regulation and personal resourcefulness were systematized, the content, structural components, functions and types of these phenomena were determined.

2. The theoretical model of the development of the psychologist's personal resourcefulness as a factor of self-regulation was substantiated.

3. The features of the development of the psychologist's personal resourcefulness as a factor of self-regulation were empirically investigated.

4. The training program "Psychologist in Resource: Personal Resourcefulness as the Basis of Self-Regulation" was developed and tested, and methodological recommendations for its implementation were formulated.

The research was carried out at the State Educational Institution "University of Education Management", Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University, Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, and the public organization "Genofond of the Nation" (Kyiv). The research sample included 294 psychologists, of which 244 took part in the diagnostic procedure and 50 in the experimental training.

In order to solve the research tasks, the following general scientific theoretical, experimental and statistical research methods were used:

- the scientific approaches to understanding self-regulation (psychodynamic, social-cognitive, humanistic, eco-facilitative, deed-based) and personal resourcefulness (systemic-genetic, social-cognitive, humanistic-existential, awareness approach, positive psychology, eco-facilitative were theoretically analyzed and systematized; the evolution of both constructs was determined: self-regulation - from cybernetic-technical understanding to an integrative phenomenon, resourcefulness – from a stress-coping means to a systemic characteristic of the personality; the psychologist's self-regulation was defined as a systematically organized process of initiating, building and maintaining voluntary activity aimed at achieving their goals in situations of uncertainty and stress; personal resourcefulness – as a dynamic system of personal properties, which is a self-regulation factor in stable and transitional situations in accordance with the

meanings and values of the individual; the model of the psychologists' personal resourcefulness as their self-regulation factor, which integrates the four-component structure of personal resourcefulness and the two-component structure of self-regulation, functions and types was theoretically substantiated;

- the Personal Self-Regulation Strategies Self-Assessment Questionnaire (PSSSQ) and the Psychologists' Subjective Needs in Self-Regulation and Personal Resourcefulness Development Questionnaire were developed and validated with satisfactory internal consistency ($\alpha = 0.881$);

- the following findings were empirically obtained: the average levels of development in all indicators of self-regulation (68,9%–92,6%) and resourcefulness (67,6%–87,3%) in the sample of counselors ($N = 244$); a two-component structure of self-regulation (69,76% of the variance, internal-regulatory and social-regulatory components) and a four-component structure of resourcefulness (67,01% of the variance, constructive self-perception resource, existential-semantic, receptive and navigational resources); four types of self-regulation (deficit – 12,3%, diffuse – 28,7%, partial – 28,3%, resource – 30,7%) and four types of resourcefulness (receptive-deficit – 20,5%, existential-deficit – 18,4%, navigation-dominant – 21,7%, integrated-resource – 39,3%); unbalanced profiles of personal resourcefulness (60,7%) and self-regulation (69,3%) in psychologists; differentiated nature of the relationships: each resourcefulness component was specifically related to the intra-regulatory component of self-regulation (r from – 0,214 to 0,521, $p < 0,01$), while the social-regulatory component had only the negative significant relationship with existential-meaningful resource ($r = -0,217$); relationships ($\chi^2 = 48,587$; $p < 0,001$) between types of personal resourcefulness and types of self-regulation – receptive-deficient resourcefulness tended to deficient self-regulation (42,2%), navigation-dominant – to partial (40,0%), integrated-resource – to resource (50,0%), existential-deficient – to resource (35,8%) and partial (30,2%); correspondence between the psychologists' subjective assessments and the results of psychodiagnostics: 99,2% recognized the connection between resourcefulness and self-regulation, 89,7% were interested in participating in trainings;

– during the experimental training, which was based on the ecological psychological facilitation and the awareness approach, the training program “Psychologist in Resource: Personal Resourcefulness as the Basis of Self-Regulation” was developed and tested (8 sessions, 26 academic hours); the experimental group ($n = 25$) showed a statistically significant positive dynamics for 15 out of 16 indicators ($p < 0.05$) covering all components of resourcefulness and self-regulation; in the control group ($n = 25$) no significant changes were observed; a simultaneous increase in the indicators of both phenomena was confirmed, which confirmed the relationships between them and verified the principle of environmental friendliness and interconnectedness of personal change. The developed methodological recommendations for the program outlined the guidelines for the program mediators, covered different aspects of working with psychologists, discussed nonlinear processes of group dynamics in an online format, the organization of intersessional space as a resource environment, as well as the indicators of changes at the group and program participant levels. It was confirmed that the integration of the eco-facilitative approach and the awareness approaches could ensure the systemic development of the psychologists' personal resourcefulness and positive changes in their self-regulation system.

The obtained results are scientifically novel due to the following:

– the author is the first: to develop and verify a theoretical model of psychologists' personal resourcefulness as their self-regulation factor, which integrates the four-component personal resourcefulness (67,09% of the variance) with the two-component self-regulation (69,76% of the variance); to determine the functions of resourcefulness and self-regulation, types and differentiated relationships between both phenomena; to develop the typologies of psychologists' personal resourcefulness and self-regulation; to establish a statistically significant correspondence between the types of personal resourcefulness and types of self-regulation ($\chi^2 = 48,587$; $p < 0,001$), which revealed four patterns of typological relationships; to confirm the differentiated nature of the relationships between the components of the both phenomena; to develop the Personal Self-Regulation

Strategies Self-Assessment Questionnaire (PSSSQ, 60,4% variance, $\alpha = 0,881$); to prove the effectiveness of the program “Psychologist in a Resource: Personal Resourcefulness As the Basis of Self-Regulation” to develop psychologists' personal resourcefulness, which integrates the ecological psychological facilitation, the awareness approach and covers the development of four components of resourcefulness;

- the deepened and expanded scientific ideas of: self-regulation as a systematically organized process of initiating, building and maintaining voluntary activities aimed at achieving personal goals in situations of uncertainty and stress; personal resourcefulness as a dynamic system of personal properties, which is a self-regulation factor in stable and transitional situations in accordance with personal meanings and values;

- the developed principles of ecological psychological facilitation in the context of psychologists' resourcefulness and self-regulation development; typological diagnosis of psychologists; the transformational potential of the interaction of personal resourcefulness and self-regulation, where typologies indicate the range of states of an open dynamic system with the possibility of transitions between types as forms of personal change;

- new means of psychological research: the author's Personal Self-Regulation Strategies Self-Assessment Questionnaire (PSSSQ) and the Psychologists' Subjective Needs in Self-Regulation and Personal Resourcefulness Development Questionnaire.

The practical significance of the findings is due to the fact that they create a scientific and methodological basis for the development of psychologists' personal resourcefulness as their self-regulation factor. The training program “Psychologist in a Resource: Personal Resourcefulness as the Basis of Self-Regulation” can be used by the higher education psychological services, social services and in private practice. The proven effectiveness of the integration of ecological psychological facilitation and the mindfulness approach justifies the introduction of these methods into the system of psychologists' training and advanced training. The typologies of

personal resourcefulness and self-regulation provide personalized support in line with the profile of the clients. The Personal Self-Regulation Strategies Self-Assessment Questionnaire (PSSSQ) and the Psychologists' Subjective Needs in Self-Regulation and Personal Resourcefulness Development Questionnaire can be used by psychologists, counselors and psychological services and researchers. The theoretical provisions and empirical results of the study expand the content of the academic disciplines “Personality Psychology”, “Psychology of Professional Development”, “Psychology of Self-Regulation”, “Environmental Psychology”, “Psychological Help and Psychotherapy” and create a basis for the development of specialized courses on psychologists personal and professional development. The research results can be used in advanced training programs for helping professionals, in particular, for mental health, personal and professional development in wartime and post-war reconstruction of Ukraine. Prospects for further research are associated with the dynamics of the relationship between personal resourcefulness and self-regulation at different stages of psychologists' professional development; validation of the developed typologies in different professional groups; creation of differentiated training programs based on typological profiles of resourcefulness and their effectiveness in various implementation formats.

Keywords: adjustment; well-being (psychological, professional); burnout (emotional, professional); martial law; eco-facilitative approach; psychological health (mental, professional); coping (resources, strategies); crisis situation; life crisis; mindfulness; uncertainty; instability; optimism; personal resourcefulness; resources (personal, social); personality; professionally important qualities; psychologists; state (emotional, psychological, crisis); psychological support; resilience; self-efficacy; self-control; self-organization; self-regulation (emotional); meaning; stress; stress resistance; tolerance to uncertainty; intolerance to uncertainty; awareness

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковано основні результати дисертації

Статті у наукових фахових виданнях України

1. Степаненко, Н. П. (2024г). Феноменологія, структурно-динамічні та функціональні особливості саморегуляції. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*, 28(57), 98–112. [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-98-112](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-98-112)
2. Степаненко Н. П. (2025б). Розвиток особистісної ресурсності як чинник саморегуляції психолога: результати формувального експерименту. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(80), 460–467. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-460-467>
3. Степаненко, Н. П. (2026б). Особистісна ресурсність психолога як чинник його саморегуляції: емпіричні виміри. *Наукові інновації та передові технології. Державне управління, економіка, право, педагогіка, психологія*, 5(57), 3954–3964. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-5\(57\)-3954-3964](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-5(57)-3954-3964)
4. Степаненко, Н. П. (2026в). Теоретичний аналіз феномену особистісної ресурсності в сучасній психології. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(81), 497–503. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2026-81-497-503>
5. Сухенко, Я. В., & Степаненко, Н. П. (2026). Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості: розробка та психометрична перевірка. *Перспективи та інновації науки*, 4(62), 4102–4115. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4\(62\)-4102-4115](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4(62)-4102-4115)

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

Публікації в інших наукових виданнях

та матеріалах науково-практичних конференцій

6. Степаненко, Н. П. (2022). Усвідомленість особистості як чинник посттравматичного розвитку. У *Матеріали XI Міжнародної науково-*

практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (с. 146–149). ДЗВО «Університет менеджменту освіти». http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2022/Materials-XI-International-conf_20_05_2022.pdf

7. Степаненко, Н. П. (2023). Особливості саморегуляції психолога в умовах війни. У Л. В. Ключек & Є. В. Гейко (Ред.), *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика»* (с. 46–49). Видавництво ЦДУ. https://cusu.edu.ua/images/stories/news_2023/pedfak/02/27-02-18-16/Tezi_24.02.23_psihology.pdf

8. Степаненко, Н. П. (2024а). Оптимізм як складова особистісної ресурсності психолога. У М. О. Кириченко, І. Г. Отамась, & Т. М. Сорочан (Ред.), *Професійний розвиток в умовах цифровізації суспільства: сучасні тренди (PDDig-2023): матеріали IV науково-практичної конференції у змішаному форматі* (с. 157–158). ДЗВО «Університет менеджменту освіти». [http://umo.edu.ua/images/content/nauk_diyalnist/111ilovepdf_merged%20\(11\).pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nauk_diyalnist/111ilovepdf_merged%20(11).pdf)

9. Степаненко, Н. П. (2024б). Розвиток усвідомленості психолога як механізм саморегуляції в умовах війни. У *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи: збірник наукових матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка* (с. 153-156). ПНПУ імені В. Г. Короленка. http://elcat.pnpu.edu.ua/docs_B82024.pdf

10. Степаненко, Н. П. (2024в). Сенси як системотвірний елемент особистісної ресурсності психолога в перехідних ситуаціях розвитку. *XIII Міжнародна науково-практична конференція «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану»* (с. 91–94). ДЗВО «Університет менеджменту освіти». <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743249>

11. Степаненко, Н. П. (2025а). Особистісні риси як ресурс саморегуляції психолога в умовах війни: емпіричний вимір. У *Наука і молодь – 2025: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених* (Вип. 10, с. 316–318). ДЗВО «Університет менеджменту освіти». <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/materiali-v-mizhnarodnoji-naukovo-praktichnoji-konferenciji-23-kvitnja-2025-r-m-kijiv-nauka-i-molodj--2025-prioritetni-naprijami-ghlobalizacijnikh-zmin>

12. Степаненко, Н. П. (2026а). Особистісна ресурсність в контексті професійного розвитку психологів. У *Підготовка конкурентоспроможних фахівців: виклики та перспективи сучасності: збірник праць I Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 345–347). ДЗВО «Університет менеджменту освіти». <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/i-mizhnarodnoji-naukovo-praktichnoji-konferenciji-pidghotovka-konkurentospromozhnikh-fakhivciv--vikliki-ta-perspektivi-suchasnosti>

13. Степаненко, Н. П. (2025в). Самоефективність як складова саморегуляції психолога в умовах війни: емпіричний вимір. У *Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога: збірник наукових праць VIII Міжнародної науково-практичної конференції* (Ч. 1, с. 163–165). НВВ КЗ СОІППО. <https://drive.google.com/file/d/1CybQ3GMmgY654X2uldgyAiBTBCJAf7h0/view>

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	19
ВСТУП	21
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИКА ЙОГО САМОРЕГУЛЯЦІЇ	31
1.1 Саморегуляція психолога як предмет наукового дослідження	31
1.2 Концептуальні підходи до вивчення проблеми особистісної ресурсності психолога	44
1.3 Теоретична модель розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції	62
Висновки до розділу 1	72
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИКА ЙОГО САМОРЕГУЛЯЦІЇ	75
2.1 Методика та організація емпіричного дослідження особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції	75
2.2 Психологічні особливості саморегуляції психолога	88
2.3 Особливості особистісної ресурсності психолога	95
2.4 Взаємозв'язки між особистісною ресурсністю та саморегуляцією психологів	104
Висновки до розділу 2	116
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТ З РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПСИХОЛОГА ТА ЙОГО САМОРЕГУЛЯЦІЇ	120
3.1 Мета та завдання формувального експерименту	120
3.2 Тренінгова програма «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції»	123
3.3 Аналіз результативності тренінгової програми «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції»	139

3.4 Методичні рекомендації щодо проведення програми «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції».....	146
Висновки до розділу 3	151
ВИСНОВКИ.....	154
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	158
ДОДАТКИ.....	187

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЗВО «УМО»	Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти»
ЕС	Емоційна саморегуляція
НАПН України	Національна академія педагогічних наук України
ОСССО	Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості
ПОМ	П'ятифакторний опитувальник майндфулнес
CD-RISC	Методика резильєнтності, Connor–Davidson Resilience Scale
Direct Oblimin	Метод косокутного обертання у факторному аналізі
GSES	Шкала загальної самоефективності, General Self-Efficacy Scale
IUS-12	Шкала інтолерантності до невизначеності, Intolerance of Uncertainty Scale-12
K-Means	Метод кластерного аналізу
KMO	Критерій адекватності вибірки Кайзера–Мейєра–Олкіна
LOT	Опитувальник оптимізму, Life Orientation Test
M	Середнє значення (Mean)
MLQ	Опитувальник сенсу життя, The Meaning in Life Questionnaire
PCA	Метод головних компонент, Principal Component Analysis
SD	Стандартне відхилення, Standard Deviation

SMS	Шкала самоконтролю, Self-Monitoring Scale
SOC	Шкала відчуття когеренції, Sense of Coherence Scale
SPSS	Пакет статистичної обробки даних для соціальних наук, Statistical Package for the Social Sciences
Varimax	Метод прямокутного обертання у факторному аналізі
Z-scores	Стандартизовані значення, z-оцінки
α -Кронбаха	Коефіцієнт внутрішньої узгодженості, Cronbach's alpha
χ^2	Критерій хі-квадрат Пірсона

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна життя характеризується глобальними викликами, що в Україні посилюються умовами воєнного стану. Така ситуація продукує хронічну невизначеність, соціальну нестабільність, руйнування традиційних світоглядних орієнтирів, загострює психологічні проблеми різних верств населення, включаючи дітей, цивільних дорослих, учасників бойових дій, що, своєю чергою, формує високий соціальний запит на якісну психологічну допомогу. В цих умовах фахівець-психолог сам постає перед необхідністю протистояння високому професійному стресу та емоційному вигоранню, що актуалізує пошук ефективних інструментів для підтримки власного психоемоційного стану. Таким інструментом виступає здатність до саморегуляції, яка дозволяє професіоналу не лише зберігати працездатність, але й ефективно відновлювати внутрішні ресурси в умовах постійної мобілізації.

Дослідження особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції є актуальним з огляду на специфіку допоміжних професій, де особистість фахівця є одночасно інструментом професійної діяльності та перебуває у ризикованій зоні професійного виснаження. Особистісна ресурсність розглядається як інтегральна динамічна характеристика, що включає внутрішній потенціал і психологічні резерви особистості, спрямовані на забезпечення ефективного професійного функціонування. Ресурсність дозволяє фахівцеві зберігати професійну ефективність в умовах невизначеності, підтримувати психологічне благополуччя та усвідомлювати кризові стани як потенційні точки професійного зростання.

Проблематика саморегуляції стала предметом ґрунтовного аналізу в працях українських науковців, зокрема: саморегуляцію поведінки особистості досліджували М. Боришевський (2002), Т. Кириченко (2020), О. Макаревич (2001); емоційно-вольової сфери – Л. Журавльова (2016), О. Царькова (2013), В. Гаврилькевич (2009); мотиваційно-особистісної сфери – Ж. Вірна (2001,

2003а, 2003б), І. Галян (2007, 2015), О. Пенькова (2016) , Т. Тітова (2016); діяльності –Н. Чепелева & Н. Пов'якель (1998), В. Олефір (2016), С. Тетерук (2006), В. Чайка (2006), О. Горбачова & Ю. Сошина (2021), М. Гриньова (2008, 2021), О. Рудюк (2020), О. Киричук (2012) та інші. Саморегуляцію як системну якість особистості досліджували С. Максименко (2006), П. Лушин (2005б), Я. Сухенко (2012), Л. Тютюнник (2025) та інші.

У зарубіжному науковому просторі феномен саморегуляції розкривається в контексті гуманістичних і екзистенційних концепцій, започаткованих А. Maslow (1968), С. Rogers (1959), V. Frankl (1992). Окремі аспекти саморегуляції та адаптації до стресу досліджували S. Hobfoll (1989), R. Baumeister (1996), G. Mattheews (2000), С. Carver (1998, 2004), G. Hauke (2005), M. Zeidner (2000), A. Bandura (1991), J. Gross (2007, 2015), акцентуючи увагу на ролі раціонального мислення в регуляції поведінки та емоцій.

Проблематика особистісного ресурсу в системі загальних питань життєтворчості, стратегій життя та в структурі долаючої поведінки є предметом уваги українських і зарубіжних дослідників. В українській психології цей феномен досліджували Т. Титаренко (2009), О. Бондарчук (2022), О. Штепа (2011, 2013, 2018), В. Казібекова (2017), З. Кіреєва (2023), Б. Бірон (2012), О. Даценко (2020), V. Olefir (2018), Н. Перегончук (2018), О. Рязанцева (2010), Г. Гуменюк (2020), С. Кондратюк (2022), А. Галян (2015), О. Односталко (2020), Н. Родіна (2011), Є. Анисимова (2019), Т. Кухар (2020), А. Чхайдзе (2018) та інші. Поняття «ресурсність» як самостійний науковий конструкт системно розробляла О. Штепа (2013).

Зарубіжні підходи до вивчення особистісного ресурсу та його складових компонентів представлені в працях S. Hobfoll (1989, 2002), S. Maddi (2009), С. Carver & M. Scheier (2002), M. Seligman (1990), A. Antonovsky (1993), A. Bandura (1997), С. Bonanno (2004), F. Luthans (2007) та інші.

Проблематика професійної діяльності психолога, зокрема питання професійного становлення, підготовки та ефективності роботи, є предметом досліджень О. Бондарчук (2023), О. Брюховецької & Т. Чаусової (2025), Ж. Вірної

(2003б), Г. Гуменюк (2020), Н. Дмитерко (2025), Л. Карамушки (2022), О. Кокуна (2012), М. Лапіної (2019), О. Брюховецької & П. Лушина (2015), В. Панка (2013), Н. Перегончук & Т. Краєвської (2018), Н. Пов'якель (2004), О. Столярчук (2018), Я. Сухенко (2012), Н. Чепелевої & Н. Пов'якель (1998), Н. Шель (2024) та інших.

Водночас питання розвитку особистісної ресурсності саме як чинника саморегуляції психолога залишається недостатньо вивченим, що і визначає теоретичну і практичну значущість теми дисертаційного дослідження *«Розвиток особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (протокол № 3 від 15 лютого 2023 року). Дисертаційне дослідження виконувалося протягом 2022–2026 рр. відповідно до науково-дослідних робіт Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти» на теми: «Особистісний розвиток та психологічна допомога в сучасних умовах» (державний реєстраційний номер 0117U002377) та «Соціально-психологічний супровід становлення фахівців в кризових та посткризових умовах» (державний реєстраційний номер 0123U105116).

Об'єкт дослідження: саморегуляція психолога на різних етапах життя та професійної діяльності.

Предмет дослідження: розвиток особистісної ресурсності психолога як чинник його саморегуляції.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити розвиток особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції, розробити та апробувати тренінгову програму «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції».

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити науково-теоретичний аналіз проблеми розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції.

2. Обґрунтувати теоретичну модель розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції.

3. Емпірично дослідити розвиток особистісної ресурсності психолога як чинник його саморегуляції.

4. Розробити та апробувати тренінгову програму «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції».

Під час роботи над дисертацією було використано інструмент штучного інтелекту ШІ Claude: для пошуку та систематизації наукової літератури, перевірки узгодженості структури роботи, редагування окремих частин рукопису, перекладу термінів і уточнення формулювань. Усі результати, отримані з використанням ШІ, перевірені та відредаговані автором. Автор бере на себе повну відповідальність за достовірність і наукову доброчесність результатів.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали класичні та сучасні підходи до вивчення особистісної ресурсності та саморегуляції практичного психолога. Дослідження проблеми саморегуляції психолога ґрунтується на положеннях психодинамічного підходу (Freud, 1936; Hartmann, 1958; Kohut, 1971; Fonagy, 2002; Schore, 2003), біхевіорально-когнітивного підходу та соціально-когнітивної теорії (Bandura, 1991; Baumeister, 2007), здобутках суб'єктно-вчинкової парадигми (Роменець, 1971; Татенко, 2006, 2017); принципі реципрокного детермінізму (Bandura, 1991; Schwarzer & Jerusalem, 1995), гуманістичного та екзистенційного підходів (Maslow, 1968; Rogers, 1961; Frankl, 1992; 2000), теорії самодетермінації (Deci & Ryan, 2000; 2008), а також екофасилітативного підходу (Лушин, 2005а; Лушин & Сухенко 2025). Теоретичною основою слугують також результати вітчизняних досліджень саморегуляції особистості та професійного розвитку психологів (Вірна, 2003а, 2023б; Галян, 2007; Горбачова & Сошина, 2021; Кириченко, 2017; Олефір, 2016; Сухенко, 2012; Чепелєва & Пов'якель, 1998).

Дослідження проблеми особистісної ресурсності ґрунтується на положеннях теорії збереження ресурсів (Hobfoll, 2002), позитивної психології

(Peterson & Seligman, 2004; Luthans, 2007), салютогенній теорії (Antonovsky, 1993), підходу усвідомленості (Kabat-Zinn, 1994; Hauke, 2005; Brown & Ryan, 2003), екзистенційно-гуманістичного підходу (Frankl, 1992, 2000; Längle, 2003), теорії особистісного змінювання та екофасилітативного підходу (Лушин, 2005а, 2005б; Лушин & Сухенко, 2025), а також системно-генетичного підходу (Максименко, 2000). Використано результати вітчизняних досліджень особистісної ресурсності та психологічного здоров'я фахівців допоміжних професій (Брюховецька & Чаусова, 2025; Гуменюк, 2020; Карамушка, 2022; Кіреєва, 2023; Лапіна, 2019; Перегончук & Краєвська, 2018; Столярчук, 2018; Ханецька & Нахаріза, 2022; Шель, 2024).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс теоретичних, експериментальних і статистичних методів:

- *теоретичні*: аналіз теоретико-методологічної, наукової літератури, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень для теоретичного визначення особливостей розвитку саморегуляції як чинника особистісної ресурсності особистості;

- *емпіричні*: спостереження, тестування, метод експертного оцінювання, бесіда, експеримент (констатувальний і формувальний), психодіагностичний блок для дослідження психологічної ресурсності та саморегуляції особистості: методикою резильєнтності (Conner & Davidson, 2003; Кіреєва, Односталко & Бірон, 2020); шкалою самоконтролю (Snyder, 1974; Прокопенко, 2023); опитувальником оптимізму (Лукова, 2023); п'ятифакторним опитувальником майндфулнес (Каплуненко & Кучина, 2023); шкалою інтолерантності до невизначеності (Громова, 2021, 2022); опитувальником сенсу життя (Зливков, 2016); шкалою відчуття когеренції (Галецька, 2011); методикою вивчення стану емоційної саморегуляції (Поліщук, 2021); шкалою загальної самоефективності (Галецька, 2003), авторським опитувальником «Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості» (Сухенко & Степаненко, 2026);

– *формувальний експеримент* здійснювався відповідно до поставленої мети – розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції через розроблення та реалізацію тренінгової програми «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції»;

– *статистичні методи*: аналіз описових статистик, частотний, кореляційний аналіз, t-критерій для зв'язаних вибірок, непараметричний критерій Вілкоксона, факторний аналіз, кластерний аналіз (метод k-середніх); кростабуляційний аналіз (таблиці спряженості, χ^2 -тест). Статистична обробка даних здійснена за допомогою програми «IBM SPSS Statistics» (27.0).

Емпірична база дослідження. Дослідження здійснювалося на базі ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, громадської організації «Генофонд нації» (м. Київ). У дослідженні взяли участь 294 психологи: 244 особи на етапі констатувального експерименту, 50 осіб на етапі формувального експерименту.

Наукова новизна одержаних результатів визначається тим, що в роботі:

– *уперше* розроблено та емпірично верифіковано теоретичну модель особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції, що інтегрує чотирикомпонентну структуру особистісної ресурсності (67,09% дисперсії, ресурс конструктивного самосприйняття, екзистенційно-смісловий, рецептивний та навігаційний ресурси) з двокомпонентною структурою саморегуляції (69,76% дисперсії, внутрішньо-регулятивний та соціально-регулятивний компоненти), функції ресурсності та саморегуляції, типи та диференційовані взаємозв'язки між обома феноменами; розроблено типології особистісної ресурсності та саморегуляції психолога; встановлено статистично значущу кореспондентність між типами особистісної ресурсності та типами саморегуляції ($\chi^2 = 48,587$; $p < 0,001$), що виявила чотири патерни типологічних зв'язків; кореляційний аналіз підтвердив диференційований

характер зв'язків між компонентами обох феноменів; розроблено авторський діагностичний інструмент – «Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості» (ОСССО, 60,4% дисперсії, $\alpha = 0,881$); доведено ефективність програми розвитку особистісної ресурсності психолога «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції», що ґрунтується на інтеграції екологічної психологічної фасилітації, підходу усвідомленості та охоплює розвиток усіх чотирьох структурних компонентів ресурсності;

– *поглиблено та розширено наукові уявлення* про саморегуляцію психолога як системно організований процес ініціації, побудови та підтримання довільної активності, спрямованої на досягнення власних цілей у ситуаціях невизначеності, емоційного навантаження та професійного стресу; особистісну ресурсність – як динамічну систему особистісних властивостей, що є чинником саморегуляції діяльності в стабільних та перехідних ситуаціях відповідно до сенсів і цінностей особистості;

– *набули подальшого розвитку уявлення* про застосування принципів екологічної психологічної фасилітації (екологічності, системності, недефіцитарності) в контексті розвитку ресурсності та саморегуляції психолога; типологічні підходи до діагностики та роботи з психологами з урахуванням індивідуального ресурсного профілю; уявлення про трансформаційний потенціал взаємозв'язку особистісної ресурсності та саморегуляції, де типології позначають діапазон станів відкритої динамічної системи з можливістю переходів між типами як форми особистісного змінювання.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалися теоретико-методологічною обґрунтованістю концептуальних засад; використанням комплексу валідних психодіагностичних методик, що відповідають меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки психологів; застосуванням сучасних методів математично-статистичної обробки даних; експериментальною перевіркою ефективності тренінгової програми «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа

саморегуляції» через контрольований дизайн формувального експерименту.

Теоретичне значення дослідження полягає в збагаченні психологічної науки положеннями про взаємозв'язок особистісної ресурсності та саморегуляції в контексті професійної діяльності психолога. Розроблена теоретична модель розширює уявлення про ресурсну обумовленість саморегуляції фахівця через визначення ролі чотирьох компонентів ресурсності, що специфічно співвідносяться з регуляторними можливостями особистості, та слугує підґрунтям для диференційованого супроводу з урахуванням типологічних профілів. Виявлений диференційований характер зв'язків між компонентами ресурсності та саморегуляції, а також установлена типологічна кореспондентність створюють підґрунтя для осмислення механізмів професійної діяльності психолога. Емпірично виявлені закономірності (від'ємний зв'язок навігаційного ресурсу з саморегуляцією та зростання показників наявності сенсу без активізації його пошуку) розкривають нелінійну природу особистісного змінювання фахівця. Застосування екофасилітативного підходу та підходу усвідомленості в розвитку ресурсності та саморегуляції психологів підтвердило ефективність інтеграції обох підходів у сфері професійної підтримки фахівців допоміжних професій в умовах воєнного часу.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що матеріали дисертаційного дослідження створюють цілісну науково-методичну базу для розвитку особистісної ресурсності психологів як чинника їхньої саморегуляції. Розроблена та апробована програма «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції» може бути впроваджена в діяльність психологічних служб закладів вищої освіти, соціальних служб та в приватній практиці. Доведена ефективність інтеграції екологічної психологічної фасилітації та підходу усвідомленості обґрунтовує впровадження цих методів у систему підготовки та підвищення кваліфікації психологів. Розроблені типології особистісної ресурсності та саморегуляції забезпечують персоналізований супровід з урахуванням профілю фахівця. Авторський Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості

(ОСССО) та Анкета вивчення суб'єктивних потреб психологів можуть застосовуватися психологами, фахівцями психологічних служб та дослідниками. Теоретичні положення та емпіричні результати збагачують науково-методичну базу викладання дисциплін «Психологія особистості», «Психологія професійного розвитку», «Психологія саморегуляції», «Екологічна психологія», «Психологічна допомога і консультування». Матеріали дослідження придатні для підвищення кваліфікації психологів, викладачів, соціальних педагогів через програми післядипломної освіти, тренінги та семінари з проблематики психічного здоров'я та розвитку особистісних ресурсів фахівців допоміжних професій в умовах воєнного та повоєнного часу.

Особистий внесок здобувача. Наукові положення та одержані емпіричні дані є самостійним внеском автора в розроблення проблеми розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції. У спільній з Я. В. Сухенко публікації особистий доробок здобувачки становить 50% змісту і полягає у співучасті в розробці діагностичного інструментарію, проведенні емпіричного дослідження та психометричному обґрунтуванні опитувальника, а також у співавторстві при написанні та редагуванні тексту. Ідеї співавтора опублікованої праці в дисертації не використовуються.

Упровадження результатів дослідження. Результати дослідження впроваджені в ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (довідка про впровадження № 01-02/134 від 31.03.2026 р.); Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького (довідка про впровадження № 01-15/2450 від 30.12.2025 р.); громадській організації «Генофонд нації» (довідка про впровадження № 01-08 від 08.01.2026 р.); Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка (довідка про впровадження № 230/01-51/ 02 від 15.01.2026 р.).

Апробація результатів роботи. Основні положення і результати дослідження представлялися на семінарах, лекціях, міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях різного рівня, а саме: на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічний

супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (Київ, 2022); IV науково-практичній конференції в змішаному форматі «Професійний розвиток в умовах цифровізації суспільства: сучасні тренди (PDDig-2023)» (Київ, 2023); Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика» (Кропивницький, 2023); XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (Київ, 2024); VI Міжнародній науково-практичній конференції до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка «Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи» (Полтава, 2024); VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія: від теорії до практики: інноваційні технології в роботі практичного психолога» (Суми, 2025) V Міжнародній науково-практичній конференції «Наука і молодь – 2025: пріоритетні напрями глобалізаційних змін» (Київ, 2025); II Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Психологічні предиктори соціального розвитку особистості в сучасних умовах освітнього середовища» (Київ, 2025).

Публікації. Зміст та основні результати дисертаційного дослідження відображено в 13 публікаціях, серед яких: 5 статей у фахових виданнях України, включених до переліку, затвердженого МОН України (4 одноосібно та 1 у співавторстві), 8 публікацій (одноосібно) у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається з анотації (українською та англійською мовами), вступу, трьох розділів з висновками до кожного, загальних висновків, списку використаних джерел (238 найменування, із них 98 англійською мовою) та додатків. Загальний обсяг дисертації складає 228 сторінок, основний зміст роботи викладений на 136 сторінках. Робота містить 12 рисунків, 11 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИКА ЙОГО САМОРЕГУЛЯЦІЇ

У першому розділі здійснено науково-теоретичний аналіз саморегуляції в контексті професійної діяльності психолога; проаналізовано феномен особистісної ресурсності в контексті діяльності психолога; обґрунтовано теоретичну модель розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції.

1.1 Саморегуляція психолога як предмет наукового дослідження

Становлення та концептуалізація поняття «саморегуляція». Дослідження феномену саморегуляції особистості посідає одне з центральних місць у сучасній психологічній науці. Його актуальність зумовлена зростанням інтересу до механізмів внутрішньої детермінації поведінки, самоорганізації особистості в умовах стрімко змінюваного соціального середовища та особистісного розвитку в умовах невизначеності. У процесі наукового пошуку накопичено значний обсяг теоретичних та емпіричних знань про структуру, динаміку та функції саморегуляції. Різноманітність підходів до розуміння цього феномену відображає його багатовимірну природу, проте водночас ускладнює побудову цілісної картини, що зумовлює необхідність систематичного аналізу і синтезу наявних концепцій.

Теоретичні та емпіричні дослідження саморегуляції особистості здійснені українськими та зарубіжними ученими. Основна увага науковців приділена дослідженню саморегуляції поведінки особистості (Боришевський, 2002; Кириченко 2020; Макаревич, 2001); емоційно-вольової сфери

(Журавльова, 2016; Царькова, 2013; Гаврилькевич, 2009; Кузнєцов, 2012; Маляр, 2015); мотиваційно-особистісної сфери (Вірна, 2001, 2003а, 2003б; Галян, 2007, 2015; Пенькова, 2016; Тітова, 2016); діяльності (Бєляєв, 2004; Горбачова & Сошина, 2021; Гриньова, 2008, 2021; Киричук, 2012; Олефір, 2016; Олександров, 2010; Тетерук, 2006; Чайка, 2006; Рудюк, 2020; Чепелева & Пов'якель, 1998). Саморегуляцію як системну якість особистості досліджували С. Максименко (2006), П. Лушин (2005б), Я. Сухенко (2012), О. Тютюнник (2025) та інші.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що термін «саморегуляція» пройшов значну еволюцію – від вузького технічного розуміння до широкого, інтегративного поняття, що охоплює різні рівні психічної організації особистості. Перші передумови розвитку ідеї саморегуляції можна знайти у філософських і фізіологічних концепціях гомеостазу, коли організм розглядався як система, здатна підтримувати внутрішню рівновагу (Cannon, 1932). У психологію поняття прийшло з кібернетики та теорії систем, де під саморегуляцією розумівся механізм зворотного зв'язку, що забезпечує досягнення та підтримання заданої мети у відкритій системі (Wiener, 1948). Цей технічний аспект став основою для розуміння саморегуляції як циклічного процесу, що включає постановку цілі, моніторинг поточного стану, порівняння та корекцію (Carver & Scheier, 1998).

Аналіз психологічних словників демонструє консенсус щодо ключових аспектів саморегуляції, хоча з різними акцентами. Словник Американської психологічної асоціації визначає саморегуляцію як здатність людини керувати власними діями, емоційними реакціями та думками задля досягнення довгострокових цілей (VandenBos, 2015). Оксфордський словник психології акцентує на широті об'єкта регуляції, тлумачить її як процес, завдяки якому організми здійснюють контроль над власними функціями, станами або внутрішніми процесами – від фізіологічних до складних психічних станів (Colman, 2015). Кембриджський словник психології пропонує більш прагматичне визначення, розуміючи під саморегуляцією вміння контролювати

свої емоції та поведінку, особливо в стресових ситуаціях або задля досягнення певної мети (Matsumoto, 2009). Українська психологічна традиція поглибила наукові уявлення про саморегуляцію, розглядаючи її в нерозривному зв'язку з особистісним розвитком і ціннісно-сисловою сферою особистості. Згідно з академічним тлумаченням (Бусел, 2005) цей феномен визначається як властивість системи забезпечувати автономне регулювання власного функціонування, самоналагодження та самоорганізацію, що підтверджує його системну природу й автентичний незалежний характер.

Т. Кириченко (2017) синтезує існуючі підходи та визначає саморегуляцію як системно-організований процес ініціації, побудови, підтримання і керування довільною активністю особистості, пов'язаною з досягненням нею власних цілей. При цьому дослідниця акцентує, що рівень психічної саморегуляції пов'язаний з мобілізацією та підтримкою психічної активності, спроможності людини керувати власними діями й станами.

Саморегуляція визначається вченими як психічний процес, за допомогою якого людина управляє своїми думками, почуттями та поведінкою (Vohs & Baumeister, 2004; Zeidner, Boekaerts & Pintrich, 2000; Binswanger, 1991; Bradley et al., 2010; Forgas et al., 2011 та ін.). Попри термінологічні відмінності, більшість дослідників сходяться в розумінні саморегуляції як цілеспрямованого процесу досягнення особистісно значущих цілей, що може включати як свідомі, так і автоматизовані компоненти. Це інтегративне розуміння слугує методологічним підґрунтям для подальшого теоретичного аналізу досліджуваного феномену.

Основні наукові підходи до дослідження саморегуляції. Різноманітність трактувань саморегуляції в психологічній науці зумовлена множинністю теоретичних традицій, кожна з яких розставляє власні акценти в розумінні цього феномену. Систематизація ключових підходів в історичній перспективі дозволяє виявити як точки розходження, так і концептуальну наступність між ними.

У психодинамічному підході та класичному психоаналізі поняття саморегуляції не є центральним, хоча сама ідея внутрішньої регуляції психічних процесів становить його фундамент. Психодинамічна парадигма розглядає психічний апарат як поле взаємодії між несвідомими потягами (id), вимогами реальності (ego) та моральними обмеженнями (super-ego), де функція его полягає в посередництві між цими силами, відстрочці задоволення та використанні захисних механізмів для підтримки психологічної рівноваги (Freud, 1936). Подальший розвиток психоаналізу в роботах его-психологів (Hartmann, 1958) та дослідників его-психології (Kohut, 1971) збагатив цю традицію акцентом на адаптивних функціях его: здатності до інтеграції досвіду, підтримки самооцінки та ініціації цілеспрямованої діяльності. Сучасний психодинамічний підхід розглядає саморегуляцію через призму нейророзвиткової та реляційної моделі: Р. Fonagy з колегами (Fonagy et al., 2002) вважають ключовим механізмом афективної саморегуляції менталізацію – здатність усвідомлювати власні та чужі психічні стани, а А. Schore (Schore, 2003) надає цій моделі нейробіологічне обґрунтування. Отже, з психодинамічної точки зору, саморегуляція є динамічною, ієрархічно організованою функцією, що ґрунтується на ранніх об'єктних відносинах і охоплює регуляцію афектів, імпульсів, самооцінки та міжособистісної взаємодії.

Соціально-когнітивний підхід представлений впливовими та емпірично підтвердженими моделями саморегуляції. А. Bandura пояснює особистісне функціонування через принцип реципрокного детермінізму: поведінка є результатом взаємодії середовища та когнітивно-афективних систем (Bandura, 1991). Саморегуляція при цьому розглядається як багатогранний процес, що реалізується через саомоніторинг, порівняння з внутрішніми стандартами та афективні реакції самооцінки. В цій концепції важливим елементом, який визначає ефективність саморегуляції, визнається самоефективність – усвідомлена здатність особистості протистояти складним ситуаціям та організовувати власну поведінку відповідно до цілей (Bandura, 1991). При

цьому, вважається, що чим вищий рівень саморегуляції, тим амбітніші плани будує особистість і тим активніше вона долає виклики (Bandura, 1997). R. Schwarzer та M. Jerusalem (1995) розвинули цю ідею, розглядаючи самоефективність як загальну впевненість у власних внутрішніх ресурсах та здатність до структурованого управління власними можливостями. Суттєвим доповненням є «модель сили ресурсів» (Baumeister, Schmeichel & Vohs, 2007), яка постулює, що операції саморегуляції споживають обмежений внутрішній ресурс: після його використання ефективність наступних регуляторних дій знижується, проте ресурс може відновлюватися через відпочинок та інші механізми.

У гуманістичній парадигмі саморегуляція виходить за рамки досягнення конкретних цілей і постає як інструмент побудови аутентичного, осмисленого життя. А. Maslow (1968) вважає, що поведінка самоактуалізуючої особистості регулюється внутрішніми критеріями зростання, а не логікою дефіциту; С. Rogers (1961) описав організмичний оцінювальний процес, як внутрішній механізм оцінки досвіду з точки зору його сприяння самоактуалізації; V. Frankl (1992) вказує на силу смислової регуляції: навіть в екстремальних умовах людина здатна знаходити сенс і через нього регулювати свої ставлення, емоції та поведінку. В українській психологічній науці С. Максименко простежив становлення саморегуляції від базальної емоційної до вищої – смислової та ціннісної, підкресливши, що смислова саморегуляція реалізується через встановлення внутрішнього зв'язку з ціннісною сферою, перетворення нейтрального змісту в «емоційно заряджений смисл» і виникнення нових інтенцій; а також розглядає саморегуляцію в контексті теорії самодетермінації (Максименко, 2006; 2013). І. Галян (2015) розвиває розуміння ціннісно-смислової регуляції як умови особистісної зрілості.

У руслі гуманістичної традиції перебуває й теорія самодетермінації Е. Deci та Р. Ryan, які розвинули емпірично підтверджену модель, що прямо стосується саморегуляції. Теорія розрізняє типи мотивації на континуумі від зовнішньої (гетерономної) до автономної (самодетермінованої) регуляції

(Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2000). Самодетермінація, у розумінні авторів, забезпечує свободу вибору поведінки і реалізується через процес інтеграції, коли регуляторні процеси асимілюються в особистість; при цьому внутрішня мотивація відіграє ключову роль у причинності людської поведінки (Ryan, 2000).

Екофасилітативний підхід П. Лушина (2005б) концептуалізує саморегуляцію як процес соціально-психологічної творчості, що полягає не стільки в засвоєнні культурно-історичного досвіду, скільки у виробленні нових способів регуляції на рівні колективного суб'єкта через колективне генерування інсайту. Саморегуляція розглядається на двох взаємопов'язаних рівнях: особистісному (що обмежується ресурсами стабільного розвитку) та соціальному (що пов'язаний з процесом особистісного змінювання як виживання та переходу до нової ідентичності). Я. Сухенко (2011), розвиваючи цей підхід з урахуванням принципів нелокальності та інтерсуб'єктності, виділяє конкретні механізми саморегуляції: на індивідуальному рівні – інтрапсихічна та інтерпсихічна рефлексивність, на соціальному – розвиток колективного суб'єкта.

Суб'єктно-вчинкова парадигма (Роменець, 1971; Татенко, 2006, 2017) привносить у розуміння саморегуляції вимір суб'єктності: саморегуляція розглядається не лише як контроль або корекція, а як творчий акт самовизначення особистості через вчинок – вищу форму душевно-духовної активності, що розгортається через ситуацію, мотивацію, дію та післядію.

Отже, кожен із розглянутих підходів фокусує увагу на різних аспектах саморегуляції: психодинамічний – на несвідомих і реляційних основах; соціально-когнітивний – на механізмах саомоніторингу, стандартів і ресурсної обмеженості; гуманістичний – на смисловій та ціннісній детермінації; екофасилітативний – на соціально-розподіленій природі регуляторних процесів; суб'єктно-вчинковий – розглядає саморегуляцію як творчий акт самовизначення. Інтеграція цих підходів формує розуміння саморегуляції як багаторівневого системного феномену.

Змістові виміри саморегуляції. Систематизація розглянутих підходів дозволяє виокремити чотири пов'язані змістові виміри саморегуляції, де кожен розкриває специфічний аспект регуляторної активності особистості. На відміну від підходів, що відображають методологічну оптику дослідника, виміри є змістовими площинами самого феномену, в яких перетинаються положення кількох підходів одночасно.

Емоційно-регулятивний вимір є одним із найбільш досліджених у сучасній психологічній науці. Його концептуальним ядром є здатність особистості управляти власними афективними станами відповідно до внутрішніх цілей та зовнішніх вимог ситуації. (Gross, 2007; 2015; Ochsner & Gross, 2005) у процесуальній моделі емоційної регуляції розрізняє стратегії, що передують генерації емоції (вибір і модифікація ситуації, розподіл уваги, когнітивна переоцінка), та стратегії, що застосовуються після її виникнення (модуляція відповіді). Дослідник показав, що когнітивна переоцінка є більш адаптивною стратегією, ніж пригнічення, оскільки знижує емоційне переживання без негативних наслідків для пам'яті та міжособистісної взаємодії. R. Thompson (1994) розглядає регуляцію емоцій як динамічний процес моніторингу, оцінки та модифікації афективних реакцій задля досягнення цілей, підкреслюючи її адаптивну функцію. В. Гаврилькевич (2009) виділяє три рівні емоційної саморегуляції: несвідомий, свідомий вольовий та свідомий смисловий, де вищий рівень передбачає цілеспрямований смисловий вибір із подальшим управлінням афективними станами. Л. Журавльова та М. Шпак (2016) розглядають емоційну саморегуляцію як показник конативного компонента емоційного інтелекту та як механізм його розвитку, що забезпечує здатність гнучко реагувати на події відповідно до соціально прийнятних норм. Зазначені положення конкретизують психодинамічне розуміння афективної регуляції (Fonagy et al., 2002; Schore, 2003) на рівні окремих стратегій і механізмів.

Ціннісно-мотиваційний вимір розкриває зв'язок саморегуляції з глибинними особистісними структурами – сенсами, цінностями та

мотиваційними орієнтаціями. С. Максименко (2006) обґрунтовує смисловий та ціннісний рівень як найвищий рівень саморегуляції, а V. Frankl (1992) та E. Deci і R. Ryan (2008) розкривають роль смислової детермінації та інтерналізованих цінностей у регуляторних процесах. Ж. Вірна (2003а, 2003б) досліджує мотиваційно-смислову саморегуляцію як стильовий феномен, виявляючи типологію індивідуальних способів регуляції мотивації та смислових орієнтирів у контексті професійної діяльності. І. Галян (2015) конкретизує, що смислова регуляція реалізується через ціннісну позицію – здатність усвідомлювати та відстоювати її у власних вчинках і діях.

Соціальний вимір акцентує на міжособистісних та соціально-розподілених аспектах саморегуляції, що виходять за межі індивідуального регулювання. Екофасилітативний (Лушин, 2005а; Сухенко, 2011) і соціально-когнітивний (Bandura, 1991) підходи розкрили соціально-розподілену природу регуляторних процесів, взаємозалежність індивідуальної саморегуляції і соціального середовища. Теорія самодетермінації (Ryan & Deci, 2000) додатково підкреслює роль соціального контексту в підтримці автономної саморегуляції: середовища, що задовольняють базові психологічні потреби в автономії, компетентності та зв'язаності, сприяють інтерналізації регуляторних процесів та психологічному зростанню.

Особистісний вимір розкриває зв'язок саморегуляції зі стійкими індивідуальними характеристиками, що визначають стиль та ефективність регуляторної активності. Е. Masicampo (2021) демонструє двосторонній зв'язок між саморегуляцією та рисами особистості: певні риси та їх комбінації передбачають саморегулятивну поведінку, водночас стилі саморегуляції самі є детермінантами особистості та утворюють стабільні індивідуальні відмінності між людьми. Самоефективність, розглянута в контексті соціально-когнітивного підходу (Bandura, 1991), виступає центральною особистісною характеристикою цього виміру. В. Олефір (2016) виокремлює самоконтроль і наполегливість як самостійні особистісні ресурси саморегуляції, що мають відносну стійкість і прогностичну цінність щодо її ефективності. І. Галян

(2015) розглядає особистісну зрілість як умову вищих рівнів саморегуляції: зрілій особистості властива здатність до рефлексії власних регуляторних паттернів, гнучкого їх коригування та інтеграції досвіду. В. Zimmerman (2008) дослідив, що особистості з розвиненою саморегуляцією використовують більш ефективні стратегії, ставлять вищі цілі та виявляють більшу стійкість до невдач.

Таким чином, чотири виділені виміри – емоційно-регулятивний, ціннісно-мотиваційний, особистісний та соціальний – утворюють взаємопов'язану систему, що конкретизує багатоплановість феномену саморегуляції, виявлену при аналізі наукових підходів. Їх інтегративний розгляд дозволяє сформувати цілісне розуміння саморегуляції як системної якості особистості, що реалізується одночасно в афективному, смисловому, соціальному та індивідуально-особистісному вимірах.

Специфіка саморегуляції у професійній діяльності психолога. Професійний розвиток психолога розглядається як складний циклічний процес, що поєднує позитивну кумуляцію професійних компетенцій та ризик професійно обумовленої дезадаптації (проявляється в специфічних деформаціях особистості та психоемоційних станах, які знижують не лише продуктивність, але й загальну якість життя) (Коkun, 2012). У цьому процесі саморегуляція виступає не окремою психічною функцією, а центральним системоутворюючим конструктом, що інтегрує операційні, особистісні та метакогнітивні рівні функціонування фахівця. Вона є наріжним каменем професійної компетентності, оскільки основним «інструментом» впливу та об'єктом рефлексії для психолога є його власна особистість (Вірна, 2001, 2003а, 2003б; Коkun, 2012).

У сучасній психологічній науці сформувалося кілька підходів, що по-різному концептуалізують саморегуляцію в контексті допоміжних професій. Структурно-регулятивний підхід (Чепелева & Пов'якель, 1998) розглядає регулятивну підструктуру як ключову інтегруючу ланку в моделі особистості психолога серед інших компонентів – мотиваційно-цільового, когнітивного,

операційно-технологічного та комунікативно-рольового. Вона забезпечує узгодження професійної поведінки з внутрішніми стандартами, цінностями та зовнішніми вимогами середовища, перетворюючи саморегуляцію з набуття окремих навичок на ядро формування професійної ідентичності.

Мотиваційно-смысловий підхід Ж. Вірної (2001, 2003а, 2003б) виходить за межі операційного керування поведінкою і розглядає саморегуляцію психолога як безперервний внутрішній процес рефлексивного переосмислення змісту, цілей та смислів власної діяльності. Такий підхід дозволяє психологу не лише реагувати на зовнішні вимоги, а й активно конструювати власний професійний шлях, узгоджуючи зовнішні задачі з ціннісно-смысловими орієнтаціями, що забезпечує автономію та цілісність професійного «Я». Дослідження генезису механізмів саморегуляції особистості психолога (Горбачова & Сошина, 2021) показують, що їх формування детерміноване смысловою регуляцією через механізм смыслотворення, який залежить від рівня особистісної зрілості та накопиченого досвіду.

Ресурсно-відновлювальний підхід акцентує на саморегуляції як механізмі збереження та відновлення психологічного здоров'я фахівця. Т. Титаренко (2018) операціоналізує психологічне здоров'я через індикатори особистісної цілісності, самореалізованості та самоврегульованості. Критеріями його відновлення вчена вважає підвищення самоефективності, зміцнення потребово-мотиваційних та ціннісно-смыслових ресурсів особистості як основи для самозмін, а також відновлення здатності до конструктивних соціальних взаємин. Цей підхід отримав подальший розвиток у дослідженнях в умовах воєнного стану: О. Бондарчук та Н. Пінчук (2023а) описують психічне здоров'я особистості через систему індикаторів та умов його підтримки і відновлення під час війни і в повоєнний час, а в окремій праці цих науковців (Бондарчук & Пінчук, 2023б) професійне здоров'я операціоналізується як професійне психологічне благополуччя, що потребує цілеспрямованої підтримки в кризових умовах сьогодення. Т. Дзюба (2024,

2025) уточнює, що в умовах нестабільності та травми війною професійне здоров'я особистості зазнає трансформацій на рівні професійної ідентичності та мотивації, а отже потребує системної рефлексії фахівця. Кризова ситуація професійної діяльності зумовлює необхідність свідомого звернення до особистісного ресурсного потенціалу.

Екопсихологічний підхід П. Лушина (2005а) концептуалізує саморегуляцію не як контроль, а як гармонізацію внутрішніх процесів з умовами середовища, що дозволяє психологу трансформувати складні ситуації в ресурс особистісного та професійного зростання. Я. Сухенко (2011) конкретизує цей підхід на рівні механізмів саморегуляції практичного психолога, зокрема інтрапсихічної та інтерпсихічної рефлексивності, а також розвитку колективного суб'єкта як форми соціально-розподіленої саморегуляції.

Саморегуляція набуває особливого значення в контексті профілактики вигорання: у роботі з травматичним досвідом клієнтів її роль стає критичною. Дослідження вторинної травматизації психологів (Тарасенко & Асонов, 2024) визначають саморегуляцію як ключову компетенцію профілактики вигорання, ефективність якої залежить від рефлексивності, участі в супервізіях, балансу роботи та відпочинку й розвитку резильєнтності. Серед професійних компетенцій психолога важливими є способи подолання стресу, що ґрунтуються на рефлексивній обізнаності фахівця з власними реакціями (Hawkins, 2012; Irving et al., 2009; Newell & MacNeil, 2010; Norcross & Guy, 2007).

У сучасних дослідженнях саморегуляція розглядається як ключова детермінанта стресостійкості та продуктивного вибору копінг-стратегій. Л. Карамушка та співавтори (2022), вивчаючи особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни, емпірично зафіксували недостатнє використання активних і продуктивних копінг-стратегій, що знижує здатність фахівця конструктивно опановувати кризову ситуацію.

У логіці означених підходів організаційно-психологічний супровід формування професійно важливих якостей майбутніх психологів в умовах психологічної кризи в Україні (Брюховецька & Чаусова, 2025) постає інституційним механізмом цілеспрямованого розвитку саморегуляції на етапі професійної підготовки. С. Кузікова та С. Лукомська (2024, 2025) обґрунтовують, що психологічна стійкість особистості та конструктивне переживання життєвої кризи безпосередньо детермінуються здатністю до саморозвитку, володінням різними способами подолання стресу та спеціальними техніками у роботі з власним кризовим станом. Психологічний стан фахівця в таких обставинах визначається не стільки інтенсивністю зовнішніх стресорів, скільки сформованістю його внутрішніх саморегуляторних механізмів і доступністю соціальних ресурсів, що в сукупності забезпечують відновлення професійного здоров'я в кризових умовах сьогодення (Бондарчук & Пінчук, 2023б; Тарасенко & Асонов, 2024).

Зазначена специфіка саморегуляції психолога актуалізує питання її цілеспрямованого формування. Студентський вік та початковий етап професіоналізації є сензитивним періодом для формування саморегуляторних навичок. Н. Пов'якель (2004) обґрунтовує необхідність їх цілеспрямованого формування вже на етапі підготовки через тренінгові модулі, спрямовані на розвиток рефлексії, самоконтролю, емоційного інтелекту та планування. Вчена зазначає, що саморегуляція є не лише інструментом адаптації до навчання, а умовою становлення професійної ідентичності майбутнього психолога. В. Панок (2013) досліджує саморегуляцію як системоутворюючий чинник фахової підготовки та показує, що здатність психолога управляти власними станами є необхідною передумовою ефективної практичної діяльності. Н. Дмитерко (2025) обґрунтовує значення рефлексивного мислення як механізму саморегуляції: воно спрямоване на професійне пізнання та супроводжується саморефлексією фахівця щодо відповідності власних способів дій завданням діяльності. У колективній монографії «Особистісно-орієнтована підготовка майбутніх психологів у системі післядипломної

педагогічної освіти» обґрунтовується той факт, що ефективна підготовка психологів передбачає розвиток здатності до саморегуляції власних психічних станів як центральної умови особистісно-орієнтованої роботи з клієнтом (Лушин та ін., 2015). Розроблення та реалізація системи психологічного супроводу майбутніх психологів є важливою умовою для формування професійної саморегуляції та успішності фахівця.

Таким чином, аналіз поняття саморегуляції засвідчив його еволюцію від вузького технічного розуміння до інтегративного конструкту, що охоплює різні рівні психічної організації особистості. Попри термінологічні відмінності, більшість дослідників сходяться в розумінні саморегуляції як цілеспрямованого процесу управління власними думками, почуттями та поведінкою, що може включати як свідомі, так і автоматизовані компоненти. Систематизація основних наукових підходів виявила, що кожен з них розкриває окремий аспект феномену: психодинамічний – несвідомі та реляційні основи регуляції; соціально-когнітивний – механізми самомоніторингу, самоефективності та ресурсної обмеженості; гуманістичний – смислову та ціннісну детермінацію; екофасилітативний – соціально-розподілену природу регуляторних процесів; суб'єктно-вчинковий – саморегуляцію як творчий акт самовизначення. Змістовий аналіз підтвердив багатовимірність конструкту саморегуляції, що реалізується в емоційно-регулятивному, ціннісно-мотиваційному, соціальному та особистісному вимірах. У контексті професійної діяльності психолога саморегуляція постає як центральний системоутворюючий конструкт, що набуває особливого значення з огляду на те, що власна особистість фахівця є основним інструментом професійного впливу і водночас об'єктом ризику виснаження. Саморегуляція є необхідною умовою як ефективної практичної діяльності, так і профілактики професійного вигорання, що зумовлює необхідність її цілеспрямованого формування вже на етапі професійної підготовки, особливо в умовах, коли життєва криза порушує усталені регуляторні патерни особистості.

Водночас аналіз засвідчив, що ефективність саморегуляції визначається не лише сформованістю регуляторних навичок, а й наявністю особистісних ресурсів, які забезпечують її функціонування (Baumeister, Schmeichel & Vohs, 2007; Титаренко, 2018; Бондарчук & Пінчук, 2023), – і це обумовлює необхідність аналізу феномену особистісної ресурсності.

1.2 Концептуальні підходи до вивчення проблеми особистісної ресурсності психолога

Особистісна ресурсність як предмет психологічного дослідження. Дослідження проблеми особистісних ресурсів займає важливе місце серед актуальних питань психологічної науки. Як було показано вище, ефективність саморегуляції визначається не лише сформованістю регуляторних навичок, а й наявністю особистісних ресурсів, які забезпечують її функціонування, – це обумовлює необхідність детального аналізу феномену особистісної ресурсності. У системі загальних питань життєтворчості, стратегій життя та у структурі долаючої поведінки ця тема є предметом уваги вітчизняних і зарубіжних дослідників. В українській психології цей феномен досліджували А. Галян (2015), Г. Гуменюк (2020), Є. Анисимова (2019), Б. Бірон (2012, 2017), О. Бондарчук (2022), О. Даценко (2020), О. Штепа (2011, 2013, 2018), В. Казібекова (2017), З. Кіреєва (2023), V. Olefir (2018), Н. Перегончук (2018), О. Рязанцева (2010), С. Кондратюк (2022), О. Односталко (2020), Н. Родіна (2011), Т. Кухар (2020), А. Чхайдзе (2018) та інші. Зарубіжні підходи до вивчення особистісного ресурсу та його складових компонентів представлені в працях S. Hobfoll (1989, 2002), S. Maddi (2009), C. Carver і M. Scheier (2002), M. Seligman (1990), A. Antonovsky (1993), A. Bandura (1997), G. Bonanno (2004), K. Connor і R. Davidson (2003), C. Peterson (2004), F. Luthans (2007), A. Masten (2001) та інші.

Термін «ресурс» походить від фр. *ressource* та від лат. *resurgere* --

«підніматися знову, відроджуватися», що означає засіб, можливість або джерело, до якого можна звернутися в разі потреби. У сучасній українській мові «ресурс» визначається як «засіб, запаси, джерело, з якого черпають необхідне; можливості, якими володіє держава, підприємство, суспільство або окрема особа» (Бусел, 2005). В психологію це поняття було запозичене з економічного контексту, що породило метафору «психологічного капіталу» (Luthans, 2007). Модель PsyCap інтегрує чотири компоненти – самоефективність, оптимізм, надію та резильєнтність – і розглядає їх як ресурсну основу здатності особистості витримувати мінливі умови життя, мобілізувати внутрішні ресурси для подолання невизначеності та відновлювати психологічний стан після зіткнення з перешкодами (Luthans, 2007).

Міжнародна психологічна наука пропонує кілька ракурсів розгляду цього поняття. Словник Американської психологічної асоціації (APA Dictionary of Psychology) не містить окремого терміну «personal resources», але центральним є поняття «копінг-ресурси» (coping resources), як особистісні характеристики та соціальні активи, що можуть бути використані індивідом для ефективного протидіяння стресу, зокрема: здоров'я, енергія, соціальна підтримка, позитивні переконання, фінансова стабільність (VandenBos, 2015). Оксфордський словник з психології (Colman, 2015) визначає «ресурси опору» як будь-які характеристики особи, групи чи середовища, що можуть служити буфером проти шкідливого впливу стресових життєвих подій. Кембриджський словник психології описує психологічні ресурси як внутрішні сили та переконання, що допомагають людям ефективно функціонувати та справлятися з викликами, відносячи до них самооцінку, оптимізм, відчуття контролю та цілеспрямованість (Matsumoto, 2009). У студентському словнику психології та нейронауки ресурси трактуються як будь-що, що може бути використано для досягнення мети або подолання перешкод, включаючи особистісні якості, знання, навички та соціальну підтримку (Hayes, 2022).

S. Hobfoll (2001, 2002) визначає особистісні ресурси як складні,

індивідуально-психологічні структури, що виконують функцію психічного забезпечення, детермінують успішне виконання діяльності та високий рівень особистісного благополуччя. Дослідник називає ресурсами те, що є цінним для людини та допомагає їй справлятися зі стресовими ситуаціями; утрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що запускає стресові реакції. На думку С. Peterson та М. Seligman (2004), поняття «особистісний ресурс» означає ті особистісні риси, що сприяють ефективному функціонуванню людини в навколишньому середовищі, а також виконують важливу буферну функцію, перешкоджаючи розвитку психічної патології та особистісних порушень.

В українській психології психологічні та особистісні ресурси доволі часто використовуються як взаємозамінні поняття. Т. Титаренко (2009) зазначає, що завдяки особистісним ресурсам людина самостійно відновлюється після множинних втрат: психічних, фізичних, соціальних, духовних; ресурси визначають здатність до інтеграції поведінки та саморегуляції діяльності, забезпечуючи компетентність у часі та психічне здоров'я. О. Штепа (2011, 2013, 2018) установила, що персональні та психологічні ресурси особистості мають різну феноменологічну структуру: поняття «персональна ресурсність» відрізняється більшою широтою змісту, тоді як психологічна ресурсність характеризується синергетичним ефектом своїх компонентів та розкриває психологічну потенцію особистості через механізми саморозуміння. Вчена вважає, що «ресурсність» як поняття ширше за «ресурс», що може визначати якісні й кількісні особливості ресурсів людини. О. Даценко (2020) характеризує психологічні ресурси як запас внутрішньо-психологічних можливостей, що відображають цілісну організацію людини як суб'єкта саморозвитку та життєтворчої самореалізації.

Ресурсами особистості вважаються життєві опори, що поділяються на зовнішні (соціальні ресурси) – матеріальні цінності, соціальні статуси і зв'язки, та внутрішні (особистісні) – психологічний потенціал, характер і навички; при цьому поділ є умовним, оскільки вони взаємопов'язані (Панасенко & Поклад,

2019). В умовах воєнного стану та хронічної нестабільності зовнішнього середовища соціальні ресурси набувають особливої актуальності. У межах теорії збереження ресурсів (Hobfoll, 2001) соціальні ресурси належать переважно до умовних і охоплюють підтримку з боку сім'ї та найближчого оточення, належність до професійної спільноти, якість колегіальних взаємин та відчуття значущості власної ролі в колективі; соціальні ресурси виконують функцію посередників у накопиченні всіх інших ресурсів, а їх втрата запускає зростання стресу. Хронічна нестабільність соціального середовища посилює потребу в системній підтримці ресурсного потенціалу особистості.

Таким чином, *особистісні ресурси* в психології визначають як наявний в особистості арсенал внутрішніх та зовнішніх засобів для досягнення цілей, адаптації та розвитку, а *особистісну ресурсність* – як здатність особистості виявляти, ефективно використовувати, мобілізувати та відновлювати ці ресурси у різних життєвих ситуаціях.

Концептуалізація особистісної ресурсності: основні наукові підходи. Дослідження особистісної ресурсності здійснюється в межах кількох теоретичних традицій, кожна з яких є джерелом для розуміння різних аспектів цього феномену. Їх виклад побудовано за логікою від фундаментальних засад до механізмів розвитку: від онтогенетичних витоків ресурсності – через її ціннісно-сміслову ядро, механізми мобілізації та конкретні диспозиційні конструкти – до розуміння ресурсності як властивості відкритої динамічної системи.

Системно-генетичний підхід (Максименко, 2000, 2013) розглядає особистісні ресурси як продукти онтогенетичного розвитку, що формуються у процесі активної взаємодії особистості з середовищем і досягають вищого рівня через смислову та ціннісну інтеграцію досвіду. Ресурсність у цій перспективі постає не як набір статичних якостей, а як результат генетично обумовленого процесу становлення особистості.

Соціально-когнітивна теорія (Bandura, 1991, 1997) обґрунтовує роль самоєфективності як центрального ресурсного конструкту: усвідомлена

здатність організовувати та виконувати дії визначає рівень зусиль, наполегливість у подоланні перешкод і, відповідно, ефективність мобілізації ресурсного потенціалу.

Гуманістично-екзистенційний підхід (Rogers, 1961; Frankl, 1984) розкриває смислові та ціннісні ресурси як вищий рівень особистісної ресурсності. Здатність знаходити сенс навіть в екстремальних умовах є потужним ресурсом, що забезпечує цілісність особистості та спрямованість її активності.

Підхід усвідомленості (Kabat-Zinn, 2003; Bishop et al., 2004) операціоналізує ресурс уважного, неосудливого сприйняття досвіду. Усвідомленість як якість свідомості забезпечує зниження автоматичної реактивності та відкриває простір для свідомого вибору, що є передумовою ефективної мобілізації інших ресурсів.

В позитивній психології (Peterson, Seligman, 2004; Luthans, 2007) виокремлюють диспозиційні ресурси (оптимізм, резильєнтність, надію, самоефективність) як динамічний потенціал, що піддається цілеспрямованому розвитку через усвідомлену практику.

Екофасилітативний підхід (Лушин, 2005а, 2008; Сухенко, 2011; Лушин & Сухенко, 2025) концептуалізує ресурсність як властивість особистості, яка є відкритою динамічною системою, здатною до самоорганізації в умовах невизначеності та переходу до нових форм ідентичності. Розвиток ресурсності відбувається не лише на індивідуальному, а й на соціально-розподіленому рівні через екофасилітативну взаємодію, що дозволяє переосмислювати кризові стани як ресурс особистісних і професійних трансформацій.

На основі зазначених теоретичних традицій у психологічній науці сформувалися дослідницькі напрями вивчення особистісної ресурсності, які розглянемо за трьома аналітичними перспективами: динаміка ресурсної системи, її структурні складові та їх інтеграція.

У межах системно-динамічного аналізу важливий внесок у розвиток теорії особистісних ресурсів здійснив S. Hobfoll, який запропонував концепцію збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory, COR). Основний постулат цієї теорії полягає в тому, що особистість прагне накопичувати, захищати від втрати, відновлювати та примножувати свої ресурси для забезпечення впевненості в майбутньому (Hobfoll, 1989). Ключовою характеристикою ресурсної системи є її системна організація та динамічна взаємодія: різноманітні ресурси не існують ізольовано, а формують єдиний запас, який перебуває в постійному русі – поповнюється, накопичується або виснажується. COR-теорія має мотиваційну основу і стверджує, що психологічний стрес виникає в трьох ситуаціях: 1) за загрози втрати ключового ресурсу; 2) за фактичної втрати такого ресурсу; 3) якщо значні зусилля з інвестиції ресурсів не призводять до їхнього приросту. S. Hobfoll сформулював чотири принципи закономірностей втрати ресурсів: принцип асиметрії втрат і приростів (психологічна вага втрати значно перевищує позитивний вплив від набуття ресурсу); принцип інвестиційної необхідності (для запобігання втратам і приросту нових ресурсів необхідно інвестувати наявні); принцип парадоксального зростання значущості приросту (у контексті масової втрати навіть незначний приріст різко зростає в цінності); принцип захисної мобілізації (при критичному виснаженні особистість переходить у захисний режим функціонування). Як наслідок, втрата внутрішніх та зовнішніх ресурсів призводить до зниження суб'єктивного благополуччя та негативно позначається на загальному стані здоров'я особистості (Hobfoll, 1989, 2002, 2016).

В українській психології системний погляд представлений у концепції психологічної ресурсності О. Штепи (2013, 2018), яка визначає її як властивість особистості, що ґрунтується на фундаментальних якостях, як здатність до саморозвитку і саморегуляції. Вчена позиціонує психологічну ресурсність як уміння людини актуалізувати власні ресурси: знати їх, уміти використовувати й оновлювати. Чинниками психологічної ресурсності вона

вважає: смисложиттєві орієнтації, зокрема «процес життя» та синергічність; входження до структури життєстійкості; знання, уміння використовувати й оновлювати власні ресурси.

У структурно-компонентній перспективі увага зосереджена на виокремленні конкретних складових особистісного ресурсу. Модель психологічного капіталу PsyCap, охарактеризована вище (Luthans, 2007), є найвідомішим прикладом цього підходу. Інші вчені пропонували моделі індивідуальних відмінностей ресурсів, подібних до рис особистості: витривалість та життєстійкість (Maddi, 2009), відчуття когеренції (Antonovsky, 1993). Серед ключових особистісних ресурсів у зарубіжній науці виокремлюються локус контролю (Rotter, 1966), оптимізм (Scheier & Carver, 1992; Seligman, 1990), базисні переконання (Janoff-Bulman, 1992), резильєнтність (Rutter, 1985; Bonanno, 2004; Connor & Davidson, 2003), майстерність (Pearlin & Schooler, 1978), надія (Snyder, Cheavens & Sympson, 1997), особистісна гідність (Peterson & Seligman, 2004), усвідомленість (Brown & Ryan, 2003).

Структурно-компонентний погляд представлений широким спектром моделей. О. Бондарчук (2022) виділяє три складові особистісного ресурсу: когнітивну (рефлексія, усвідомлення власних ресурсів, критичне мислення), афективну (позитивне ставлення до себе та інших, оптимізм) і конативну (особистісна саморегуляція й самопідтримка, орієнтація на конструктивні дії). V. Olefir (2018) емпірично верифікує чотири позитивних конструкти особистісних ресурсів: самоефективність, диспозиційний оптимізм, самоконтроль та здатність до наполегливості. Л. Куликова (2010) до особистісних ресурсів відносить мотивацію, силу Я-концепції, самоповагу, позитивність і раціональність мислення, емоційно-вольові якості, а також ставлення до стресів як до можливості особистісного зростання. О. Односталко (2020) розглядає ресурси стійкості та відносить до них життєстійкість, оптимізм, наявність цілей, резильєнтність, когнітивну гнучкість, просоціальну поведінку та соціальну підтримку. В. Бірон (2012)

обґрунтовує, що копінг-ресурси (проактивні установки, загальна самоефективність, автентичне життя та навчена ресурсність) є важливими чинниками проактивного подолання та стересостійкості.

На рівні системної організації ресурсів О. Литвиненко (2019) структурує їх за п'ятьма рівнями: когнітивним (ціннісні та сенсожиттєві орієнтації), емоційним (система ставлень до себе та світу), мотиваційно-вольовим (самоактуалізаційні прагнення), поведінковим (практичне здійснення рішень) та вітальним (життєва активність, витривалість, життєстійкість). С. Кузікова (2010, 2015) досліджує особистісні ресурси саморозвитку, виокремлюючи критерії його організації: усвідомлення власних ресурсів, уміння керувати їх реалізацією, здатність до рефлексії, саморегуляції, самоорганізації та відповідальності за власний саморозвиток. О. Кочарян (2011) зазначає, що під ресурсами подолання слід розуміти ті сфери чи особистісні характеристики, що готують людину до активних дій у складний для неї період.

Спільною тенденцією розглянутих моделей є визнання саморегуляції, рефлексії та самоефективності як наскрізних компонентів ресурсної системи, що підтверджує взаємозв'язок досліджуваних конструктів – особистісної ресурсності та саморегуляції.

В інтегративній перспективі різні аспекти життєдіяльності об'єднуються в єдину ресурсну систему. У моделі L. Hammer та M. Zaidner (2019) особистісні ресурси розглядаються як комплексна багаторівнева система, що охоплює п'ять сфер: когнітивно-репрезентативну (пізнавальні здібності, системи знань та ментальних моделей), емоційно-афективну (здатність до емоційного регулювання та генерації позитивних станів), соціально-реляційну (якість міжособистісних зв'язків та комунікативна компетентність), духовно-ціннісну (ціннісні орієнтації та смислові конструкти) та фізично-біологічну (фізіологічні резерви та енергетичний потенціал).

В українській психології інтегративний погляд представлений у ресурсному підході Н. Родіної (2011), що акцентує на динамічних процесах розподілу та використання ресурсів як ключовому механізмі психологічного

здоров'я та адаптації. Ключовим положенням підходу є поняття «розподілу ресурсів»: особистість постійно розподіляє свої обмежені психічні, емоційні та фізіологічні ресурси між різними сферами, і саме ефективність цього розподілу, а не просто обсяг ресурсів, визначає здатність зберігати здоров'я та стійкість перед викликами (Родіна, 2011). Таким чином, особистісна ресурсність визначається не як проста сума позитивних якостей, а як складне, динамічне, багаторівневе системне утворення, що інтегрує внутрішні потенціали особистості для ефективної взаємодії з навколишнім світом.

Таким чином, розглянуті теоретичні традиції (системно-генетична, соціально-когнітивна, гуманістично-екзистенційна, підходу усвідомленості, позитивна психологія та екологічна психологічна фасилітація) є підґрунтям для теоретичної моделі особистісної ресурсності (підрозділ 1.3), а їх систематизація за трьома аналітичними перспективами (системно-динамічною, структурною та інтегративною) дозволяє охопити феномен у його повноті.

Змістові складові особистісної ресурсності. Толерантність до невизначеності розглядається в сучасній психології як значущий особистісний ресурс (Гусєв, 2009; Литвин, 2019; Саннікова & Санніков, 2020; Коробка, 2022 та ін.). О. Саннікова та О. Санніков (2020) визначають її як стійку властивість особистості, психологічна сутність якої полягає у стійкості до впливів неясності та нечіткості середовища, у прийнятті неоднозначності, терпимому ставленні до новизни, непередбачуваності та складності ситуації. Л. Карамушка та співавтори (2021) конкретизують толерантність до невизначеності як багаторівневий особистісний конструкт, у структурі якого виокремлюють ставлення до новизни, ставлення до складних задач, ставлення до неоднозначних ситуацій та надання переваги невизначеності. Емпіричні результати доводять, що ТН є детермінантою психологічного здоров'я в умовах соціальної нестабільності (Карамушка та ін., 2021). П. Лушин (2016) розглядає невизначеність як ресурс особистості психолога і визначає толерантність до неї провідною умовою супроводу особистості в умовах

перехідного періоду. У кризовій ситуації толерантність до невизначеності постає вагомим чинником збереження психологічного здоров'я, забезпечуючи стійкість до пролонгованих стресових впливів воєнного часу (Терещенко & Івкін, 2023).

Інтолерантність до невизначеності як самостійний конструкт сформовано в клінічній психології. Він визначається як стійка диспозиційна схильність сприймати невизначені ситуації як небажані та загрозові (Carleton et al., 2007). ТН та ІТН належать до різних дослідницьких традицій: ТН розвивалася в загальнопсихологічній парадигмі як характеристика прийняття невизначеності та проактивної дії в ній, тоді як ІТН – у клініко-терапевтичній парадигмі як трансдіагностичний чинник розвитку негативних афективних станів. Дивергентну валідність між цими конструктами підтверджено оберненою кореляцією шкали ІТН Карлетона (IUS-12) зі шкалою ТН Маклейна (MSTAT-1): $\rho = -0,48$, $p < 0,001$ (Громова, 2021, 2022). IUS-12 вимірює два компоненти реактивності на невизначеність: прогностичну тривогу – когнітивні установки щодо необхідності передбачати події, та гнітючу тривогу – афективні переживання у відповідь на невизначені ситуації (Carleton et al., 2007).

До концептуалізації оптимізму в зарубіжній літературі сформувалися два ключові підходи. М. Scheier та С. Carver (1994) розглядають диспозиційний оптимізм як відносно стабільну особистісну диспозицію, узагальнене очікування переважання добрих подій у майбутньому; оптимісти використовують більш ефективні копінг-стратегії – активне планування, позитивне переосмислення, зосередженість на вирішенні проблем та пошук соціальної підтримки. М. Seligman (1990, 1995) концептуалізує оптимізм через атрибутивний стиль: оптимістичний стиль передбачає пояснення невдач тимчасовими, специфічними та зовнішніми причинами, тоді як успіхи – стабільними, глобальними та внутрішніми. Окрему площину аналізу надає концепція «усвідомленого та трагічного оптимізму» (Frankl, 2000) – специфічної здатності знаходити сенс навіть у найскладніших обставинах,

вбачаючи у стражданні, вині та смертності виклик, що зміцнює духовну стійкість. Як складова особистісної ресурсності оптимізм виступає джерелом життєвої енергії та стійкості, генеруючи надію та виконуючи профілактичну функцію, запобігаючи розвитку апатії, безнадійності та депресії в умовах стресу (Кіреєва, 2023; Терещенко, 2014).

Сенс і ціннісно-сміслова сфера як ресурс особистості розкриваються через екзистенційну перспективу. А. Lengle (2003) пов'язує екзистенцію з емоційністю, розуміючи її як емоційно закріплену здійсненність нашого буття у світі. Екзистенційна наповненість дослідником описується як життя із внутрішньою згодою з чотирма вимірами буття (буттям, життям, собою та майбутнім), що складають чотири екзистенційні мотивації. Т. Антоненко (2017) розглядає сенсову сферу як інтегративне психологічне утворення, що консолідує життєво важливі орієнтації особистості. І. Бех (2012) розглядає сенс життя як динамічний результат смислотворення, що активізується в рефлексивній свідомості через прагнення до вищих духовних цінностей. І. Галян (2016) конкретизує, що сенс може мати різну змістову наповненість: від гедоністичної до самотворчої, і його сформованість відображається в життєвій задоволеності. О. Музика (2017) доповнює ціннісний аспект, визначаючи особистісні цінності як сформовані в процесі вирішення життєвих завдань уявлення про морально-етичні межі та індивідуальні засоби задоволення потреб.

Резильєнтність і життєстійкість як конструкти відображають здатність особистості зберігати функціональну спроможність та розвиватися в умовах стресу, кризи та невизначеності, проте розрізняються за теоретичною традицією та операційним змістом: їх об'єднує спрямованість на збереження ефективного функціонування, опора на внутрішні ресурси та зв'язок із психологічним здоров'ям. Поняття життєстійкості введене S. Maddi та розвинене в українській науці, акцентує на стабільних екзистенційно-ціннісних установках особистості. О. Чиханцева (2017; 2020) визначає її як інтегральну особистісну характеристику та загальну міру психічного здоров'я,

що містить три установки: залученість, контроль та виклик і забезпечує успішність подолання труднощів у ситуації вибору. Цей конструкт є радше диспозиційним: він відображає усталену ціннісно-смыслову позицію особистості, що забезпечує сенсове опосередкування стресових ситуацій. С. Кузікова та Т. Щербак (2023) розглядають життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості в умовах невизначеності життя, що захищає особистість від дезінтеграції, формуючи підґрунтя внутрішньої гармонії, психічного здоров'я та життєдіяльності.

Резильєнтність є явищем динамічним: вона охоплює не лише стійкість до негативного впливу, а й процес відновлення та переходу до ефективного функціонування, може розглядатися як здатність, стан або процес залежно від контексту (Bonanno, 2004; Masten, 2001). Г. Лазос (2018) визначає резильєнтність як біо-психо-соціальне явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні виміри і відіграє важливу роль у формуванні посттравматичного зростання. О. Односталко (2020) розглядає її як вольовий психічний стан, що забезпечує зв'язаність ресурсів у складних ситуаціях і сприяє ефективному функціонуванню та особистісному зростанню. Е. Грішин (2021) концептуалізує резильєнтність як ресурс подолання стресу, детермінований взаємодією регулятивних (саморегуляція, самоконтроль, активні копінги), когнітивних (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість), емоційних (перевага позитивних емоцій, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінкових якостей. В екофасилітативному підході П. Лушин та Я. Сухенко (2023) розглядають резильєнтність як властивість особистості як відкритої динамічної системи, що проявляється в переході до нових умов функціонування через діалектичну взаємодію трьох форм: превентивної, спонтанної та поствентивної. У межах цього дослідження резильєнтність обрано як операційний компонент особистісної ресурсності психолога, оскільки вона є динамічною характеристикою, що може бути розвинена і охоплює рецептивний вимір – здатність відкрито сприймати складний досвід та рефлексивно його переосмислювати.

Усвідомленість у сучасній психологічній науці концептуалізується як якість свідомості та стійка диспозиційна риса особистості, що піддається цілеспрямованому розвитку і виконує функцію ключового особистісного ресурсу. J. Kabat-Zinn (1994) визначає її як усвідомлення, що виникає через цілеспрямовану, зосереджену на теперішньому моменті та неосудливу увагу до розгортання досвіду мить за миттю. З операціональної точки зору, S. Bishop et al. (2004) описують усвідомленість через два взаємозалежні компоненти: саморегуляцію уваги, спрямованої на безпосередній досвід, та відкриту, приймальну і неосудливу орієнтацію щодо цього досвіду. Саме другий компонент відрізняє усвідомленість від простої концентрації і є її специфічним ресурсним виміром. K. Brown, R. Ryan та J. Creswell (2003) розглядають усвідомленість як вроджену якість людського розуму, що характеризується ясністю сприйняття, неконцептуальністю обробки досвіду, гнучкістю уваги, орієнтованістю на теперішнє та стабільністю уваги й усвідомлення. І. Мединцов та Л. Терлецька (2019) визначає усвідомленість як пізнавальний стан навмисної та цілеспрямованої уваги до внутрішніх думок і зовнішніх сигналів із навмисним призупиненням оцінювання досвіду.

Усвідомленість є складноорганізованим явищем, що охоплює п'ять відносно незалежних, але взаємопов'язаних вимірів: спостереження (схильність помічати й відслідковувати внутрішні та зовнішні стимули), опис (здатність вербально диференціювати власні переживання), дія з усвідомленням (повна присутність у поточній діяльності на противагу автоматичній поведінці), неосудження внутрішнього досвіду та відсутність реактивності на внутрішній досвід (Baer et al., 2006; Tang, 2015). Спостереження та нереагування складають основу конструкту, вербальний опис і неосудність підвищують ефективність цих проявів, а розвиток здатності керувати емоціями знижує загальну реактивність (Каплуненко, Кучина, 2023).

Ресурсна роль усвідомленості реалізується через декілька специфічних механізмів. Усвідомленість підвищує толерантність до неприємних емоцій, знижує реактивність на стресові події та слугує ознакою здатності до

саморегуляції (Brown & Ryan, 2003; Davidson et al., 2003; Carmody & Baer, 2008; Мединцов, 2021). G. Hauke (2005) у рамках теорії ієрархічної саморегуляції пояснює цей ефект через перерив автоматичних регуляторних патернів: зосередження уваги на конкретному досвіді «тут і зараз» відкриває простір між стимулом і реакцією, у якому стає можливим свідомий, а не автоматичний вибір поведінки. S. Shapiro, L. Carlson, J. Astin та B. Freedman (2006) описують цей перехід як набуття позиції спостерігача, що забезпечує самоконтроль, когнітивну гнучкість і ціннісну ясність. E. Garland, N. Farb, P. Goldin та B. Fredrickson (2015) обґрунтовують, що усвідомленість виступає ресурсом для конструювання смислу: вона сприяє когнітивній переоцінці стресогенних подій та підвищує здатність помічати й цінувати позитивні аспекти досвіду, розширюючи «поле уваги» особистості. У контексті діяльності психолога усвідомленість набуває подвійного ресурсного значення: як захисний ресурс, вона запобігає вторинній травматизації і вигоранню, а як інструментальний – є умовою якісної присутності фахівця у взаємодії з клієнтом (Brown & Ryan, 2003; Hauke, 2005).

Відчуття когеренції (sense of coherence, SOC) як особистісний ресурс ґрунтується на салютогенній парадигмі А. Антоновського, яка переорієнтовує науковий пошук від вивчення патогенних механізмів захворювання до дослідження чинників, що детермінують збереження та відновлення здоров'я особистості в умовах стресу (Antonovsky, 1987). Дослідник визначає його як всеосяжну, стійку, але водночас динамічну орієнтацію особистості, що охоплює впевненість у структурованості та передбачуваності стимулів внутрішнього й зовнішнього середовища, переконання в наявності доступних ресурсів для задоволення пред'явлених вимог та суб'єктивне відчуття осмисленості й ціннісної обґрунтованості власних зусиль (Antonovsky, 1993). Конструкт є тривимірним і включає такі компоненти: осмисленість – когнітивна здатність сприймати стимули як упорядковані, послідовні та доступні для розуміння; керованість – інструментальне переконання в достатності ресурсів для відповіді на вимоги ситуації; значущість – як

мотиваційний вимір, що відображає суб'єктивне відчуття сенсу та готовність особистості інвестувати зусилля у вирішення життєвих завдань (Antonovsky, 1987). Розвиток відчуття когеренції детермінується сукупністю узагальнених ресурсів опору – біологічних, матеріальних, когнітивних, емоційних і соціокультурних характеристик особистості та її середовища, що полегшують осмислення стресових стимулів і забезпечують повторюваний досвід успішного подолання труднощів (Antonovsky, 1987). Систематична взаємодія з такими ресурсами формує в особистості стійку тенденцію сприймати власний досвід як осмислений, керований і значущий, що принципово перетворює характер її регуляторних реакцій. Автор теорії наголошує, що відчуття когеренції є не лише особистісним ресурсом, а й фундаментальною умовою психічного здоров'я: воно забезпечує відчуття темпоральної зв'язності – єдності минулого досвіду, теперішніх дій і майбутніх перспектив, що надає існуванню цілісності та спрямованості. Психологічна функція конструкту реалізується через три взаємозумовлені механізми: пізнавальний – конструювання суб'єктивно впорядкованої картини реальності; регуляторний – цілеспрямована мобілізація наявних ресурсів відповідно до вимог ситуації; смислотворчий – надання стресовим подіям особистісного значення, що знижує рівень суб'єктивної загрози і відкриває можливість конструктивного залучення до їх вирішення (Antonovsky, 1987, 1993).

Н. Кривцова та Б. Бірон (2019) емпірично верифікували модераторну роль відчуття когеренції у взаємодії між суб'єктивною оцінкою наявних ресурсів та переконаннями у власній ефективності щодо подолання стресу: відчуття когеренції виступає чинником, що визначає, яким чином ресурсний потенціал особистості трансформується в актуалізовану здатність долати труднощі, і саме від рівня когеренції залежить кінцевий вплив стресових обставин на стан психологічного здоров'я. У структурі особистісної ресурсності психолога відчуття когеренції реалізує регуляторну та смислотворчу функції, інтегруючи різні рівні ресурсної активності в процесі взаємодії з професійним середовищем.

Особистісна ресурсність у контексті професійної діяльності психолога. Дослідження особистісної ресурсності в контексті професійного розвитку психологів є відносно новим напрямом, актуальність якого зумовлена специфікою допомагаючих професій, де власна особистість фахівця є одночасно «інструментом» допомоги та об'єктом ризику виснаження (Вірна, 2003а, 2003б; Кокун, 2012).

Н. Перегончук і Т. Краєвська (2018) визначають психологічний ресурс майбутнього психолога як системну, інтегральну характеристику особистості, що включає внутрішні та зовнішні змінні (емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти), що активізуються в стресогенних та професійних ситуаціях. Здатність активізовувати та оновлювати власні психологічні ресурси є визначальною характеристикою майбутнього психолога, оскільки від них безпосередньо залежить можливість здійснення професійної діяльності. І. Лапіна (2019) виокремлює два підходи до концептуалізації психологічного ресурсу фахівців помагаючих професій: інтегральний (акцент на загальних механізмах розподілу, втрати та набуття ресурсів) та структурно-системний (фокус на конкретних ресурсних якостях, що забезпечують успішність діяльності). Дослідниця вказує на те, що оптимізм, саморегуляція, самоефективність, толерантність до невизначеності, самоконтроль, життєстійкість та адаптивні копінг-стратегії одночасно виступають «ресурсами компетентності» фахівця та джерелом збагачення власних психологічних резервів через сам процес надання підтримки іншим. Розвинена стресостійкість у цьому контексті виступає інтегральним показником професійної компетентності. Н. Шель (2024) розглядає особистісні ресурси як складову динамічної психологічної системи професійної компетентності, визначаючи компетентність не як прямий результат навчання, а як продукт саморозвитку, самоорганізації та узагальнення досвіду. Така орієнтація є значущою на етапах життєвих криз, що зумовлюють переосмислення професійних і ціннісних пріоритетів.

О. Столярчук (2018) виокремлює рефлексивність як провідний особистісний ресурс становлення фахівця соціономічного профілю, обґрунтовуючи, що для психолога розвинена рефлексивність є необхідною умовою підтримки ресурсного балансу та ефективної саморегуляції у процесі фахової діяльності. Г. Гуменюк (2020) у рамках психології професійного здоров'я розглядає особистісну ресурсність як фундаментальну передумову продуктивної діяльності та збереження психічного благополуччя фахівця, переосмислюючи ресурси не лише як інструмент подолання стресу, а як активний «генератор професійної активності», спрямованої на саморозвиток та досягнення цілей.

О. Брюховецька та Т. Чаусова (2025) наголошують, що особистість самого фахівця є основним інструментом його професійної діяльності, а сучасні виклики, зумовлені повномасштабною війною в Україні, істотно підвищують вимоги до її ресурсного потенціалу. Серед індивідуально-психологічних ресурсів психолога дослідниці виокремлюють психоемоційну стійкість у взаємодії з постраждалими від війни, резильєнтність як захист від вторинної травматизації, навички психологічної самодопомоги й ментальної гігієни для підтримки власного психологічного благополуччя, а також рефлексивні вміння для своєчасного виявлення ознак емоційного вигорання. Науковці обґрунтовують необхідність психологічного супроводу професійної підготовки майбутніх психологів, орієнтованого на стимулювання їхнього професійно-особистісного саморозвитку та готовності працювати в умовах невизначеності. Т. Дзюба (2024, 2025) розкриває специфіку професійного здоров'я фахівця в умовах нестабільності та травми війною, показуючи, що збереження ресурсного потенціалу особистості значною мірою визначає стійкість її професійної ідентичності, мотивації та психологічного стану перед обличчям пролонгованого стресу. Н. Ханецька та Н. Нахаріза (2022) досліджують особистісні ресурси у контексті профілактики професійного вигорання психологів-волонтерів, концептуалізуючи їх як багатовимірний феномен, детермінований сукупністю стійких психологічних характеристик,

що забезпечують здатність ефективно функціонувати в умовах стресу та кризи. Суттєвим висновком цього дослідження є те, що ставлення до власного психологічного здоров'я як до невід'ємного компонента професійної культури є самостійним ресурсом і водночас індикатором рівня професійної компетентності психолога. У такому ракурсі кризова ситуація постає не лише як виклик для фахівця, а й як простір актуалізації його особистісних ресурсів.

Отже, теоретичний аналіз особистісної ресурсності дозволив виокремити шість теоретичних традицій/підходів її дослідження – системно-генетичну, соціально-когнітивну, гуманістично-екзистенційну, підхід усвідомленості, позитивної психології та екофасилітативну – та систематизувати їх за трьома аналітичними перспективами: динаміка ресурсної системи (системно-динамічна), виокремлення конкретних складових (структурно-компонентна) та їх інтеграція в цілісне утворення (інтегративна). Особистісну ресурсність визначено як складне динамічне системне утворення, що не зводиться до статичного набору якостей, а є властивістю відкритої системи, здатної до самоорганізації та трансформації в умовах невизначеності. До змістових складових особистісної ресурсності віднесено ставлення до невизначеності (толерантність та інтолерантність як самостійні, проте пов'язані конструкти), оптимізм, сенс і ціннісно-смислову сферу, резильєнтність, усвідомленість та відчуття когеренції. Зміст та функціональна спорідненість виокремлених складових дає підстави припускати, що вони утворюють групування, характер яких буде розкрито в теоретичній моделі та верифіковано емпірично. У контексті професійної діяльності психолога ресурсність є одночасно умовою надання якісної допомоги та чинником збереження професійної ефективності, зокрема через усвідомлення кризових станів як потенційних точок особистісного та професійного зростання. Її ефективна актуалізація залежить від рівня рефлексивності та усвідомленості фахівця.

1.3 Теоретична модель розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції

Методологічні основи побудови теоретичної моделі. Методологічні основи моделі саморегуляції базуються на підходах, розкритих у параграфі 1.1. Психодинамічний підхід (Fonagy et al., 2002; Schore, 2003) обґрунтовує несвідомі та реляційні основи регуляції афектів. Соціально-когнітивна теорія (Bandura, 1997) та теорія самодетермінації (Deci & Ryan, 2008) розкривають роль самоефективності та інтерналізованих цінностей як ключових регуляторних механізмів. Гуманістичний підхід (Maslow, 1968; Rogers, 1961; Frankl, 1992) акцентує смислову та ціннісну детермінацію саморегуляції. Екофасилітативний підхід (Лушин, 2005а; Сухенко, 2011) розкриває соціально-розподілену природу регуляторних процесів. Суб'єктно-вчинкова парадигма (В. Татенко, В. Роменець, 1971) розкриває творчий, суб'єктний характер саморегуляції як проєктування власного шляху через волюву активність і вчинок.

Методологічні основи моделі ресурсності спираються на шість теоретичних традицій. Теорія збереження ресурсів S. Hobfoll (1989) забезпечує розуміння динаміки ресурсної системи та обґрунтовує механізм ресурсного живлення саморегуляції. Системно-генетичний підхід С. Максименка (2000) розкриває онтогенетичні засади розвитку ресурсності як системної якості особистості. Гуманістично-екзистенційний підхід (Frankl, 1992; Rogers, 1961) є джерелом для операціоналізації смислових та ціннісних складових моделі. Підхід усвідомленості (Kabat-Zinn, 1994; Bishop et al., 2004) та позитивна психологія (Peterson & Seligman, 2004; Luthans, 2007) забезпечують операціоналізацію конкретних ресурсних конструктів – усвідомленості, оптимізму, резильєнтності. Екофасилітативний підхід П. Лушина (2005а) концептуалізує розвиток ресурсності як процес самоорганізації на індивідуальному та соціально-розподіленому рівнях.

Поєднання цих традицій у єдиній концептуальній рамці дозволяє розкрити механізм взаємозв'язку ресурсності та саморегуляції психолога.

Саморегуляція психолога: компоненти, функції та типологія. На основі теоретичних підходів до саморегуляції (психодинамічного, соціально-когнітивного, гуманістичного, екофасилітативного та суб'єктно-вчинкового), обґрунтовано двокомпонентну структуру саморегуляції практичного психолога. Критерієм інтеграції є спрямованість регуляторних процесів: емоційно-регулятивний, ціннісно-мотиваційний та особистісний виміри об'єднані спільною орієнтацією на внутрішні механізми регуляції – управління афективними станами, смисловою детермінацію поведінки та мобілізацію індивідуальних ресурсів. Соціальний вимір відображає зовнішньо-спрямовану регуляцію – узгодження поведінки з вимогами професійного і міжособистісного контексту. Відповідно, чотири виміри інтегруються у два структурні компоненти: внутрішньо-регулятивний та соціально-регулятивний, що потребують емпіричної верифікації.

Внутрішньо-регулятивний компонент охоплює емоційну саморегуляцію, стратегії саморегуляції та самоефективність, відображаючи внутрішні механізми регуляції на афективному, інструментальному і когнітивно-мотиваційному рівнях. Емоційна саморегуляція трактується як здатність особистості емоційно гнучко реагувати на життєві події (Gross, 2007; Гаврилькевич, 2009; Журавльова & Шпак, 2016), зокрема через стратегії, спрямовані на сприйняття та оцінку ситуації, і ті, що застосовуються після генерації емоційної відповіді (Gross, 2007; 2015). Мотиваційно-сміслову складову розкриває Ж. Вірна (2001; 2003а), досліджуючи мотиваційно-сміслову саморегуляцію як безперервний внутрішній процес рефлексивного переосмислення цілей та смислів власної діяльності, що забезпечує автономію та цілісність професійного «Я» психолога. Стратегії саморегуляції відображають вчинковий аспект цього компонента – активний, авторський вибір способу регуляції, в якому психолог є суб'єктом власних регуляторних

рішень, а не лише їх виконавцем (Татенко, 2006; Роменець, 1971). Цей компонент спирається на внутрішній ресурсний потенціал особистості та безпосередньо живиться особистісною ресурсністю фахівця.

Соціально-регулятивний компонент представлений самоконтролем як здатністю до моніторингу та гнучкої модифікації поведінки відповідно до вимог соціальної та професійної ситуації (Snyder, 1974; Jerusalem & Schwarzer, 1992). Самоконтроль пов'язаний з волею та цілеспрямованістю, що визначають ефективність довгострокового планування (Baumeister et al., 2007). Цей компонент забезпечує зовнішньо-спрямовану регуляцію: узгодження поведінки з контекстом взаємодії з клієнтом, дотримання професійних норм, управління власним станом. Е. Masicampo (2021) демонструє, що стилі саморегуляції утворюють стабільні індивідуальні відмінності між людьми, виступаючи водночас і предиктором, і результатом особистісного розвитку.

Виокремлені компоненти розкривають структуру саморегуляції – з чого вона складається. Водночас для побудови моделі взаємозв'язку з ресурсністю важливо визначити, яку роль саморегуляція виконує в професійній діяльності психолога, оскільки саме через функції реалізується зв'язок між структурними компонентами та реальною практикою фахівця. На основі теоретичного аналізу виокремлено шість взаємопов'язаних функцій: забезпечення динамічного балансу – гнучке пристосування до вимог професійного середовища (Baumeister, Vohs & Tice, 2007; Muraven & Baumeister, 2000); регулятивну – циклічний процес зіставлення поточного стану з бажаним та корекції поведінки (Carver & Scheier, 1998; Carver, 2004; Thompson, 1994); захисну – збереження психологічного здоров'я через стратегічне інвестування ресурсів (Hobfoll, 1989; 2002); розвивальну – перехід на якісно нові рівні функціонування, де досвід успішної регуляції зміцнює самоефективність (Максименко, 2013; Zimmerman, 2008); інтегративну – узгодження когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових ресурсів (Галян, 2015;

Deci & Ryan, 2008; Zielińska, Lebuda & Karwowski, 2023); соціально-регулятивну – узгодження регуляторних процесів з вимогами професійної взаємодії через механізми рефлексивності (Лушин, 2005а; Сухенко, 2011; Боришевський, 2002).

Двокомпонентна структура саморегуляції створює теоретичні передумови для прогнозування типологічних конфігурацій: різне співвідношення рівнів розвитку внутрішньо-регулятивного та соціально-регулятивного компонентів може утворювати якісно відмінні профілі саморегуляції. На основі теоретичного аналізу прогнозовано чотири типи, що потребують емпіричної верифікації. Дефіцитарний тип характеризується збереженням самоконтролем за умов вираженого дефіциту компонентів внутрішньо-регулятивного чинника; такий профіль свідчить про переважання зовнішньоорієнтованої регуляції при недостатньо розвинених внутрішніх механізмах управління афективними станами. Дифузний тип вирізняється рівномірно зниженими показниками за всіма компонентами саморегуляції, відображаючи загальну несформованість системи саморегуляції як цілісного утворення. Парціальний тип відрізняється домінуванням соціально-регулятивного компонента за помірного розвитку внутрішньо-регулятивного: психолог із таким профілем ефективно регулює поведінку відповідно до соціального контексту, однак внутрішні механізми управління власними станами залишаються частково не сформованими. Ресурсний тип є найбільш інтегрованим: характеризується провідною роллю внутрішньо-регулятивного компонента при помірному самоконтролі; саморегуляція здійснюється переважно через внутрішні механізми, що забезпечує найвищий рівень особистісної автономії та стійкості в умовах професійних навантажень.

Особистісна ресурсність психолога: компоненти, функції та типологія. Побудова моделі особистісної ресурсності психолога здійснюється від структурних компонентів через функціональний аналіз до типологічної диференціації. Така симетрія відображає взаємообумовлену природу

особистісної ресурсності та саморегуляції та уможливорює розкриття особливостей взаємозв'язку між ними.

Теоретичний аналіз виявив шість складових особистісної ресурсності (ставлення до невизначеності, оптимізм, сенси та цінності, резильєнтність, усвідомленість, відчуття когеренції) та встановив їхню функціональну спорідненість. В моделі ці складові інтегруються у компоненти вищого порядку. Логіка групування ґрунтується на функціональній близькості: складові, що забезпечують спільний аспект ресурсної активності, об'єднуються в один компонент. При цьому окремі конструкти (зокрема компоненти усвідомленості) розподіляються між різними компонентами відповідно до їхньої функціональної ролі: усвідомлена дія, неосудливість та вербалізація переживань входять до ресурсу конструктивного самосприйняття, тоді як спостережливість і нереактивність – до рецептивного ресурсу. На цій основі виділено чотири структурних компоненти, що потребують емпіричної верифікації.

Ресурс конструктивного самосприйняття охоплює здатність до усвідомленої діяльності без негативного оцінювання власного досвіду в поєднанні з позитивною диспозиційною установкою. Він інтегрує усвідомлену дію (Медінцов, 2021; Kabat-Zinn, 1994), диспозиційний оптимізм (Scheier & Carver, 1992; Seligman, 1990), неосудливість до внутрішнього досвіду (Brown & Ryan, 2003; Carmody & Baer, 2008) та вербалізацію переживань як ресурс рефлексії та самопізнання (Каплуненко, Кучина, 2023). Спільним для цих складових є спрямованість на конструктивне ставлення до себе та власного досвіду, що для психолога забезпечує стійкість у професійній діяльності та підтримує внутрішню мотивацію.

Екзистенційно-смиловий ресурс представлений двома вимірами: наявністю сенсу (переживання власного життя як осмисленого) та пошуком сенсу (активним прагненням до смислової визначеності). Цей компонент ґрунтується на екзистенційно-гуманістичній традиції (V. Frankl, 1992;

А. Lengle, 2000; І. Бех, 2012; О. Музика, 2017) і є значущим для фахівців, що працюють із людськими втратами та травматичним досвідом, оскільки сформованість смислової сфери забезпечує ціннісну основу для регуляторних рішень.

Рецептивний ресурс відображає готовність особистості залишатися відкритою до внутрішнього та зовнішнього досвіду без автоматичного реагування. Він об'єднує спостережливість, нереактивність та резильєнтність. Останню в екофасилітативному підході П. Лушин та Я. Сухенко (2023) розглядають як властивість особистості як відкритої динамічної системи, що проявляється в переході до нових, ефективніших умов функціонування через превентивну, спонтанну та поствентивну форми. Рецептивність є передумовою якісного присутнього контакту з клієнтом та підґрунтям для розвитку терапевтичної чутливості.

Навігаційний ресурс відображає здатність психолога орієнтуватися в умовах невизначеності та зберігати функціональність, коли вихід неочевидний. Він поєднує відчуття когеренції – переживання структурованості, передбачуваності та осмисленості власного досвіду (Antonovsky, 1993; Кривцова & Бірон, 2019) – та толерантність до невизначеності як здатність приймати неоднозначність без тривоги і використовувати невизначеність як ресурс для розвитку (Саннікова & Санніков, 2020; Литвин, 2019; Лушин, 2005а). Цей ресурс є значущим для психологів, що працюють в умовах, де стабільність і прогнозованість є обмеженими.

Якщо структурний аналіз визначає, з чого складається ресурсність, то функціональний – розкриває, яким чином вона забезпечує професійну діяльність психолога та як саме пов'язується з саморегуляцією. Виокремлено шість взаємопов'язаних функцій ресурсності: забезпечення динамічного балансу між особистістю та середовищем (Hobfoll, 1989, 2002; Peterson & Seligman, 2004; Односталко, 2020); регуляторну – живлення обох компонентів

саморегуляції (Baumeister, 2011; Olefir, 2018); мотиваційну – генерація внутрішньої сили та спрямованості (Кіреєва, 2023; Scheier & Carver, 1994; Frankl, 2000; Luthans, 2007); смислотворчу та інтегративну – забезпечення внутрішньої цілісності (Antonovsky, 1993; Бех, 2012; Штепа, 2018; Галян, 2016); захисну – збереження професійної ефективності, зокрема через усвідомлення кризових станів як потенційних точок зростання (Ханецька & Нахаріза, 2022; Лазос, 2018; Лушин & Сухенко, 2023; Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001); соціально-регулятивну – здатність генерувати нові ресурси через колективну взаємодію в супервізійних та рефлексивних групах (Родіна, 2011; Hobfoll, 2009). Зазначені функції реалізуються системно, що забезпечує стійкість та розвиток особистості психолога в складних умовах професійної діяльності, де ефективні способи подолання стресу та саморегуляції є важливими факторами збереження психічного благополуччя фахівця.

Типологічна структура особистісної ресурсності. Чотирикомпонентна структура ресурсності створює теоретичні передумови для прогнозування типологічних конфігурацій: різне співвідношення рівнів розвитку компонентів може утворювати якісно відмінні ресурсні профілі. Рецептивно-дефіцитарний тип характеризується зниженим рецептивним ресурсом та недостатньо розвиненим конструктивним самосприйняттям. Екзистенційно-дефіцитарний – відрізняється дефіцитом смислового ресурсу при збереженості решти компонентів, а навігаційно-домінантний – розвиненим навігаційним ресурсом на тлі дефіцитарного самосприйняття. Інтегровано-ресурсний тип характеризується переважно збалансованим профілем компонентів ресурсності з можливою варіативністю окремих складових.

Взаємозв'язок особистісної ресурсності та саморегуляції психолога. Концептуалізація взаємозв'язку особистісної ресурсності та саморегуляції є завданням цього підрозділу. Обидва феномени є взаємно обумовленими: ресурсність є чинником саморегуляції, тоді як ефективна саморегуляція може сприяти розвитку ресурсного потенціалу особистості (рисунок 1.1).

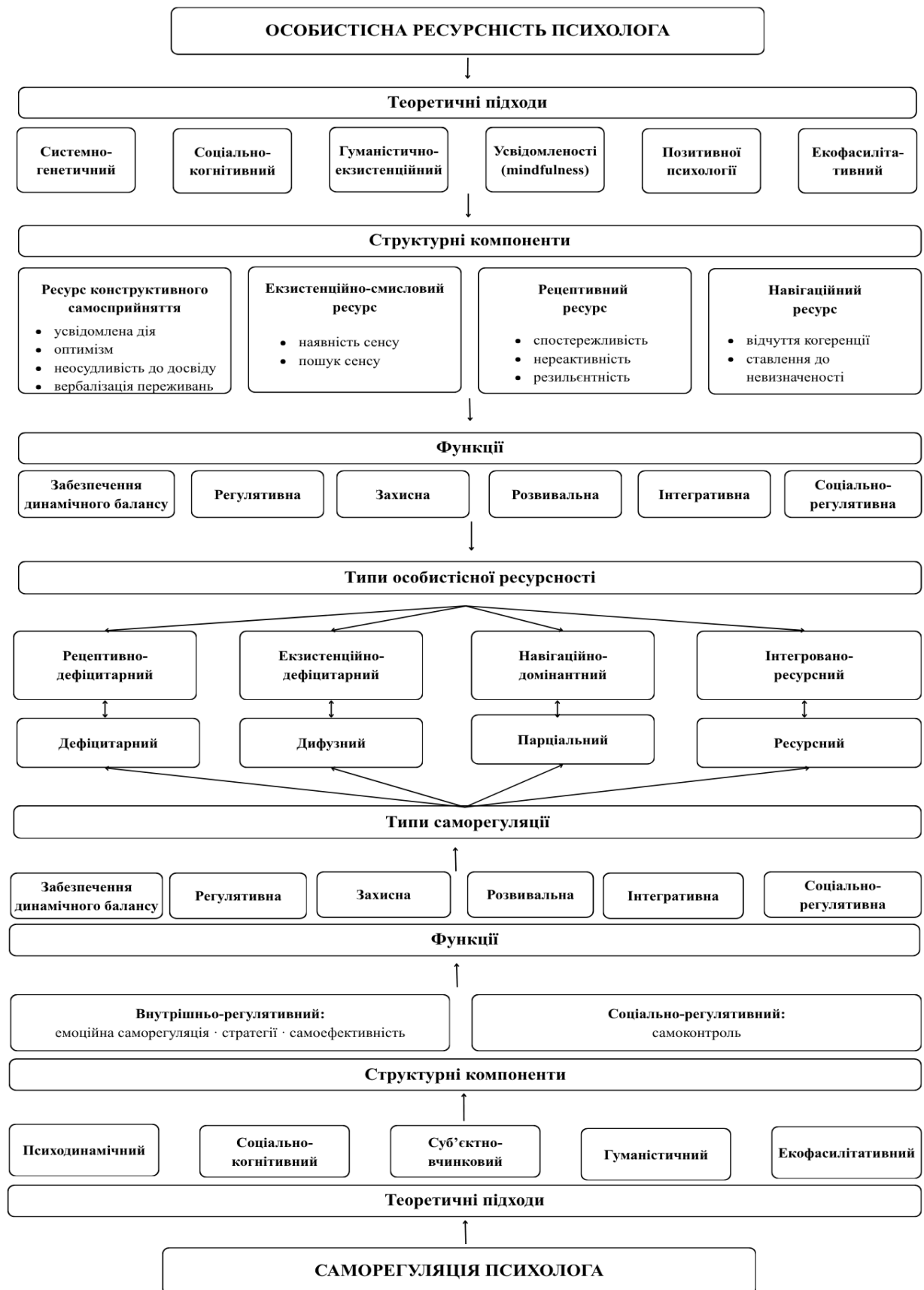


Рис. 1.1 Теоретична модель особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції

Зв'язки між компонентами особистісної ресурсності та саморегуляції є диференційованими: різні компоненти ресурсності можуть по-різному співвідноситися з компонентами саморегуляції. Припускаємо, що рецептивний ресурс забезпечує підґрунтя для емоційної саморегуляції, ресурс конструктивного самосприйняття підтримує самоефективність, а екзистенційно-смысловий ресурс є базою для вибору стратегій саморегуляції відповідно до власних цінностей. Соціально-регулятивний компонент (самоконтроль) може функціонувати як відносно автономний механізм, менш залежний від ресурсної системи.

Прогнозовані кореспонденції між типами ресурсності та саморегуляції відображають специфіку їх взаємозв'язку. Інтегровано-ресурсний тип ресурсності з найбільшою ймовірністю пов'язаний з ресурсним типом саморегуляції, оскільки збалансований розвиток ресурсів забезпечує підґрунтя для інтегрованої внутрішньої регуляції. Рецептивно-дефіцитарний тип ресурсності прогнозовано може формувати дефіцитарний тип саморегуляції, за якого найбільш ураженим є внутрішньо-регулятивний компонент. Навігаційно-домінантний тип, де провідними є ресурси орієнтування в невизначеності, може сприяти формуванню парціального типу саморегуляції з домінуванням соціально-регулятивного компонента. Екзистенційно-дефіцитарний тип прогнозовано пов'язаний з недиференційованим розподілом типів саморегуляції, оскільки ресурсний дефіцит носить точковий, а не системний характер.

За логікою екофасилітативного підходу розвиток ресурсності може змінювати тип саморегуляції. Кризові стани, у тому числі професійне виснаження, розглядаються не лише як загроза, а як потенційні точки особистісної та професійної трансформації за умови достатнього рівня рефлексивності та усвідомленості фахівця (Лушин, 2005а; Сухенко, 2011). Індикаторами такої трансформації є підвищення усвідомленості власних регуляторних патернів, розширення репертуару саморегуляторних стратегій, зміна ставлення до невизначеності, наявність сенсів у професійній діяльності.

На основі теоретичного моделювання сформульовано операційні визначення ключових конструктів дослідження.

Саморегуляція психолога – це системно організований процес ініціації, побудови та підтримання довільної активності, спрямованої на досягнення власних цілей у ситуаціях невизначеності, емоційного навантаження та професійного стресу. Вона репрезентується взаємодією когнітивних, емоційних, мотиваційно-вольових та поведінкових процесів, реалізується в індивідуальному, міжособистісному та соціальному контекстах, перебуває у взаємозв'язку з особистісною ресурсністю, що може розвиватися, трансформуватися та набувати нових форм у процесі життєдіяльності. Уключає два взаємопов'язані компоненти: внутрішньо-регулятивний (емоційна саморегуляція, стратегії саморегуляції, самоефективність) та соціально-регулятивний (самоконтроль), що виконують функції забезпечення динамічного балансу, регулятивну, захисну, розвивальну, інтегративну та соціально-регулятивну. Типологічна диференціація включає чотири типи: дефіцитарний, дифузний, парціальний та ресурсний.

Особистісна ресурсність практичного психолога – це система динамічних особистісних властивостей, що є чинником саморегуляції діяльності в стабільних та перехідних ситуаціях відповідно до сенсів і цінностей особистості. Уключає чотири взаємопов'язані компоненти: ресурс конструктивного самосприйняття (усвідомлена дія, оптимізм, неосудливість, вербалізація), екзистенційно-смиловий ресурс (наявність і пошук сенсу), рецептивний ресурс (спостережливість, нереактивність, резильєнтність) та навігаційний ресурс (когеренція, ставлення до невизначеності), що виконують функції забезпечення динамічного балансу, регуляторну, мотиваційну, смислотворчу, захисну та соціально-регулятивну функції. Типологічна диференціація включає чотири типи: рецептивно-дефіцитарний, екзистенційно-дефіцитарний, навігаційно-домінантний та інтегровано-ресурсний (інтегрований).

Особистісна ресурсність як чинник саморегуляції практичного психолога – це взаємозв'язок двох системних феноменів, що характеризується взаємною обумовленістю: ресурсність виступає чинником, що впливає на формування типу саморегуляції, тоді як ефективна саморегуляція, у свою чергу, розвиває та збагачує ресурсний потенціал особистості. Взаємозв'язок опосередкований диференційованими зв'язками між компонентами ресурсності та саморегуляції, а його типологічна специфіка визначається конфігурацією ресурсного профілю фахівця. Трансформаційний потенціал взаємодії реалізується через розвиток усіх чотирьох компонентів ресурсності, що створює умови для переходу до більш інтегрованих форм саморегуляції відповідно до принципів психологічної екофасилітації.

Отже, теоретичне моделювання дозволило інтегрувати структурні, функціональні та типологічні характеристики особистісної ресурсності й саморегуляції психолога в цілісну концептуальну систему. Взаємозв'язок феноменів характеризується взаємною обумовленістю та диференційованим характером зв'язків між компонентами. Сформульовано операційні визначення ключових конструктів дослідження. Емпірична верифікація розробленої моделі є завданням констатувального експерименту.

Висновки до розділу 1

Теоретико-методологічний аналіз особистісної ресурсності як чинника саморегуляції психолога дозволив систематизувати наукові підходи до розуміння досліджуваних феноменів, розкрити їхні структурні та функціональні характеристики, а також розробити теоретичну модель їх взаємозв'язку в контексті професійної діяльності.

Науково-теоретичний аналіз саморегуляції дозволив систематизувати основні наукові підходи до її дослідження: психодинамічний, соціально-когнітивний, гуманістичний, екофасилітативний та суб'єктно-вчинковий.

Аналіз поняття засвідчив його еволюцію від кібернетично-технічного розуміння до інтегративного конструкту, що охоплює різні аспекти психічної організації особистості. Розкрито багатовимірність конструкту саморегуляції, що реалізується в емоційно-регулятивному, ціннісно-мотиваційному, особистісному та соціальному вимірах. Аналіз специфіки саморегуляції у професійній діяльності психолога показав її особливості, зумовлені тим, що власна особистість фахівця є основним інструментом професійного впливу і водночас зазнає ризику професійного виснаження, де значущими є рефлексивність, смислова зрілість, ставлення до невизначеності (толерантне/інтолерантне) та здатність до конструктивного опрацювання власного досвіду.

Аналіз особистісної ресурсності засвідчив еволюцію цього феномену від розуміння ресурсу як засобу подолання стресу до системної характеристики особистості, що є чинником саморегуляції в стабільних і перехідних ситуаціях. Шість виокремлених теоретичних традицій (системно-генетична, соціально-когнітивна, гуманістично-екзистенційна, підхід усвідомленості, позитивної психології, екофасилітативна), систематизованих за системно-динамічною, структурно-компонентною та інтегративною перспективами, дали змогу визначити складові ресурсності: ставлення до невизначеності (толерантне/інтолерантне), оптимізм, сенс і ціннісно-смислову сферу, резильєнтність, усвідомленість та відчуття когеренції. Їх групування в чотири структурні компоненти стало основою теоретичної моделі. Ресурсність концептуалізовано як властивість відкритої динамічної системи, здатної до самоорганізації в умовах невизначеності, що в контексті професійної діяльності психолога виступає одночасно умовою надання якісної допомоги та чинником розвитку саморегуляції фахівця.

Розроблена теоретична модель особистісної ресурсності як чинника саморегуляції психолога інтегрує структурні, функціональні та типологічні характеристики досліджуваних феноменів у цілісну концептуальну систему. Методологічними основами моделі саморегуляції є психодинамічний,

соціально-когнітивний, гуманістичний, екофасилітативний та суб'єктно-вчинковий підходи; моделі ресурсності – шість теоретичних традицій, зазначених вище. Модель саморегуляції включає два компоненти (внутрішньо-регулятивний і соціально-регулятивний), шість функцій та чотири прогнозовані типи: дефіцитарний, дифузний, парціальний і ресурсний. Модель особистісної ресурсності охоплює чотири компоненти (ресурс конструктивного самосприйняття, екзистенційно-смысловий, рецептивний та навігаційний ресурси), шість функцій та чотири прогнозовані типи: рецептивно-дефіцитарний, екзистенційно-дефіцитарний, навігаційно-домінантний та інтегрований. Взаємозв'язок феноменів характеризується взаємною обумовленістю та диференційованим характером: різні компоненти ресурсності по-різному співвідносяться з компонентами саморегуляції, при цьому соціально-регулятивний компонент може функціонувати відносно автономно.

Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати трансформаційний потенціал взаємодії особистісної ресурсності та саморегуляції, що дає підстави розглядати ресурсність як динамічний чинник саморегуляторних можливостей психолога, який реалізується через усі чотири структурні компоненти. Сформульовані операційні визначення ключових конструктів та прогнозовані типологічні кореспонденції створюють методологічне підґрунтя для емпіричного дослідження (розділ 2).

Результати дослідження за першим розділом подані в таких публікаціях [103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 111, 112, 114].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИКА ЙОГО САМОРЕГУЛЯЦІЇ

У другому розділі представлено методику та організацію емпіричного дослідження особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції; досліджено психологічні особливості саморегуляції психолога; розкрито особливості особистісної ресурсності психолога; розкрито взаємозв'язки між особистісною ресурсністю та саморегуляцією психологів.

2.1 Методика та організація емпіричного дослідження особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції

2.1.1 Програма констатувального експерименту

На констатувальному етапі розроблено методичну базу дослідження особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції, сформовано вибірку дослідження, укладено релевантний психодіагностичний блок, зібрано та проаналізовано емпіричні дані та визначено фокус формульовального експерименту.

Психодіагностичний блок для вимірювання показників особистісної ресурсності та саморегуляції психологів, аналізу взаємозв'язків між ними та характеристики вибірки включає такі інструменти:

1. Методика вивчення стану емоційної саморегуляції (Поліщук, 2021);
2. Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості (ОСССО, Сухенко & Степаненко, 2026);

3. Шкала самоефективності (General Self-Efficacy Scal – GSES, Schwarzer & Jerusalem, 1995; Галецька, 2003);
4. Шкала самоконтролю (SMS, Self-Monitoring Scale, Snyder, 1974; Прокопенко, 2023);
5. П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (POM-15, Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ, Baer et al., 2006; Каплуненко, Кучина, 2023);
6. Опитувальник оптимізму (LOT, Life Orientation Test, Scheier et al., 1994; Лукова, 2023);
7. Опитувальник сенсу життя (MLQ, The Meaning in Life Questionnaire, Steger et al., 2006; Зливков, 2016);
8. Методика резильєнтності (CD-RISC-10, Conner-Davidson, 2003; Кіреєва, Односталко, 2020);
9. Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12, Intolerance of Uncertainty Scale, Carleton et al., 2007; Громова, 2022);
10. Шкала відчуття когеренції (SOC, Sense of Coherence Scale, Antonovsky, 1987; Галецька, 2011);
11. Анкета вивчення суб'єктивних потреб психологів у розвитку саморегуляції та особистісної ресурсності (авторська розробка Н. Степаненко);
12. Соціально-демографічна анкета.

Емпіричне дослідження здійснювалося у кілька етапів: підготовчий (опис методик, формування вибірки, визначення описових статистик і нормативних показників), структурно-типологічний аналіз саморегуляції та особистісної ресурсності (факторний і кластерний аналіз), аналіз взаємозв'язків між компонентними структурами досліджуваних феноменів (кореляційний і кростабуляційний аналіз) та аналіз суб'єктивних потреб психологів у розвитку саморегуляції й особистісної ресурсності. Статистичну обробку даних здійснено за допомогою програми IBM SPSS Statistics (версія 27). Методичну базу дослідження в розрізі компонентів дослідження, інструментарію та статистичних процедур представлено в таблиці 2.1.

**Методична база дослідження особистісної ресурсності як чинника
саморегуляції психологів**

Етапи, компоненти теоретичної моделі	Методики, їх шкали, статистичні методи
1	2
<i>Підготовчий етап</i>	
Опис методик, аналіз вибірки, визначення описових статистик, розподілу даних, нормативних показників	Усі шкали психодіагностичного блоку, анкети, додаток А (А1–А12) <i>Методи:</i> аналіз середніх, стандартне відхилення, асиметрія, ексцес, частотний аналіз
Валідизація авторського Опитувальника самооцінки стратегій саморегуляції особистості – СССО	ОСССО: розробка опитувальника, загальний показник <i>Методи:</i> фокус-група, α -Кронбаха, кореляції з зовнішніми критеріями
Розроблення авторської анкети «Вивчення суб'єктивних потреб психологів у розвитку саморегуляції та особистісної ресурсності»	Розробка інструменту
Аналіз соціально-демографічного портрету психологів	Частотний аналіз, описові статистики
<i>Структурно-типологічний аналіз саморегуляції психологів</i>	
Внутрішньо-регулятивний компонент	Методика вивчення стану емоційної саморегуляції; GSES: Шкала самоефективності ОСССО: опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості SMS: Шкала самоконтролю <i>Методи:</i> факторний аналіз з обертанням Varimax
Соціально-регулятивний компонент	
Типи саморегуляції	Усі 4 показники саморегуляції <i>Методи:</i> кластерний аналіз K-Means на Z-оцінках
<i>Структурно-типологічний аналіз особистісної ресурсності психологів</i>	
Ресурс конструктивного самосприйняття	ПОМ-15: усвідомлена дія, неосудливість, вербалізація LOT: диспозиційний оптимізм

Продовження таблиці 2.1

Етапи, компоненти теоретичної моделі	Методики, їх шкали, статистичні методи
1	2
Екзистенційно-смісловий ресурс	MLQ: наявність сенсу, пошук сенсу ПОМ-15: спостережливість, нереактивність CD-RISC-10: резильєнтність IUS-12: гнітюча тривога, прогностична тривога SOC: відчуття когеренції <i>Методи:</i> факторний аналіз із обертанням Direct Oblimin
Рецептивний ресурс	
Навігаційний ресурс	
Типи особистісної ресурсності	Усі 12 показників ресурсності <i>Методи:</i> кластерний аналіз K-Means на факторних балах
<i>Типологічні взаємозв'язки особистісної ресурсності та саморегуляції</i>	
Кореляційний аналіз компонентних структур саморегуляції та особистісної ресурсності	Взаємозв'язки між компонентами особистісної ресурсності (ресурс конструктивного самосприйняття, екзистенційно-смісловий, рецептивний, навігаційний) та компонентами саморегуляції (внутрішньо-регулятивний, соціально-регулятивний) <i>Методи:</i> кореляційний аналіз Пірсона
Кростабуляційний аналіз	Співвідношення типів особистісної ресурсності (рецептивно-дефіцитарний, екзистенційно-дефіцитарний, навігаційно-домінантний, інтегрований) з типами саморегуляції (дефіцитарний, дифузний, парціальний, ресурсний) <i>Методи:</i> таблиці спряженості (χ^2 -тест, коефіцієнт асоціації Крамера)
Аналіз результатів анкетування «Вивчення суб'єктивних потреб психологів у розвитку саморегуляції та особистісної ресурсності»	Частотний аналіз, контент аналіз
<i>Узагальнення і висновки</i>	
Систематизація емпіричних результатів, опис закономірностей та оформлення висновків	

2.1.2 Психодіагностичний інструментарій дослідження

1. Методика вивчення стану емоційної саморегуляції (С. Поліщук, додаток А.1) призначена для діагностики рівня функціонування емоційної саморегуляції особистості та визначення перспектив формування конструктивної поведінки. Методика є поліфункціональним діагностичним інструментарієм, що передбачає як констатацію фактичних дослідницьких результатів, так і потенційні можливості їх екстраполяції. Інструментарій складається з 35 питань із варіативними відповідями та охоплює чотири ієрархічно організовані рівні емоційної саморегуляції. Перший рівень – польова реактивність, відображає базові адаптаційні механізми: пошук позицій комфорту і безпеки, ідентифікацію з природним середовищем, застосування психотехнічних прийомів та почуття задоволення від виконаної діяльності. Другий рівень – стереотипи, охоплює особистісну чутливість до порушення потреб, афективну фіксацію та аутостимуляцію позитивних емоцій. Третій рівень – експансія, уключає дослідницьку поведінку, потребу в оцінці власних можливостей, афективні самовідчуття, прагнення до перетворень та афективну потребу в ризику. Четвертий рівень – емоційний контроль, відображає найбільш зрілі форми емоційної регуляції: залежність від емоційної оцінки оточення, емпатійність, довіру до оточуючих та готовність приймати допомогу від інших. Таким чином, методика дозволяє комплексно оцінити стан емоційної саморегуляції особистості від базових реактивних форм до вищих рівнів усвідомленої емоційної регуляції в міжособистісному контексті (Поліщук, 2021).

2. Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості (ОСССО, Я. Сухенко, Н. Степаненко, додаток А.2). Аналіз існуючого психодіагностичного інструментарію засвідчив відсутність валідизованих україномовних методик, спрямованих на діагностику стратегій саморегуляції особистості. Авторська розробка «Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості» містить 11 тверджень, які оцінюються за шкалою від 1 (абсолютно не погоджуюсь) до 7 (абсолютно погоджуюсь), і дозволяє

оцінити суб'єктивну представленість трьох стратегій саморегуляції – духовно-медитативних, когнітивно-інформаційних та соціально-екологічних.

Розробку опитувальника здійснено у два етапи: на першому проведено якісне дослідження у форматі фокус-групи (17 осіб) і виявлено типові стратегії саморегуляції; на другому етапі здійснено апробацію на пілотажній вибірці ($n = 137$), уточнено формулювання пунктів і підтверджено доцільність трифакторної структури. Основне психометричне дослідження реалізовано на вибірці психологів ($n = 244$).

Факторний аналіз методом головних компонент з обертанням Varimax (КМО = 0,777; $\chi^2 = 814,819$; $df = 55$; $p < 0,001$) підтвердив трифакторну структуру, що пояснює 60,4% загальної дисперсії. До першого фактора – «Духовно-медитативні стратегії» (24,6% дисперсії) – увійшли практики, що спираються на тілесний, духовний та усвідомлений досвід: управління диханням (0,811), практики усвідомленості та медитації (0,768), звернення до духовних переконань, цінностей і сенсів (0,652), молитва (0,626), використання візуальних образів (0,574). До другого фактора – «Когнітивно-інформаційні стратегії» (19,9% дисперсії) – увійшли прийоми раціональної обробки інформації та цілепокладання: упорядкування та перетворення інформації (0,836), здобування нових знань і компетенцій (0,835), постановка цілей та планування (0,770). Третій фактор – «Соціально-екологічні стратегії» (15,9% дисперсії) – об'єднав прийоми взаємодії з соціальним середовищем та природою: допомога іншим (0,813), пошук допомоги від соціального середовища (0,745), контакт з природою (0,614).

Внутрішня узгодженість опитувальника є задовільною, що підтверджується коефіцієнтами Кронбаха: загальний показник $\alpha = 0,881$; шкала когнітивно-інформаційних стратегій $\alpha = 0,772$; шкала духовно-медитативних стратегій $\alpha = 0,752$; шкала соціально-екологічних стратегій $\alpha = 0,658$, що є допустимим з огляду на невелику кількість пунктів.

Конвергентну валідність підтверджено значущими кореляціями шкал ОСССО з теоретично пов'язаними конструктами. Загальний показник ОСССО

найсильніше корелює з рівнем емоційної саморегуляції ($r = 0,475$, $p < 0,01$), наявністю сенсу ($r = 0,371$, $p < 0,01$) та оптимізмом ($r = 0,270$, $p < 0,01$). Шкала духовно-медитативних стратегій виявила найсильніший зв'язок зі спостереженням як компонентом усвідомленості ($r = 0,388$, $p < 0,01$), наявністю сенсу ($r = 0,327$, $p < 0,01$) та емоційною саморегуляцією ($r = 0,359$, $p < 0,01$). Шкала когнітивно-інформаційних стратегій значущо пов'язана з оптимізмом ($r = 0,300$, $p < 0,01$), самоефективністю ($r = 0,292$, $p < 0,01$) та емоційною саморегуляцією ($r = 0,384$, $p < 0,01$). Шкала соціально-екологічних стратегій найсильніше корелює з дружелюбністю ($r = 0,348$, $p < 0,01$) та емоційною саморегуляцією ($r = 0,347$, $p < 0,01$). Дискримінантну валідність засвідчує відсутність значущих кореляцій між усіма шкалами ОСССО та песимізмом (LOT), шкалою самоконтролю (Snyder) і прогностичною тривогою (IUS-12). Це свідчить про специфічність вимірюваного конструкту: репертуар стратегій саморегуляції не зводиться до загальних диспозиційних рис або негативних регуляторних тенденцій.

Також визначено середні значення та стандартні відхилення для загального показника і показників за субшкалами: загальний показник – $5,00 \pm 0,91$; духовно-медитативні стратегії $4,59 \pm 1,25$; когнітивно-інформаційні $5,52 \pm 1,14$; соціально-екологічні $5,16 \pm 1,16$. Таким чином, «Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості» має задовільні психометричні характеристики та може бути використаний в емпіричному дослідженні як діагностичний інструмент для виявлення провідних стратегій саморегуляції психологів (Сухенко & Степаненко, 2026).

3. *Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSES, R. Schwarzer, M. Jerusalem, адаптація І. Галецька, додаток А.3).* Методика призначена для вимірювання загальної самоефективності – узагальненого переконання особистості у власній здатності організовувати та здійснювати діяльність, необхідну для досягнення поставлених цілей у різноманітних складних ситуаціях. Самоефективність у цій концепції

розуміється як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля реалізації оптимальної стратегії поведінки.

Інструментарій містить 10 пунктів, що оцінюються за чотирибальною шкалою. Методика широко використовується у світовій психодіагностичній практиці та має підтверджену психометричну надійність і валідність на різних вибірках (Schwarzer & Jerusalem, 1995; Галецька, 2003).

4. *Шкала самоконтролю (Self-Monitoring Scale, M. Snyder, адаптація О. Прокопенко, додаток А.4).* Методика ґрунтується на концепції самоконтролю як здатності особистості до спостереження, регуляції та управління власною поведінкою, самопрезентацією та експресією відповідно до вимог конкретної соціальної ситуації. Інструментарій містить 25 тверджень із дихотомічним форматом відповіді («так»/«ні»), що дозволяє визначити індивідуальний рівень схильності до моніторингу та гнучкої модифікації власної поведінки в міжособистісній взаємодії. Особистості з високим рівнем самоконтролю характеризуються вираженою гнучкістю в соціальній взаємодії, чутливістю до соціальних сигналів та здатністю адаптувати власну поведінку залежно від контексту ситуації. Натомість особистості з низьким рівнем самоконтролю демонструють більшу орієнтацію на внутрішні стани, переконання та цінності, незалежно від зовнішніх вимог соціального середовища. У контексті діяльності практичного психолога самоконтроль виступає ключовим компонентом соціально-регулятивного виміру саморегуляції, забезпечуючи здатність фахівця гнучко управляти власними поведінковими реакціями в процесі професійної взаємодії з клієнтом (Snyder, 1974; Прокопенко, 2023).

5. *П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15, R. Baer, адаптація Я. Каплуненко та В. Кучиної; додаток А.5).* Опитувальник є скороченою версією методики ПОМ-39, розробленої R. Baer з колегами (Baer et al., 2006) та адаптованої українською мовою в 2021 році. Призначений для дослідження різних аспектів усвідомленості (майндфулнес) та складається з 15 тверджень, об'єднаних у п'ять субшкал, кожна з яких представлена трьома

пунктами: спостережливість (пункти № 1, 6, 11) відображає здатність помічати різноманітні відчуття, думки й почуття, зберігаючи при цьому дистанцію від них та обираючи стимули, що вимагають уваги і зосередженості; вербалізація (пункти № 2, 7R, 12) характеризує вміння описувати та вербалізувати власний досвід – відчуття, думки та почуття – як важливий інструмент рефлексії; усвідомлена дія (пункти № 3R, 8R, 13R) фіксує здатність діяти свідомо, зосереджуючись на теперішньому моменті та уникаючи автоматичних реакцій «режиму автопілоту»; неосудливість до внутрішнього досвіду (пункти № 4R, 9R, 14R) вимірює здатність сприймати власні відчуття, думки та почуття без оцінних суджень, що відображає рівень самоприйняття та емпатії стосовно себе; нереактивність (пункти № 5, 10, 15) відображає здатність не реагувати автоматично на внутрішні стани, сприймати негативні думки й емоції як тимчасові явища та утримуватися від імпульсивного реагування (Baer et al., 2006; Каплуненко, Кучина, 2023).

6. *Опитувальник оптимізму Life Orientation Test (LOT, C. Carver, M. Scheier, адаптація С. Лукова, додаток А.6)*. Методика ґрунтується на концепції диспозиційного оптимізму як відносно стабільної особистісної диспозиції – узагальненого очікування того, що в майбутньому переважатимуть позитивні події над негативними (Scheier & Carver, 1985). Диспозиційний оптимізм розглядається авторами як предиктор адаптивних копінг-стратегій: особистості з вищим рівнем оптимізму схильні до активного планування, позитивного переосмислення ситуації та пошуку соціальної підтримки, тоді як песимізм пов'язаний із пасивністю, уникненням та зниженням мотивації (Scheier & Carver, 1994). Опитувальник складається з 10 пунктів, з яких 6 є діагностичними: 3 вимірюють оптимізм і 3 – песимізм, 4 – є буферними. Шкала «оптимізм» відображає позитивне очікування результатів власних дій та впевненість у сприятливому розвитку подій незалежно від конкретних обставин. Шкала «песимізм» фіксує схильність особистості до негативних очікувань, невіри в успіх та антиципації несприятливих результатів. Інтегральний показник «диспозиційний оптимізм» обчислюється

як різниця між значеннями шкал оптимізму та песимізму і відображає загальну позитивну диспозиційну установку особистості (Scheier & Carver, 1994; Лукова, 2023).

7. *Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ, M. Steger, подано українською мовою В. Зливковим, додаток А.7).* Методика призначена для вимірювання двох якісно відмінних вимірів сенсу життя як особистісного ресурсу. Опитувальник складається з 10 пунктів із двофакторною структурою, що оцінюються за семибальною шкалою (від 1 – «абсолютно не погоджуюсь» до 7 – «абсолютно погоджуюсь»). Шкала «наявність сенсу» (MLQ-P) відображає суб'єктивне переживання особистістю осмисленості власного існування, міру того, наскільки людина вважає своє життя значущим і сповненим змісту. Шкала «пошук сенсу» (MLQ-S) вимірює мотивацію особистості до знаходження та поглиблення сенсу свого існування. Принципово важливим є те, що ці шкали не є протилежними полюсами одного континууму: особистість може одночасно демонструвати високі показники за обома шкалами. Методика широко застосовується в роботі з психотравмою, оскільки посттравматичне відновлення пов'язане з пошуком нового сенсу пережитого досвіду (Зливков, 2016; Steger et al., 2006).

8. *Шкала резильєнтності CD-RISC-10 (К. Connor, J. Davidson, адаптація З. Кіреєва, О. Односталко, Б. Бірон, додаток А.8).* Методика призначена для оцінювання резильєнтності як здатності особистості адаптуватися, зберігати функціональність та відновлюватися після складних, стресових і травматичних ситуацій. Інструментарій містить 9 пунктів, що оцінюються за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4), загальний бал варіює від 0 до 36. Люди з низьким рівнем резильєнтності характеризуються обмеженою здатністю впливати на стресові та нетипові ситуації, схильністю до втрати власних ресурсів і ригідністю реагування на нові виклики. Особистості із середнім рівнем орієнтовані на пошук потенційних рішень, здатні брати відповідальність за власне життя, виявляють активність та регулюють власні емоції і ресурси. Особистості з високим рівнем резильєнтності ефективно

долають складні ситуації, раціонально розподіляють і використовують ресурси, виявляють наполегливість, винахідливість та гнучкість у виборі поведінкових стратегій (Connor & Davidson, 2003; Кіреєва та ін. 2020).

9. *Шкала інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS-12, N. Carleton et al., 2007, адаптація Г. Громова, додаток А.9).* Шкалу IUS-12 обрано до тестової батареї виходячи з того, що вимірювання афективно-когнітивної реактивності на невизначеність у поєднанні з відчуттям когеренції розкриває індивідуальні відмінності в орієнтації психологів у непередбачуваних умовах професійної діяльності. Методика призначена для вимірювання рівня інтолерантності до невизначеності – стійкої схильності особистості сприймати невизначені ситуації як небажані та загрозливі, що проявляється в прагненні до структурованості, передбачуваності та контролю. Українська адаптація містить 12 пунктів, що продемонструвала високу валідність та надійність (Громова, 2022). Шкала «прогностична тривога» відображає когнітивний компонент інтолерантності до невизначеності – установки особистості щодо необхідності прогнозувати події, прагнення до структурованості та передбачуваності майбутнього. Шкала «гнітюча тривога» вимірює афективний компонент – емоційні реакції та переживання, що виникають у відповідь на невизначені ситуації (Carleton et al., 2007; Громова, 2022).

10. *Шкала відчуття когеренції (Sense of Coherence Scale, SOC, А. Антоновський, адаптація І. Галецька, додаток А.10).* Методика призначена для вимірювання відчуття когеренції – глобальної орієнтації особистості, що відображає стійку впевненість у зрозумілості, керованості та осмисленості власного досвіду і розглядається автором як ключовий чинник збереження здоров'я та психологічного благополуччя в умовах стресу. Шкала складається з 29 пунктів та охоплює три взаємопов'язані компоненти. Компонент «зрозумілість» відображає ступінь, до якого особистість сприймає стимули внутрішнього та зовнішнього середовища як когнітивно осмислені, структуровані та передбачувані. Компонент «керованість» характеризує

впевненість особистості в тому, що необхідні ресурси для вирішення життєвих труднощів, як внутрішні, так і зовнішні, є доступними. Компонент «значущість» відображає переконання особистості в тому, що життєві виклики мають сенс і варті емоційних та вольових зусиль. Відчуття когеренції є не лише показником психологічного здоров'я, а й особистісним ресурсом, що виступає модератором між стресовими впливами та їх наслідками для здоров'я (Antonovsky, 1987; Галецька, 2011).

11. Анкета «Вивчення суб'єктивних потреб психологів у розвитку саморегуляції та особистісної ресурсності» (авторська розробка Н. Степаненко, додаток А.11) спрямована на вивчення суб'єктивних оцінок, потреб і готовності психологів до розвитку саморегуляції та особистісної ресурсності. Анкета дозволяє з'ясувати як фахівці оцінюють власний стан, які перешкоди усвідомлюють і якою мірою готові до цілеспрямованого розвитку. Анкета містить 11 питань: 8 закритих (з варіантами відповідей) і 3 відкритих. Закриті питання охоплюють самооцінку здатності до саморегуляції та рівня ресурсності, оцінку достатності уваги до цих аспектів у професійній підготовці, готовність до участі в тренінговій роботі, переконання щодо зв'язку між ресурсністю та саморегуляцією. Відкриті питання спрямовані на виявлення конкретних навичок саморегуляції, які психологи хотіли б розвинути, досвіду застосування методів саморегуляції, перешкод для ефективної саморегуляції та суб'єктивних уявлень про складові ресурсності. Закриті питання обробляються методом частотного аналізу, відкриті – методом контент-аналізу з подальшою категоризацією та підрахунком частот. Результати анкетування виконують функцію конвергенції суб'єктивних оцінок респондентів з даними психодіагностики та уточнюють фокус формувального експерименту.

12. Соціально демографічна анкета містить дані про вік, стать, освітній рівень, стаж психологічної діяльності, місце проживання, підхід в якому практикує психолог і переважаючу категорію клієнтів психологічної практики (додаток А.12).

2.1.3 Характеристика вибірки дослідження

Емпіричне дослідження проводилося упродовж 2024–2025 рр., у ньому взяли участь 244 психологи, які працюють у закладах освіти, медичних установах, соціальних службах і займаються приватною практикою (додаток Б). За гендерно-віковими характеристиками вибірка відображає типову для психологічної галузі ситуацію з переважанням жінок (93,9). Вік учасників варіює від 21 до 65 років ($M = 43,75$, $SD = 9,10$).

За освітньо-професійними характеристиками серед учасників переважають: фахівці з магістерським рівнем освіти 85,7%; бакалаврський рівень мають 8,6%; науковий ступінь з психології наявний у 5,7% психологів. Розподіл за досвідом практичної діяльності демонструє широку варіативність: до 2 років – 48,8%, від 2 до 5 років – 23,4%, від 5 до 10 років – 12,7%, від 10 до 20 років – 7,8% та понад 20 років – 7,4%. Розподіл за підходом у практичній психологічній діяльності: інтегративний підхід застосовують 34,0%, гуманістичний – 13,5%, когнітивно-поведінковий – 9,8%, психодинамічний – 3,7%; також значна частка психологів (38,9%) зазначила, що обирає підхід і наразі активно не практикує. За переважаючою категорією клієнтів: дорослі є основною групою для 39,3% психологів; працюють і з дорослими, і з дітьми та підлітками 30,7% психологів; переважно з дітьми та підлітками – 20,9%; переважно з військовими – 9,0% психологів.

Більшість учасників проживає в Україні – 76,2%. Внутрішньо переміщеними особами є 8,6%; про вимушену міграцію за кордон зазначили 10,7%; перебували за кордоном і повернулися в Україну – 3,7%, постійно проживають за кордоном 0,8% осіб. Географічна представленість вибірки відображає актуальний контекст професійної діяльності психологів в умовах воєнного стану в Україні (додаток Б).

2.1.4 Оцінка розподілу даних і нормативних показників за шкалами психодіагностичного блоку (додаток В)

Оцінка розподілу даних за показниками асиметрії та ексцесу свідчить, що за всіма шкалами психодіагностичного блоку він є наближеним до

нормального. Абсолютні значення асиметрії перебувають у межах від 0,020 до 1,165, а ексцесу – від 0,006 до 1,857, що не перевищує критичних порогових значень (Ліхоузова, 2018). Більшість шкал демонструє незначну від'ємну асиметрію, що вказує на тенденцію до зміщення відповідей у бік вищих значень і це виглядає як закономірний результат для вибірки фахівців зі сформованими професійними компетенціями. Найбільш виражену від'ємну асиметрію зафіксовано за шкалою пошуку сенсу MLQ ($-1,053$), тобто відповіді респондентів концентруються у зоні високих показників. Показники ексцесу переважно наближені до нуля, що відповідає нормальному розподілу. Загалом отримані параметри розподілу обґрунтовують застосування параметричних методів статистичного аналізу (додаток В.1). Нормативні межі рівнів для шкал діагностичного блоку визначено за формулою $M \pm 1SD$ (додаток В.2).

2.2 Психологічні особливості саморегуляції психолога

2.2.1 Розвиток показників саморегуляції психолога

Для дослідження особливостей розвитку саморегуляції психологів використано чотири психодіагностичні методики. Частотний аналіз проведено за показниками, що увійшли до факторної моделі саморегуляції (див. пункт 2.2.2): Шкала самоконтролю (Self-Monitoring Scale, Snyder, 1974; Прокопенко, 2023), Методика вивчення стану емоційної саморегуляції (Поліщук, 2021), Методика Шкала самоефективності (General Self-Efficacy Scal – GSES, Schwarzer & Jerusalem, 1995; Галецька, 2003), Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості (ОСССО, Сухенко & Степаненко, 2026) (рисунок 2.1).

Середній рівень *самоконтролю* продемонстрували 92,6% респондентів, високий – 7,4%, низький – 0,0%. Серед усіх складових саморегуляції самоконтроль характеризується найвищою концентрацією навколо середнього рівня та повною відсутністю низьких значень. Такий

розподіл свідчить про відносну однорідність вибірки за цим показником: переважна більшість психологів демонструє помірну здатність до свідомої регуляції власної поведінки відповідно до вимог професійної ситуації, тоді як лише незначна частка (7,4%) вирізняється високим рівнем поведінкової гнучкості та соціальної чутливості.

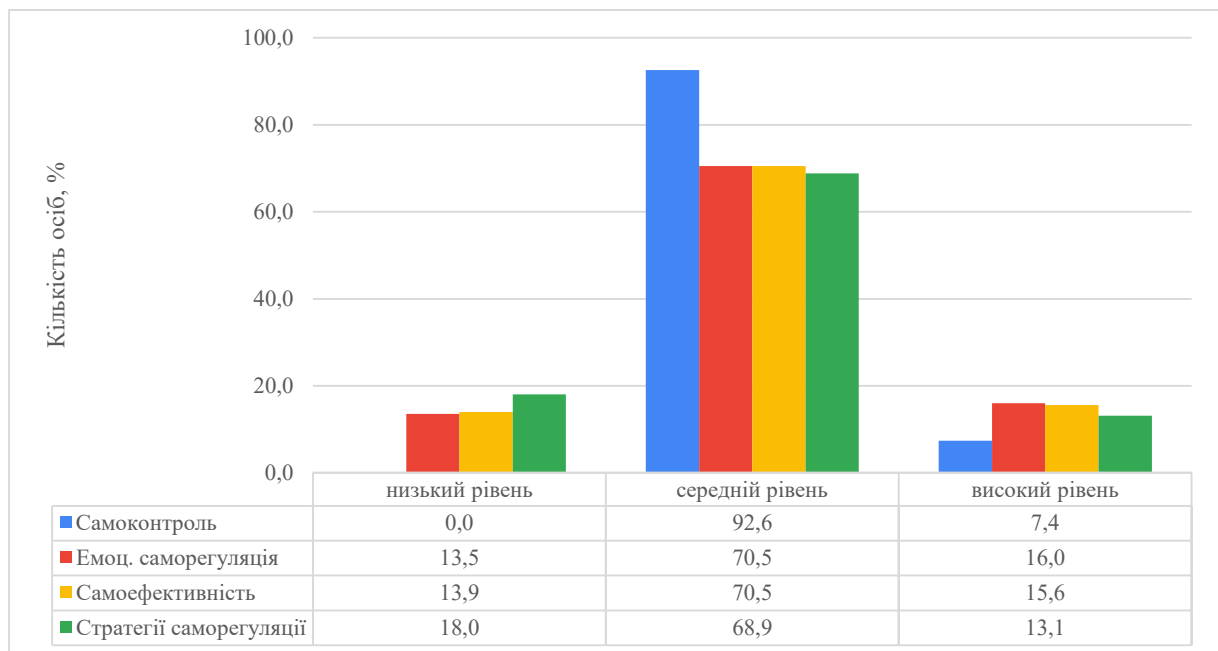


Рисунок 2.1 Рівень розвитку показників саморегуляції психологів

Показники розвитку *емоційної саморегуляції*: середній рівень виявлено у 70,5%, низький – у 13,5%, високий – у 16,0% осіб. Розподіл є відносно симетричним, із незначною перевагою високих значень над низькими, що може вказувати на наявність сформованих базових навичок управління емоційними станами у професійних психологів.

Щодо *самоефективності*, середній рівень виявлено у 70,5% психологів, високий – у 15,6%, низький – у 13,9%. Цей показник демонструє профіль, подібний до емоційної саморегуляції, що може бути пов'язано зі специфікою професійної ідентичності психологів, для яких віра у власну здатність успішно долати труднощі є важливою складовою фахової діяльності.

Показник *самооцінки стратегій саморегуляції особистості* показує, що середній рівень інтенсивності їх використання продемонстрували 68,9% психологів, високий – 13,1%, низький – 18,0%, тобто частка низького рівня за ОСССО є найвищою. Диференційований аналіз за субшкалами ОСССО (рисунок 2.2) показує з якою інтенсивністю використовуються різні стратегії. Найвища суб'єктивна оцінка – за когнітивно-інформаційними стратегіями ($M = 5,52$; $SD = 1,14$) – планування, робота з інформацією та здобування нових знань, що узгоджується з раціонально-орієнтованим характером психологічної діяльності. Соціально-екологічні стратегії займають проміжне місце ($M = 5,16$; $SD = 1,16$) – допомога іншим, пошук соціальної підтримки та контакт з природою. Найнижчу інтенсивність використання виявлено для духовно-медитативних стратегій ($M = 4,59$; $SD = 1,25$) – молитва, дихальні та медитативні практики, звернення до духовних переконань і цінностей.

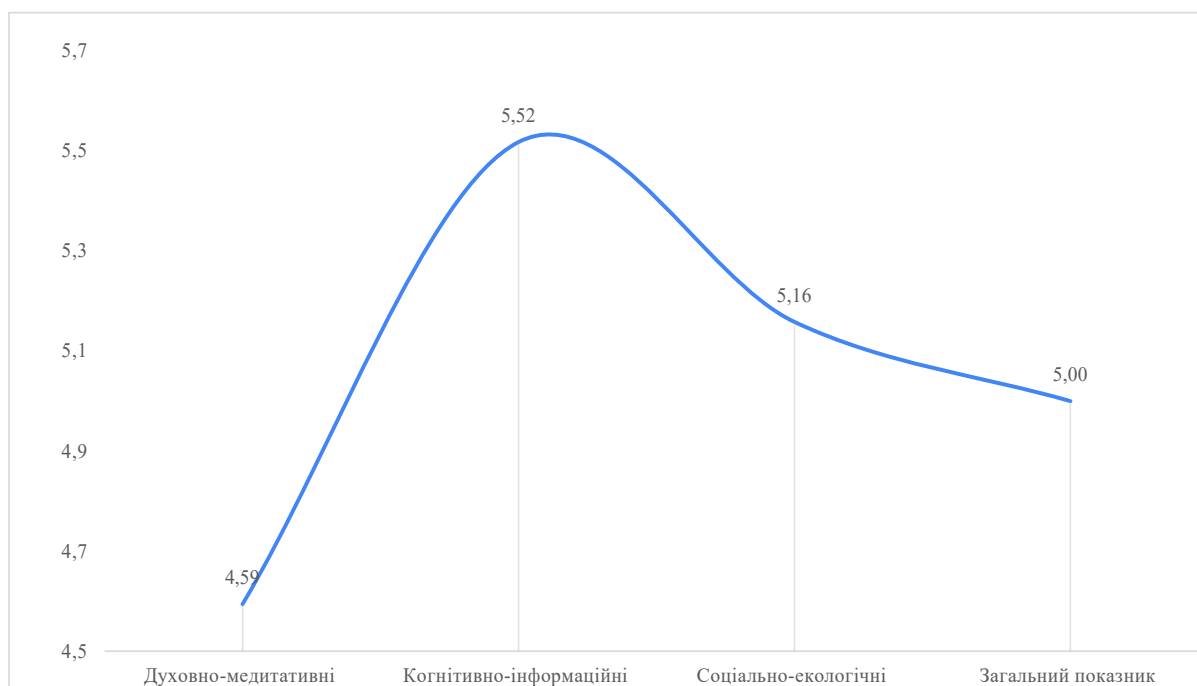


Рисунок 2.2 Самооцінка стратегій саморегуляції психологів

Отже, загальний аналіз складових саморегуляції засвідчує переважання середнього рівня розвитку за всіма чотирма показниками (68,9%–92,6%).

Більшість респондентів мають сформовану, однак недостатньо розвинену систему саморегуляції. Привертає увагу розподіл самоконтролю – 92,6% досліджуваних мають середній рівень при повній відсутності низького. Найбільш вразливим є показник стратегій саморегуляції (високий рівень лише у 13,1%, низький – у 18,0%), що вказує на обмеженість їх репертуару. Виявлені закономірності свідчать про актуальність розробки спеціалізованої програми розвитку саморегуляції у психологів, зокрема з акцентом на розширення репертуару стратегій та диференціацію їх застосування.

2.2.2 Структура саморегуляції психолога

Для перевірки правомірності розгляду досліджуваних показників у складі єдиного конструкту саморегуляції та виявлення його внутрішньої структури проведено факторний аналіз методом головних компонент із Varimax-обертанням ($N = 244$). Передумови факторизації перевірено за критерієм Бартлетта ($\chi^2 = 115,605$; $df = 6$; $p < 0,001$) та показником адекватності вибірки ($KMO = 0,582$, нижня межа прийнятності пояснюється малою кількістю змінних і специфічною позицією самоконтролю, що формує окремий фактор). Факторний аналіз виявив двофакторну структуру, що пояснює 69,76% загальної дисперсії, перший фактор 44,4%, другий – 25,4% (таблиця 2.2, додаток Г).

Таблиця 2.2

Факторна структура саморегуляції психолога

Показник	Фактор 1	Фактор 2
Емоційна саморегуляція	0,855	—
Стратегії саморегуляції	0,741	—
Самоефективність	0,702	—
Самоконтроль	—	0,985

Перший фактор (44,4% дисперсії) об'єднує емоційну саморегуляцію (0,855), стратегії саморегуляції (0,741) та самоефективність (0,702). Його інтерпретовано як «внутрішньо-регулятивний компонент саморегуляції». Він

поєднує здатність до управління емоційними станами, наявність різноманітного репертуару стратегій та впевненість у власній здатності долати труднощі – три показники, що відображають внутрішні механізми регуляції на афективному, інструментальному та когнітивно-мотиваційному рівнях відповідно. Другий фактор – *«соціально-регулятивний компонент»* (25,4% дисперсії) – представлений самоконтролем за шкалою Snyder (0,985), що вимірює не вольову регуляцію імпульсів, а здатність до моніторингу та гнучкої модифікації поведінки відповідно до вимог соціального і професійного контексту (self-monitoring). Отже, факторний аналіз підтверджує – чотири показники можуть розглядатись як компоненти системи саморегуляції. Вона функціонує за двома механізмами: внутрішньо-регулятивним (емоційна саморегуляція, стратегії саморегуляції, самоефективність) і соціально-регуляторним (самоконтроль). Виявлена структура створює підґрунтя для типологічного аналізу саморегуляції психологів.

2.2.3 Типи саморегуляції психологів

Кластерний аналіз проведено на стандартизованих показниках (Z-scores), оскільки двофакторна модель редукує чотири компоненти до двох узагальнених вимірів і нівелює специфіку кожного з них. Зокрема, емоційно-регулятивний, інструментально-стратегічний та когнітивно-мотиваційний компоненти, об'єднані у внутрішньо-регулятивному факторі, мають різний психологічний зміст і можуть демонструвати різну динаміку в межах одного типу. Оптимальною виявилася 4-кластерна модель, яка досягла конвергенції за 9 ітерацій. При нерівномірному розподілі респондентів (30/70/69/75 осіб) вона продемонструвала гарну диференціацію та інтерпретативну основу типологічних профілів.

Дефіцитарний тип саморегуляції або «емоційно збіднений» ($n = 30$, 12,3%) демонструє помірний самоконтроль (+0,435), проте критично низькі показники емоційної саморегуляції (-1,382) та стратегій саморегуляції (-1,350) при зниженій самоефективності (-0,324). На відміну від дифузного типу, де всі компоненти знижені рівномірно, дефіцитарний тип вирізняється

саме глибиною дефіциту за двома компонентами. Психологи цього типу зберігають певну здатність до поведінкової регуляції, проте відчують суттєві труднощі в управлінні власними емоційними станами та не володіють достатнім арсеналом засобів саморегуляції. У професійній діяльності це може проявлятися у труднощах із підтриманням емоційної стабільності під час роботи з клієнтами, схильності до емоційного зараження, труднощах у відновленні після емоційно насичених сесій. Цей тип репрезентує групу професійного ризику (12,3% вибірки) і потребує насамперед роботи з емоційною саморегуляцією та розширенням репертуару її стратегій.

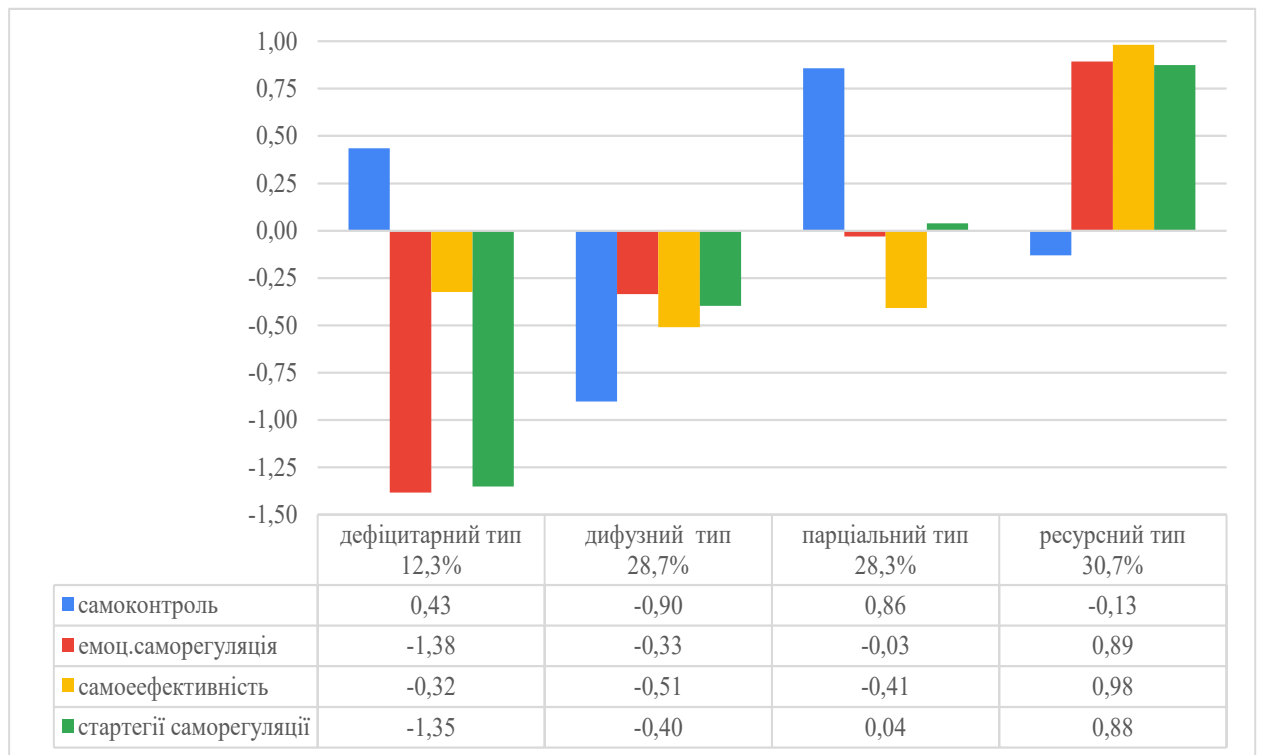


Рисунок 2.3 Типи саморегуляції психологів

Дифузний тип саморегуляції – «загально-несформований» ($n = 70$, 28,7%) відзначається зниженими показниками за всіма чотирма компонентами: самоконтроль ($-0,902$), самоефективність ($-0,510$), стратегії саморегуляції ($-0,398$), емоційна саморегуляція ($-0,334$). Специфіка цього типу полягає у відсутності як виражених ресурсів, так і критичних провалів – профіль є рівномірно зниженим. Найнижчим показником серед усіх

компонентів є самоконтроль ($-0,902$), тобто зовнішній, поведінковий рівень регуляції (здатність до моніторингу та гнучкої модифікації поведінки з урахуванням вимог соціального контексту). Психологи цього типу можуть відчувати труднощі на всіх рівнях професійної саморегуляції: у підтриманні професійних меж, управлінні емоційним станом, систематичному плануванні діяльності та управлінні робочим навантаженням. Дифузний профіль може свідчити про несформованість або «виснаження» системи саморегуляції та потребує її активації в цілому.

Парціальний тип саморегуляції сприймається як «соціально-контрольований або адаптивний» ($n = 69, 28,3\%$). Він характеризується найвищим серед усіх типів рівнем самоконтролю ($+0,857$) при помірних показниках емоційної саморегуляції ($-0,031$) та інтенсивності стратегій саморегуляції ($+0,039$), а також зниженій самоефективності ($-0,408$). Профіль відображає часткову сформованість системи саморегуляції: лише поведінковий компонент досягає високого рівня розвитку, тоді як інші залишаються помірно або недостатньо розвиненими. Психологи цього типу здатні гнучко змінювати поведінку згідно з вимогами, утім пріоритетним для них є розвиток внутрішніх компонентів саморегуляції – емоційної регуляції, самоефективності та розширення репертуару регуляторних стратегій.

Ресурсний тип саморегуляції або «збалансований» ($n = 75, 30,7\%$) характеризується найвищими серед усіх типів показниками самоефективності ($+0,981$), емоційної саморегуляції ($+0,894$), інтенсивністю стратегій саморегуляції ($+0,875$) при помірно зниженому самоконтролі ($-0,130$). Ця конфігурація є майже «дзеркальною» до парціального типу, що спирається переважно на зовнішній, поведінковий контроль. У професійному плані високі показники самоефективності свідчать про впевненість у власній професійній компетентності та здатності досягати поставлених цілей. Розвинена емоційна саморегуляція забезпечує здатність до витримування емоційно насичених ситуацій. Широкий репертуар та інтенсивність стратегій саморегуляції надає гнучкість у виборі засобів регуляції залежно від ситуації – від когнітивно-

інформаційних до духовно-медитативних та соціально-екологічних. Незначне зниження самоконтролю ($-0,130$) не є критичним і може свідчити про те, що ці психологи менше потребують зовнішньої поведінкової регуляції, оскільки саморегуляція здійснюється переважно через внутрішні механізми. Цей тип виглядає збалансованим і оптимальним у контексті професійної діяльності психолога.

Отже, кластерний аналіз дозволив виявити чотири типи саморегуляції психологів: дефіцитарний (12,3%), дифузний (28,7%), парціальний (28,3%), ресурсний (30,7%). Ресурсний тип репрезентує інтегрований внутрішній компонент саморегуляції при помірному зниженні зовнішньо-регуляторного. Парціальний тип відображає опору на зовнішню поведінкову регуляцію при помірній внутрішньо-регуляторній складовій. Дифузний тип характеризується несформованістю обох регуляторних компонентів. Дефіцитарний тип, попри найменшу чисельність, становить групу професійного ризику через високий дефіцит емоційної саморегуляції та регуляторних стратегій. Сумарна частка психологів з недостатньо розвиненою саморегуляцією (дефіцитарний, дифузний та парціальний типи) становить 69,3%, що підтверджує потребу у цілеспрямованому екофасилітативному супроводі розвитку саморегуляції з урахуванням специфіки кожного типологічного профілю та обумовлює необхідність з'ясування ролі особистісної ресурсності як чинника саморегуляції.

2.3 Особливості особистісної ресурсності психолога

2.3.1 Розвиток показників особистісної ресурсності психолога

Для дослідження особливостей розвитку особистісної ресурсності психологів використано сім психодіагностичних методик. На першому етапі аналізу визначено описові статистики за кожною шкалою. Розподіл даних за всіма показниками є близьким до нормального: показники асиметрії та ексцесу

не перевищують критичних значень ($\pm 1,96$). Нормативні межі рівнів визначено за формулою $M \pm 1SD$ (додаток Б).

Частотний аналіз проведено за загальними показниками методик, що увійшли до факторної моделі особистісної ресурсності (див. пункт 2.3.2): П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (Baer et al., 2006; Каплуненко, Кучина, 2023), Опитувальник оптимізму (Life Orientation Test, Scheier et al., 1994; Лукова, 2023), Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, Steger et al., 2006; Зливков, 2016), Методика резильєнтності (Conner-Davidson, 2003; Кіреєва та ін., 2020), Шкала інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty Scale, Carleton et al., 2007; Громова, 2022), Шкала відчуття когеренції (Sense of Coherence Scale, Antonovsky, 1987; Галецька, 2011) (рисунок 2.4).

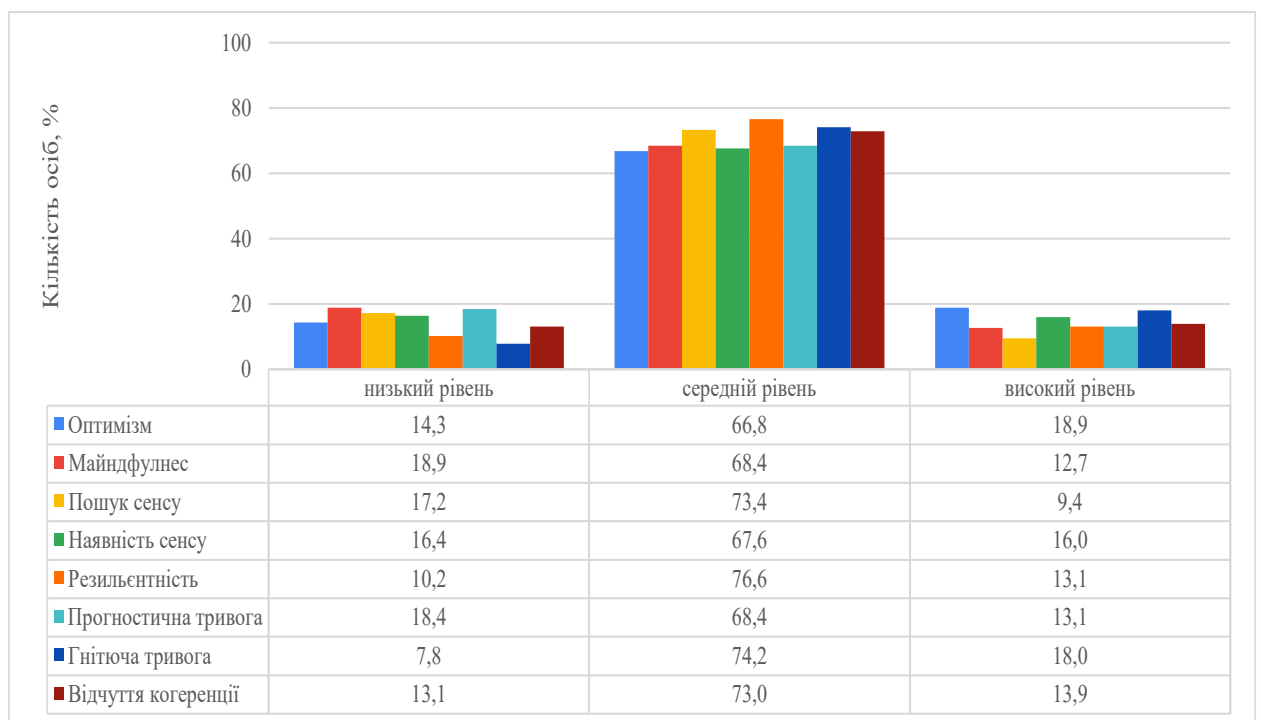


Рисунок 2.4 Рівень розвитку показників особистісної ресурсності психологів

Результати частотного аналізу свідчать, що за всіма показниками особистісної ресурсності у психологів переважає середній рівень розвитку (66,8%–76,6%). Найвищу концентрацію навколо середнього рівня демонструє

резильєнтність (76,6%) при найнижчій серед усіх показників частці низького рівня (10,2%) та помірній частці високого (13,1%) – це свідчить про переважно помірну здатність психологів відновлюватися після складних ситуацій. Гнітюча тривога також характеризується високою часткою середнього рівня (74,2%) при найменшій серед усіх показників частці низького рівня (7,8%) та помітній частці високого (18,0%). Пошук сенсу має середній рівень у 73,4% осіб, низький – у 17,2%, високий – лише у 9,4% і це є найнижчою часткою високого рівня серед усіх показників. Відчуття когеренції характеризується середнім рівнем у 73,0% психологів, низьким – у 13,1%, високим – у 13,9%, тобто тут розподіл є близьким до симетричного. Прогностична тривога та усвідомленість (майндфулнес) демонструють однакову частку середнього рівня (68,4%), проте різняться за крайніми рівнями: прогностична тривога має 18,4% низького і 13,1% високого, тоді як усвідомленість – 18,9% низького та 12,7% високого. Показник усвідомленості має найвищу частку низького рівня серед усіх складових ресурсності, що може вказувати на недостатню сформованість навичок усвідомленого ставлення до власного досвіду. Наявність сенсу характеризується середнім рівнем у 67,6% осіб, низьким – у 16,4%, високим – у 16,0%. Вища частка високого рівня наявності сенсу порівняно з пошуком сенсу (16,0% проти 9,4%) може свідчити про те, що частина психологів має сформовану смислову систему, яка не потребує активного пошуку. Оптимізм демонструє найнижчу серед усіх показників частку середнього рівня (66,8%) при низькому рівні – у 14,3% та високому – у 18,9% психологів і це свідчить про позитивну диспозиційну установку у майже п'ятій частині досліджуваних.

Отже, загальний аналіз показників особистісної ресурсності засвідчує домінування середнього рівня розвитку за всіма показниками. Найбільш вразливими є показники низького рівня усвідомленості (18,9%), прогностичної тривоги (18,4%) та пошуку сенсу (17,2%). Найбільш однорідними є показники оптимізму та песимізму, де переважна більшість досліджуваних зосереджена на середньому рівні.

2.3.2 Структура особистісної ресурсності психолога

Для виявлення структури особистісної ресурсності та емпіричної верифікації теоретичної моделі розвитку особистісної ресурсності психолога проведено факторний аналіз методом головних компонент із косокутним обертанням (Direct Oblimin) на 12 показниках (додаток Е). До факторного аналізу початково були включені загальні бали та субшкали семи методик. За результатами послідовної верифікації структури до фінальної факторної моделі увійшли 12 показників: п'ять субшкал усвідомленості (ПОМ-15 – усвідомлена дія, неосудливість до внутрішнього досвіду, вербалізація переживань, спостережливість, нереактивність); загальний бал диспозиційного оптимізму (LOT); дві субшкали інтолерантності до невизначеності (IUS-12 – прогностична та гнітюча тривога); загальний бал відчуття когеренції (SOC); дві субшкали сенсу життя (MLQ – наявність сенсу та пошук сенсу); загальний бал резильєнтності (CD-RISC-10).

Перевірка передумов факторизації засвідчила прийнятну адекватність вибірки ($KMO = 0,693$) та статистичну значущість кореляційної матриці (критерій Бартлетта: $\chi^2 = 1011,380$; $df = 66$; $p < 0,001$). За критерієм Кайзера виділено чотири фактори, що сукупно пояснюють 67,09% загальної дисперсії. Результати косокутного обертання (Pattern Matrix) представлено в таблиці 2.3. Кореляції між факторами є невисокими (максимальна $r = -0,341$ між першим та четвертим факторами), що свідчить про відносну автономність виявлених компонентів та підтверджує дискримінантну валідність факторної структури. На підставі змістовного аналізу факторних навантажень та їх зіставлення з теоретичною моделлю (параграф 1.3) інтерпретовано чотири фактори особистісної ресурсності психологів.

Перший фактор – «ресурс конструктивного самосприйняття» (30,6% дисперсії) об'єднує усвідомлену дію (0,810), диспозиційний оптимізм (0,801), неосудливість до внутрішнього досвіду (0,772) і вербалізацію переживань (0,678). Цей фактор свідчить про здатність до усвідомленої діяльності без негативного оцінювання власного досвіду і з позитивною диспозиційною

установкою. Для психолога це означає готовність конструктивно опрацьовувати професійний досвід: усвідомлено діяти, вербалізувати переживання та утримуватися від самоосуду, зберігаючи позитивні очікування щодо результатів діяльності.

Таблиця 2.3

Факторна структура особистісної ресурсності психологів

Показник	Фактор1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
ПОМ усвідомлена дія	0,810			
LOT диспозиційний оптимізм	0,801			
ПОМ неосудл. до внутр. досвіду	0,772			
ПОМ вербалізація переживань	0,678			
MLQ наявність сенсу		0,830		
MLQ пошук сенсу		0,822		
ПОМ спостережливість			0,849	
ПОМ нереактивність			0,690	
CD-RISC-10 резильєнтність			0,466	
IUS гнітюча тривога				0,901
IUS прогностична тривога				0,854
SOC відчуття когеренції				0,452

Другий фактор – «екзистенційно-смиловий ресурс» (15,1% дисперсії) представлений наявністю сенсу (0,830) та пошуком сенсу (0,822). Це найбільш «чистий» фактор без перехресних навантажень, що відображає екзистенційну наповненість особистості – як наявність сформованого сенсу життя, так і активну спрямованість на його розвиток.

Третій фактор – «рецептивний ресурс» (11,3% дисперсії) об'єднує спостережливість (0,849), нереактивність (0,690) і резильєнтність (0,466). Поєднання цих показників в одному факторі розкриває спільний механізм – здатність до відкритого сприйняття досвіду без спонтанного реагування, що забезпечує збереження стійкості під тиском. Рецептивність у цьому контексті означає готовність особистості залишатися відкритою до внутрішнього та

зовнішнього досвіду, що в логіці екофасилітативного підходу є необхідною умовою самоорганізації: саме відкритість системи уможливорює природне розгортання трансформаційних процесів (Лушин, Сухенко, 2023). Емпіричні дані підтверджують, що у практиці психологів резильєнтність функціонує переважно як здатність зберігати відкритість сприйняття або нереактивне сприйняття в умовах професійного навантаження.

Четвертий фактор – «навігаційний ресурс» (10,2% дисперсії) об'єднує гнітючу тривогу (0,901) та прогностичну тривогу (0,854) як компоненти інтолерантності до невизначеності, а також відчуття когеренції (0,452). Позитивні кореляції між цими показниками в сирих даних ($r = 0,266$, $p < 0,001$ та $r = 0,137$, $p < 0,05$) свідчать про те, що відчуття когеренції та інтолерантність до невизначеності не є протилежними полюсами, а функціонують як взаємопов'язані аспекти орієнтації в невизначеності: сформована когеренція задає суб'єктивний стандарт упорядкованості, що підвищує чутливість до ситуацій, де ця впорядкованість порушується.

2.3.3 Типи особистісної ресурсності психологів

Кластерний аналіз (K-Means) здійснений на значеннях чотирьох факторів особистісної ресурсності (чотирифакторна модель зі збалансованими частками дисперсії та невисокими міжфакторними кореляціями забезпечує чіткі виміри для кластеризації) виявив чотири її типи (додаток Ж). Оптимальною виявилася 4-кластерна модель (14 ітерацій) з нерівномірним розподілом респондентів (45/53/50/96 осіб). Вибір 4-кластерного рішення обґрунтовано порівнянням моделей з 3–5 кластерами: 3-кластерна модель виявилася надто грубою (найбільший кластер – 47%), а 5-кластерна створювала малий кластер (28 осіб, 11,5%) без суттєвого приросту інформативності (рисунок 2.5).

Рецептивно-дефіцитарний тип – «закритий до досвіду» ($n = 50$, 20,5%) характеризується найнижчим серед усіх типів рецептивним ресурсом ($-1,252$) та зниженим ресурсом конструктивного самосприйняття ($-0,678$) при помірних показниках екзистенційно-смислового ($+0,151$) та навігаційного

(-0,100) ресурсів. За змістом шкал це означає знижені показники спостережливості (здатність помічати різноманітні відчуття, думки та почуття), нереактивності (здатність не реагувати автоматично на внутрішні переживання) та резильєнтності (здатність до ефективного функціонування в умовах стресу). У поєднанні зі зниженим конструктивним самосприйняттям цей профіль вказує на обмеження щодо сприйняття власного досвіду, його конструктивного опрацювання, надходження нової інформації. Для цього типу пріоритетним є розвиток рецептивних навичок – спостережливості, нереактивності та резильєнтності як здатності зберігати відкритість до досвіду в умовах професійного навантаження.

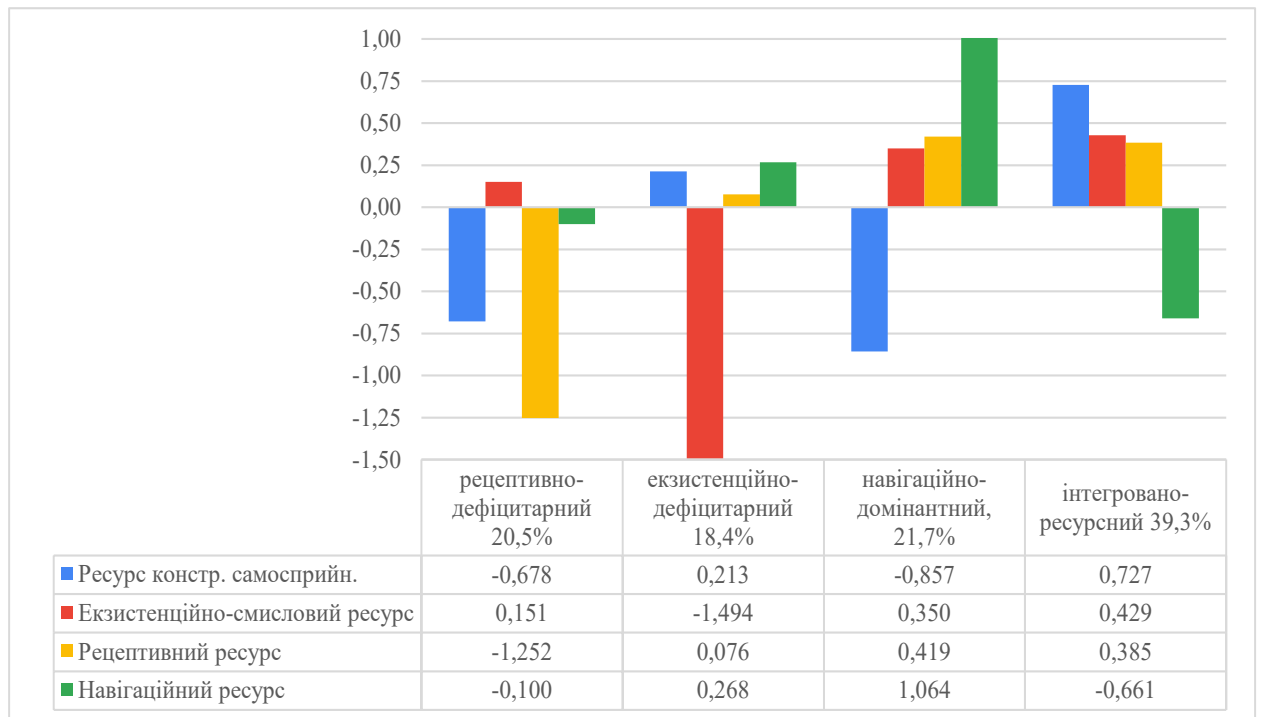


Рисунок 2.5 Типи особистісної ресурсності психологів

Екзистенційно-дефіцитарний тип – «збіднено смисловий» ($n = 45$, 18,4%) характеризується найнижчим серед усіх кластерів значенням екзистенційно-сміслового ресурсу (-1,494) при помірних показниках решти компонентів: ресурс конструктивного самосприйняття (+0,213), навігаційний ресурс (+0,268), рецептивний ресурс (+0,076). Специфіка цього типу полягає у

глибокому дефіциті саме смислового ресурсу. З урахуванням змісту шкал це означає, що психологи цього типу демонструють низькі показники як наявності сенсу життя, так і спрямованості на його пошук, при цьому зберігають здатність до усвідомленої дії, неосудливого ставлення до досвіду, спостережливості та орієнтації в умовах невизначеності. Цей тип репрезентує функціональну спроможність на рівні окремих компонентів; пріоритетним для нього є актуалізація смислових орієнтирів – спрямованості на пошук і оформлення сенсів.

Навігаційно-домінантний тип – «з дефіцитом самосприйняття» ($n = 53$, 21,7%) відзначається найвищим серед усіх типів навігаційним ресурсом (+1,064) при найнижчому конструктивному самосприйнятті (–0,857) та помірних показниках рецептивного (+0,419) і екзистенційно-смислового (+0,350) ресурсів. За змістом шкал високий навігаційний ресурс поєднує два аспекти: розвинене відчуття когеренції (SOC) як сформовану здатність сприймати події структурованими, керованими й осмисленими та водночас високу інтолерантність до невизначеності (IUS-12) – афективну чутливість до ситуацій, де ця впорядкованість порушується. Низький ресурс конструктивного самосприйняття вказує на труднощі з усвідомленою дією, схильність до осуду власного внутрішнього досвіду, труднощі з вербалізацією переживань та знижений диспозиційний оптимізм. Така конфігурація може свідчити про те, що значна частина регуляторних зусиль спрямовується на орієнтацію в зовнішній невизначеності, тоді як ресурсів для конструктивного опрацювання власного внутрішнього досвіду залишається недостатньо. Для представників цього типу пріоритетним є розвиток усвідомленого неосудливого ставлення до власних переживань і формування оптимістичної диспозиції.

Інтегровано-ресурсний (інтегрований) тип – «зі збалансованим розвитком» ($n = 96$, 39,3%) характеризується найвищими серед усіх типів показниками ресурсу конструктивного самосприйняття (+0,727), екзистенційно-смислового ресурсу (+0,429) та рецептивного ресурсу (+0,385,

порівнянний із навігаційно-домінантним типом) при зниженому навігаційному ресурсі ($-0,661$). Це єдиний тип, де три з чотирьох компонентів ресурсності мають додатні значення. Знижений навігаційний ресурс за змістом шкал свідчить про нижчу інтолерантність до невизначеності (менша прогностична та гнітюча тривога за IUS-12) та нижче відчуття когеренції (SOC) порівняно з вибіркою в цілому. Така конфігурація може вказувати на те, що представники цього типу менш залежні від зовнішньої впорядкованості: їхня орієнтація в невизначеності забезпечується не стільки когнітивним контролем середовища, скільки розвиненими внутрішніми ресурсами – конструктивним самосприйняттям, смисловою наповненістю та відкритістю до досвіду. Цей тип є найчисельнішим і відображає профіль зі збалансованим розвитком більшості компонентів ресурсності.

Таким чином, кластерний аналіз виявив чотири якісно відмінні типи особистісної ресурсності психологів: екзистенційно-дефіцитарний (18,4%), навігаційно-домінантний (21,7%), рецептивно-дефіцитарний (20,5%) та інтегрований (39,3%). Кожен тип характеризується специфічним профілем вираженості компонентів: екзистенційно-дефіцитарний – найнижчим смисловим ресурсом ($-1,494$), рецептивно-дефіцитарний – найнижчим рецептивним ресурсом ($-1,252$), навігаційно-домінантний – найвищим навігаційним ресурсом ($+1,064$) при найнижчому конструктивному самосприйнятті ($-0,857$). Інтегровано-ресурсний тип демонструє збалансований розвиток трьох компонентів при зниженому навігаційному ресурсі ($-0,661$). Сумарна частка психологів з дефіцитарними або незбалансованими профілями ресурсності становить 60,7%, що обґрунтовує необхідність аналізу взаємозв'язку між особистісною ресурсністю та саморегуляцією.

2.4 Взаємозв'язки між особистісною ресурсністю та саморегуляцією психологів

2.4.1 Взаємозв'язок між компонентами особистісної ресурсності і компонентами саморегуляції психологів

З метою виявлення характеру та сили зв'язків між компонентами особистісної ресурсності та саморегуляції проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) між факторними балами чотирьох компонентів ресурсності та двох компонентів саморегуляції (таблиця 2.4, додаток І.1).

Таблиця 2.4

Кореляції між компонентами особистісної ресурсності та саморегуляції психологів

Компоненти ресурсності	Компоненти саморегуляції	
	внутрішньо-регулятивний	соціально-регулятивний
Ресурс конструктивного самосприйняття	0,392**	0,018
Екзистенційно-смісловий ресурс	0,473**	-0,217**
Рецептивний ресурс	0,521**	0,019
Навігаційний ресурс	-0,214**	-0,011

Примітка. ** $p < 0,01$

Кореляційний аналіз виявив асиметричну структуру зв'язків: усі чотири компоненти ресурсності значущо пов'язані з внутрішньо-регулятивним компонентом саморегуляції, тоді як соціально-регулятивний компонент виявляє лише один значущий обернений зв'язок. Найсильнішу кореляцію з внутрішньо-регулятивним компонентом саморегуляції демонструє рецептивний ресурс ($r = 0,521$, $p < 0,01$). Це змістовно обґрунтовано: здатність помічати власні відчуття та думки (спостережливість), утримуватися від автоматичного реагування на них (нереактивність) і зберігати стійкість під тиском (резильєнтність) створює умови для усвідомленого управління емоціями, гнучкого вибору стратегій саморегуляції та впевненості у власній ефективності.

Помірну кореляцію з внутрішньо-регулятивним компонентом виявляє екзистенційно-смысловий ресурс ($r = 0,473$, $p < 0,01$). За змістом шкал MLQ – наявність сформованого сенсу життя та активна спрямованість на його пошук – пов'язані з вищим рівнем емоційної саморегуляції, ширшим репертуаром стратегій та вищою самоефективністю. Водночас цей компонент є єдиним, що демонструє значущий слабкий від'ємний зв'язок із соціально-регулятивним компонентом ($r = -0,217$, $p < 0,01$). За змістом шкали самоконтролю (здатність до моніторингу та модифікації поведінки відповідно до соціальних вимог) – це може свідчити про те, що психологи зі сформованою смысловою системою менше потребують зовнішньої орієнтації на соціальний контекст як регулятора поведінки, спираючись натомість на внутрішні смыслові орієнтири.

Ресурс конструктивного самосприйняття виявляє помірну кореляцію з внутрішньо-регулятивним компонентом ($r = 0,392$, $p < 0,01$) при відсутності зв'язку із соціально-регулятивним ($r = 0,018$). За змістом шкал – усвідомлена дія та неосудливість до внутрішнього досвіду (ПОМ-15), вербалізація переживань (ПОМ-15) та диспозиційний оптимізм (LOT) – здатність конструктивно ставитися до власного досвіду підтримує саме внутрішні регуляторні механізми: управління емоціями, застосування різноманітних стратегій та впевненість у власній ефективності.

Навігаційний ресурс виявляє слабку від'ємну кореляцію з внутрішньо-регулятивним компонентом ($r = -0,214$, $p < 0,01$) при відсутності зв'язку з соціально-регулятивним ($r = -0,011$). За змістом шкал цього фактора – інтолерантність до невизначеності (прогностична та гнітюча тривога за IUS-12) та відчуття когеренції (SOC) – обернений зв'язок свідчить про те, що вища афективно-когнітивна чутливість до невизначеності поєднується зі зниженням внутрішніх регуляторних ресурсів: емоційної саморегуляції, репертуару стратегій та самоефективності. Це узгоджується з профілем навігаційно-домінантного типу, де високий навігаційний ресурс співіснує з дефіцитом конструктивного самосприйняття – значна частина регуляторних зусиль

спрямовується на орієнтацію в невизначеності, що обмежує ресурси для внутрішньої регуляції.

Таким чином, кореляційний аналіз засвідчує, що особистісна ресурсність пов'язана переважно з внутрішньо-регулятивним компонентом саморегуляції (емоційна саморегуляція, стратегії, самоефективність), тоді як соціально-регулятивний компонент (самоконтроль за Snyder) функціонує як відносно автономний механізм. Це підтверджує результати факторного аналізу саморегуляції (пункт 2.2.2), де самоконтроль виділився як окремий автономний фактор. Виявлені кореляційні зв'язки є основою для подальшого аналізу: з'ясування ролі соціально-демографічних змінних у структурі досліджуваних феноменів та аналізу взаємозв'язків на рівні типологій.

2.4.2 Роль віку та досвіду у структурі особистісної ресурсності та саморегуляції психологів

Для з'ясування ролі соціально-демографічних змінних у структурі особистісної ресурсності та саморегуляції проведено кореляційний аналіз їх компонентів з віком і досвідом психологічної діяльності (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

Кореляції компонентів особистісної ресурсності та саморегуляції з віком і досвідом психологічної діяльності (Spearman's rho)

Компоненти особистісної ресурсності та саморегуляції	вік	досвід психологічної діяльності
Досвід психологічної діяльності	-0,373	-
Ресурс конструктивного самосприйняття	0,070	0,212**
Екзистенційно-смісловий ресурс	0,168**	-0,056
Рецептивний ресурс	0,131*	0,019
Навігаційний ресурс	0,016	-0,170**
Самоконтроль	-0,076	,147*
Емоційна саморегуляція	0,013	,139*
Самоефективність	0,162*	-0,033
Духовно-медитативні стратегії	0,218**	0,072
Когнітивно-інформаційні стратегії	0,132*	0,104
Соціально-екологічні стратегії	0,097	0,260**
Оцінка стратегій саморегуляції загальна	0,211**	0,180**

Вік і досвід психологічної діяльності не корелюють між собою ($\rho = -0,037$), що відображає специфіку вибірки: значна частка психологів (48,8%) має досвід до 2 років при середньому віці 43,75 років, тобто опанувала психологію як другу професію. При цьому вік і досвід демонструють різні патерни зв'язків з компонентами ресурсності та саморегуляції.

Вік значущо пов'язаний з екзистенційно-смысловим ($\rho = 0,168$, $p < 0,01$) та рецептивним ресурсом ($\rho = 0,131$, $p < 0,05$), самоефективністю ($\rho = 0,162$, $p < 0,05$) та стратегіями саморегуляції ($\rho = 0,211$, $p < 0,01$), зокрема духовно-медитативними ($\rho = 0,218$, $p < 0,01$) та когнітивно-інформаційними ($\rho = 0,132$, $p < 0,05$). Тобто з віком зростають смислова наповненість, відкритість до досвіду, впевненість у власній ефективності та інтенсивність використання стратегій саморегуляції.

Досвід психологічної діяльності пов'язаний з іншими компонентами: конструктивним самосприйняттям ($\rho = 0,212$, $p < 0,01$), навігаційним ресурсом ($\rho = -0,170$, $p < 0,01$), емоційною саморегуляцією ($\rho = 0,139$, $p < 0,05$), самоконтролем ($\rho = 0,147$, $p < 0,05$) та стратегіями саморегуляції ($\rho = 0,180$, $p < 0,01$), зокрема соціально-екологічними ($\rho = 0,260$, $p < 0,01$). Це означає, що з набуттям професійного досвіду зростають конструктивне ставлення до власного досвіду, емоційна саморегуляція, самоконтроль та інтенсивність стратегій саморегуляції, зокрема соціально-екологічних. Водночас з досвідом знижується навігаційний ресурс, що може свідчити про зниження афективної чутливості до невизначеності у досвідченіших психологів та/або меншу потребу в когнітивному контролі впорядкованості середовища.

Відсутність кореляції між віком і досвідом та їхні відмінні патерни зв'язків свідчать про два відносно незалежні процеси: особистісне дозрівання (вік) та професійне становлення (досвід), кожен з яких вносить специфічний внесок у структуру ресурсності та саморегуляції. При цьому всі виявлені кореляції є слабкими (від 0,131 до 0,260), що свідчить про те, що вік і досвід не є визначальними чинниками ресурсності та саморегуляції, а основні закономірності, виявлені в пункті 2.4.1, є стабільними.

2.4.3 Взаємозв'язок типів особистісної ресурсності та типів саморегуляції

Крос-табуляційний аналіз виявив статистично значущий зв'язок між типами особистісної ресурсності та типами саморегуляції психологів: $\chi^2 = 48,587$; $df = 9$; $p < 0,001$, (рисунок 2.6, додаток И.3).

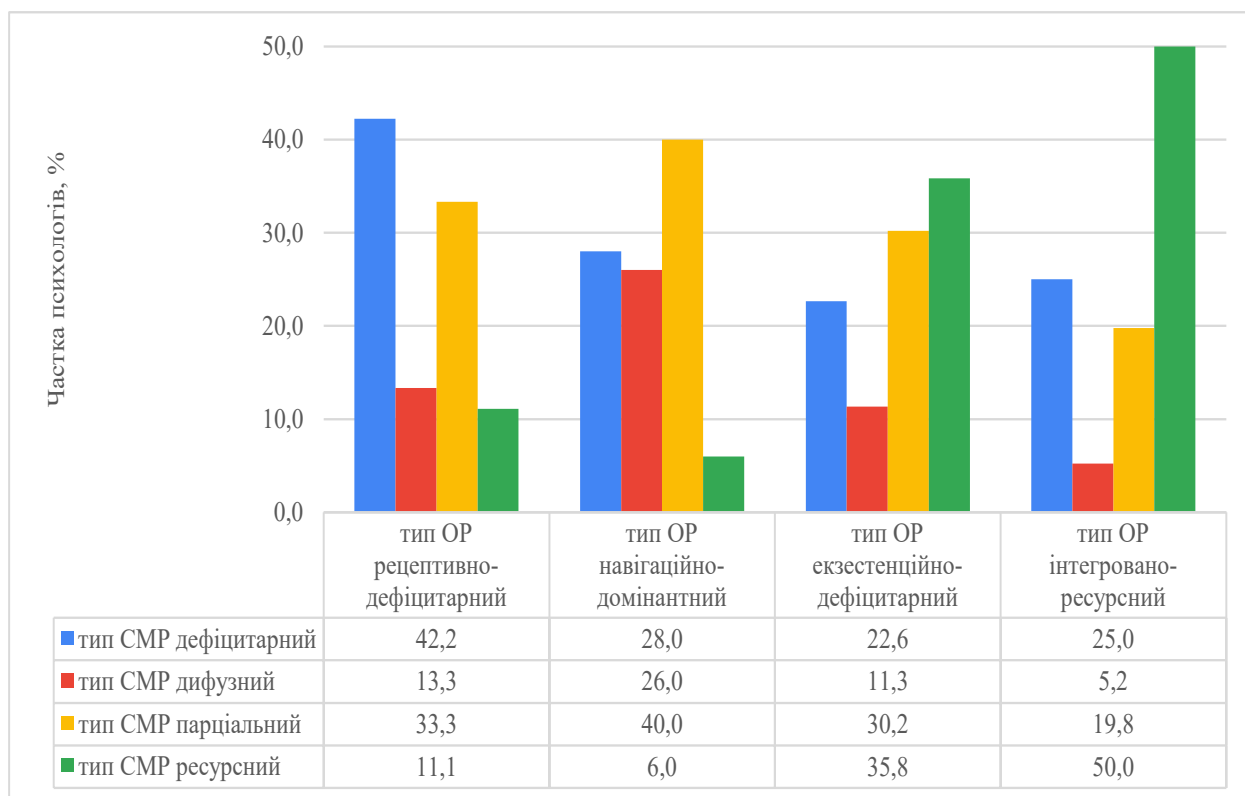


Рисунок 2.6 Розподіл типів саморегуляції за типами особистісної ресурсності психологів

Рецептивно-дефіцитарна ресурсність пов'язана переважно з дефіцитарним типом саморегуляції (42,2%), навігаційно-домінантна – з парціальним (40,0%), інтегровано-ресурсна – з ресурсним (50,0%), екзистенційно-дефіцитарна – з ресурсним (35,8%) і парціальним (30,2%) типами. Систематизацію виявлених кореспонденцій між типами особистісної ресурсності та саморегуляції представлено в таблиці 2.6.

**Кореспонденція типів особистісної ресурсності та саморегуляції
психологів**

Тип ресурсності, ключова його характеристика	Переважаючий тип саморегуляції, ключова його характеристика
Рецептивно-дефіцитарний (20,5%) Знижена увага до внутрішніх станів, імпульсивне реагування, нижча стійкість під тиском, труднощі з конструктивним самосприйняттям	Дефіцитарний (42,2%) Критичний дефіцит емоційної саморегуляції та стратегій саморегуляції при помірному самоконтролі
Навігаційно-домінантний (21,7%) Розвинене відчуття когеренції та висока інтолерантність до невизначеності при дефіциті конструктивного самосприйняття	Парціальний (40,0%) Опора на самоконтроль при помірній внутрішньо-регуляторній складовій
Екзистенційно-дефіцитарний (18,4%) Дефіцит наявності та пошуку сенсу при збереженості решти компонентів	Ресурсний (35,8%) та парціальний (30,2%) Дефіцит обмежений одним компонентом саморегуляції
Інтегровано-ресурсний (39,3%) Збалансований розвиток конструктивного самосприйняття, сміслової наповненості та відкритості до досвіду	Ресурсний (50,0%) Інтегрований розвиток внутрішніх регуляторних компонентів

Виявлені кореспонденції розкривають змістову логіку взаємозв'язку ресурсності та саморегуляції:

– Психологи з рецептивно-дефіцитарним типом ресурсності характеризуються зниженою увагою до власних внутрішніх станів (спостережливість, ПОМ-15), схильністю до імпульсивного реагування на переживання (нереактивність, ПОМ-15), нижчою стійкістю в умовах стресу (резильєнтність, CD-RISC-10), а також труднощами з усвідомленою дією, неосудливістю до досвіду та зниженим диспозиційним оптимізмом (LOT). Це поєднується переважно з дефіцитарним типом (42,2%), де і емоційна саморегуляція, і інтенсивність та репертуар стратегій саморегуляції (ОСССО) знижені.

– Психологи з навігаційно-домінантним типом мають розвинене відчуття когеренції (SOC) та водночас високу інтолерантність до невизначеності (прогностична та гнітюча тривога, IUS-12), проте їм бракує конструктивного ставлення до власного досвіду – усвідомленої дії, неосудливості, вербалізації переживань (ПОМ-15) та диспозиційного оптимізму (LOT). Їхня саморегуляція переважно парціального типу (40,0%): вона спирається на самоконтроль (SMS) як моніторинг і модифікацію поведінки відповідно до соціальних вимог, тоді як емоційна саморегуляція, інтенсивність стратегій саморегуляції та самоефективність (GSES) залишаються помірно зниженими.

– Психологи з екзистенційно-дефіцитарним типом зберігають функціональну спроможність більшості компонентів ресурсності, проте дефіцит сенсу життя та спрямованості на його пошук (MLQ) не формує домінування одного типу саморегуляції: ресурсна (35,8%) та парціальна (30,2%) представлені майже рівною мірою, що може бути пов'язано з тим, що дефіцит обмежений одним компонентом ресурсності при збереженості інших.

– Психологи з інтегровано-ресурсним типом поєднують конструктивне самосприйняття (усвідомлена дія, неосудливість, вербалізація переживань, диспозиційний оптимізм), смислову наповненість (наявність і пошук сенсу, MLQ) та відкритість до досвіду (спостережливість, нереактивність, резильєнтність) при нижчій інтолерантності до невизначеності. Це забезпечує ресурсний тип саморегуляції (50,0%) з розвинутою емоційною саморегуляцією, широким репертуаром та інтенсивністю стратегій саморегуляції і високою самоефективністю.

2.4.3 Суб'єктивні оцінки психологів щодо взаємозв'язку ресурсності та саморегуляції

Для вивчення суб'єктивних оцінок, потреб і готовності психологів до розвитку саморегуляції та особистісної ресурсності проведено анкетування за авторською анкетною «Анкета вивчення суб'єктивних потреб психологів у розвитку саморегуляції та особистісної ресурсності» (додаток А.11). Його

результати доповнюють психодіагностичні дані та дозволяють з'ясувати ступінь усвідомлення психологами власних потреб у саморегуляції й ресурсності в професійній діяльності (таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

Розподіл відповідей психологів на закриті питання анкети

Питання і варіанти відповідей	n	%
<i>1. Потреба у вдосконаленні саморегуляції, n = 243</i>		
так, хотів/ла би опанувати нові методи та техніки	160	65,8
ні, цілком задоволений/а поточним рівнем	52	21,4
важко відповісти	31	12,8
<i>2. Самооцінка здатності до саморегуляції, n = 243</i>		
висока	61	25,1
середня	163	67,1
низька	19	7,8
<i>3. Брак навичок саморегуляції у практиці, n = 243</i>		
так, але лише зрідка	117	48,1
ні, такого не було	84	34,6
так, траплялося неодноразово	24	9,9
не можу оцінити	18	7,4
<i>4. Увага до саморегуляції у професійній підготовці, n = 242</i>		
так, невід'ємна частина програм	74	30,6
приділяється певна увага, але недостатньо	133	55,0
ні, залишається поза увагою	22	9,1
важко відповісти	13	5,4
Питання і варіанти відповідей	n	%
<i>5. Бажання участі у тренінгу з розвитку саморегуляції, n = 243</i>		
так, з задоволенням	148	60,9
можливо, якщо випаде нагода	70	28,8
наразі не маю потреби	25	10,3

Продовження таблиці 2.7

Питання і варіанти відповідей	n	%
<i>6. Самооцінка рівня особистісної ресурсності, n = 243</i>		
високий	39	16,0
середній	177	72,8
низький	24	9,9
важко відповісти	3	1,2
<i>7. Зв'язок ресурсності та ефективності саморегуляції, n = 243</i>		
так, високий рівень ресурсності забезпечує ефективнішу саморегуляцію	139	57,2
зв'язок є, але не завжди прямий	102	42,0
ні, не пов'язані напрямку	2	0,8
<i>8. Ресурсність як частина професійної підготовки, n = 243</i>		
так, надзвичайно важливо	202	83,1
так, але як факультатив	37	15,2
ні, особиста відповідальність	4	1,6

Аналіз результатів анкетування засвідчив, що переважна більшість психологів (65,8%) відчувають *потребу у вдосконаленні системи саморегуляції* та хотіли б опанувати нові методи і техніки. Водночас кожен п'ятий респондент (21,4%) задоволений поточним рівнем, а 12,8% не змогли визначитися з відповіддю. За самооцінкою *здатності до саморегуляції* домінує середній рівень (67,1%), високий рівень зафіксовано у чверті вибірки (25,1%), а низький – у 7,8% респондентів і ці суб'єктивні оцінки узгоджуються з результатами психодіагностичного обстеження. Щодо впливу *браку навичок саморегуляції* на практичну діяльність: 48,1% психологів зазначили, що такі випадки траплялися зрідка; 34,6% заперечили такий досвід; 9,9% повідомили про неодноразові випадки. Тобто, для значної частини психологів проблема недостатньої саморегуляції є практично відчутною, хоча й не набуває

систематичного характеру. Аналіз оцінок щодо *уваги до саморегуляції* у процесі професійної підготовки виявив, що більше половини респондентів (55,0%) вважають її недостатньою. Лише 30,6% оцінили розвиток навичок саморегуляції як невід'ємну частину навчальних програм, тоді як 9,1% зазначили, що цей аспект підготовки часто залишається поза увагою. Ці результати свідчать про актуальність роботи з розвитку саморегуляції в межах професійної підготовки психологів. Готовність до *участі у спеціалізованому тренінгу* з розвитку саморегуляції виявилася високою: 60,9 % психологів висловили бажання взяти участь, ще 28,8 % розглядають таку можливість, і лише 10,3 % наразі не відчують такої потреби. Сукупно 89,7% респондентів тією чи іншою мірою зацікавлені у тренінговій роботі.

Самооцінка рівня особистісної ресурсності: 72,8% психологів оцінюють свою ресурсність як середню, 16,0% – як високу, 9,9% – як низьку. Показовим є розподіл відповідей щодо *зв'язку між ресурсністю та саморегуляцією*: 57,2% респондентів переконані, що високий рівень ресурсності безпосередньо забезпечує ефективнішу саморегуляцію, а ще 42,0% визнають наявність зв'язку, хоча вважають його не завжди прямим і однозначним. Отже, 99,2% психологів суб'єктивно підтверджують наявність зв'язку між досліджуваними конструктами, що узгоджується з результатами крос-табуляційного аналізу типологій. Переважна більшість респондентів (83,1%) вважають, що *розвиток особистісної ресурсності має бути невід'ємною частиною професійної підготовки* психологів, ще 15,2% підтримують цю ідею у факультативному форматі, лише 1,6% розглядають розвиток ресурсності виключно як особисту відповідальність фахівця.

Для обробки відповідей на відкриті питання анкети застосовано метод контент-аналізу. Відповіді респондентів кодувалися за смисловими одиницями та групувалися у категорії (таблиця 2.8).

Перешкоди для ефективної саморегуляції в роботі психолога

Категорія	n	%
Брак часу, робоче навантаження	63	28,1
Брак знань, досвіду та навичок саморегуляції	57	25,4
Емоційні труднощі (тривога, стрес)	44	19,6
Відсутність мотивації, усвідомлення потреби	33	14,7
Особисті проблеми, непропрацьовані травми	29	12,9
Емоційне вигорання, виснаження	27	12,1
Особливості характеру	15	6,7
Відсутність підтримки та супервізії	15	6,7
Війна, зовнішні обставини	10	4,5

Оскільки одна відповідь могла містити кілька смислових одиниць, сума відсотків за категоріями перевищує 100 %. Серед *перешкод для ефективної саморегуляції у роботі психолога* домінують організаційно-часові обмеження: 28,1% респондентів зазначили брак часу та надмірне робоче навантаження. На другому місці – брак знань, досвіду та навичок саморегуляції (25,4%). Третю позицію посідають емоційні труднощі (19,6%), за ними – відсутність мотивації або усвідомлення потреби у саморегуляції (14,7 %), особисті проблеми та непропрацьовані травми (12,9%), емоційне вигорання (12,1%). Зовнішні обставини, зокрема війна, згадувалися 4,5 % респондентів. Отже, перешкоди мають перешкоди мають як організаційний, так і внутрішньоособистісний характер, при цьому внутрішньо особистісні фактори в сукупності переважають.

Контент-аналіз відповідей на питання про *складові особистісної ресурсності* виявив широкий спектр уявлень, але найчастіше згадувалися професійні навички та компетенції (33,6%), відпочинок і відновлення (21,1%), а також самопізнання та саморефлексія (17,9%) (таблиця 2.9).

Суб'єктивне уявлення психологів про складові особистісної ресурсності

Категорія	n	%
Професійні навички та компетенції	75	33,6
Відпочинок / відновлення / баланс	47	21,1
Самопізнання та саморефлексія	40	17,9
Емоційна стабільність та стійкість	33	14,8
Супервізія, терапія, підтримка колег	29	13,0
Цінності, смисли, духовність	28	12,6
Особистісна зрілість та саморозвиток	26	11,7
Самоконтроль, воля, дисципліна	25	11,2
Фізичні ресурси та здоров'я	23	10,3
Мотивація та цілеспрямованість	17	7,6
Гнучкість та адаптивність	12	5,4

Зіставлення виділених категорій з факторною структурою особистісної ресурсності (параграф 2.3) свідчить про часткову змістовну узгодженість: категорії «самопізнання та саморефлексія», «емоційна стабільність» відповідають змісту фактора «ресурс конструктивного самосприйняття» (усвідомлена дія, неосудливість, вербалізація переживань, оптимізм); «цінності, смисли, духовність» – фактору «екзистенційно-смысловий ресурс» (наявність і пошук сенсу); «гнучкість та адаптивність» – резильєнтності як складовій рецептивного ресурсу. Водночас найчастіше згадувана категорія «професійні навички та компетенції» (33,6%) виходить за межі факторної моделі ресурсності, що може відображати схильність психологів ототожнювати ресурсність із професійною компетентністю.

Найбільший запит психологів виявлено на розвиток навичок емоційної регуляції (24,2%) – управління стресом, тривогою, імпульсивними реакціями. Наступними за частотою є тілесні (16,3 %) та медитативні (13,5%) практики.

Цей розподіл запитів є змістовно конгруентним з виявленими перешкодами (таблиця 2.10): емоційні труднощі як перешкода (19,6 %) породжують запит на розвиток саме емоційної регуляції.

Таблиця 2.10

Навички саморегуляції, які психологи хотіли б розвинути (n = 178)

Категорія	n	%
Емоційна регуляція (стресостійкість, управління тривогою)	43	24,2
Тілесні практики (йога, релаксація, фізичні вправи)	29	16,3
Медитативні практики (медитація, майндфулнес)	24	13,5
Дихальні практики	18	10,1
Когнітивні та планувальні навички	17	9,6
Арт-терапевтичні методи	11	6,2
Самопізнання та саморозвиток	11	6,2

Отже, контент-аналіз відкритих питань доповнює результати частотного аналізу закритих питань та виявляє конвергенцію суб'єктивних оцінок респондентів з результатами психодіагностики. Запит на розвиток навичок емоційної регуляції, медитативних і тілесних практик, а також високий відсоток респондентів, які визнають брак знань і досвіду як перешкоду (25,4%) актуалізують необхідність розроблення відповідної тренінгової програми.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції проведено на репрезентативній вибірці (N = 244) з використанням комплексу валідних психодіагностичних інструментів і статистичних методів, що забезпечило емпіричну верифікацію теоретичної моделі (параграф 1.3) і дозволяє сформулювати такі висновки.

1. Вибірку дослідження склали 244 психологи з переважанням жінок (93,9%), віком від 21 до 65 років ($M = 43,75$), з домінуванням магістерського рівня освіти (85,7%) та широкою варіативністю досвіду практичної діяльності. Діагностичний блок констатувального етапу включає чотири методики для вимірювання саморегуляції, сім – для вимірювання особистісної ресурсності, авторську анкету для вивчення суб'єктивних потреб психологів і соціально-демографічну анкету. Розроблено та валідизовано авторський Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості (ОСССО, 11 пунктів), що виявив трифакторну структуру (60,4% дисперсії): духовно-медитативні ($\alpha = 0,752$), когнітивно-інформаційні ($\alpha = 0,772$) та соціально-екологічні стратегії ($\alpha = 0,658$).

2. Саморегуляція психологів характеризується переважанням середнього рівня розвитку за всіма показниками (68,9%–92,6%). Найнижчу частку високого рівня зафіксовано за самооцінкою стратегій саморегуляції (13,1%), найвищу концентрацію на середньому рівні – за самоконтролем (92,6% при відсутності низького рівня). Факторний аналіз (РСА, Varimax; КМО = 0,582; 69,76% дисперсії) виявив двофакторну структуру саморегуляції: внутрішньо-регулятивний компонент (44,4% дисперсії), що інтегрує емоційну саморегуляцію, самооцінку стратегій саморегуляції та самоефективність, і соціально-регулятивний компонент (25,4%), представлений самоконтролем. Кластерний аналіз (K-Means на Z-scores) дозволив виділити та описати чотири типи саморегуляції: дефіцитарний (12,3%) з критичним дефіцитом емоційної саморегуляції та самооцінки стратегій саморегуляції; дифузний (28,7%) з несформованістю обох регуляторних компонентів; парціальний (28,3%) з домінуванням соціально-регулятивного компонента при помірній внутрішньо-регуляторній складовій; ресурсний (30,7%) з інтегрованим розвитком внутрішніх механізмів регуляції. Сумарна частка психологів з незбалансованою саморегуляцією становить 69,3%.

3. За всіма показниками особистісної ресурсності переважає середній рівень розвитку (67,6% – 87,3% респондентів). Факторний аналіз (РСА, Direct

Oblimin; КМО = 0,693; 67,09% дисперсії) виявив чотирифакторну структуру особистісної ресурсності: ресурс конструктивного самосприйняття (30,6%), екзистенційно-смиловий (15,1%), рецептивний (11,3%) та навігаційний ресурс (10,2%), що підтвердило теоретичну модель. Кластерний аналіз (K-Means на факторних балах) виявив чотири типи ресурсності: рецептивно-дефіцитарний (20,5%), екзистенційно-дефіцитарний (18,4%), навігаційно-домінантний (21,7%) та інтегрована (39,3%). Сумарна частка психологів з незбалансованими профілями становить 60,7%.

4. Кореляційний аналіз виявив диференційований характер зв'язків між компонентами ресурсності та саморегуляції: кожен з чотирьох компонентів ресурсності специфічно пов'язаний з внутрішньо-регулятивним компонентом саморегуляції (r від $-0,214$ до $0,521$, $p < 0,01$), тоді як соціально-регулятивний компонент виявляє лише один значущий зв'язок – від'ємний з екзистенційно-смиловим ресурсом ($r = -0,217$). Рецептивний ресурс демонструє найсильніший зв'язок ($r = 0,521$), навігаційний – єдиний від'ємний ($r = -0,214$): вища чутливість до невизначеності поєднується зі зниженням внутрішніх регуляторних ресурсів. В екофасилітативній перспективі від'ємний зв'язок навігаційного ресурсу з саморегуляцією позначає не дефіцит, а зону переходу: психолог, який гостріше усвідомлює невизначеність професійного середовища, може переживати тимчасове послаблення звичних регуляторних патернів, що в логіці теорії особистісного змінювання П. Лушина є передумовою формування нових способів саморегуляції (Лушин, 2005б; Сухенко, 2012). Кростабуляційний аналіз ($\chi^2 = 48,587$; $p < 0,001$) підтвердив, що конфігурація ресурсного профілю пов'язана з конкретним типом саморегуляції: рецептивно-дефіцитарна ресурсність – переважно з дефіцитарною саморегуляцією (42,2%), навігаційно-домінантна – з парціальною (40,0%), інтегрована – з ресурсною (50,0%), екзистенційно-дефіцитарна – з ресурсним (35,8%) і парціальним (30,2%) типами без вираженого домінування. Вік і досвід психологічної діяльності, не корелюючи між собою ($r = -0,037$), вносять специфічний внесок у структуру обох

феноменів: вік пов'язаний з екзистенційно-смысловим та рецептивним ресурсами, досвід – з конструктивним самосприйняттям та зниженням навігаційного ресурсу (p від 0,131 до 0,260), що не змінює основних виявлених закономірностей. Анкетування підтвердило конвергенцію суб'єктивних оцінок з психодіагностичними даними: 99,2% психологів визнають зв'язок між ресурсністю та саморегуляцією, 89,7% зацікавлені в участі в тренінгах. Пріоритетом для них є розвиток навичок емоційної регуляції (24,2%), тілесних (16,3%) і медитативних практик (13,5%).

5. Виявлені типології саморегуляції та особистісної ресурсності задають об'ємну картину обох феноменів і дозволяють прогнозувати ймовірний тип саморегуляції залежно від ресурсного профілю. Емпіричні дані свідчать про диференційований характер зв'язку між ресурсністю та саморегуляцією: різні компоненти ресурсності специфічно пов'язані з різними аспектами саморегуляції. В логіці екофасилітативного підходу виявлені типології позначають діапазон станів особистості як відкритої динамічної системи, де переходи між типами можливі. Значна частка психологів з незбалансованими профілями обох характеристик та їхня виражена готовність до участі у тренінгах обґрунтовують актуальність реалізації програми формувального експерименту.

Результати дослідження за другим розділом подані в таких публікаціях [113, 116].

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТ З РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПСИХОЛОГА ТА ЙОГО САМОРЕГУЛЯЦІЇ

У третьому розділі представлено мету та завдання формувального експерименту; розкрито зміст тренінгової програми «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції» та проаналізовано її результативність; подано методичні рекомендації щодо проведення програми.

3.1 Мета та завдання формувального експерименту

Результати теоретичного аналізу та емпіричні результати констатувального етапу підтвердили актуальність розроблення програми розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції.

Мета формувального експерименту полягає в розробці, апробації та оцінці ефективності тренінгової програми для психологів «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції».

Етапи формувального експерименту:

- підготовчий етап передбачав запрошення учасників, отримання поінформованої згоди та створення умов для дистанційної роботи через платформу Zoom та месенджери;
- діагностичний етап включав вхідне тестування за психодіагностичним блоком, що охоплює всі структурні компоненти особистісної ресурсності та саморегуляції (параграф 2.1);
- формувальний етап полягав у реалізації тренінгової програми: 8 онлайн-сесій загальним обсягом 26 академічних годин, самостійні

рефлексивні практики та підтримка через онлайн-спільноту у міжсесійний період (параграф 3.2);

- контрольний етап включав повторну діагностику за всіма методиками та порівняльний аналіз динаміки показників в експериментальній і контрольній групах (параграф 3.3);

- рефлексивний етап полягав в осмисленні досвіду реалізації програми та розробленні методичних рекомендацій щодо її проведення: вимоги до ведучого, специфіка роботи з психологами, управління груповою динамікою та організація міжсесійного простору (параграф 3.4).

Методологічну основу програми становить інтеграція двох підходів: екологічна психологічна фасилітація визначає принципи організації групового процесу, а підхід усвідомленості забезпечує інструментарій розвитку особистісної ресурсності психолога.

Екологічна психологічна фасилітація (ЕСРФ) характеризується недирективністю: фасилітатор не передає готові знання, а створює умови для природного розгортання трансформаційних процесів у проблемно-орієнтованій (тренінговій) групі, що розглядається як відкрита динамічна і здатна до самоорганізації система. Логіка побудови програми ґрунтується на таких базових принципах ЕСРФ:

- принцип екологічності та системності визначає розуміння групи як цілісної екосистеми, де зміна одного елемента впливає на всі інші, а особистісне змінювання учасників як процес розвитку відбувається не через повернення до попереднього стану, а через природну трансформацію всієї системи відносин;

- принцип недефіцитарності розвитку та неекспертності задає профіцитарну логіку програми: учасники розглядаються як носії ресурсів, що мають значно більше можливостей реагування, ніж усвідомлюють;

- принцип особистісно орієнтованого розвитку забезпечує визнання унікальності траєкторії кожного учасника: фасилітатор не визначає напрямки

змін наперед, а супроводжує індивідуальний шлях розвитку у властивому кожному темпі;

- принцип процесуальності реалізується через гнучке варіювання послідовності, тривалості та акцентів у кожній сесії відповідно до актуального стану групи та запитів учасників;

- принцип толерантності до невизначеності визначає ставлення до невизначеності як потенціалу для розвитку і безпосередньо пов'язаний зі змістом навігаційного ресурсу програми;

- принцип співпраці (доповнюваності) забезпечує рівноправну суб'єкт-суб'єктну взаємодію, де досвід кожного є рівноцінним внеском у груповий процес (Лушин, 2013, 2021; Лушин & Сухенко, 2022, 2025).

Другою методологічною основою програми є підхід усвідомленості, що визначається його зв'язком зі структурою особистісної ресурсності психолога: практики усвідомленості розвивають рецептивний ресурс (спостережливість та нереактивність) і ресурс конструктивного самосприйняття (усвідомлена дія, неосудливість, вербалізація переживань), що підсилює внутрішньо-регулятивний компонент саморегуляції. Практичний інструментарій підходу включає медитативні вправи усвідомленості, практики усвідомленого дихання, сканування тіла та усвідомленого руху, техніки когнітивної переоцінки та рефлексивного письма (Kabat-Zinn, 1994; Brown & Ryan, 2003; Nauke, 2005).

Інтеграція екофасилітативного підходу та підходу усвідомленості в тренінговій програмі обґрунтована спільним принципом: обидва підходи ґрунтуються на неосудливому спостереженні за процесом без спроби його контролювати (Лушин, 2021; Kabat-Zinn, 1994; Brown & Ryan, 2003), що забезпечує умови для природної самоорганізації ресурсного потенціалу особистості. Толерування невизначеності є точкою перетину обох підходів: Екофасилітативна позиція передбачає витримування невизначеності групового процесу, а практики усвідомленості розвивають цю здатність на індивідуальному рівні.

Формат програми: програма реалізується у форматі тренінгу з елементами екопсихологічної фасилітації. Роль ведучого інтегрує функції тренера (забезпечення змісту та структури) і фасилітатора (створення умов для розгортання трансформаційних процесів).

Учасниками формувального експерименту стали 50 психологів, які надали добровільну поінформовану згоду на участь, мають практичний досвід психологічної роботи та можливість бути присутніми на всіх сесіях програми. Учасники були розподілені на експериментальну ($n = 25$) та контрольну ($n = 25$) групи, однорідні за соціально-демографічними характеристиками.

3.2 Тренінгова програма «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції»

Тренінгова програма «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції» структурована тематично (8 сесій, кожна з яких спрямована на конкретний компонент ресурсності або саморегуляції) та забезпечена відповідним методичним інструментарієм.

Мета програми: розвиток структурних компонентів особистісної ресурсності психологів (ресурсу конструктивного самосприйняття, екзистенційно-смислового, рецептивного та навігаційного ресурсів) як чинників їхньої саморегуляції.

Завдання програми:

- збагатити уявлення учасників про особистісну ресурсність психолога як чинник його саморегуляції;
- створити екопсихологічні умови для дослідження психологами власних типів особистісної ресурсності та саморегуляції;
- сприяти формуванню суб'єктної позиції щодо власних особистісних ресурсів через рефлексивне осмислення механізмів їх актуалізації;

- розвинути рецептивний ресурс (спостережливість, нереактивність, резильєнтність) через практики усвідомленості;
- знизити інтолерантність до невизначеності як умову розвитку навігаційного ресурсу;
- сприяти поглибленню ціннісно-смислового ставлення до професійної діяльності як механізму зміцнення екзистенційно-смислового ресурсу;
- розвинути ресурс конструктивного самосприйняття (усвідомлена дія, неосудливість, оптимізм) через практики усвідомленої присутності;
- сприяти інтеграції набутого досвіду в цілісну систему саморегуляції відповідно до індивідуального ресурсного профілю учасників.

Структура кожної сесії програми має три компоненти:

- когнітивно-інформаційний уключає інтерактивні міні-лекції та групові дискусії, спрямовані на знайомство з теоретичними уявленнями про особистісну ресурсність і саморегуляцію, активізацію критичного мислення;
- особистісно-орієнтований передбачає вправи, техніки, медитативні практики орієнтовані на актуалізацію особистісних ресурсів і розширення діапазону стратегій саморегуляції;
- рефлексивний реалізується як осмислення та обмін набутим досвідом.

Засобами реалізації програми є психолого-методичні матеріали, діагностичний інструментарій та інформаційно-комунікаційні технології.

Методичний інструментарій. Вправи, техніки, медитативні практики виконують функцію структурування групового процесу. Вони обираються та адаптуються тренером відповідно до актуального стану групи, запитів учасників і динаміки конкретної сесії. Послідовність, тривалість і акценти в межах кожної сесії можуть гнучко варіюватися ведучим з урахуванням актуальних запитів учасників, індивідуальної та групової динаміки. Програма забезпечує достатню визначеність для утримання безпечного простору і водночас достатню відкритість для того, щоб кожен учасник міг наповнювати власну ресурсність у властивому йому темпі (таблиця 3.1).

Структура програми

Назва та спрямованість сесії	Кількість годин
Сесія 1. «Входження в простір особистісної ресурсності». Створення екопсихологічного простору групової взаємодії, діагностика та усвідомлення стану розвитку особистісної ресурсності.	4
Сесія 2. «Внутрішня екологія: усвідомлення вектору розвитку особистісної ресурсності». Усвідомлення учасниками ключових компонентів їхньої особистісної ресурсності через рефлексію та фасилітований діалог для формування цілісного образу власної ресурсної системи.	3
Сесія 3. «Особливості саморегуляції психолога». Дослідження зв'язку між особистісною ресурсністю та саморегуляцією; усвідомлення внутрішньо-регулятивного і соціально-регулятивного компонентів саморегуляції та їх ресурсної обумовленості.	3
Сесія 4. «Від наміру до дії: розвиток рецептивного ресурсу». Розвиток рецептивного компонента особистісної ресурсності (резильєнтність, спостережливість, нереактивність).	3
Сесія 5. «Навігаційний ресурс: від невизначеності до когеренції». Розвиток навігаційного ресурсу через зниження інтолерантності до невизначеності (гнітючої та прогностичної тривоги) і посилення відчуття когеренції.	3
Сесія 6. «Усвідомлення глибинних цінностей та сенсів». Дослідження екзистенційно-смислового ресурсу (наявність і пошук сенсу) та його ролі у виборі стратегій саморегуляції в умовах професійної діяльності.	3
Сесія 7. «Ресурс у моменті: сила усвідомленості». Розвиток ресурсу конструктивного самосприйняття (усвідомлена дія, неосудливість, вербалізація переживань) і диспозиційного оптимізму через практики усвідомленості.	3
Сесія 8. «Інтеграція ресурсності та проектування майбутнього». Інтеграція досвіду програми, оцінка динаміки особистісної ресурсності, створення індивідуального плану подальшого розвитку.	4
Загальна тривалість	26

Опис тренінгових сесій

Сесія 1: «Входження в простір особистісної ресурсності» (4 год).

Мета: створення екопсихологічного простору групової взаємодії, сприяння усвідомленню учасниками мотивації до розвитку, первинна діагностика компонентів особистісної ресурсності.

1. Знайомство та формування групового контракту (45 хв). Презентація програми, знайомство учасників, визначення очікувань, формування групових правил (конфіденційність, взаємоповага, право на мовчання), узгодження правил онлайн-взаємодії.

2. Міні-лекція «Особистісна ресурсність як багатовимірний феномен» (45 хв). Ознайомлення з поняттям особистісної ресурсності, її структурними компонентами (ресурс конструктивного самосприйняття, екзистенційно-смысловий, рецептивний, навігаційний) та зв'язком із саморегуляцією.

3. Первинна діагностика (60 хв). Вправа «Мій ресурсний профіль» – самооцінка стану розвитку компонентів особистісної ресурсності з індивідуальною візуалізацією ресурсного профілю.

4. Групова рефлексія (45 хв). Обговорення результатів діагностики, виявлення спільних патернів, обмін враженнями та формування простору взаємного прийняття.

5. Міжсесійні практики (15 хв). Презентація та проведення медитації «Тілесний сканер усвідомленості» (сканування тіла) для розвитку навичок усвідомленості; інструкція щодо щоденної самостійної практики.

Сесія 2. «Внутрішня екологія: усвідомлення вектору розвитку особистісної ресурсності» (3 год).

Мета: сприяти усвідомленню учасниками вектору розвитку компонентів їхньої особистісної ресурсності через рефлексію та груповий діалог для формування цілісного образу власної ресурсної системи.

1. Когнітивно-інформаційний компонент (55 хв). Лекція-дискусія «Потенціал розвитку особистісної ресурсності: системний підхід» –

обговорення можливостей розвитку структурних компонентів особистісної ресурсності та їх взаємозв'язків.

2. Особистісно-орієнтований компонент (35 хв). Вправа «Метафоричний образ особистісної ресурсності» – створення метафоричного образу власної ресурсності (форма, колір, динаміка) та робота з його переосмисленням у бажаному напрямку.

3. Рефлексивний компонент (90 хв). Групове обговорення: обмін інсайтами щодо власних ресурсних образів, виявлення спільного та індивідуального в ресурсних профілях учасників (60 хв). Керована релаксаційна медитація «Ресурси від природи» – активація ресурсних станів через образну роботу з природними стихіями (30 хв).

Сесія 3. «Особливості саморегуляції психолога» (3 год).

Мета: дослідження зв'язку між особистісною ресурсністю та саморегуляцією; усвідомлення учасниками внутрішньо-регулятивного і соціально-регулятивного компонентів саморегуляції та їх ресурсної обумовленості.

1. Когнітивно-інформаційний компонент (50 хв). Інтерактивна міні-лекція «Саморегуляція як професійна компетентність психолога». Саморегуляція в контексті професійної діяльності психолога: внутрішньо-регулятивний компонент (емоційна саморегуляція, стратегії, самоефективність) та соціально-регулятивний компонент (самоконтроль). Взаємозв'язок особистісної ресурсності та саморегуляції: як ресурсність обумовлює ефективність саморегуляції.

2. Особистісно-орієнтований компонент (80 хв). Групова дискусія «Дослідження персоналізованих стратегій саморегуляції» (50 хв) – обмін досвідом щодо індивідуальних стратегій саморегуляції в професійній практиці. Вправа «Світло усвідомленості: дзеркало ваших стратегій» (30 хв) – усвідомлення власних стратегій саморегуляції через практику внутрішнього спостереження, визначення їх ефективності та зв'язку з компонентами особистісної ресурсності.

3. Рефлексивний компонент (50 хв). Робота з кейсами «Ситуації саморегуляції» – аналіз реальних професійних ситуацій, колективний пошук ресурсних стратегій саморегуляції (35 хв). Індивідуальна рефлексія – фіксація ключових інсайтів щодо власних особливостей саморегуляції (15 хв).

Сесія 4. «Від наміру до дії: розвиток рецептивного ресурсу» (3 год).

Мета: розвиток рецептивного компонента особистісної ресурсності (спостережливість, нереактивність, резильєнтність) через практики усвідомленості.

1. Когнітивно-інформаційний компонент (45 хв). Лекція-дискусія «Резильєнтність, спостережливість та нереактивність як складові рецептивного ресурсу» – ознайомлення зі змістом рецептивного компонента ресурсності та його роллю в саморегуляції психолога.

2. Особистісно-орієнтований компонент (90 хв). Групова дискусія «Як я відновлююся: індивідуальні патерни резильєнтності» – дослідження учасниками власних способів відновлення та реагування на стресові ситуації (40 хв). Практика усвідомленості «Від спостереження до нереактивності» – розвиток навичок спостережливості та нереактивного ставлення до внутрішніх станів через техніки усвідомленого спостереження (25 хв). Вправа «Міст намірів: від ідеї до втілення» (Oettingen, 2014) – розвиток здатності трансформувати наміри в конкретні дії через стратегічне планування та подолання внутрішніх перешкод (25 хв).

3. Рефлексивний компонент (45 хв). Обмін інсайтами щодо власних стратегій відновлення та реагування (30 хв). Міжсесійні практики: щоденне тренування спостережливості та нереактивності, рефлексія ефективності (15 хв).

Сесія 5. «Навігаційний ресурс: від невизначеності до когеренції» (3 год).

Мета: розвиток навігаційного ресурсу через зниження інтолерантності до невизначеності та посилення відчуття когеренції.

1. Когнітивно-інформаційний компонент (45 хв). Міні-лекція «Невизначеність, яку не толерують» – презентація типології толерантності до

невизначеності за П. Лушиним (Лушин, 2016). Дослідження зв'язку толерантності до невизначеності, інтолерантності до невизначеності з саморегуляцією психолога.

2. Особистісно-орієнтований компонент (90 хв). Міні-лекція «Екопсихологічний погляд на невизначеність» (20 хв) – толерантність до невизначеності як складова навігаційного ресурсу та умова розвитку відчуття когеренції (Лушин, 2016; Antonovsky, 1993). Практика роботи в тріадах (50 хв) – кожен учасник отримує досвід ролей фасилітатора, оповідача та спостерігача в роботі з темою невизначеності в професійній практиці. Керована практика «Усвідомлене дихання в умовах невизначеності» (20 хв) – розвиток толерантності до невизначеності через техніки усвідомленого дихання (Hölzel, 2011).

3. Рефлексивний компонент (45 хв). Освоєння технік взаємопідтримки: емоційної, емпатійного слухання, інформаційної, інструментальної (30 хв). Міжсесійні практики: щоденне тренування усвідомленого дихання «Майндфулнес-дихання» (15 хв).

Сесія 6. «Усвідомлення глибинних цінностей та сенсів» (3 год).

Мета: дослідження екзистенційно-смислового ресурсу (наявність і пошук сенсу) та його ролі у виборі стратегій саморегуляції в умовах професійної діяльності.

1. Когнітивно-інформаційний компонент (30 хв). Інтерактивна міні-лекція «Екзистенційно-смисловий ресурс психолога: цінності, переконання, сенси» – роль смислової сфери як компонента особистісної ресурсності та її зв'язок зі стратегіями саморегуляції.

2. Особистісно-орієнтований компонент (90 хв). Вправа «Сенсові орієнтири» (35 хв) – дослідження учасниками власних ціннісних та смислових засад професійної діяльності. Керована практика «Тріангуляція усвідомлення» (25 хв) – розвиток навички саморегуляції через одночасне усвідомлення тілесних відчуттів, емоційних станів та ментальних процесів. Створення

індивідуального «ціннісного маніфесту» (30 хв) – формулювання ключових професійних та особистісних цінностей.

3. Рефлексивний компонент (60 хв). Групове обговорення: обмін інсайтами щодо власних цінностей та сенсів, дослідження зв'язку смислової сфери з саморегуляцією в професійній практиці (45 хв). Міжсесійні практики (15 хв): «Міні-тріангуляція» (30 секунд перед складними сесіями: усвідомлене дихання → сканування тіла → усвідомлення емоції); «Ранкове налаштування» (5-хвилинна практика формування ресурсного стану перед робочим днем).

Сесія 7. «Ресурс у моменті: сила усвідомленості» (3 год).

Мета: розвиток ресурсу конструктивного самосприйняття (усвідомлена дія, неосудливість, вербалізація переживань) та диспозиційного оптимізму через практики усвідомленості.

1. Когнітивно-інформаційний компонент (45 хв). Міні-лекція з елементами обговорення «Усвідомленість як ресурс конструктивного самосприйняття психолога» – зв'язок усвідомленості (усвідомленої дії, неосудливості, вербалізації) з регуляцією емоцій та позитивною диспозиційною установкою в професійній діяльності.

2. Особистісно-орієнтований компонент (90 хв). Керована практика «Усвідомлення тут-і-зараз» (30 хв) – відновлення зв'язку з тілом, розвиток навички усвідомленої дії. Робота в парах «Діалог із внутрішнім досвідом» (30 хв) – безоціночне спостереження, відкритість до досвіду, прийняття як основа конструктивного самосприйняття; практика вербалізації переживань. Вправа «Від самокритики до неосудливості» (30 хв) – дослідження індивідуальних патернів самооцінювання та розвиток неосудливого ставлення до власного досвіду.

3. Рефлексивний компонент (45 хв). Групове обговорення «Інтеграція усвідомленості в професійну практику» – аналіз патернів автоматичності, визначення індивідуальних «тригерів», розробка персональних стратегій підтримки усвідомленості (30 хв). Міжсесійні практики: щоденна 15-хвилинна практика усвідомленості (15 хв).

*Сесія 8. «Інтеграція ресурсності та проектування майбутнього»
(4 год).*

Мета: інтеграція досвіду програми, оцінка динаміки особистісної ресурсності, створення індивідуального плану подальшого розвитку.

1. Діагностичний компонент (30 хв). Повторне виконання вправи «Мій ресурсний профіль» (аналогічно до сесії 1). Самоаналіз динаміки: які компоненти ресурсності показали найбільші зміни, де залишилися зони розвитку.

2. Когнітивно-інформаційний компонент (40 хв). Групова дискусія «Як підтримувати ресурсність в умовах невизначеності» – систематизація знань про особистісну ресурсність та саморегуляцію в контексті отриманого досвіду програми.

3. Особистісно-орієнтований компонент (80 хв). Вправа «Карта ресурсних надбань» (25 хв) – візуалізація найважливіших навичок та інсайтів, отриманих під час програми. Керована практика «Майндфулнес-проектування: ресурсний образ майбутнього» (25 хв) – створення образу бажаного професійного майбутнього через техніки усвідомленості та візуалізації. Вправа «Підтримуюча декларація» (20 хв) – формулювання індивідуального плану підтримки та розвитку особистісної ресурсності. Написання листа собі в майбутнє (10 хв).

4. Рефлексивний компонент (60 хв). Формування онлайн-спільноти підтримки: домовленості про подальшу взаємодію (30 хв). Завершальне коло: обмін вдячністю та усвідомлення нового стану (30 хв).

Вправи та техніки тренінгової програми

Діагностична вправа «Мій ресурсний профіль».

Мета: діагностика та візуалізація актуального рівня розвитку компонентів особистісної ресурсності; усвідомлення власного ресурсного профілю як підґрунтя саморегуляції. Час: 25 – 30 хвилин. Формат: індивідуальна робота з наступним груповим обговоренням.

Вправа побудована на основі чотирьох компонентів особистісної ресурсності (пункт 2.3.2), кожен із яких представлений двома вимірами, що утворюють 4 сектори кола. Учасники оцінюють кожен сектор за шкалою від 0 (ресурс практично недоступний) до 10 (ресурс розвинений і стабільно підтримує) з орієнтацією на реальну доступність ресурсу у складних та стресових ситуаціях.

Сектори кола: ресурс конструктивного самосприйняття (усвідомлена дія та оптимізм; неосудливість та вербалізація); екзистенційно-смысловий ресурс (наявність сенсу; пошук та відновлення сенсу); рецептивний ресурс (спостережливість та нереактивність; резильєнтність); навігаційний ресурс (відчуття когеренції; толерантність до невизначеності). Після оцінювання учасники з'єднують точки на радіусах колеса, отримуючи індивідуальний ресурсний профіль. Рефлексія спрямована на визначення «опорних» секторів та зон дефіциту, виявлення зв'язків між компонентами та формулювання запиту на розвиток. Групове обговорення (10 хв) зосереджується на проявах дисбалансу ресурсів у професійній практиці.

Вправа використовується двічі: на початку програми (сесія 1) для визначення стартового ресурсного профілю та наприкінці (сесія 8) для оцінки суб'єктивної динаміки. Порівняння двох профілів є інструментом усвідомлення власного розвитку та матеріалом для подальшої роботи.

Вправа «Тілесний сканер усвідомленості» (Hölzel et al., 2011).

Мета: розвиток навички усвідомленого сприйняття тілесних відчуттів як складової рецептивного ресурсу (спостережливість, нереактивність). Час: 15 – 20 хвилин. Формат: керована практика з наступною індивідуальною рефлексією.

Практика ґрунтується на техніці “body scan” – послідовному спрямуванні уваги на різні ділянки тіла з безоціночним спостереженням за відчуттями. Ведучий поетапно спрямовує увагу учасників від ступнів до маківки, пропонує помічати відчуття (тепло, холод, напруга, розслаблення) без спроб їх змінити. Послідовність сканування: ступні → гомілки, коліна,

стегна → область тазу, живіт → поперек, грудна клітка → пальці рук, долоні, передпліччя, плечі → обличчя, потилиця → тіло як цілісність. Завершується практика поверненням уваги до дихання та поступовим відновленням контакту з оточенням.

Рефлексія після практики: які відчуття були найбільш яскравими; де помічена напруга; як змінився стан після практики. Практика використовується як міжсесійне завдання для щоденного самостійного виконання.

Вправа «Метафоричний образ особистісної ресурсності (20 хв)».

Мета: усвідомлення цілісного сприйняття власної ресурсності через створення та трансформацію метафоричного образу. Час: 20 хвилин. Формат: індивідуальна робота з наступним обговоренням у парах. Матеріали: папір та олівці або цифровий пристрій для малювання.

Вправа складається з трьох етапів. На першому етапі учасники за допомогою керованої візуалізації створюють спонтанний образ власної ресурсності, зосереджуючись на його формі, кольорі, динаміці та тілесних відчуттях, які він викликає, і переносять його на папір або в цифровий формат. На другому етапі учасники досліджують образ через три питання: що це (назва, ключове слово); яка головна якість цього образу; чого йому не вистачає для більшої цілісності. На третьому етапі – трансформація: учасники доповнюють образ елементами, які посилюють його ресурсність (нові кольори, форми, деталі), після чого фіксують ключове послання трансформованого образу та зміни в тілесних відчуттях. Завершується вправа обміном інсайтами в парах.

Релаксаційна вправа-медитація «Ресурси від природи» (за Kabat-Zinn, 1994).

Мета: активація ресурсних станів через образну роботу з природними стихіями, розвиток навичок усвідомленого розслаблення. Час: 25 – 30 хвилин. Формат: керована практика.

Практика побудована на послідовній візуалізації шести природних образів-стихій, кожен з яких символізує певну ресурсну якість: дерево (стійкість, сила нових можливостей), полум'я (творчість, ентузіазм), ґрунт (опора, баланс, турбота), метал (ясність, упорядкованість), вода (гнучкість, мудрість), повітря (свобода, зв'язок). Ведучий послідовно спрямовує увагу учасників на кожен образ, пропонуючи відчувати відповідну якість на тілесному рівні. Завершується практика інтеграцією всіх образів у цілісне відчуття та поступовим поверненням усвідомленості до оточення.

Вправа «Світло усвідомленості: дзеркало ваших стратегій» (30 хв).

Мета: усвідомлення власних стратегій саморегуляції через практику внутрішнього спостереження, визначення їх ефективності та зв'язку з компонентами особистісної ресурсності. Час: 30 хвилин. Формат: керована практика з індивідуальною рефлексією.

Вправа починається з короткої практики усвідомленого дихання. Далі ведучий пропонує учасникам згадати конкретну стресову ситуацію з професійної практики та послідовно простежити за нею з позиції спостерігача: тілесні реакції (напруга, стиск, тепло, холод); емоції, що виникли; думки та інтерпретації; обрана стратегія реагування; її ефективність та вплив на рівень ресурсності. Завершується практика фіксацією одного ключового спостереження щодо власного способу дії у стресі – без спроб оцінювання чи зміни.

Керована практика «Від спостереження до нереактивності» (25 хв), (за Kabat-Zinn, 1994).

Мета: розвиток навичок спостережливості та нереактивного ставлення до внутрішніх станів як складових рецептивного ресурсу. Час: 25 хвилин. Формат: керована практика.

Практика складається з трьох етапів. На першому етапі ведучий спрямовує увагу учасників на спостереження за диханням та тілесними відчуттями без спроб їх змінити – розвиток базової спостережливості. На другому етапі учасники уявляють ситуацію, що зазвичай викликає

імпульсивну реакцію, та спостерігають за тілесними ознаками імпульсу (напруга, зміни дихання) з позиції дослідника, використовуючи ментальне дистанціювання («я помічаю бажання...», «я відчуваю імпульс...») – розвиток нереактивності. На третьому етапі учасники обирають одну стресову думку та перефразовують її в нейтральному ключі, використовуючи дихання як опору для переходу від автоматичної реакції до усвідомленого вибору. Завершується практика фіксацією змін у сприйнятті ситуації та поверненням усвідомленості до оточення.

Вправа: «Міст намірів: від ідеї до втілення» (Oettingen, G., 2014) (25 хв).

Мета: розвиток здатності трансформувати наміри в конкретні дії через стратегічне планування та подолання внутрішніх перешкод. Час: 25 хвилин. Формат: індивідуальна робота з наступною роботою в парах.

Вправа складається з трьох етапів. На першому етапі учасники індивідуально обирають один намір, який вони відкладають, та досліджують його через питання: що саме я хочу досягти; чому це для мене важливо; які перешкоди я передбачаю; які ресурси мені знадобляться. На другому етапі створюється «карта шляху»: конкретна ціль, дрібні дії (розбиття на міні-етапи), потенційні перешкоди та ресурси для їх подолання. На третьому етапі учасники працюють у парах: кожен презентує свій план, а партнер ставить уточнювальні запитання («Що може піти не так?», «Які альтернативи ви розглядали?»), після чого спільно формулюються плани дій у форматі «якщо... то...» для кожної потенційної перешкоди.

Діагностична вправа «Невизначеність, яку не толерують» (за типологією П. Лушина, 2016).

Мета: усвідомлення індивідуальних патернів реагування на ситуації невизначеності як складової навігаційного ресурсу. Час: 30 хвилин. Формат: індивідуальна діагностика з наступним груповим обговоренням.

Вправа ґрунтується на типології П. Лушина (2016), що виокремлює чотири типи реагування на невизначеність: пасивно інтолерантний (стресові реакції, прагнення до стабільності, схильність до уникнення); активно

інтолерантний (контроль через жорсткі структури та планування, напруга при відхиленні від плану); толерантний (сприйняття невизначеності як природної частини життя, збереження гнучкості); недефіцитарний (сприйняття невизначеності як джерела креативності). Учасники проходять короткий тест у форматі тверджень («так»/«ні»), що дозволяє визначити власний тип реагування.

Рефлексивний етап уключає аналіз проявів визначеного типу в професійній практиці, дослідження стресових ситуацій невизначеності з оцінкою емоційних реакцій та стратегій подолання, а також пошук позитивного досвіду взаємодії з непередбачуваністю.

Вправа «Майндфулнес-дихання в умовах невизначеності» (20 хв)
(Hölzel, 2011).

Мета: розвиток толерантності до невизначеності як складової навігаційного ресурсу через техніки усвідомленого дихання. Час: 20 хвилин. Формат: керована практика з наступною рефлексією.

Практика побудована на використанні дихання як «якоря» в ситуації невизначеності. Ведучий послідовно спрямовує увагу учасників: спостереження за природним ритмом дихання без спроб його змінити; усвідомлення тілесних відчуттів без оцінки; символічна робота з диханням (вдих – прийняття невизначеності, видих – відпускання потреби в контролі); практика нереактивного ставлення до тривожних думок («помітити думку і повернути увагу до дихання»); поступове розширення уваги та повернення до оточення. Рефлексія після практики: як змінилося сприйняття невизначеності; які тілесні відчуття помічені; як цей досвід може бути корисним у професійній практиці.

Вправа «Сенсові орієнтири» (30 - 35 хв).

Мета: дослідження екзистенційно-смислового ресурсу та його зв'язку зі стратегіями саморегуляції в професійній діяльності. Час: 30 – 35 хвилин. Формат: індивідуальна робота з груповим обговоренням.

Вправа складається з трьох частин. На першому етапі (актуалізація смислових орієнтирів) учасники через коротку керовану візуалізацію згадують момент глибокої задоволеності в професійній діяльності, після чого фіксують 3 – 5 ключових цінностей, що керують їхньою практикою, та 1 – 2 переконання щодо власної ролі як психолога; у групі кожен ділиться однією найбільш значущою цінністю з прикладом її прояву в практиці. На другому етапі (зв'язок цінностей зі стратегіями саморегуляції) учасники аналізують: які стратегії саморегуляції узгоджені з їхніми цінностями, де спостерігається розрив між цінностями і реальними стратегіями, чи допомагають цінності обирати ефективніші способи саморегуляції. На третьому етапі (проєктування) кожен учасник визначає одну стратегію саморегуляції, яку хоче розвинути або змінити відповідно до ключової цінності.

Майндфулнес-практика «Тріангуляція усвідомлення» (25 хв).

Мета: розвиток навички саморегуляції через одночасне усвідомлення тілесних відчуттів, емоційних станів та ментальних процесів. Час: 25 хвилин. Формат: керована практика з наступною рефлексією.

Практика ґрунтується на інтеграції трьох аспектів досвіду (тіло, емоції, розум) і складається з чотирьох етапів. На першому етапі ведучий спрямовує увагу учасників на тілесні відчуття: точки дотику з опорою, температура, напруга, пульсація – безоціночне спостереження. На другому етапі увага переноситься на емоційний стан: визначення актуальної емоції, її локалізації в тілі та інтенсивності, спостереження без спроб змінити. На третьому етапі учасники спостерігають за думками: їх змістом, рухом, проміжками між ними, не аналізуючи і не слідуючи за ними. На четвертому етапі учасники одночасно утримують увагу на всіх трьох рівнях, спостерігаючи за їх взаємодією та знаходячи точку рівноваги. Рефлексія після практики охоплює три питання: найяскравіші тілесні відчуття та їх локалізація; емоційний стан та його динаміка; характер мислення та досягнення стану безоціночного спостереження.

Вправа «Майндфулнес-проєктування: ресурсний образ майбутнього»

(25 хв) (за Kabat-Zinn, 1994).

Мета: створення образу бажаного професійного майбутнього через техніки усвідомленості та візуалізації як внутрішнього орієнтиру розвитку ресурсності. Час: 25 хвилин. Формат: керована практика з індивідуальною фіксацією.

Ведучий послідовно спрямовує увагу учасників через три етапи: усвідомлене дихання та контакт з тілом; актуалізація ресурсного стану через згадування моменту внутрішньої сили та рівноваги; візуалізація образу себе в майбутньому (через 3 – 6 місяців) з досягнутими змінами в ресурсності – зовнішній вигляд, оточення, діяльність, внутрішній стан, якості, що допомагають. Після практики учасники фіксують образ та рефлексують: що змінилося в тілесних відчуттях після візуалізації; як цей образ може слугувати внутрішнім орієнтиром у стресових ситуаціях.

Вправа «Усвідомлення тут-і-зараз» (30 хв) (Kabat-Zinn, J., 1994).

Мета: відновлення зв'язку з тілом як основою усвідомленої присутності, розвиток усвідомленої дії як складової ресурсу конструктивного самосприйняття. Час: 30 хвилин. Формат: керована практика в русі.

Практика складається з чотирьох етапів. На першому етапі учасники стоячи спрямовують увагу на контакт стоп з поверхнею – відчуття ваги, тиску, текстури, створюючи відчуття стабільності та заземлення. На другому етапі додається повільний рух рук: увага спрямовується не на сам рух, а на тактильні відчуття в долонях та пальцях (температура повітря, опір, рух), поступово учасники починають повільно рухатися в просторі, досліджуючи межу між тілом та оточенням. На третьому етапі до тактильного сприйняття послідовно додаються звуки та периферійний зір – без аналізу, як об'єкти, що торкаються уваги. На четвертому етапі учасники утримують одночасне усвідомлення всіх каналів сприйняття, перебуваючи в позиції спостерігача, що зберігає спокій незалежно від того, що відбувається навколо. Завершується практика поверненням уваги до дихання та відчуття тіла з розширеним станом усвідомленості.

Отже, тренінгова програма «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції» охоплює 8 сесій загальним обсягом 26 академічних годин та реалізує послідовну логіку: від діагностики та усвідомлення ресурсного профілю (сесії 1 – 2) через дослідження зв'язку ресурсності з саморегуляцією (сесія 3) до розвитку кожного з чотирьох компонентів особистісної ресурсності – рецептивного (сесія 4), навігаційного (сесія 5), екзистенційно-сислового (сесія 6) та ресурсу конструктивного самосприйняття (сесія 7) – з подальшою інтеграцією досвіду (сесія 8). Методичний інструментарій програми включає 13 вправ та практик, що поєднують діагностичні, когнітивно-інформаційні, практико-орієнтовані та рефлексивні елементи.

3.3 Аналіз результативності тренінгової програми «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції»

Оцінка ефективності програми «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції» здійснювалася в експериментальній (ЕГ, $n = 25$) та контрольній (КГ, $n = 25$) групах. Вхідне та вихідне діагностування проводилося за методикою резильєнтності (Conner, Davidson, 2003; Кіреєва, Односталко, 2020); шкалою самоконтролю (Snyder, 1974; Прокопенко, 2023); опитувальником оптимізму (Scheier et al., 1994; Лукова, 2023); п'ятифакторним опитувальником майндфулнес (R. Baer et al., 2006; Каплуненко, Кучина, 2023); шкалою інтолерантності до невизначеності (Carleton et al., 2007; Громова, 2022); опитувальником сенсу життя (Steger et al., 2006; Зливков, 2016); шкалою відчуття когеренції (Antonovsky, 1987; Галецька, 2011); методикою вивчення стану емоційної саморегуляції (Поліщук, 2021); шкалою загальної самоєфективності (Schwarzer & Jerusalem, 1995; Галецька, 2003).

Цей блок вимірює чотири компоненти особистісної ресурсності та два компоненти саморегуляції: ресурс конструктивного самосприйняття

(п'ятифакторний опитувальник майндфулнес, субшкали усвідомленої дії, неосудливості та вербалізації, опитувальник диспозиційного оптимізму); екзистенційно-смисловий ресурс (опитувальник сенсу життя, шкали наявності та пошуку сенсу); рецептивний ресурс (субшкали спостережливості та нереактивності, методика резильєнтності); навігаційний ресурс (шкала відчуття когерентності та шкала інтолерантності до невизначеності); внутрішньо-регулятивний компонент (методика вивчення стану емоційної саморегуляції, шкала загальної самоефективності); соціально-регулятивний компонент (шкала самоконтролю).

Для аналізу статистично значущих змін між двома вимірами в кожній групі застосовано Т-критерій та непараметричний критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок (додатки К.1, К.2).

Ресурс конструктивного самосприйняття (рисунок 3.1).

В експериментальній групі зафіксовано статистично значуще зростання за всіма показниками цього компонента: усвідомлена дія (10,0 – 11,8; $p < 0,001$), диспозиційний оптимізм (19,8 – 21,9; $p < 0,001$), неосудливість (11,5 – 12,2; $p = 0,015$), вербалізація (11,2 – 12,2; $p = 0,003$).

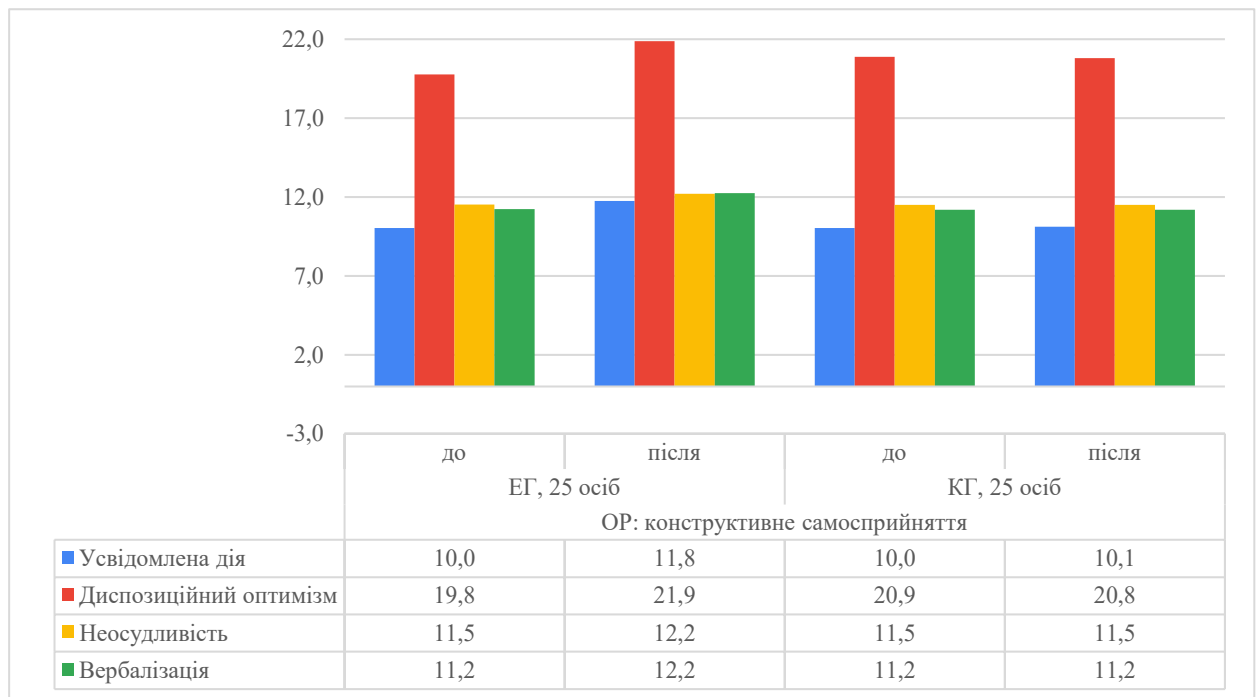


Рис. 3.1 Динаміка показників ресурсу конструктивного самосприйняття психологів

У контрольній групі жоден із показників ресурсу конструктивного самосприйняття не зазнав статистично значущих змін: усвідомлена дія (10,0 – 10,1; $p = 0,157$), диспозиційний оптимізм (20,9 – 20,8; $p = 0,480$), неосудливість (11,5 – 11,5; $p = 1,000$), вербалізація (11,2 – 11,2; $p = 1,000$), що підтверджує стабільність цих показників за відсутності цілеспрямованої інтервенції.

Екзистенційно-сисловий ресурс (рисунок 3.2). В експериментальній групі зафіксовано статистично значуще зростання за показником наявності сенсу (27,3 – 30,6; $p = 0,001$). Показник пошуку сенсу не зазнав статистично значущих змін (27,1 – 27,4; $p = 0,776$). У контрольній групі обидва показники залишилися стабільними: наявність сенсу (28,7 – 29,1; $p = 0,655$), пошук сенсу (28,6 – 28,6; $p = 1,000$).

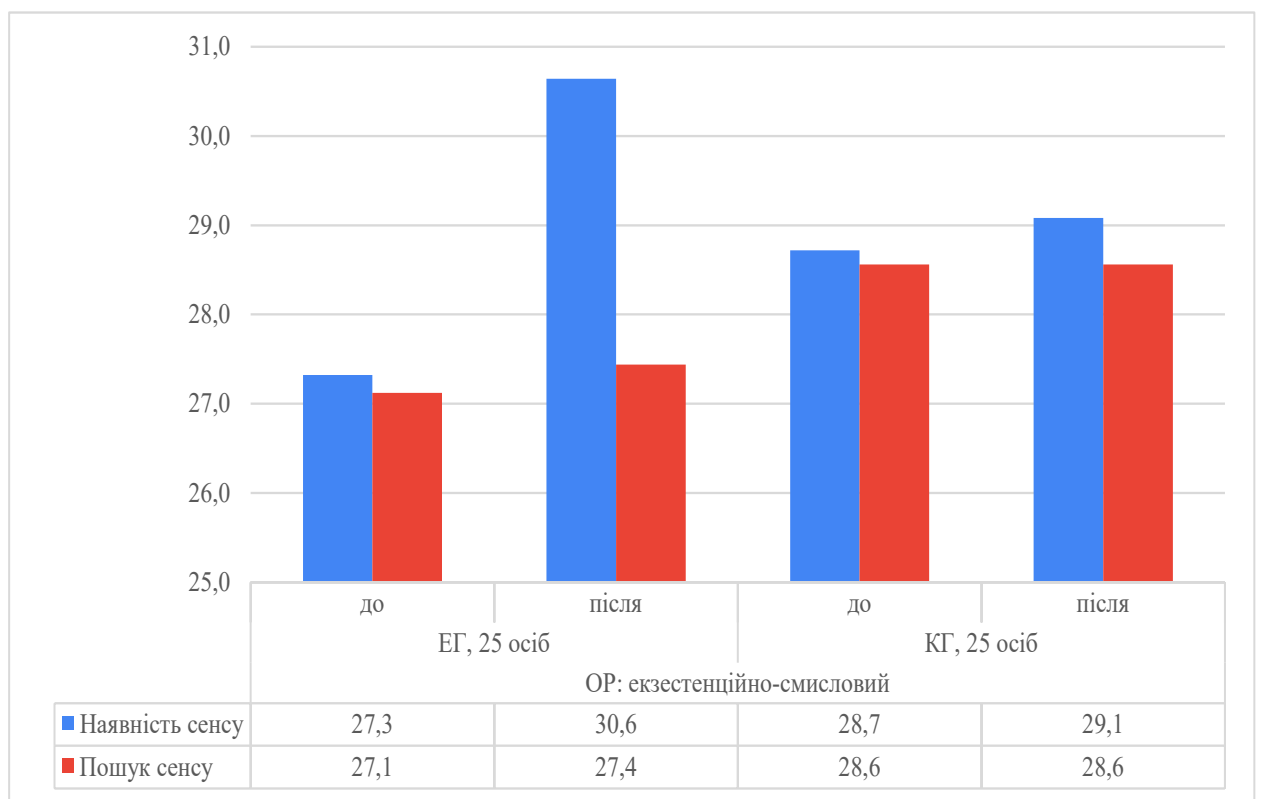


Рис. 3.2 Динаміка показників екзистенційно-сислового ресурсу психологів

Рецептивний ресурс (рисунок 3.3). В експериментальній групі всі три показники цього компонента продемонстрували статистично значуще зростання: спостережливість (11,0 – 12,6; $p < 0,001$), нереактивність (9,2 – 11,0;

$p < 0,001$), резильєнтність (25,6 – 29,0; $p < 0,001$). У контрольній групі жоден з показників не зазнав статистично значущих змін: спостережливість (11,0 – 11,0; $p = 1,000$), нереактивність (9,2 – 9,2; $p = 1,000$), резильєнтність (26,6 – 26,4; $p = 0,285$).

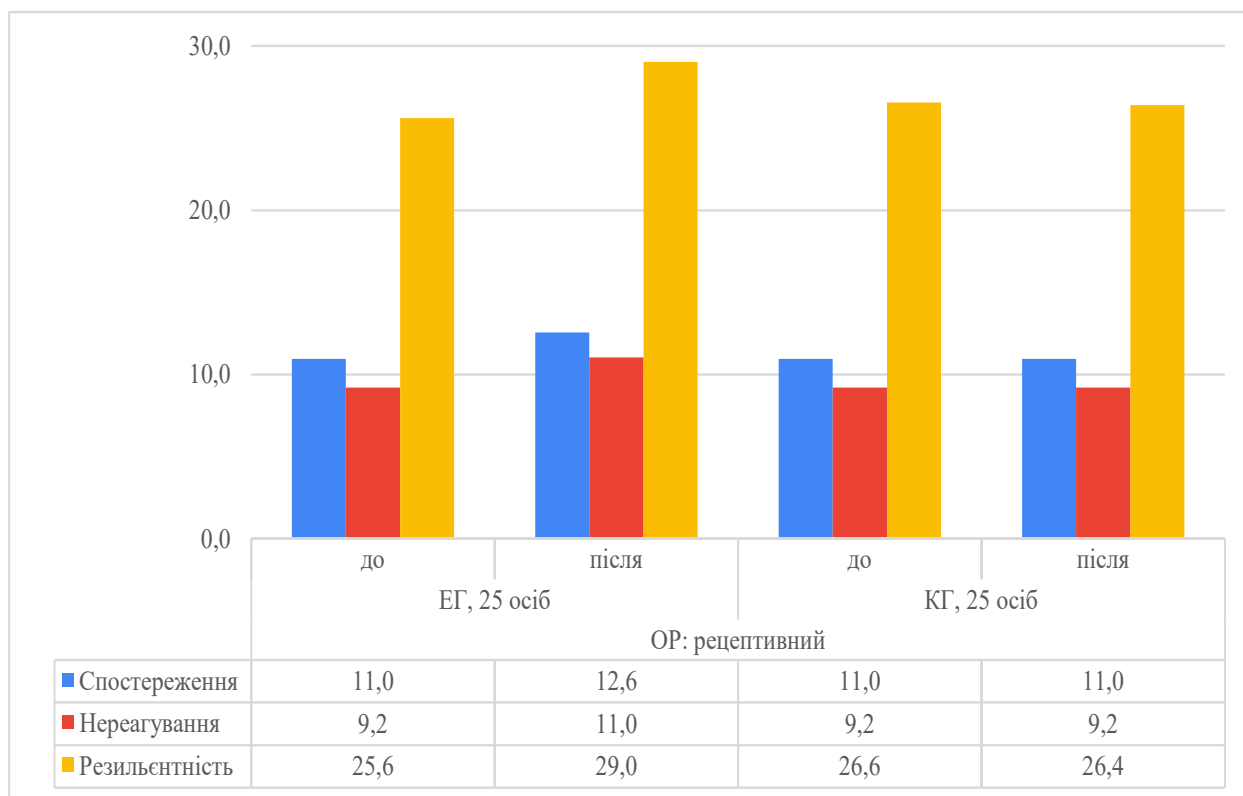


Рис. 3.3 Динаміка показників рецептивного ресурсу психологів

Навігаційний ресурс (рисунок 3.4). В експериментальній групі зафіксовано статистично значущу динаміку за всіма показниками: прогностична тривога (19,0 – 15,4; $p < 0,001$), гнітюча тривога (15,4 – 13,2; $p < 0,001$), відчуття когеренції (119,4 – 125,3; $p < 0,001$). У контрольній групі всі показники залишилися без статистично значущих змін: прогностична тривога (19,2 – 19,2; $p = 0,317$), гнітюча тривога (15,8 – 15,8; $p = 0,317$), відчуття когеренції (116,0 – 116,0; $p = 0,564$).

Аналіз динаміки показників особистісної ресурсності засвідчує, що в експериментальній групі статистично значуще зростання зафіксовано за 11 з 12 показників, які репрезентують чотири компоненти особистісної

ресурсності. Єдиним показником, що не зазнав статистично значущих змін, є пошук сенсу ($p = 0,776$). Позитивна динаміка охоплює всі чотири компоненти: ресурс конструктивного самосприйняття (усвідомлена дія, оптимізм, неосудливість, вербалізація), екзистенційно-смысловий ресурс (наявність сенсу), рецептивний ресурс (спостережливість, нереактивність, резильєнтність) та навігаційний ресурс (зниження прогностичної і гнітючої тривоги, зростання когеренції). У контрольній групі за жодним із 12 показників особистісної ресурсності статистично значущих змін не відбулося.

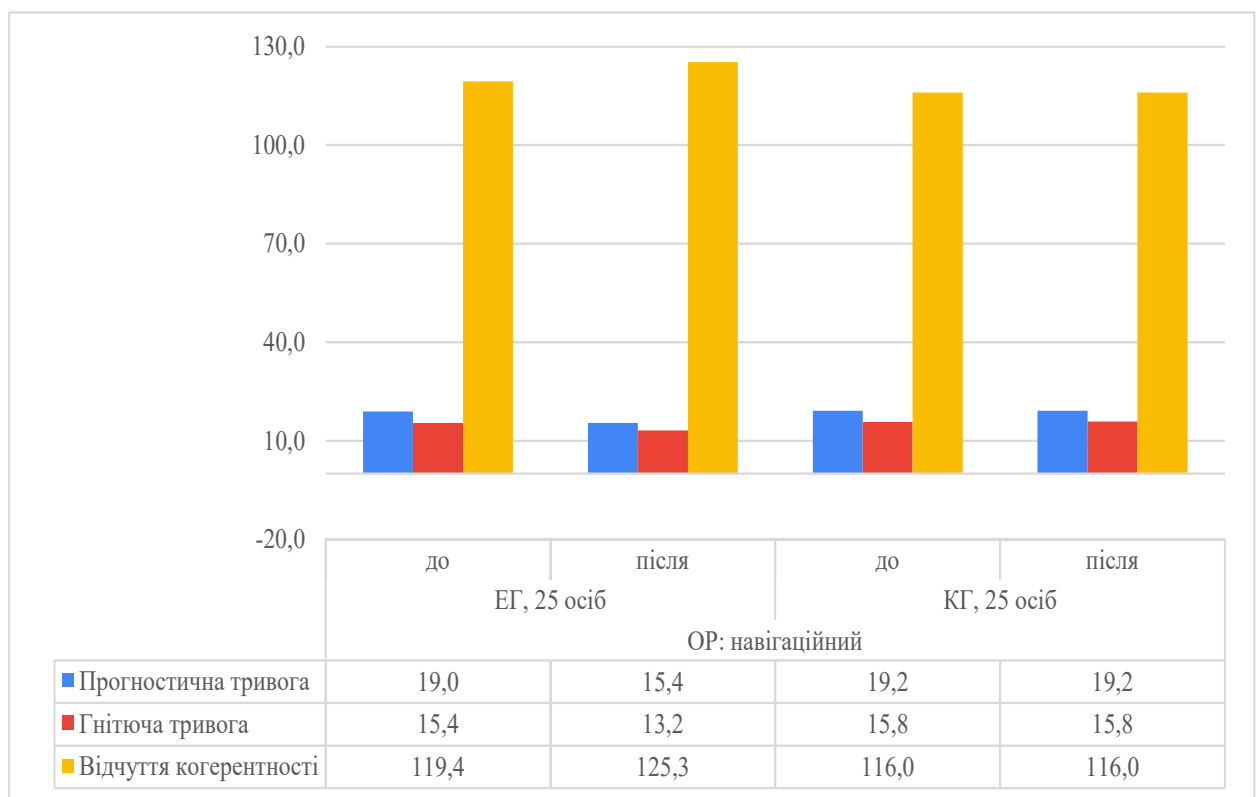


Рис. 3.4 Динаміка показників навігаційного ресурсу психологів

Саморегуляція психологів (рисунок 3.5). В експериментальній групі зафіксовано статистично значуще зростання за всіма показниками: самоконтроль (18,3 – 20,4; $p < 0,001$), емоційна саморегуляція (134,6 – 141,7; $p < 0,001$), самоефективність (31,7 – 34,5; $p = 0,001$), стратегії саморегуляції (62,5 – 75,8; $p < 0,001$). Тобто зміни в експериментальній групі відбулися у внутрішньо-регулятивному (емоційна саморегуляція, стратегії саморегуляції,

самоефективність) та соціально-регулятивному (самоконтроль) компонентах. У контрольній групі жоден з показників не зазнав статистично значущих змін: самоконтроль (18,3 – 18,2; $p = 0,180$), емоційна саморегуляція (136,2 – 136,3; $p = 0,317$), самоефективність (30,3 – 30,3; $p = 0,564$), стратегії саморегуляції (75,1 – 75,3; $p = 0,102$).

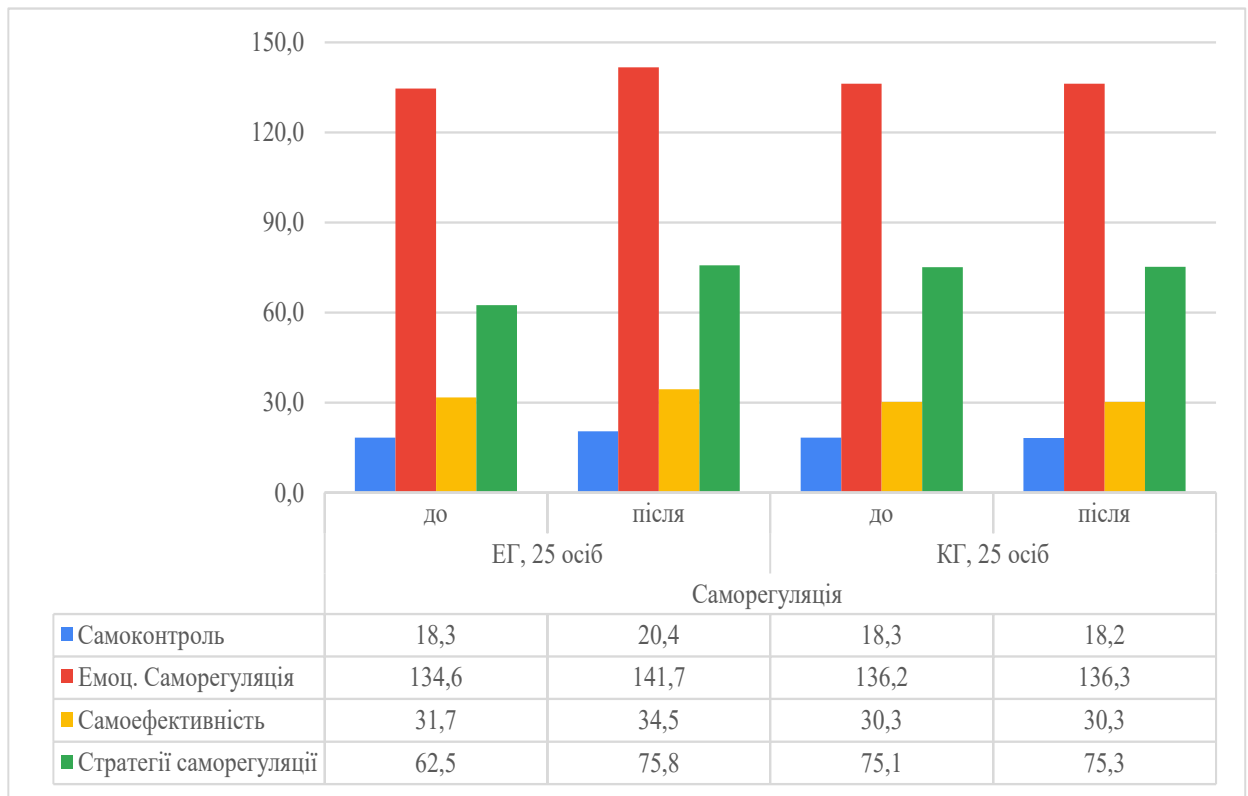


Рис. 3.5 Динаміка показників саморегуляцій психологів

Таким чином, результати формувального експерименту підтверджують ефективність програми «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції». В експериментальній групі статистично значуща позитивна динаміка зафіксована за 15 з 16 досліджуваних показників, що охоплюють усі чотири компоненти особистісної ресурсності (ресурс конструктивного самосприйняття, екзистенційно-смісловий, рецептивний та навігаційний ресурси) та обидва компоненти саморегуляції (внутрішньо-регулятивний і соціально-регулятивний). Єдиним показником, що не зазнав значущих змін, є пошук сенсу ($p = 0,776$), тоді як наявність сенсу зросла (27,3 –

30,6; $p = 0,001$), що в логіці принципу профіциту (Лушин, 2020) свідчить про специфіку програми: вона не генерує нову потребу в сенсі, а створює умови для кристалізації вже наявної смислової системи учасників – її усвідомлення, оформлення та інтеграції в професійну ідентичність. У контрольній групі жоден з 16 показників не продемонстрував статистично значущих змін. Комплексний характер позитивної динаміки – одночасне зростання показників ресурсності та саморегуляції в ЕГ за відсутності такої динаміки в КГ – свідчить про системний ефект програми.

Дане дослідження продовжує лінію вивчення саморегуляції психолога в науковій школі П. Лушина: від саморегуляції як соціально-психологічної творчості (Лушин, 2005а, 2025б) через емпатію як чинник саморегуляції (Сухенко, 2012) до ресурсності як чинника саморегуляції практикуючих психологів в умовах воєнного часу. Якщо емпатія забезпечує саморегуляцію через якість контакту з іншим, то ресурсність – через якість контакту з власним досвідом. Отримані результати верифікують положення та базові принципи екофасилітативного підходу (Лушин, 2005а, 2005б; Лушин & Сухенко, 2025) на вибірці практикуючих психологів, розширюючи сферу його застосування від освітнього контексту та професійної підготовки до професійної підтримки фахівців допоміжних професій в умовах воєнного часу. Зокрема, принцип екологічності та системності – зміни охоплюють усі компоненти обох феноменів одночасно; принцип профіциту – стабільність пошуку сенсу ($p = 0,776$) на фоні зростання показників його наявності ($p = 0,001$) свідчить, що програма кристалізує вже наявну смислову систему, а не генерує нову потребу; уявлення про буферну зону як зону переходу – від'ємний зв'язок навігаційного ресурсу з саморегуляцією ($r = -0,214$), виявлений на констатувальному етапі, позначає не дефіцит, а передумову формування нових способів саморегуляції, що підтверджено зростанням навігаційного ресурсу на етапі формувального експерименту.

3.4 Методичні рекомендації щодо проведення програми «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції»

Методичні рекомендації визначають практичні орієнтири реалізації програми та стосуються чотирьох ключових аспектів: вимог до особистості та фахового рівня ведучого; специфіки роботи з психологами; управління нелінійними процесами групової динаміки в умовах онлайн-формату; організації міжсесійного простору та внутрішньо процесуальних індикаторів трансформаційних змін.

Вимоги до особистісного та фахового рівня ведучого. Реалізація програми висуває специфічні вимоги до ведучого, зумовлені інтеграцією двох методологічних підходів. Екологічна психологічна фасилітація передбачає відмінну від тренерської позицію: фасилітатор не є носієм правильних відповідей або автором змін у групі, а виступає як «екологічна умова» (Лушин, 2021), що забезпечує простір для автономного визначення групою власних цілей та траєкторій розвитку. Це вимагає від ведучого здатності витримувати невизначеність групового процесу без імпульсу до його передчасного впорядкування.

Підхід усвідомленості, у свою чергу, висуває вимогу власної регулярної практики ведучого як передумови автентичного викладання (Kabat-Zinn, 1994). Запропоновані в програмі практики усвідомленого дихання, сканування тіла, тріангуляції усвідомлення та усвідомленого руху ефективно передаються учасникам лише тоді, коли ведучий має безпосередній особистий досвід цих практик, а не лише теоретичне знання про них. Деякі дослідники феномену усвідомленості (Brown, Ryan, 2003) підкреслюють, що усвідомленість як метакогнітивна здатність розвивається виключно через систематичну практику, тому формальна обізнаність із технікою не є достатньою умовою для її якісного проведення.

Інтегрована роль ведучого програми, що поєднує функції тренера та фасилітатора, вимагає навички постійного балансування між двома позиціями.

Переважання тренерської позиції (з акцентом на виконанні запланованого змісту) блокує природне розгортання трансформаційних процесів у групі; надмірна ж орієнтація на фасилітацію без структурного утримання може призводити до дифузії цілей. Відповідно до принципу процесуальності (Лушин & Сухенко, 2025) ведучий утримує загальну структуру програми як рамку, але залишає відкритим наповнення кожної конкретної зустрічі: послідовність вправ, акценти та тривалість окремих компонентів визначаються актуальним станом групи, а не тільки попередньо складеним планом.

Особливості психолога як учасника програми. Цільова аудиторія програми – психологи, що може зумовлювати певну специфіку групового процесу. По-перше, психологи мають розвинену професійну рефлексію, що може функціонувати як механізм інтелектуального захисту: переведення особистісно значущих переживань у площину концептуального аналізу дозволяє зберігати контроль над досвідом, але блокує трансформаційний потенціал практики. Принцип недефіцитарності розвитку та неекспертності (Лушин & Сухенко, 2025) у роботі з цією аудиторією передбачає не спонукання до відмови від теоретичного мислення, а запрошення також до безпосереднього переживання – поруч із його концептуалізацією.

По-друге, психологи можуть несвідомо відтворювати в групі консультативну позицію – спрямовувати увагу на аналіз досвіду інших учасників, надавати рекомендації, проявлятися як «експерти» щодо колег. Таке переключення суперечить базовому екофасилітативному принципу співпраці (Лушин & Сухенко, 2025), що передбачає рівноправну участь кожного в груповому процесі, де власний досвід кожного є рівноцінним внеском. Ведучому варто утримувати увагу учасників групи на індивідуальних переживаннях: запитання, що повертають до власного досвіду, є ефективнішими, ніж пряма вказівка на переключення ролей.

По-третє, психологи як група підвищеного ризику вигорання можуть приходити на перші сесії в стані ресурсного виснаження, що маскується за

зовнішньою функціональністю. Це вимагає дотримання принципів особистісно орієнтованого розвитку та екологічності (Лушин & Сухенко, 2025): форсоване занурення в рефлексивну роботу може посилювати, а не знижувати рівень напруги. Саме тому перші дві сесії програми побудовані як поступове входження до простору дослідження ресурсності, а не як безпосередня робота з проблемними зонами.

Управління груповою динамікою. Принципи нелінійності та діалектичної парадоксальності (Лушин & Сухенко, 2025) готують ведучого до того, що груповий процес може розгортатися непередбачувано. Проте на практиці ведучий стикається з конкретними ситуаціями, у яких виникає спокуса до передчасного втручання: тривале мовчання групи, висловлена учасником сильна негативна емоція, відкрите несприйняття вправи або опір запропонованій темі. У парадигмі екологічної фасилітації зазначені феномени є не збоями, а проявами фазових переходів системи – природними станами/етапами переходу на більш інтегрований рівень функціонування (Лушин, 2021). Практична порада: мовчання в групі витримується як значущий простір, а не заповнюється ведучим. Емоційна реакція учасника на вправу є цінним діагностичним і трансформаційним матеріалом: ведучий повертає увагу учасника до тілесних відчуттів і спостереження за реакцією без спроб її пояснити або згладити. Опір вправі або темі сесії розглядається не як перешкода, а як індикатор зони актуального напруження, потенційного ресурсу розвитку, до якого учасник та/або група наближається у власному ритмі.

Принцип процесуальності (Лушин & Сухенко, 2025) означає, що ведучий не може й не повинен апріорно прогнозувати результати конкретної сесії. Вправи та практики виконують функцію структурування процесу, але не визначають його зміст: саме учасники наповнюють кожну техніку своїм актуальним досвідом, і цей досвід є матеріалом трансформації. Звідси впливає практична порада щодо організації рефлексивного компонента кожної сесії: відкриті питання є ефективнішими, ніж структуровані схеми,

оскільки вони надають учасникам простір для фіксації власного досвіду, а не для його підведення до очікуваного висновку.

Специфіка реалізації програми в онлайн-форматі. Реалізація програми через платформу відеозв'язку (Zoom) та підтримку через месенджери потребує урахування обмежень дистанційної взаємодії. Ключовим є часткова редукція невербального виміру комунікації: ведучий та учасники сприймають один одного через екран, що звужує доступ до тілесних сигналів – позиції, жестів, мікроекспресій обличчя, які в очній роботі є важливими індикаторами стану учасника та групи.

Практики усвідомленості, описані в параграфі 3.2, частково компенсують ці обмеження: звертаючи увагу учасників до власного тілесного досвіду (сканування тіла, усвідомлене дихання, усвідомлення в теперішньому моменті), ведучий підтримує тілесний вимір присутності попри фізичну розосередженість групи. Разом з тим для онлайн-формату є важливим спеціально запрошувати учасників до вербалізації тілесних і емоційних станів у форматі коротких самозвітів на початку й наприкінці кожної практики, що забезпечує ведучому доступ до інформації, яка в очній групі могла б зчитуватись невербально.

Технічна підготовка є важливою умовою рівноправної участі: ведучий заздалегідь перевіряє стабільність підключення всіх учасників, налаштовує параметри відеоконференції (зокрема, можливість роботи в підгрупах для вправ у парах і тріадах) і забезпечує узгодженість онлайн-платформи для міжсесійної підтримки спільноти. Нестабільне з'єднання або технічні збої під час практики усвідомленості можуть грубо перервати стан зосередженості й суттєво знизити ефект вправи, тому рекомендується перед початком кожної керованої практики коротко перевіряти готовність учасників до роботи без технічних переривань.

Організація міжсесійного простору та онлайн-спільноти. Міжсесійний простір програми виконує функцію не лише підтримки самотійних практик, а й збереження та розвитку соціально-розподіленого рівня саморегуляції –

того виміру саморегуляції, що формується у взаємодії та утримується спільнотою (Сухенко, 2011). Онлайн-спільнота учасників між сесіями є саме такою підтримуючою структурою: вона забезпечує безперервність групового процесу поза межами відведених зустрічей.

Для того щоб міжсесійна взаємодія залишалась ресурсною, а не перетворювалася на додаткове навантаження, ведучому варто дотримуватися таких орієнтирів. По-перше, участь в онлайн-спільноті є добровільною: принцип екологічності темпу поширюється і на міжсесійний простір, учасник має право не ділитися в онлайн-спільноті, що не означає відмови від самотійної практики. По-друге, характер контенту спільноти спрямовується від дискусій та теоретичних обговорень до обміну короткими рефлексіями практичного досвіду. По-третє, ведучий моделює тон спільноти власними дописами – не директивними настановами, а короткими спостереженнями, що відкривають простір для обміну, але не задають його напрям.

Принцип профіциту (Лушин, 2005а) у контексті міжсесійного простору означає, що онлайн-спільнота існує як простір ресурсного обміну, а не взаємодопомоги в подоланні труднощів. Учасники запрошуються ділитися тим, що вони помітили, що їх здивувало, що вони дозволили собі спробувати. Це зміщення акценту від проблем до спостережень є методичним відображенням ресурсної парадигми програми загалом.

Внутрішньо процесуальні індикатори трансформаційних змін. Оцінка ефективності програми здійснюється методами порівняльного аналізу до і після її проведення. Однак у процесі реалізації програми ведучий орієнтується на внутрішньо процесуальні індикатори, що дозволяють відслідковувати якість трансформаційного процесу без звернення до стандартизованих інструментів.

На рівні групового процесу індикаторами є: зростання готовності учасників залишатися в невизначеності відповіді, замість прагнення до швидкого висновку; поява особистісно забарвлених висловлювань, замість узагальнених або теоретизованих; зміна характеру рефлексивних відповідей

від соціально очікуваних до диференційованих; готовність групи до тривалого мовчання як до спільного простору, а не як до дискомфорту, що потребує заповнення. З позиції екологічної психологічної фасилітації (Лушин, 2021), ці феномени вказують на перехід групи від первинної орієнтації на соціальне схвалення до автентичної суб'єктної взаємодії.

На рівні учасників внутрішньопроцесуальними індикаторами є: збільшення специфічності в описі власного тілесного та емоційного досвіду (що свідчить про розвиток спостережливості як складової рецептивного ресурсу); поява нейтральних, безоціночних формулювань при описі власних реакцій (що відображає розвиток неосудливості як складової ресурсу конструктивного самосприйняття); здатність помітити і назвати патерн власного реагування у стресовій ситуації без негайного прагнення його змінити (що є ознакою нереактивності); виникнення нових питань щодо власних цінностей та сенсів – на противагу відтворенню звичних відповідей (що вказує на активацію екзистенційно-смыслового ресурсу). Ці зміни узгоджуються зі структурою особистісної ресурсності психолога, розвиток якої є метою програми.

Завершення програми не означає завершення трансформаційного процесу: зміни продовжують розгортатися у власному ритмі кожного учасника і після останньої сесії. Саме тому крайня зустріч програми присвячена не підведенню підсумків, а інтеграції досвіду та проектуванню індивідуальної траєкторії подальшого розвитку особистісної ресурсності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено ефективність програми «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції», сформульовано методичні рекомендації щодо її проведення.

Методологічну основу програми становить інтеграція двох підходів: екологічна психологічна фасилітація (Лушин, 2005а, 2025б, 2021; Лушин & Сухенко, 2024, 2025) визначає принципи організації групового процесу, а підхід усвідомленості (Kabat-Zinn, 1994; Brown & Ryan, 2003) забезпечує конкретний інструментарій розвитку особистісної ресурсності. Програма реалізована у форматі тренінгу та включає 8 сесій (26 академічних годин), кожна з яких передбачає когнітивно-інформаційний, особистісно-орієнтований та рефлексивний компоненти. Практики усвідомленості є наскрізним інструментом програми, що забезпечує розвиток рецептивного ресурсу та ресурсу конструктивного самосприйняття і підсилює внутрішньо-регулятивний компонент саморегуляції. Логіка програми послідовно охоплює: діагностику та усвідомлення ресурсного профілю (сесії 1 – 2), дослідження зв'язку ресурсності з саморегуляцією (сесія 3), розвиток рецептивного (сесія 4), навігаційного (сесія 5), екзистенційно-сміслового (сесія 6) ресурсів та ресурсу конструктивного самосприйняття (сесія 7), інтеграцію досвіду (сесія 8).

Аналіз результативності програми засвідчив її ефективність. В експериментальній групі ($n = 25$) статистично значуща позитивна динаміка зафіксована за 15 з 16 показників ($p < 0,05$), що охоплюють усі чотири компоненти особистісної ресурсності та обидва компоненти саморегуляції. Єдиним показником, що не зазнав значущих змін, є пошук сенсу ($p = 0,776$), тоді як наявність сенсу зросла ($27,3 - 30,6$; $p = 0,001$), що може свідчити про поглиблення учасниками вже сформованої смислової системи, а не активізацію пошукової активності. У контрольній групі ($n = 25$) жоден із 16 показників не продемонстрував статистично значущих змін. Одночасне зростання показників ресурсності та саморегуляції в ЕГ за відсутності такої динаміки в КГ емпірично підтверджує встановлений на констатувальному етапі зв'язок між особистісною ресурсністю та саморегуляцією: розвиток

ресурсності психолога супроводжується позитивними змінами в його саморегуляції.

Результати дослідження за третім розділом подані в таких публікаціях [110].

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції дозволило досягти поставленої мети, виконати завдання дослідження та сформулювати такі висновки:

1. Науково-теоретичний аналіз проблеми розвитку особистісної ресурсності психолога як чинника його саморегуляції виявив багатовекторність підходів до трактування обох феноменів. Систематизація підходів до розуміння саморегуляції (психодинамічного, соціально-когнітивного, гуманістичного, екофасилітативного та суб'єктно-вчинкового) засвідчила еволюцію поняття від кібернетично-технічного розуміння до інтегративного конструкту, що реалізується в емоційно-регулятивному, ціннісно-мотиваційному, особистісному та соціальному вимірах. Саморегуляція реалізує функції забезпечення динамічного балансу, регулятивну, захисну, розвивальну, інтегративну та соціально-регулятивну. У контексті професійної діяльності психолога саморегуляція постає як системоутворюючий конструкт, дієвість якого визначається не лише сформованістю регуляторних навичок, а й наявністю особистісних ресурсів. Аналіз особистісної ресурсності через шість теоретичних підходів (системно-генетичний, соціально-когнітивний, гуманістично-екзистенційний, підхід усвідомленості, позитивної психології та екофасилітативний), систематизованих за трьома аналітичними перспективами (системно-динамічною, структурно-компонентною та інтегративною), – засвідчив еволюцію цього феномену від розуміння ресурсу як засобу подолання стресу до системної характеристики особистості та дозволив визначити її складові (усвідомлена дія, оптимізм, неосудливість до досвіду, вербалізація переживань, сенси, спостережливість, нереактивність, резильєнтність, відчуття когерентності, ставлення до невизначеності). Особистісна ресурсність реалізує такі функції як забезпечення динамічного балансу, регуляторну, захисну, розвивальну, інтегративну, соціально-регулятивну.

2. Теоретична модель особистісної ресурсності як чинника саморегуляції психолога розроблена на основі інтеграції зазначених теоретичних підходів. Саморегуляція представлена двома компонентами (внутрішньо-регулятивний, соціально-регулятивний) та чотирма прогнозованими типами (дефіцитарний, дифузний, парціальний, ресурсний). Особистісна ресурсність охоплює чотири компоненти (ресурс конструктивного самосприйняття, екзистенційно-смісловий, рецептивний, навігаційний ресурси) та чотири прогнозовані типи (рецептивно-дефіцитарний, екзистенційно-дефіцитарний, навігаційно-домінантний, інтегрований). Досліджувані феномени характеризуються взаємною обумовленістю та диференційованим характером зв'язків: різні компоненти ресурсності по-різному співвідносяться з компонентами саморегуляції. Трансформаційний потенціал взаємодії особистісної ресурсності та саморегуляції реалізується через розвиток усіх чотирьох структурних компонентів ресурсності, забезпечуючи перехід до більш інтегрованих форм саморегуляції. Сформульовані операційні визначення ключових конструктів та прогнозовані типологічні кореспонденції створили теоретико-методологічне підґрунтя для емпіричного дослідження.

3. Емпіричне дослідження на репрезентативній вибірці психологів ($N = 244$) з використанням комплексу валідних психодіагностичних інструментів підтвердило теоретичну модель. Розроблено та валідизовано авторський Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості (ОСССО), що виявив трифакторну структуру (60,4% дисперсії): духовно-медитативні, когнітивно-інформаційні та соціально-екологічні стратегії. За всіма показниками саморегуляції (68,9%–92,6%) та особистісної ресурсності (67,6%–87,3%) переважає середній рівень розвитку. Факторний аналіз верифікував двофакторну структуру саморегуляції (69,76% дисперсії) та чотирифакторну структуру особистісної ресурсності (67,09% дисперсії). Кластерний аналіз виявив чотири типи саморегуляції (дефіцитарний 12,3%, дифузний 28,7%, парціальний 28,3%, ресурсний 30,7%) та чотири типи

особистісної ресурсності (рецептивно-дефіцитарний 20,5%, екзистенційно-дефіцитарний 18,4%, навігаційно-домінантний 21,7% та інтегровано-ресурсний 39,3%). Сумарна частка психологів з незбалансованими профілями саморегуляції становить 69,3%, особистісної ресурсності – 60,7%. Кореляційний аналіз засвідчив диференційований характер зв'язків: кожен з чотирьох компонентів ресурсності специфічно пов'язаний з внутрішньо-регулятивним компонентом саморегуляції (r від $-0,214$ до $0,521$, $p < 0,01$), тоді як соціально-регулятивний компонент виявляє лише один значущий зв'язок – від'ємний з екзистенційно-смысловим ресурсом ($r = -0,217$, $p < 0,01$). Кростабуляційний аналіз ($\chi^2 = 48,587$; $p < 0,001$) підтвердив, що конфігурація ресурсного профілю пов'язана з конкретним типом саморегуляції: рецептивно-дефіцитарний тип ресурсності – переважно з дефіцитарним типом саморегуляції (42,2%), навігаційно-домінантний – з парціальним (40,0%), інтегровано-ресурсний – з ресурсним (50,0%), екзистенційно-дефіцитарний – з ресурсним (35,8%) і парціальним (30,2%) типами саморегуляції. Вік і досвід проявляються специфічно: вік пов'язаний з екзистенційно-смысловим і рецептивним ресурсами, досвід – з конструктивним самосприйняттям та зниженням навігаційного ресурсу (p від $0,131$ до $0,260$). У логіці екофасилітативного підходу виявлені типології позначають діапазон станів особистості як відкритої динамічної системи, де переходи між типами можливі. Суб'єктивні оцінки психологів узгоджуються з психодіагностичними даними та доповнюють їх: 99,2% психологів визнають зв'язок між ресурсністю та саморегуляцією, 89,7% зацікавлені в участі в тренінгах.

4. На основі теоретико-методологічного обґрунтування та емпіричних результатів констатувального етапу розроблено, апробовано та перевірено ефективність програми «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції». Методологічну основу програми становить інтеграція двох підходів: екологічна психологічна фасилітація визначає принципи організації групового процесу, а підхід усвідомленості забезпечує практичний інструментарій розвитку ресурсності. Програма реалізована у форматі

тренінгу з елементами екологічної психологічної фасилітації (8 сесій, 26 академічних годин). Логіка її побудови охоплює діагностику ресурсного профілю, дослідження зв'язку ресурсності з саморегуляцією, розвиток кожного з чотирьох компонентів особистісної ресурсності та інтеграцію досвіду. В експериментальній групі ($n = 25$) статистично значуща позитивна динаміка зафіксована за 15 з 16 показників ($p < 0,05$) усіх компонентів особистісної ресурсності та саморегуляції. У контрольній групі ($n = 25$) жоден з 16 показників не продемонстрував статистично значущих змін. Одночасне зростання показників обох феноменів в експериментальній групі доводить взаємозв'язок ресурсності та саморегуляції, що верифікує положення екофасилітативного підходу: цілісний характер особистісного змінювання (принцип екологічності та системності), кристалізацію наявної смислової системи без генерування нової потреби (принцип профіциту) та зону переходу як передумову трансформації (від'ємний зв'язок навігаційного ресурсу з саморегуляцією на констатувальному етапі змінився його зростанням після програми).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням динаміки взаємозв'язків особистісної ресурсності та саморегуляції на різних етапах професійного розвитку психолога; валідацією розроблених типологій у різних професійних спільнотах; створенням диференційованих тренінгових програм з урахуванням типологічних профілів ресурсності та дослідження їх ефективності в різних форматах реалізації (очному і дистанційному) в умовах воєнного часу та повоєнного відновлення України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анисимова, Є. (2019). Проблема життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці: психологічний сенс особистісного ресурсу. У *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції* (с. 4–8). РВВ ІДГУ. <https://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>.
2. Антоненко, Т. Л. (2017). Ціннісно-смилова сфера особистості – фундаментальна основа її духовної безпеки. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 3(78), 25–34. http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2017_3_5
3. Балахтар, В. В. (2019). *Психологія становлення особистості фахівця з соціальної роботи* [Дисертація доктора психологічних наук, Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України].
4. Бех, І.Д. (2012). *Особистість у просторі духовного розвитку*. Академвидав.
5. Беляєв, Г. С. (2004). *Психологічна саморегуляція*. Медицина.
6. Бірон, Б. В. (2012). Модель дослідження функцій особистісних ресурсів, що реалізуються у проактивному копінгу. *Науковий вісник ПНПУ ім. К. Ушинського*, (3-4), 92–99. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/3125>
7. Бірон, Б. В. (2017). Навчена ресурсність та психічне здоров'я: психометричний аналіз української версії шкали самоконтролю. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*, 22(1), 7–15. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2017_22_1_3
8. Бондарчук О. І. (2022) Особистісний ресурс викладача вищої школи під час війни: складові та умови розвитку У *Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану»* (с. 19– 20). ДЗВО «УМО». http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2022/Materials-XI-International-conf_20_05_2022.pdf

9. Бондарчук, О. І., Пінчук, Н. І. (2023а). Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, 5(1), 5-14. <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.01>

10. Бондарчук, О. І., Пінчук, Н. І. (2023б). Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»; Серія «Управління та адміністрування»*, 25(54), 28-43. [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-28-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-28-43)

11. Боришевський, М. Й. (2002). Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки. У *Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992 – 2002: збірник наукових праць до 10-річчя АПН України* (Ч. 1, с. 516–527). ОВС.

12. Брюховецька, О. (2025). Ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти: потреба у збереженні в умовах війни. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*, 34(63), 49–70. [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34\(63\)-49-70](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-34(63)-49-70)

13. Брюховецька, О., & Чаусова, Т. (2025). Організаційно-психологічний супровід формування професійно важливих якостей у майбутніх психологів в умовах психологічної кризи в Україні. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*, 32(61), 14–36. [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32\(61\)-14-36](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2025-32(61)-14-36)

14. Бусел, В. Т. (ред.). (2005). *Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000*. Київ, Ірпінь: Перун.

15. Вірна, Ж. П. (2001). Мотиваційно-сміслова саморегуляція особистості: панорама структурно-функціональних проявів. *Проблеми загальної та педагогічної психології* (Т. III, Ч. 7, с. 35–42). Гнозис.

16. Вірна, Ж. П. (2003а). *Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога*. Луцьк.

17. Вірна, Ж. П. (2003б). Ціннісні орієнтири професійного досвіду психологів. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць*, 5(4), 82–90.

18. Гаврилькевич, В. К. (2009). Методи та методики дослідження особливостей емоційної саморегуляції дорослих із ішемічною патологією серця. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, (1(21)), 53–61. <https://elar.khmnmu.edu.ua/handle/123456789/2779>

19. Галецька, І. І. (2003). Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*, (5), 433–442. <http://dx.doi.org/10.30970/vps.2003.05.53>

20. Галецька, І. І. (2011). Чуття когеренції як критерій психологічного здоров'я. У *Особистість в екстремальних умовах: матеріали науково-практичної конференції* (с. 343–346). Львівський державний університет внутрішніх справ. <https://www.academia.edu/39935274/>

21. Галян, А. (2015). Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*, (35), 56–66. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2015_37_7

22. Галян, І. М. (2007). Мотиваційні аспекти саморегуляції психічних станів особистості. *Проблеми гуманітарних наук. Наукові записки ДДПУ*, (25–34). http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2007_1_14

23. Галян, І. М. (2015). Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 20(1), 154–161. http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2015_20%281%29_25

24. Галян, І. М. (2016). Структура та детермінанти життєвої задоволеності майбутніх педагогів. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, (1(16)), 28–33. <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-16-2015-7.pdf>

25. Горбачова, О. Ю., & Сошина, Ю. М. (2021). Генеза механізмів саморегуляції особистості в процесі професійного становлення

психолога. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*, 32(71)(5), 51–56. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.5/09>

26. Гриньова, М. В. (2008). *Саморегуляція*. АСМІ. <https://studfile.net/preview/10018458/>

27. Гриньова, М. В., & Кононова, М. М. (2021). *Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді*. Астроя.

28. Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*, (64), 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

29. Громова, А. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*, (115–130).

30. Громова, А. (2022). Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. [Дис... докт. філософ. за спеціальністю 053 – психологія. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України]. https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis_07_2022.pdf

31. Гуляс, І. А. (2015). Емпіричне дослідження саморегуляції особистості. У С. Д. Максименко & Л. А. Онуфрієва (Ред.), *Проблеми сучасної психології* (Вип. 29, с. 196–205). Аксіома. <https://problemps.kpnu.edu.ua/article/view/158171/157555>

32. Гуменюк, Г. В. (2020). Ресурсність учених у проблематиці психології професійного здоров'я. У О. В. Бацилева (Ред.), *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції* (с. 42–45). <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/9195>

33. Гусєв, А. І. (2009). Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості [Дисертація кандидата психологічних наук, Університет менеджменту освіти АПН України].

34. Даценко, О. А. (2020). Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 31(4), 22–27. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>
35. Дзюба, Т. М. (2024). Професійне здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів. *Наукові записки. Серія «Психологія»*, 3(5), 20–25. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-3>
36. Дзюба, Т. М. (2025). Професійне здоров'я педагогів в умовах травми війною: виклики для професійної ідентичності та мотивації. *Наукові записки. Серія «Психологія»*, 2(8), 30–38. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-4>
37. Дметерко, Н. В. (2025). Розвиток рефлексивного мислення як умова підготовки майбутніх психологів до супервізії. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 3, 46–51. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-6>
38. Журавльова, Л., & Шпак, М. (2016). Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія «Психологія»*, (3(54)), 52–57. https://eprints.zu.edu.ua/23549/1/pptp_2016_3_11.pdf
39. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Педагогічна думка. <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6073/1/2016-77241343.pdf>
40. Казібекова, В. Ф. (2017). Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2(1), 120–127. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2%281%29_23
41. Каплуненко, Я., & Кучина, В. (2023). Адаптація та валіדיзація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1(28)), 95–105. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10>
42. Карамушка, Л. М. (2022). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати* (Метод. рекомендації). Інститут

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/730974/.pdf>

43. Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська, В., Івкін, В., & Ковальчук, О. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1(25), 62-74. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>

44. Карамушка, Л., Терещенко, К., Креденцер, О., Івкін, В., Лагодзінська, В., Ковальчук, О., & Вознюк, А. (2021). Толерантність до невизначеності як детермінанта забезпечення психологічного здоров'я освітнього персоналу в умовах соціальної напруженості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 4 (24), 30- 38. <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.4>

45. Кириченко, Т. В. (2017). Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 3(1), 82– 87. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_3%281%29_16

46. Кириченко, Т.В. (2020). Формування механізмів саморегуляції поведінки у процесі психологічної реабілітації. *Габітус*, 18 (Т. 1), 59–65. <https://doi.org/10.32843/2663- 5208.2020.18.1.10>

47. Киричук, О. В. (2012). Рівні саморегуляції в системі діяльностей та сфера саморозвитку особистості. У *Формування компетентностей обдарованої особистості в системі освіти: збірник матеріалів науково-практичної конференції* (Кн. 1, с. 152–159). Інститут обдарованої дитини.

48. Кіреєва, З. О. (Ред.). (2023). *Особистісні ресурси людини на різних етапах життя*. Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/35687>

49. Кіреєва, З. О., Односталко, О. С., & Бірон, Б. В. (2020). Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*, (14), 110–116. <https://doi.org/10.32843/2663- 5208.2020.14.17>

50. Коkun, О. М. (2012). *Психологія професійного становлення сучасного фахівця*: Монографія. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1651/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_12.pdf

51. Кондратюк, С. М. (2022). Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, (2), 81–85. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.13>

52. Коробка, І. М. (2022). Ресурсність толерантності до невизначеності у підтриманні суб'єктивного благополуччя: теоретичні розвідки. *Соціальна психологія. Юридична психологія*, (41), 245–250. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.43>

53. Кочарян, А. С., & Лисеная, А. М. (2011). *Психологія переживань*. Харків, ХНУ. (російською).

54. Кривцова, Н. В. (2018). Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості [Дисертація кандидата психологічних наук, Одеський національний університет].

55. Кривцова, Н. В., & Бірон, Б. В. (2019). Роль відчуття когеренції у зростанні ресурсності особистості та рівнів самоефективності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VII(79), 70–73. <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/9719>

56. Кузікова, С. Б. (2010). Структурно-змістовий аналіз феномена особистісного саморозвитку. *Проблеми сучасної психології*, (10), 365–377. <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/161465>

57. Кузікова, С. Б. (2015). Феноменологія саморозвитку в психосоціальній генезі особистості: суб'єктний підхід. У С. Д. Максименко, В. Л. Зливков, & С. Б. Кузікова (Ред.), *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика* (с. 295–318). Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10836/.pdf>

58. Кузікова, С. Б., & Кузіков, Б. О. (2010). Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*, (2(29)), 106–112. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2010_2_19

59. Кузікова, С. Б., & Лукомська, С. О. (2024). Психотерапевтичне письмо як інструмент допомоги людині у кризових станах. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 70, 156–169. <https://doi.org/10.34142/23129387.2024.70.12>

60. Кузікова, С. Б., & Лукомська, С. О. (2025). Саморозвиток як чинник психологічної стійкості та особистісного зростання в ситуаціях життєвих криз. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, (2), 99–103. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.17>

61. Кузікова, С., Щербак, Т. (2023). Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2023(2), 24–29. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4>

62. Кузнецов, М. А. (2012). Вольова регуляція діяльності: основні закономірності, етапи і механізми. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 43(1), 110–128. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2012_43%281%29_18

63. Куликова, Л. В. (2010). Психологічні ресурси та принцип «Консервації». *Психологія та життя*, (1), 7–9.

64. Кухар, Т. В., & Волеваха, І. Б. (2020). Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних викликів. *Науковий вісник Сіверщини. Серія «Освіта. Соціальні та поведінкові науки»*, (2), 94–104. http://nbuv.gov.ua/UJRN/shsesbs_2020_2_9

65. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія*, (14), 26–64. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

66. Лапіна, М. Д. (2019). Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. *Теорія і практика сучасної психології*, (1, Т.1), 65–68. http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/14.pdf

67. Ліхоузова, Т. А. (2018). *Теорія імовірностей та математична статистика*. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/22404/1/TIMS_kurs_lek.pdf

68. Литвин, С. В. (2019). Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Psychological Journal*, (1(21)), 90–107. http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_1_8

69. Лукова, С. В. (2023). Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life orientation test-revised – LOT-R). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, (1), 47–55. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>

70. Лушин, П. В. (2005а). *Особистісні змінювання як процес: теорія та практика*. Одеса : Аспект. (російською).

71. Лушин, П. В. (2005б). Проблематика та еволюція уявлень про саморегуляцію (на прикладі ситуації особистісного змінювання). *Журнал практикуючого психолога*, (11), 88–93.

72. Лушин, П. В. (2013). *Екологічна допомога особистості у перехідний період: екофасилітація*. Жива книга (Т. 2, 296 с.). Київ : ТОВ «Оріяна». (російською).

73. Лушин, П. В. (2016). Невизначеність та типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і терапія*, 1(5), 33–40 (російською). http://nbuv.gov.ua/UJRN/pscp_2016_1_5_5

74. Лушин, П. В. (2021). Екофасилітація як інноваційна модальність психологічної допомоги. У *Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти»* (с. 187-195). Київ: ДЗВО «УМО». <https://cutt.ly/IYeaNtO>

75. Лушин, П. В., & Сухенко, Я. В. (2022). *Протокол екофасилітативної сесії як інструмент індивідуального професійного розвитку суб'єкта психологічної допомоги*. Київ : ДЗВО «УМО». https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733047/1/Lushyn_Sukhenko_2022_EF_protocol.pdf

76. Лушин, П. В., & Сухенко, Я. В. (2023). Проблема підвищення резильєнтності: екофасилітативний підхід. У *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції* (19 травня 2023 р., м. Київ) (с. 86–92). ДЗВО «УМО». <http://umo.edu.ua/materiali-konferencijnimp/khii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferencija-psikhologho-pedagoghichnijsuprovid-profesijnoji-pidghotovki-ta-pidvishhennja-kvalifikaciji-fakhivciv-v-umovakhvojennogho-stanu>

77. Лушин, П. В., & Сухенко, Я. В. (2025). *ЕСРПФ: Екологічна психологічна фасилітація у практиці психологічної, педагогічної допомоги зі штучним інтелектом*. Tallinn: Teadmus OÜ. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.30670676>

78. Лушин, П. В., Волянчук, Н. Ю., Брюховецька, О. В., Гусев, А. І., Катюк, Я. Л., Карамушка, В. І. & Інжієвська, Л. А. (2015). *Особистісно-орієнтована підготовка майбутніх психологів у системі післядипломної педагогічної освіти*. НАПН України, Університет менеджменту освіти. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8318/>

79. Макаревич, О. П. (2001). *Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях*. Оріяни.

80. Максименко, С. Д. (2000). *Генетична психологія (методологічна рефлексія проблем розвитку в психології)*. Рефл-бук; Ваклер. (російською)

81. Максименко, С. Д. (2006). *Гене́за здійснення особистості*. Видавництво ТОВ «КММ».

82. Максименко, С. Д. (Ред.). (2013). *Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі*. Імекс-ЛТД.

83. Маляр, О. І. (2015). *Довільність емоційної регуляції та чинники її розвитку у молодших школярів* [Дисертація кандидата психологічних наук, Київський національний університет імені Тараса Шевченка].
84. Мединцов, І. В. (2021). Метакогнітивні аспекти усвідомленості. *Габітус*, (22), 39–45. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.22.6>
85. Мединцов, І. В., & Терлецька, Л. Г. (2019). Актуальне визначення феномена усвідомленості (mindfulness). *Молодий вчений*, 3(67), 271–275. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-57>
86. Музика, О. О. (2017). Ціннісно-мотиваційні аспекти педагогічної взаємодії викладача і студентів. *Освітологічний дискурс*, 3-4(18-19), 163–172. http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2017_3-4_15
87. Односталко, О. С. (2020). *Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя* [Дисертація кандидата психологічних наук, Волинський національний університет імені Лесі Українки].
88. Односталко, О. С., Кіреєва, З. О., & Бірон, Б. В. (2020). Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності. *Габітус*, (13), 110–117. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>
89. Олександров, Ю. М. (2010). *Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді* [Автореферат дисертації кандидата психологічних наук, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна].
90. Олефір, В. О. (2016). *Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності* [Дисертація доктора психологічних наук, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна].
91. Панасенко, Н. М., & Поклад, І. М. (2019). Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації. У *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: збірник наукових праць за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 225-232). <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/9282>

92. Панок, В. Г. (2013). *Професійне становлення практичних психологів: досвід і перспективи*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2013_3_18

93. Пенькова, О. І. (2016). Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 1(2), 114–119. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/747/702>

94. Перегончук, Н. В., & Краєвська, Т. С. (2018). Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. *Молодий вчений*, 2(54), 477–479. http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_2%282%29_12

95. Пов'якель, Н. І. (2004). *Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів* [Автореферат дисертації доктора психологічних наук, Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова].

96. Поліщук, С. А. (2021). Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, (1), 118–124. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-16>

97. Прокопенко О. А. (2023). *Я-концепція як чинник розвитку професіоналізму вчителів закладів загальної середньої освіти* [Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії, ДЗВО «Університет менеджменту освіти»].

98. Родіна, Н. В. (2011). Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu. *Психологічні перспективи*, (18), 186–197. <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/10377>

99. Роменець, В. А. (1971). *Психологія творчості*. Вища школа.

100. Рудюк, О. (2020). Особливості саморегуляції майбутніх психологів на різних етапах їх фахової підготовки. *Психологія: реальність і перспективи*, (15), 135–141. <https://doi.org/10.35619/PRAPRV.V1I15.195>

101. Рязанцева, О. Ю., & Бринза, І. (2010). До проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості. У С. Д. Максименко (Ред.), *Актуальні*

проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка (Т. 7, Вип. 23, с. 201–209). Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.

102. Саннікова, О. П., & Санніков, О. І. (2020). Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. *Вісник післядипломної освіти*, 12(41), 98–123. [https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12\(41\)-98-123](https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958-2020-12(41)-98-123)

103. Степаненко, Н. П. (2022). Усвідомленість особистості як чинник посттравматичного розвитку. У *Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану»* (с. 146–149). ДЗВО «Університет менеджменту освіти». http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2022/Materials-XI-International-conf_20_05_2022.pdf

104. Степаненко, Н. П. (2023). Особливості саморегуляції психолога в умовах війни. У Л. В. Ключек & Є. В. Гейко (Ред.), *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика»* (с. 46–49). Видавництво ЦДУ. https://cusu.edu.ua/images/stories/news_2023/pedfak/02/27-02-18-16/Tezi_24.02.23_psihology.pdf

105. Степаненко, Н. П. (2024a). Оптимізм як складова особистісної ресурсності психолога. У М. О. Кириченко, І. Г. Отамась, & Т. М. Сорочан (Ред.), *Професійний розвиток в умовах цифровізації суспільства: сучасні тренди (PDDig-2023): матеріали IV науково-практичної конференції у змішаному форматі* (с. 157–158). ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України. [http://umo.edu.ua/images/content/nauk_diyalnist/111ilovepdf_merged%20\(11\).pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nauk_diyalnist/111ilovepdf_merged%20(11).pdf)

106. Степаненко, Н. П. (2024b). Розвиток усвідомленості психолога як механізм саморегуляції в умовах війни. У *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи: збірник наукових матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції до 110-річчя Полтавського*

національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (с. 153–156).
ПНПУ імені В. Г. Короленка. http://elcat.pnpu.edu.ua/docs_B82024.pdf

107. Степаненко, Н. П. (2024в). Сенси як системотвірний елемент особистісної ресурсності психолога в перехідних ситуаціях розвитку. *XIII Міжнародна науково-практична конференція «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану»* (с. 91–94). ДЗВО Університет менеджменту освіти <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743249>

108. Степаненко, Н. П. (2024г). Феноменологія, структурно-динамічні та функціональні особливості саморегуляції. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*, 28(57), 98–112. [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-98-112](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-98-112)

109. Степаненко, Н. П. (2025а). Особистісні риси як ресурс саморегуляції психолога в умовах війни: емпіричний вимір. У *Наука і молодь – 2025: пріоритетні напрями глобалізаційних змін: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених* (Вип. 10, с. 316–318). ДЗВО «Університет менеджменту освіти». <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/materiali-v-mizhnarodnoji-naukovo-praktichnoji-konferenciji-23-kvitnja-2025-r-m-kijiv-nauka-i-molodj--2025-prioritetni-naprjami-ghlobalizacijnikh-zmin>

110. Степаненко Н. П. (2025б). Розвиток особистісної ресурсності як чинник саморегуляції психолога: результати формувального експерименту. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(80), 460–467. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-460-467>

111. Степаненко, Н. П. (2025в). Самоефективність як складова саморегуляції психолога в умовах війни: емпіричний вимір. У *Психологія: від теорії до практики: Інноваційні технології в роботі практичного психолога: збірник наукових праць VIII Міжнародної науково-практичної конференції*

(Ч. 1, с. 163–165). НВВ КЗ СОІППО.

<https://drive.google.com/file/d/1CybQ3GMmgY654X2uldgyAiBTBCJAf7h0/view>

112. Степаненко, Н. П. (2026а). Особистісна ресурсність в контексті професійного розвитку психологів. У *Підготовка конкурентоспроможних фахівців: виклики та перспективи сучасності*: збірник праць I Міжнародної науково-практичної конференції (с. 345–347). ДЗВО «Університет менеджменту освіти». <http://umo.edu.ua/materiali-konferencij-nimp/i-mizhnarodnoji-naukovo-praktichnoji-konferenciji-pidghotovka-konkurentospromozhnikh-fakhivciv--vikliki-ta-perspektivi-suchasnosti>

113. Степаненко, Н. П. (2026б). Особистісна ресурсність психолога як чинник його саморегуляції: емпіричні виміри. *Наукові інновації та передові технології. Державне управління, економіка, право, педагогіка, психологія*, 5(57), 3954–3964. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-5\(57\)-3954-3964](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-5(57)-3954-3964)

114. Степаненко, Н. П. (2026в). Теоретичний аналіз феномену особистісної ресурсності в сучасній психології. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 1(81), 497–503. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2026-81-497-503>

115. Столярчук, О. А. (2018). *Психологія становлення особистості фахівця в умовах різновекторності універсуму: монографія*. ПП Щербатих О. В. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24038/1/O_STOLIARC_HUK_monograph_IL.pdf

116. Сухенко, Я. В., & Степаненко, Н. П. (2026). Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості: розробка та психометрична перевірка. *Перспективи та інновації науки*, 4(62), 4102–4115. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4\(62\)-4102-4115](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4(62)-4102-4115)

117. Сухенко, Я. В. (2012) *Розвиток емпатії практичного психолога як чинник його саморегуляції* [Дисертація кандидата психологічних наук : 19.00.07], ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України.

118. Сухенко, Я. В. (2011). Інтерсуб'єктна тенденція у розвитку уявлень про саморегуляцію особистості. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць*, (2(15)), 241–248. <http://umo.edu.ua/vipusk-2->

[15/sukhenko-jav-intersubjektna-tendencija-u-rozvitku-ujavlenj-pro-samoreghuljaciju-osobistosti](#)

119. Татенко, В. О. (2006). Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. У *Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії* (с. 316–358). Либідь.

120. Татенко, В. О. (2017). *Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально - психологічний вимір*. Міленіум. https://www.ispp.org.ua/backup_ispp/1518613204.pdf

121. Тарасенко, О., & Асонов, Д. (2024). Вторинна травматизація психологів, які працюють зі свідками психотравмуючих подій: огляд літератури. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 9(2), 1-12. DOI: [10.26766/pmgp.v9i2.501](https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i2.501)

122. Терещенко, А. М. (2014). Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, (25), 494–506. <https://problemps.kpnu.edu.ua/article/view/158961>

123. Терещенко, К. В., & Івкін, В. М., (2023). Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (1(28), 56-63. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.6>

124. Тетерук, С. П. (2006). Формування механізмів саморегуляції студентів в іншомовному просторі [Автореферат дисертації кандидата психологічних наук, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова].

125. Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека*. Марич. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf

126. Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації*. Імекс-ЛТД. <https://ispp.org.ua/2020/06/27/anotaciya-na-monograiyyu-titarenko-t-m->

psixologichnk-zdorovya-osobistosti-zasobi-samodopomogi-v-umovax-trivalo%D1%97-travmatizaci%D1%97-80-dr-ark/

127. Тітова, Т. Є. (2016). Сміслові аспекти саморегуляції особистості. *Психологія і особистість*, (1), 217–225.

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_1_21

128. Тютюнник, Л. Л. (2025). Саморегуляція як психологічний феномен. *Вісник Національного університету оборони України*, 5(87), 207–215. DOI: 10.33099/2617-6858–25–87–5–207-215

129. Ханецька, Н. В., & Нахаріза, Н. М. (2022). Особистісні ресурси в профілактиці професійного вигорання психологів-волонтерів. *Габітус*, (39), 187–191. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.34>

130. Харлай Л.О., Брюховецька О.В., Височан Л.М., Лигун Н.В., Чаусова Т.В. (2025). Психосоціальні чинники успішної адаптації молодих фахівців. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 12(58), 4354-4362. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12\(58\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12(58))

131. Хілько, С. О. (2018). *Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів* [Дисертація кандидата психологічних наук, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України]

132. Царькова, О. В. (2013). Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*, 2(10), 316–320. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_63

133. Чайка, В. (2006). *Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності*. Тернопільський національний педагогічний університет.

134. Чепелева, Н. В., & Пов'якель, Н. І. (1998). Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. *Психологія: збірник наукових праць*, (3), 35–41.

135. Чиханцова, О. А. (2017). Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, V(17), 142–150.
136. Чхайдзе, А. О. (2018). Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*, (1), 150–154. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2018_1_25
137. Шель, Н. В. 2024. Формування професійної компетентності майбутніх психологів на етапі їх підготовки у ВУЗі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. (Лис 2024), 40-50. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).4](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).4)
138. Штепа, О. С. (2011). Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. У С. Д. Максименко & М. В. Папучі (Ред.), *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* (Т. 11, Вип. 4, Ч. 2, с. 335–361).
139. Штепа, О. С. (2013). Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*, (21), 782–791. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_71
140. Штепа, О. С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*, (39), 380–399. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33
141. Antonovsky, A. (1987). *Sense of Coherence Scale* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t12396-000>
142. Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725–733. DOI: [10.1016/0277-9536\(93\)90033-z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-z)
143. Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17–28. <https://doi.org/10.1037/a0016998>

144. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. DOI: [10.1177/1073191105283504](https://doi.org/10.1177/1073191105283504)
145. Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
146. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
147. Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 603–612. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.6.603>
148. Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. <http://www.jstor.org/stable/1449145>
149. Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and executive function: The self as controlling agent. У А. В. Круглянский & Е. Т. Хиггинс (Ред.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (2-ге вид., с. 516–539). Guilford Press. <https://assets.csom.umn.edu/assets/71708.pdf>
150. Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16 (6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
151. Binswanger, H. (1991). Volition as cognitive self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 154–178. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90019-P](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90019-P)
152. Bishop, R. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 11, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
153. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59 (1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

154. Bradley, R. T., McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., Daugherty A., & Arguelles, L. (2010). Emotion self-regulation, psychophysiological coherence, and test anxiety: Results from an experiment using electrophysiological measures. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 35 (4), 261–283 <https://doi.org/10.1007/s10484-010-9134-x>
155. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
156. Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. New York, NY: W. W. Norton & Company, Inc. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1533450>
157. Carey, K. B., & Carey, M. P. (1993). Changes in self-efficacy resulting from unaided attempts to quit smoking. *Psychology of Addictive Behaviors*, 7 (4), 219–224. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.7.4.219>
158. Carleton, R. N., Norton, M. A. P., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 105–117. DOI: [10.1016/j.janxdis.2006.03.014](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014)
159. Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23–33. DOI: [10.1007/s10865-007-9130-7](https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7)
160. Carver, C. S. (2004). Self-regulation of action and affect. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 13–39). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2004-00163-001>
161. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
162. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. Y C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ред.), *Handbook of positive psychology* (c. 231–243). Oxford

University Press. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2419131>

163. Colman, A. M. (2015). *A dictionary of psychology* (4th ed.). Oxford University Press. <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/acref/9780199657681.001.0001/acref-9780199657681>

164. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18 (2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

165. Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Sheridan, J. F. et al. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>

166. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

167. Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press. <https://doi.org/10.4324/9780429471643>

168. Forgas, J. P., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2011). Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes. *Psychology Press*. <https://doi.org/10.4324/9780203837962>

169. Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Beacon Press.

170. Frankl, V. E. (2000). *Man's search for ultimate meaning*. Basic Books.

171. Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defense*. International Universities Press.

172. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=775382>

173. Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195-213). Washington DC: Hemisphere.
<https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=845598>
174. Garland, E., Farb, N., Goldin, P., & Fredrickson, B. (2015). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychological Inquiry*, 26, 293-314.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
175. George, D., & Mallery, P. (2021). IBM SPSS Statistics 27 step by step: A simple guide and reference. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003205333>
176. Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., Swann, W. B., Jr. (2003). A Very Brief Measure of the Big Five Personality Domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
177. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1– 26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
178. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Y J. J. Gross (Ред.), *Handbook of emotion regulation* (c. 3-24). Guilford Press. https://www.researchgate.net/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations
179. Hammer, L. B., & Zaidner, M. (2019). Personal resource allocation: A theoretical framework. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24 (1), 45–58.
<https://psycnet.apa.org/manuscript/2021-81516-001.pdf>
180. Hartmann, H. (1958). *Ego psychology and the problem of adaptation*. International Universities Press.
181. Hauke, G. (2005). Self-regulation and mindfulness. *European Psychotherapy*, 6 (1), 19– 52. https://www.academia.edu/6151854/Self_regulation_and_Mindfulness

182. Hawkins, P., & Shohet, R. (2012). *Supervision in the helping professions* (4th ed.). Open University Press. https://www.academia.edu/73495464/Supervision_in_the_Helping_Professions
183. Hayes, N., & Stratton, P. (2022). *A student's dictionary of psychology and neuroscience* (7th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003158899>
184. 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>
185. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50 (3), 337–421. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00062>
186. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6 (4), 307–324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
187. Hobfoll, S. E., Tirone, V., & Holmgreen, L. (2016). Conservation of resources theory applied to major stress. Y G. Fink (Ред.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (с. 65–71). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00007-8>
188. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191 (1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
189. Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
190. Irving, J.A., Dobkin, P.L. and Park, J. (2009) Cultivating Mindfulness in Healthcare Professionals: A Review of Empirical Studies of Mindfulness-Based

Stress Reduction (MBSR). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15, 61-66. <http://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.01.002>

191. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion. <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=845294>

192. Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. The University of Chicago Press.

193. Koocher, G. P., & Keith-Spiegel, P. (2008). *Ethics in psychology and the mental health professions: Standards and cases* (3rd ed.). Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2007-19388-000>

194. Kramchenkova, V., Nazarevych, V., Kompanovych, M., Boreichuk, I., Dziuba, T., Panasiuk, A. (2023). Art Therapy as an effective means of overcoming stress: Neurophysiological features. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(3), 122–133. <https://doi.org/10.18662/brain/14.3/465>

195. Längle, A., Görtz, A., Rauch, J., Jarosik, H., & Haller, R. (2000). Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse. Explorativer Vergleich mit anderen Psychotherapiemethoden im stationären Setting. *Existenzanalyse*, 17, 17–29. <https://doi.org/10.1007/s00729-005-0087-0>

196. Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2003). The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*, 4, 135–151. https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/ESK-Article_-_EP_2003.pdf

197. Längle, A. (Ed.). (2003). *Emotion und Existenz: Existenzphilosophie. Emotionsverständnis*. Wien: Facultas. <https://xn.lngle.gra.info/downloads/Emotion%20&%20Existenz%202003.pdf>

198. Lushyn, P., & Sukhenko, Y. (2021). Post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth in dialectical perspective: Implications for practice. *East*

European Journal of Psycholinguistics, 8 (1), 57–69.
<https://doi.org/10.29038/eejpl.2021.8.1.lus>

199. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
https://www.academia.edu/22943737/Psychological_Capital_Developing_the_Human_Competitive_Edge

200. Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (6), 566–577.
<https://doi.org/10.1080/17439760903157133>

201. Masicampo, E. J. (2021). Self-regulatory processes and personality. Y. J. F. Rauthmann (Ред.), *The handbook of personality dynamics and processes* (с. 345–363). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813995-0.00014-5>

202. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

203. Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=672458>

204. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

205. Matsumoto, D. (2009). *Cambridge dictionary of psychology*. Cambridge University Press. https://www.moscomm.org/uploads/userfiles/iif_kgpm_Matsumoto%20D_%20The%20Cambridge%20Dictionary%20of%20Psychology.pdf

206. Matthews, G., Schwan, V. L., Campbell, S. E., Saklofske, D. H., & Mohamed, A. A. R. (2000). Personality, self-regulation, and adaptation: A

cognitive-social framework. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50035-4>

207. Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>

208. Newell, J. M., & MacNeil, G. A. (2010). Professional burnout, vicarious trauma, secondary traumatic stress, and compassion fatigue: A review of theoretical terms, risk factors, and preventive methods for clinicians and researchers. *Best Practices in Mental Health: An International Journal*, 6(2), 57–68. <https://doi.org/10.70256/607490pbruec>

209. Norcross, J. C., & Guy, J. D. (2007). Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self care. Guilford Press. https://www.researchgate.net/publication/333759521_Leaving_It_at_the_Office_A_Guide_to_Psychotherapist_Self-Care

210. Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>

211. Oettingen, G. (2014). *Rethinking positive thinking: Inside the new science of motivation*. Current. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3181254>

212. Olefir, V. A. (2018). Personal resources as moderators in relationship between learning environment demands and student burnout. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 65, 21–29. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2018_59_9

213. Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19 (1), 2–21. <https://doi.org/10.2307/2136319>

214. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2004-13277-000>

215. Rogers, CR. (1961) *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, Boston. <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=2038491>
216. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
217. Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598–611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
218. 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. [DOI:10.1037/0003-066X.55.1.68](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68)
219. Salcedo, J., & McCormick, K. (2020). *SPSS statistics for dummies*. Wiley. https://www.researchgate.net/publication/392160100_Using_statistical_tests_with_SPSS
220. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>
221. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>
222. Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and the repair of the self*. W.W. Norton & Company. <https://doi.org/10.1097/00004583-200503000-00017>
223. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *General Self-Efficacy Scale (GSE)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t00393-000>
224. Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. Knopf. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=673426>

225. Seligman, M. E. P. (1995). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin. <https://archive.org/details/optimisticchildp0000seli>
226. Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105–115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
227. Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A. & Freedman, B. (2006) Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20237>
228. Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 526–537. <https://doi.org/10.1037/h0037039>
229. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
230. Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
231. Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
232. Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
233. VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>

234. Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). Understanding self-regulation: An introduction. Y R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Ред.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (с. 1–12). Guilford Press.
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=379447>
235. Wiener, N. (1948) *Cybernetics: Or, Control and Communication in the Animal and the Machine*. MIT University Press, Cambridge.
<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2592530>
236. Zeidner, M., Boekaerts, M., & Pintrich, P. R. (2000). Self-regulation: Directions and challenges for future research. Y M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Ред.), *Handbook of self-regulation* (с. 749–768). Academic Press.
<https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50052-4>
237. Zielińska, I., Lebuda, I., & Karwowski, M. (2023). Dispositional self-regulation strengthens the links between creative activity and creative achievement. *Personality and Individual Differences*, 200, 111894.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111894>
238. Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183.
<https://doi.org/10.3102/0002831207312909>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методики психодіагностичного блоку дослідження

Додаток А.1

Методика вивчення стану емоційної саморегуляції (Поліщук, 2021)

Інструкція: ця методика призначена для вивчення рівня функціонування вашої емоційної саморегуляції. Ознайомтеся, будь ласка, зі сформульованими твердженнями. Виберіть один із варіантів відповіді, який для вас є найбільш прийнятним: «ні», «більше ні, ніж так», «буває по-різному», «більше так, ніж ні», «так».

Твердження опитувальника:

1. Мені комфортно
2. Почуваюся в безпеці
3. Почуваюся розслабленим
4. Забуваю про повсякденні проблеми, коли перебуваю на природі
5. Природа мене заспокоює
6. Маю улюблені місця для відпочинку на природі
7. Турбуючись про внутрішню рівновагу, я використовую спеціальні вправи (гімнастика, дихання, медитація, йога тощо)
8. Отримую задоволення від того, чим займаюся
9. Для мене важливо розуміти себе
10. Аналізую причини свого самопочуття
11. Вмію змиритися зі своїми поразками
12. Мені подобається власний спосіб життя
13. Я управляю своїми емоціями
14. У мене є свої вподобання
15. Подобаються прогулянки
16. Не переживаю через дрібниці
17. Подобається активний спосіб життя
18. Контролюю себе у складних життєвих ситуаціях
19. Прагну самостійно вирішувати свої проблеми
20. Мені важливі мої здобутки
21. Задоволений (задоволена) тим, що роблю
22. Задоволений (задоволена) своєю поведінкою у складних життєвих ситуаціях
23. Мені вистачить сил, щоб змінюватися
24. Мені подобаються складні завдання
25. Хочу змінюватися
26. Іноді мене приваблюють небезпечні ситуації
27. Розумію ставлення інших людей до себе
28. Не хвилююся, що про мене кажуть інші люди

29. Мені не хотілося б розчаровувати своє оточення
30. Приймаю себе таким (такою), яким (якою) є
31. Розумію переживання інших людей
32. Вмію ставити себе на місце іншої людини
33. Не хочу нікому робити боляче
34. Маю біля себе тих людей, яких поважаю
35. Можу попросити про допомогу

Опитувальник самооцінки стратегій саморегуляції особистості
– ОСССО (авторська розробка, Сухенко & Степаненко, 2026)

Інструкція. Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому досвіду саморегуляції. Використовуйте шкалу від 1 до 7, де 1 – абсолютно не погоджуюсь, 7 – абсолютно погоджуюсь.

1. Я саморегулююся через молитву.
2. Я саморегулююся, звертаючись до своїх духовних переконань, цінностей та сенсів.
3. Я саморегулююся через управління диханням, тілесні практики.
4. Я саморегулююся способами, пов'язаними з використанням візуальних образів, творчістю.
5. Я саморегулююся, коли ставлю цілі та планую.
6. Я саморегулююся, упорядковуючи та перетворюючи інформацію.
7. Я саморегулююся, здобуваючи нові знання та компетенції.
8. Я саморегулююся через пошук допомоги від соціального середовища.
9. Я саморегулююся, допомагаючи іншим.
10. Я саморегулююся, розвиваючи усвідомленість і тренуючи увагу, займаючись медитативними практиками.
11. Я саморегулююся через контакт з природою.

Шкали та обрахунок. Усі показники обраховуються як середнє арифметичне відповідних пунктів, що забезпечує порівнюваність шкал.

Шкала 1 «Духовно-медитативні стратегії саморегуляції» відображає використання стратегій, що спираються на молитву, духовні переконання, цінності, сенси; роботу з візуальними образами, творчість; управління диханням, тілесні, медитативні практики. Пункти 1, 2, 3, 4, 10.

Шкала 2 «Когнітивно-інформаційні стратегії саморегуляції» відображає використання раціональних стратегій через постановку цілей, планування; упорядкування інформації; набування знань і компетенцій. Пункти 5, 6, 7.

Шкала 3 «Соціально-екологічні стратегії саморегуляції» відображає використання стратегій взаємодії з соціальним середовищем – надання і отримання допомоги, а також через контакт із природою. Пункти 8, 9, 11.

Загальний показник (усі 11 пунктів опитувальника) відображає широту репертуару стратегій саморегуляції психолога.

Нормативні показники: загальний показник (сума балів):

- низький рівень до 45 балів,
- середній рівень 46–65 балів,
- високий рівень понад 66 балів.

Психометричні показники опитувальника ОСССО

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	3,743	34,023	34,023	3,743	34,023	34,023	2,705	24,591	24,591
2	1,754	15,944	49,966	1,754	15,944	49,966	2,185	19,860	44,451
3	1,145	10,409	60,376	1,145	10,409	60,376	1,752	15,925	60,376
4	,894	8,124	68,499						
5	,747	6,790	75,290						
6	,692	6,291	81,581						
7	,532	4,833	86,414						
8	,482	4,380	90,794						
9	,403	3,662	94,455						
10	,341	3,104	97,559						
11	,268	2,441	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotated Component Matrix^a

	Component		
	1	2	3
ОСССО3_дихання, тілесні	,811		
ОСССО10_усвідомленість	,768		
ОСССО2_цінності	,652		
ОСССО1_молитва	,626		
ОСССО4_візуалізація, творчість	,574		
ОСССО6_інформація		,836	
ОСССО7_навчання		,835	
ОСССО5_планування		,770	
ОСССО9_допомога			,813
ОСССО8_пошук			,745
ОСССО11_природа			,614

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 4 iterations.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
A_SR_dukhovni	244	1,00	7,00	4,5934	1,24826	-,228	,156	-,493	,310
A_SR_kohnityvni	244	1,33	7,00	5,5163	1,13616	-,874	,156	1,012	,310
A_SR_sotsialni	244	1,00	7,00	5,1571	1,16008	-,864	,156	,821	,310
A_SR_total_11_m	244	1,82	7,00	4,9989	,91096	-,270	,156	,006	,310
A_SR_total_11	244	20,00	77,00	54,9877	10,02281	-,269	,156	,005	,310
Valid N (listwise)	244								

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,752	5

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,749
		N of Items	3 ^a
	Part 2	Value	,365
		N of Items	2 ^b
	Total N of Items		5
Correlation Between Forms			,550
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,710
	Unequal Length		,716
Guttman Split-Half Coefficient			,679

- a. The items are: ОССС03_дихання, тілесні, ОССС010_усвідомленість, ОССС02_цінності.
- b. The items are: ОССС02_цінності, ОССС01_молитва, ОССС04_візуалізація, творчість.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,772	3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,673
		N of Items	2 ^a
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 ^b
	Total N of Items		3
Correlation Between Forms			,632
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,775
	Unequal Length		,791
Guttman Split-Half Coefficient			,672

- a. The items are: ОССС05_планування, ОССС06_інформація.
- b. The items are: ОССС06_інформація, ОССС07_навчання.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,658	3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,554
		N of Items	2 ^a
	Part 2	Value	1,000
		N of Items	1 ^b
	Total N of Items		3
Correlation Between Forms			,475
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,644
	Unequal Length		,664
Guttman Split-Half Coefficient			,594

a. The items are: OCCC08_пошук, OCCC09_допомога.

b. The items are: OCCC09_допомога, OCCC011_природа.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,794	11

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,655
		N of Items	6 ^a
	Part 2	Value	,690
		N of Items	5 ^b
	Total N of Items		11
Correlation Between Forms			,633
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,775
	Unequal Length		,776
Guttman Split-Half Coefficient			,769

a. The items are: OCCC01_молитва, OCCC02_цінності, OCCC03_дихання, тілесні, OCCC04_візуалізація, творчість, OCCC05_планування, OCCC06_інформація.

b. The items are: OCCC06_інформація, OCCC07_навчання, OCCC08_пошук, OCCC09_допомога, OCCC10_усвідомленість, OCCC011_природа.

		Correlations			
		ОСССО_духовно-медитативні стратегії	ОСССО_когнітивно-інформаційні стратегії	ОСССО_соціально-екологічні стратегії	ОСССО_загальний_середній
ОСССО_духовно-медитативні стратегії	Pearson Correlation	--			
	N	244			
ОСССО_когнітивно-інформаційні стратегії	Pearson Correlation	,272**	--		
	Sig. (2-tailed)	<,001			
	N	244	244		
ОСССО_соціально-екологічні стратегії	Pearson Correlation	,482**	,224**	--	
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001		
	N	244	244	244	
ОСССО_загальний_середній	Pearson Correlation	,882**	,588**	,723**	--
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	
	N	244	244	244	244
EmSMR_емоційна_саморегуляція	Pearson Correlation	,359**	,384**	,347**	,475**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	244	244	244	244
SamEf_самоефективність	Pearson Correlation	,187**	,292**	,062	,238**
	Sig. (2-tailed)	,003	<,001	,338	<,001
	N	244	244	244	244
MLQ_наявність_сенсу	Pearson Correlation	,327**	,232**	,255**	,371**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	244	244	244	244
TIPI_дружелюбність	Pearson Correlation	,234**	,217**	,348**	,340**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	244	244	244	244
POM_спостереження	Pearson Correlation	,388**	,067	,196**	,332**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,296	,002	<,001
	N	244	244	244	244
LOT_песимізм	Pearson Correlation	,024	-,007	-,012	,009
	Sig. (2-tailed)	,706	,915	,857	,891
	N	244	244	244	244
SMK_самоконтроль	Pearson Correlation	,007	-,102	,049	-,013
	Sig. (2-tailed)	,914	,112	,444	,835
	N	244	244	244	244
IUS_прогностична	Pearson Correlation	,067	,010	-,018	,039
	Sig. (2-tailed)	,300	,875	,785	,549
	N	244	244	244	244

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Методика Шкала самоефективності General Self-Efficacy Scale
(Schwarzer & Jerusalem, 1995; Галецька, 2003)

Інструкція: прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть у реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої професійної діяльності при виконанні завдань.

Текст опитувальника:

1. Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем
2. Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети
3. Мені достатньо легко досягати своїх цілей
4. У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитися.
5. Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами
6. Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем
7. Я готовий (а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності
8. Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення
9. Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації
10. Я звичайно здатен (а) тримати ситуацію під контролем

Обробка результатів

Шкала самоефективності складається з 10-ти тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з ефективністю своєї діяльності. Позначення респондентом клітини «абсолютно невірно» дає 1 бал; «скоріш невірно» – 2 бали; «скоріш вірно» – 3 бали; «абсолютно вірно» – 4 бали.

Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями.

Інтерпретація результатів

Отримані результати інтерпретуються таким чином:

- 36-40 балів – висока самоефективність,
- 30-35 балів – вища за середню,
- 25-29 балів – середня,
- 20-24 бали – нижча за середню,
- 19 і менше балів – низька.

Шкала самоконтролю

Self-Monitoring Scale (Snyder, 1974; Прокопенко, 2023)

Інструкція: нижче наведено низку тверджень, що стосуються різних аспектів поведінки та самопочуття. Уважно прочитайте кожне твердження та вирішіть, чи стосується воно вас. Якщо твердження є істинним щодо вас або ви вважаєте, що воно вам підходить, оберіть відповідь «так». Якщо твердження не відповідає дійсності або ви з ним не згодні, оберіть відповідь «ні». Відповідайте швидко, не роздумуючи довго. Важлива ваша перша реакція. Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника:

1. Мені важко наслідувати поведінку інших людей.
2. Моя поведінка зазвичай є відображенням моїх справжніх почуттів, ставлень і переконань.
3. На вечірках чи інших світських заходах я не намагаюся робити чи говорити те, що сподобається іншим.
4. Я можу виступати з промовою експромтом, навіть якщо погано підготовлений.
5. Мені легко здаватися іншою людиною.
6. Я б не став(ла) грати роль, щоб справити враження на людей чи розважити їх.
7. Коли я не впевнений(а), як слід поводитися в соціальній ситуації, я спостерігаю за поведінкою інших.
8. Я, ймовірно, міг(ла) би бути хорошим(ою) актором(кою).
9. Мені рідко потрібна порада друзів, щоб обирати фільми, книги чи музику.
10. Я іноді здаюся таким(ою), що переживаю глибші почуття, ніж насправді.
11. Я сміюся разом з іншими більше, ніж сам по собі.
12. У групі я рідко є центром уваги.
13. У різних ситуаціях і з різними людьми я поводжуся як зовсім різна людина.
14. Мені нелегко змусити інших полюбити мене, навіть якщо я намагаюся.
15. Навіть якщо я не в гарному настрої, я зазвичай удаю, що мені весело.
16. Я не завжди такий(а), яким(ою) здаюся.
17. Я не став(ла) би змінювати свою думку (або спосіб дій), щоб догодити комусь або завоювати чийсь прихильність.
18. Я вважаю, що можу використовувати свої акторські здібності, щоб розважати та привертати увагу.

19. Я важко змінюю свою поведінку, щоб відповідати вимогам різних людей і ситуацій.

20. На вечірках я залишаю інших розважати себе.

21. Я можу бути доброзичливим(ою) з людьми, яких я не терплю.

22. Я думаю, що можу зійти за іншу людину, ніж я є насправді.

23. Я не можу погоджуватися з людьми лише для того, щоб їм сподобатися.

24. Я вважаю, що можу навчитися грати ролі, які не відповідають моєму характеру.

25. Я ніколи не змінюю свою думку, коли дізнаюся, як думають інші.

Ключ для обробки результатів: за кожну відповідь, що збігається з ключем, нараховується 1 бал. Загальний бал обчислюється як сума всіх збігів (максимум – 25 балів).

Інтерпретація результатів. Низький рівень самоконтролю (0–8 балів) – особистість керується переважно внутрішніми станами, переконаннями та цінностями, незалежно від зовнішніх вимог соціального середовища.

Поведінка є послідовною, автентичною, але може сприйматися як негнучка або недостатньо чутлива до соціального контексту – середній рівень самоконтролю (9–15 балів).

Особистість здатна адаптувати поведінку до ситуації, коли це необхідно, але у звичному або близькому колі діє природно, відповідно до власних почуттів. Це найпоширеніший діапазон, що свідчить про збалансовану соціальну адаптивність; високий рівень самоконтролю (16–25 балів) – особистість характеризується вираженою гнучкістю у соціальній взаємодії, чутливістю до соціальних сигналів та здатністю адаптувати власну поведінку залежно від контексту ситуації.

П'ятифакторний опитувальник майндфулнес
(R. Baer et al., 2006; Каплуненко & Кучина, 2023)

Інструкція: будь ласка, оцініть кожне з наведених тверджень за допомогою запропонованої шкали: 1 –ніколи або дуже рідко; 2 –рідко; 3 – іноді; 4 –часто; 5 –дуже часто або завжди.

Твердження опитувальника:

1. Коли я приймаю душ або ванну, то зазначаю відчуття води на своєму тілі.
2. У мене добре виходить добирати слова для опису своїх почуттів.
3. Я не зосереджую уваги на тому, що роблю, оскільки мрію, хвилююсь або відволікаюсь в інший спосіб.
4. Я вважаю деякі свої думки неправильними та поганими, і я не маю так (у такий спосіб) думати.
5. Коли я занепокоєний/занепокоєна думками чи образами, то стаю відособленим/відособленою) та усвідомлюю їх, але вони не захоплюють усієї моєї уваги.
6. Я зазначаю, як їжа та напої впливають на мої думки, тілесні відчуття та емоції.
7. Мені важко добирати потрібні слова, щоб висловити своє ставлення.
8. Я виконую роботу та завдання механічно, не усвідомлюючи того, що роблю.
9. Я вважаю, що деякі мої емоції погані та недоречні, і я не маю їх відчувати.
10. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я здатний/здатна просто зазначити їх появу, не реагуючи.
11. Я звертаю увагу на відчуття, такі як, вітер у моєму волоссі та сонце на обличчі.
12. Навіть якщо я страшенно засмучений/засмучена, можу передати свій стан словами.
13. Я зазначаю, що роблю щось, не надаючи цьому уваги.
14. Я кажу собі, що не маю почуватися так, як зараз відчуваюся.
15. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я просто зазначаю їх появу та відпускаю.

Підрахунок балів:

«Спостереження» (пункти 1, 6, 11).

«Опис» (пункти 2, 7R, 12).

«Усвідомлена дія» (пункти 3R, 8R, 13R).

«Неосудливість до внутрішнього досвіду» (пункти 4R, 9R, 14R).

«Нереагування» (пункти 5, 10, 15).

R – зворотний ключ (1=5, 2=4, 4=2, 5=1).

**Опитувальник оптимізму Life Orientation Test
(Scheier et al., 1994; Лукова, 2023)**

Інструкція: будь ласка, будьте щирими, даючи відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте згідно зі своїми почуттями. Оцініть, будь ласка, у балах кожне твердження: 0 – не згодний (а), 1 – скоріше не згодний(а), 2 – і так, і ні, 3 – скоріше згодний (а), 4 – повністю згодний (а).

Твердження опитувальника:

1. У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд.
2. Мені легко розслабитися.
3. Якщо для мене щось може піти не так, як треба, це станеться.
4. Я завжди з оптимізмом дивлюсь у своє майбутнє.
5. Я дуже радію своїм друзям.
6. Для мене важливо бути чимось зайнятим.
7. Я майже ніколи не очікую, що все піде так, як я хочу.
8. Я не надто легко засмучуюся.
9. Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше.
10. Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хороших речей, ніж поганих.

Підрахунок балів:

Пункти 1, 4 та 10 оцінюються за прямою шкалою (відповідають мірі оптимізму).

Пункти 3, 7 та 9 оцінюються у зворотному порядку (або оцінюються окремо як міра песимізму).

Пункти 2, 5, 6 і 8 є наповнювачами і не підлягають оцінці.

Показник диспозиційного оптимізму визначається сумою балів за пунктами: 1, 4, 10 (у прямому порядку) та 3, 7, 9 (у зворотному порядку).

**Опитувальник сенсу життя The Meaning in Life Questionnaire,
(Steger et al., 2006; Зливков, 2016)**

Інструкція: будь ласка, знайдіть час, щоб подумати про те, що робить ваше життя змістовним, що для Вас важливе та значуще. Оцініть наведені нижче твердження за шкалою від 1 до 7. Пам'ятайте, що це дуже суб'єктивні питання, тут немає правильних чи неправильних відповідей. Кожне твердження оцініть за шкалою від 1 до 7, де:

- 1 – «абсолютно не згоден»,
- 2 – «переважно не згоден»,
- 3 – «більше не згоден»,
- 4 – «складно відповісти»,
- 5 – «частково згоден»,
- 6 – «переважно згоден»,
- 7 – «абсолютно згоден».

Твердження опитувальника:

- 1) «Я розумію сенс мого життя»;
- 2) «Я шукаю щось, що робить моє життя змістовним»;
- 3) «Я завжди намагаюся досягти своїх життєвих цілей»;
- 4) «Моє життя має чітко визначену мету»;
- 5) «Я чітко розумію мету свого життя»;
- 6) «Я отримую задоволення від досягнення своїх життєвих цілей»;
- 7) «Я завжди шукаю те, що робить моє життя значущим»;
- 8) «Я шукаю своє життєве покликання»;
- 9) «Моє життя не має чіткої мети»;
- 10) «Я шукаю сенс свого життя».

Обробка результатів передбачає підрахунок суми балів за двома шкалами.

Шкала «Наявність сенсу» об'єднує пункти 1, 4, 5, 6 та 9. Пункт 9 реверсується.

Шкала «Пошук сенсу» включає пункти 2, 3, 7, 8, 10. Усі пункти прямі.

Кожна шкала може набирати від 5 до 35 балів: чим вищий бал, тим більше виражена відповідна характеристика.

Методика резильєнтності

(Conner, Davidson, 2003; Кіреєва & Односталко, 2020)

Інструкція. Будь ласка, оцініть, наскільки кожне твердження описує Ваш стан за останній місяць. Використовуйте наведену нижче 5-бальну шкалу для відповіді: 0 – зовсім не вірно; 1 – рідко вірно; 2 – іноді вірно; 3 – часто вірно; 4 – майже завжди вірно. Якщо певна ситуація не траплялася останнім часом, оберіть варіант, який найкраще описує, як би Ви почувалися за таких обставин. Обведіть або позначте відповідний бал для кожного твердження.

Твердження опитувальника:

1. Я можу пристосуватися до змін.
2. Я можу подолати все, що трапляється.
3. Я намагаюся бачити позитивну сторону речей, коли я стикаюся з проблемами.
4. Коли я справляюся зі стресом, відчуваю, що став сильнішим.
5. Я можу поновлюватися після хвороби чи інших негараздів.
6. Я вірю, що можу досягти своєї мети попри перешкоди.
7. Під натиском я залишаюся зосередженим і чітко думаю.
8. Я вважаю себе сильною людиною, коли вирішую життєві виклики та труднощі
9. Я вмію впоратися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів.

Обрахунок результатів:

- низький рівень до 24,32 балів,
- середній рівень від 24,32 до 34,4 балів,
- високий рівень резильєнтності від 34,4 балів.

Шкала інтолерантності до невизначеності, IUS – 12,
Intolerance of Uncertainty Scale (Carleton et al., 2007; Громова, 2022)

Інструкція: будь ласка, обведіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом

Твердження опитувальника:

1. Непередбачувані події мене сильно засмучують
2. Я засмучуюсь, коли в мене немає всієї необхідної мені інформації.
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене в майбутньому.
9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.

Підрахунок балів:

- шкала прогностичної тривоги: 2,4,5,8,9, 11, 12;
- шкала гнітючої тривоги: 1,3,6,7,10.

Шкала відчуття когеренції Sense of Coherence Scale

(Antonovsky, 1987; Галецька, 2011)

Інструкція: нижче наведено низку тверджень, які стосуються різних аспектів вашого життя та сприйняття світу. Уважно прочитайте кожне твердження. Навпроти кожного з них є шкала від 1 до 7. Оберіть ту цифру, яка найкраще відповідає вашій думці. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей тут немає. Найкращою є та відповідь, яка першою спадає вам на думку. Відповідайте, будь ласка, щиро.

1. Коли я розмовляю з людьми, у мене виникає відчуття, що вони не розуміють мене*
ніколи, дуже рідко 1 2 3 4 5 6 7 дуже часто, завжди.
2. Коли я просив когось про допомогу, то потім жалкував щодо свого прохання*
ніколи, дуже рідко 1 2 3 4 5 6 7 дуже часто, завжди.
3. Коли я думаю про людей, з якими зустрічаюся щоденно, то дивуюся, як погано я їх знаю 1 2 3 4 5 6 7 упевнений, що знаю їх дуже добре.
4. Усе, що відбувається навколо мене, але безпосередньо мене не стосується*
усе одно мене хвилює 1 2 3 4 5 6 7 мені байдуже.
5. Мені доводиться дивуватися вчинкам людей, яких, як мені здавалося, я добре знав*
ніколи, дуже рідко 1 2 3 4 5 6 7 дуже часто, завжди.
6. Люди, у яких я був упевнений, мене підводили*
ніколи, дуже рідко 1 2 3 4 5 6 7 дуже часто, завжди.
7. Я вважаю, що життя*
цікаве і захоплює 1 2 3 4 5 6 7 нудне і нецікаве.
8. Дотепер моє життя було безсенсовним 1 2 3 4 5 6 7 сповненим смислу.
9. Мені видається, що інші поведуться зі мною несправедливо*
дуже часто, завжди 1 2 3 4 5 6 7 дуже рідко, ніколи.
10. Останні десять років моє життя було *
сповнене змін і неочікуваних подій 1 2 3 4 5 6 7 неквапливе і спокійне.
11. Те, чим я буду займатись у майбутньому, буде*
дуже цікавим 1 2 3 4 5 6 7 смертельно нудним.

12. Якщо я потрапляю у незвичну ситуацію, то одразу не знаю, що робити дуже часто, завжди 1 2 3 4 5 6 7 дуже рідко, ніколи.
13. Я думаю, що у житті* завжди можна знайти вихід із скрутного становища 1 2 3 4 5 6 7 бувають ситуації, коли ніхто не може знайти правильний вихід.
14. Коли я замислююся про власне життя, то* відчуваю, як добре жити 1 2 3 4 5 6 7 задаю собі запитання, навіщо я взагалі живу.
15. Коли я наражаюся на складну проблему, то знаходжу рішення довго і тяжко 1 2 3 4 5 6 7 швидко і легко.
16. Виконання повсякденних справ викликає в мене* відчуття задоволення 1 2 3 4 5 6 7 відчуття туги і страждання.
17. Моє життя в майбутньому* буде сповнене неочікуваних подій 1 2 3 4 5 6 7 нічим мене вже не здивує.
18. Коли зі мною траплялися неприємності, я був готовий «з'їсти» себе за це 1 2 3 4 5 6 7 особливо не хвилююся.
19. Буває, що я не можу розібратися у власних суперечливих думках і почуттях завжди, дуже часто 1 2 3 4 5 6 7 дуже рідко, ніколи.
20. Коли я роблю щось із задоволенням, то* відчуваю впевненість в успішному завершенні власної справи 1 2 3 4 5 6 7 усе одно побоююся, що щось мені зіпсує настрій або нічого не вийде.
21. Буває, що я чомусь радію чи через щось хвилююся, але не знаю через що дуже часто, завжди 1 2 3 4 5 6 7 дуже рідко, ніколи.
22. Я відчуваю, що моє особисте життя в майбутньому буде беззмистовним і безрезультатним 1 2 3 4 5 6 7 сповнене смислу і матиме ціль.
23. Я думаю, що завжди будуть люди, на яких я зможу покластись* упевнений 1 2 3 4 5 6 7 сумніваюсь.
24. Я відчуваю невпевненість у власному майбутньому дуже часто, завжди 1 2 3 4 5 6 7 дуже рідко, ніколи.
25. Багато людей, навіть із сильним характером, іноді відчують себе ніби «загубленими». Такий стан у мене буває* дуже рідко, ніколи 1 2 3 4 5 6 7 дуже часто, завжди.
26. Коли я думаю про певні події, що відбулися зі мною в минулому, то

я дивуюся власному ставленню до них тоді 1 2 3 4 5 6 7 упевнений, що правильно оцінив тоді їх значущість.

27. Коли я думаю щодо труднощів, з якими мені доведеться зустрітись обличчям до обличчя в особливо важливі моменти мого життя, то* я впевнений, що зможу знайти вихід 1 2 3 4 5 6 7 сумніваюсь, що зможу з них вибратися.

28. У мене буває відчуття, що все, що я роблю в повсякденному житті, має надто мале значення дуже часто, завжди 1 2 3 4 5 6 7 дуже рідко, ніколи.

29. Я відчуваю, що при спілкуванні з деякими людьми я не можу себе стримати дуже часто, завжди 1 2 3 4 5 6 7 дуже рідко, ніколи.

Обчислення результатів: обчислити загальну суму балів з урахуванням прямого/оберненого обчислення певних тверджень

Рівні чуття когерентності:

0 – 95 – низький рівень

96 – 124 – середній рівень

125 – 141 високий рівень.

**Анкета вивчення суб'єктивних потреб психологів у розвитку
саморегуляції та особистісної ресурсності
(авторська розробка Н. Степаненко)**

Інструкція. Просимо Вас відповісти на запитання анкети, яка спрямована на вивчення суб'єктивної оцінки саморегуляції та особистісної ресурсності психологів. Анкета є анонімною, результати використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці, або напишіть власну відповідь у відведеному місці.

Частина 1: питання з варіантами відповідей

1. Чи відчуваєте Ви, що Ваша система саморегуляції потребує вдосконалення?
 - а) так, я хотів/ла би опанувати нові методи та техніки;
 - б) ні, я цілком задоволений/а своїм поточним рівнем саморегуляції;
 - в) важко відповісти.
2. Як би Ви охарактеризували свою здатність до саморегуляції?
 - а) висока, я легко справляюся зі стресом та емоційними навантаженнями;
 - б) середня, іноді мені буває складно регулювати свій стан;
 - в) низька, мені часто важко впоратися з власними емоціями та стресом.
3. Чи були у Вашій психологічній практиці випадки, коли брак навичок саморегуляції негативно вплинув на Вашу роботу?
 - а) так, але лише зрідка;
 - б) ні, такого не було;
 - в) так, це траплялося неодноразово;
 - г) не можу оцінити.
4. На Вашу думку, чи приділяється достатньо уваги розвитку навичок саморегуляції в процесі професійної підготовки психологів?
 - а) так, це є невід'ємною частиною навчальних програм;
 - б) приділяється певна увага, але недостатньо;
 - в) ні, цей аспект професійної підготовки часто залишається поза увагою;
 - г) важко відповісти.
5. Чи маєте Ви бажання та потребу взяти участь у спеціалізованому тренінгу з розвитку навичок саморегуляції для психологів?
 - а) так, я з задоволенням взяв/ла би участь у такому тренінгу;
 - б) можливо, якщо випаде нагода;
 - в) наразі не маю такої потреби.

6. Як би Ви оцінили рівень власної психологічної ресурсності?

- а) високий, я відчуваю, що маю достатньо ресурсів для ефективної саморегуляції;
- б) середній, інколи мені бракує певних ресурсів;
- в) низький, я часто відчуваю брак психологічних ресурсів;
- г) важко відповісти.

7. На Вашу думку, чи існує зв'язок між рівнем особистісної ресурсності та ефективністю саморегуляції в професійній діяльності психолога?

- а) так, високий рівень ресурсності забезпечує більш ефективну саморегуляцію;
- б) зв'язок є, але він не завжди прямий та однозначний;
- в) ні, ресурсність та саморегуляція не пов'язані напряму.

8. Чи вважаєте Ви, що розвиток особистісної ресурсності має бути невід'ємною частиною професійної підготовки психологів?

- а) так, це надзвичайно важливо для ефективної роботи психолога;
- б) так, але в якості факультативного або додаткового компоненту;
- в) ні, це особиста відповідальність кожного фахівця.

Частина 2: відкриті питання

9. Які навички саморегуляції Ви хотіли б розвинути?

10. Які, на Вашу думку, є основні перешкоди або обмеження для ефективної саморегуляції в роботі психолога?

11. Що, на Вашу думку, є ключовими складовими особистісної ресурсності, що забезпечують ефективну саморегуляцію в професійній діяльності психолога?

Соціально-демографічна анкета

1. Вік:

укажіть Ваш вік: _____ років

2. Стать:

- жіноча,
- чоловіча.

3. Місце проживання:

- Україна,
- вимушена міграція за кордон,
- внутрішньо переміщена особа,
- перебувала за кордоном, але зараз повернулась в Україну,
- проживаю постійно за кордоном.

4. Освіта:

- бакалавр,
- магістр,
- науковий ступінь з психології.

5. Досвід психологічної діяльності:

- до 2 років,
- 2–5 років,
- 5–10 років,
- 10–20 років,
- понад 20 років.

6. Психотерапевтичний підхід, у якому Ви працюєте:

- інтегративний підхід,
- гуманістичний підхід,
- когнітивно-поведінковий підхід,
- психодинамічний підхід,
- обираю підхід, активно не практикую.

7. Переважаюча категорія клієнтів:

- діти, підлітки,
- дорослі,
- дорослі, діти та підлітки,
- військові.

Додаток Б

Соціально-демографічна характеристика вибірки психологів

Descriptive Statistics

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
вік	244	21,00	65,00	43,7336	9,09884	-,322	,156	-,306	,310
Valid N (listwise)	244								

стать

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	жіноча	229	93,9	93,9	93,9
	чоловіча	15	6,1	6,1	100,0
	Total	244	100,0	100,0	

місце проживання

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Україна	186	76,2	76,2	76,2
	вимушена міграція за кордон	26	10,7	10,7	86,9
	внутрішньо переміщена особа	21	8,6	8,6	95,5
	перебувала за кордоном, але зараз повернулася в Україну	9	3,7	3,7	99,2
	проживаю постійно за кордоном	2	,8	,8	100,0
	Total	244	100,0	100,0	

освіта

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	бакалавр	21	8,6	8,6	8,6
	магістер	209	85,7	85,7	94,3
	науковий ступінь з психології	14	5,7	5,7	100,0
	Total	244	100,0	100,0	

досвід психологічної діяльності

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	до 2 років	119	48,8	48,8	48,8
	2-5 років	57	23,4	23,4	72,1
	5-10 років	31	12,7	12,7	84,8
	10-20 років	19	7,8	7,8	92,6
	понад 20 років	18	7,4	7,4	100,0
	Total	244	100,0	100,0	

психотерапевтичний підхід

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	інтегративний підхід	83	34,0	34,0	34,0
	гуманістичний підхід	33	13,5	13,5	47,5
	когнітивно-поведінковий підхід	24	9,8	9,8	57,4
	психодинамічний підхід	9	3,7	3,7	61,1
	обираю підхід, активно не практикую	95	38,9	38,9	100,0
	Total	244	100,0	100,0	

переважаюча категорія клієнтів

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	діти, підлітки	51	20,9	20,9	20,9
	дорослі	96	39,3	39,3	60,2
	дорослі, діти та підлітки	75	30,7	30,7	91,0
	військові	22	9,0	9,0	100,0
	Total	244	100,0	100,0	

Додаток В

Описова статистика та нормативні показники методик психодіагностичного блоку для вибірки психологів

Додаток В.1

Описова статистика

Descriptive Statistics									
	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
LOT_оптимізм	244	4,00	12,00	9,7787	1,88130	-1,011	,156	,676	,310
LOT_песимізм	244	3,00	15,00	10,8033	1,88623	-,555	,156	,426	,310
LOT	244	13,00	27,00	20,5820	2,85548	-,319	,156	-,552	,310
POM_спостереження	244	4,00	15,00	10,9672	2,09815	-,401	,156	-,045	,310
POM_вербалізація	244	6,00	15,00	11,3934	1,86833	-,242	,156	-,115	,310
POM_усвідомлена дія	244	3,00	15,00	10,1189	1,94952	-,242	,156	,249	,310
POM_неосудливість	244	3,00	15,00	11,1230	2,20578	-,333	,156	,126	,310
POM_нереагування	244	4,00	15,00	9,1803	1,71182	,153	,156	,189	,310
POM_майндфулнес_загальний	244	34,00	68,00	52,7828	6,08631	-,160	,156	-,248	,310
IUS_прогностична	244	8,00	35,00	20,1516	5,55903	,097	,156	-,339	,310
IUS_гнітюча	244	6,00	25,00	16,3648	4,10487	-,020	,156	-,275	,310
MLQ_пошук_сенсу	244	8,00	35,00	27,1516	6,58949	-1,053	,156	,499	,310
MLQ_наявність_сенсу	244	11,00	35,00	26,5984	6,50313	-,617	,156	-,565	,310
SOC_когеренція	244	96,00	139,00	116,8975	7,92414	,382	,156	,071	,310
SMK_самоконтроль	244	16,00	23,00	18,1967	1,75747	,513	,156	-,391	,310
SMR_ем_саморегуляція	244	99,00	174,00	135,9590	13,42953	-,158	,156	,125	,310
SEF_самоефективність	244	11,00	40,00	31,1393	4,95547	-,550	,156	,722	,310
OCCCO_загальний	244	20,00	77,00	54,9877	10,02281	-,269	,156	,005	,310
CD_RISC	244	14,00	35,00	26,0697	4,01531	-,355	,156	,216	,310
Valid N (listwise)	244								

Нормативні показники досліджуваних параметрів для психологів

Шкали методик	Нормативні показники		
	низький рівень	середній рівень (M ± σ)	високий рівень
LOT оптимізм	≤ 7	8–12	≥ 13
LOT песимізм	≤ 8	9–13	≥ 14
LOT диспозиційний	≤ 17	18–23	≥ 24
POM спостереження	≤ 8	9–13	≥ 14
POM опис	≤ 9	10–13	≥ 14
POM усвідомлена дія	≤ 7	8–12	≥ 13
POM неосудливість	≤ 8	9–13	≥ 14
POM нереагування	≤ 6	7–11	≥ 12
POM майндфулнес загальний	≤ 46	47–59	≥ 60
IUS прогностична тривога	≤ 14	15–26	≥ 27
IUS гнітюча тривога	≤ 11	12–20	≥ 21
MLQ пошук сенсу	≤ 20	21–34	≥ 35
MLQ наявність сенсу	≤ 19	20–33	≥ 34
SOC когеренція	≤ 108	109–125	≥ 126
SMK самоконтроль	≤ 15	16–20	≥ 21
SMR емоційна саморегуляція	≤ 122	123–149	≥ 150
SEF самоефективність	≤ 25	26–36	≥ 37
OCCCO загальний (за середнім)	≤ 3	4–6	≥ 7
OCCCO загальний	≤ 44	45–65	≥ 66
CD-RISC	≤ 21	22–30	≥ 31

Додаток Г

Факторна структура саморегуляції психолога

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,583
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	114,438
	df	6
	Sig.	<,001

Total Variance Explained

Component	Total	Initial Eigenvalues		Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
		% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	1,775	44,368	44,368	1,775	44,368	44,368	1,773	44,315	44,315
2	1,013	25,335	69,703	1,013	25,335	69,703	1,016	25,388	69,703
3	,755	18,867	88,570						
4	,457	11,430	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotated Component Matrix^a

	Component	
	1	2
EmSMR_total	,854	
A_SR_total	,741	
SamEf_total	,702	
SMK_Snyder_total		,985

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.^a

a. Rotation converged in 3 iterations.

Додаток Д

Кластерний аналіз на основі показників саморегуляції психологів

Final Cluster Centers

	Cluster			
	1	2	3	4
Zscore: SMK_Snyder_total	,85739	,43482	-,90221	-,12977
Zscore: EmSMR_total	-,03148	-1,38196	-,33416	,89363
Zscore: SamEf_total	-,40832	-,32409	-,50955	,98087
Zscore: A_SR_total	,03919	-1,35015	-,39778	,87527

Number of Cases in each Cluster

Cluster	1	69,000
	2	30,000
	3	70,000
	4	75,000
Valid		244,000
Missing		,000

Додаток Е

Факторна структура особистісної ресурсності психолога

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,693
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1011,380
	df	66
	Sig.	<,001

Total Variance Explained

Component	Total	Initial Eigenvalues		Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings ^a
		% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	3,673	30,612	30,612	3,673	30,612	30,612	3,023
2	1,807	15,054	45,667	1,807	15,054	45,667	1,828
3	1,351	11,257	56,924	1,351	11,257	56,924	1,899
4	1,220	10,166	67,090	1,220	10,166	67,090	2,383
5	,917	7,643	74,733				
6	,700	5,831	80,564				
7	,581	4,839	85,403				
8	,516	4,299	89,702				
9	,449	3,745	93,447				
10	,334	2,785	96,232				
11	,302	2,517	98,750				
12	,150	1,250	100,000				

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. When components are correlated, sums of squared loadings cannot be added to obtain a total variance.

Pattern Matrix^a

	Component			
	1	2	3	4
POM_усвідомлена дія	,810			
LOT	,801			
POM_неосудливість	,772			
POM_вербалізація	,678			
MLQ_наявність_сенсу		,830		
MLQ_пошук_сенсу		,822		
POM_спостереження			,849	
POM_нереагування			,690	
CD_RISC			,466	
IUS_гнітюча				,901
IUS_прогностична				,854
SOC_когеренція				,452

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 8 iterations.

Додаток Ж

Кластерний аналіз на основі типів особистісної ресурсності психологів

Final Cluster Centers

	Cluster			
	1	2	3	4
ОР_конструктивне_само сприйняття	,21253	-,85740	-,67755	,72662
ОР_екзистенційно- смиловий	-1,49449	,34995	,15068	,42886
ОР_рецептивний	,07647	,41930	-1,25208	,38479
ОР_навігаційний	,26780	1,06422	-,10020	-,66088

Number of Cases in
each Cluster

Cluster	1	45,000
	2	53,000
	3	50,000
	4	96,000
Valid		244,000
Missing		,000

Додаток И

Взаємозв'язки між особистісною ресурсністю, саморегуляцією психологів і соціально-демографічними характеристиками

Додаток И.1

Кореляційні зв'язки між компонентами особистісної ресурсності та компонентами саморегуляції психологів

		Correlations				
		СМРГ: внутрішньо- ресурсний компонент	СМРГ: соціально- регулятивний компонент	ОР_конструк- тивне_самос- прийняття	ОР_екзистен- ційно_смысл- овий	ОР_рецептив- ний
СМРГ: соціально- регулятивний компонент	Pearson Correlation	,000				
	Sig. (2-tailed)	1,000				
	N	244				
ОР_конструктивне_самос- прийняття	Pearson Correlation	,392**	,018			
	Sig. (2-tailed)	<,001	,774			
	N	244	244			
ОР_екзистенційно_смысл- овий	Pearson Correlation	,473**	-,217**	,080		
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	,213		
	N	244	244	244		
ОР_рецептивний	Pearson Correlation	,521**	,019	,175**	,077	
	Sig. (2-tailed)	<,001	,765	,006	,229	
	N	244	244	244	244	
ОР_навігаційний	Pearson Correlation	-,214**	-,011	-,341**	-,140*	-,062
	Sig. (2-tailed)	<,001	,866	<,001	,029	,336
	N	244	244	244	244	244

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Взаємозв'язок між соціально-демографічними характеристиками,
компонентами особистісної ресурсності та саморегуляції психологів**

		Correlations				
			вік	стать	освіта	досвід психологічної діяльності
Spearman's rho	стать	Correlation Coefficient	,045			
		Sig. (2-tailed)	,482			
		N	244			
	освіта	Correlation Coefficient	-,043	,062		
		Sig. (2-tailed)	,504	,331		
		N	244	244		
	досвід психологічної діяльності	Correlation Coefficient	-,037	-,038	,158*	
		Sig. (2-tailed)	,565	,557	,014	
		N	244	244	244	
	OP_конструктивне_само сприйняття	Correlation Coefficient	,070	,003	,059	,212**
		Sig. (2-tailed)	,277	,968	,363	<,001
		N	244	244	244	244
	OP_екзистенційно_смиловий	Correlation Coefficient	,168**	-,041	,037	-,056
		Sig. (2-tailed)	,008	,523	,566	,381
		N	244	244	244	244
	OP_рецептивний	Correlation Coefficient	,131*	-,083	-,024	,019
		Sig. (2-tailed)	,041	,195	,704	,771
		N	244	244	244	244
	OP_навігаційний	Correlation Coefficient	,016	-,025	-,075	-,170**
		Sig. (2-tailed)	,800	,700	,241	,008
		N	244	244	244	244
	Zscore: SMK_Snyder_total	Correlation Coefficient	-,076	-,092	,166**	,147*
		Sig. (2-tailed)	,240	,154	,009	,022
		N	244	244	244	244
	Zscore: EmSMR_total	Correlation Coefficient	,013	-,062	,052	,139*
		Sig. (2-tailed)	,838	,332	,423	,029
		N	244	244	244	244
	Zscore: SamEf_total	Correlation Coefficient	,162*	,109	,069	-,033
		Sig. (2-tailed)	,011	,089	,280	,605
		N	244	244	244	244
	Zscore: OCCCCO_духовно-медитативні стратегії	Correlation Coefficient	,218**	-,142*	,039	,072
		Sig. (2-tailed)	<,001	,027	,549	,265
		N	244	244	244	244
	Zscore: OCCCCO_когнітивно-інформаційні стратегії	Correlation Coefficient	,132*	,018	,091	,104
		Sig. (2-tailed)	,040	,777	,158	,106
		N	244	244	244	244
	Zscore: OCCCCO_соціально-екологічні стратегії	Correlation Coefficient	,097	-,145*	,052	,260**
		Sig. (2-tailed)	,132	,023	,419	<,001
		N	244	244	244	244
	Zscore: OCCCCO_загальний_середній	Correlation Coefficient	,211**	-,139*	,061	,180**
		Sig. (2-tailed)	<,001	,030	,342	,005
		N	244	244	244	244

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Взаємозв'язок між типами особистісної ресурсності психологів і типами їх саморегуляції

Кластери саморегуляції * Кластери особистісної ресурсності Crosstabulation

			Кластери особистісної ресурсності				
			Ресурс конструктивн ого самосприян ття	Екзистенційн о-смісловий ресурс	Рецептивний ресурс	Навігаційний ресурс	Total
Кластери саморегуляції	парціальний, 28,3%	Count	19	12	14	24	69
		% within Кластери особистісної ресурсності	42,2%	22,6%	28,0%	25,0%	28,3%
	дефіцитарний, 12,3%	Count	6	6	13	5	30
		% within Кластери особистісної ресурсності	13,3%	11,3%	26,0%	5,2%	12,3%
	дифузний, 28,7%	Count	15	16	20	19	70
		% within Кластери особистісної ресурсності	33,3%	30,2%	40,0%	19,8%	28,7%
	ресурсний, 30,7%	Count	5	19	3	48	75
		% within Кластери особистісної ресурсності	11,1%	35,8%	6,0%	50,0%	30,7%
Total	Count	45	53	50	96	244	
	% within Кластери особистісної ресурсності	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	48,587 ^a	9	<,001
Likelihood Ratio	52,464	9	<,001
Linear-by-Linear Association	9,599	1	,002
N of Valid Cases	244		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,53.

Додаток К

Результати формувального експерименту

Додаток К.1

Результати формувального експерименту в експериментальній групі,

Т-тест і критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	A_POM_усвідомлена_дія	10,0400	25	1,61967	,32393
	POM_усвідомлена_дія	11,7600	25	1,36260	,27252
Pair 2	A_LOT	19,7600	25	2,00582	,40116
	LOT	21,8800	25	1,73973	,34795
Pair 3	A_POM_неосудливість	11,5200	25	1,82848	,36570
	POM_неосудливість	12,2000	25	1,25831	,25166
Pair 4	A_POM_вербалізація	11,2400	25	2,14631	,42926
	POM_вербалізація	12,2400	25	1,61452	,32290
Pair 5	A_MLQ_наявність_сенсу	27,3200	25	6,02578	1,20516
	MLQ_наявність_сенсу	30,6400	25	3,30252	,66050
Pair 6	A_MLQ_пошук_сенсу	27,1200	25	5,89010	1,17802
	MLQ_пошук_сенсу	27,4400	25	4,25323	,85065
Pair 7	A_POM_спостереження	10,9600	25	1,98914	,39783
	POM_спостереження	12,5600	25	1,87261	,37452
Pair 8	A_POM_нереагування	9,2000	25	1,65831	,33166
	POM_нереагування	11,0400	25	1,36870	,27374
Pair 9	A_CD_RISC	25,6000	25	4,03113	,80623
	CD_RISC	29,0400	25	2,49132	,49826
Pair 10	A_IUS_прогностична	18,9600	25	4,86038	,97208
	IUS_прогностична	15,4000	25	3,91578	,78316
Pair 11	A_IUS_гнітюча	15,4400	25	3,66379	,73276
	IUS_гнітюча	13,2000	25	3,30404	,66081
Pair 12	A_SOC_когеренц	119,4000	25	6,98212	1,39642
	SOC_когеренц	125,3200	25	2,76466	,55293
Pair 13	A_SMK_самоконтроль	18,3200	25	1,97315	,39463
	SMK_самоконтроль	20,4400	25	2,10317	,42063
Pair 14	A_SMR_ем_саморегуляція	134,6400	25	8,36102	1,67220
	SMR_ем_саморегуляція	141,7200	25	4,81768	,96354
Pair 15	A_SEF_самоефективність	31,7200	25	3,78065	,75613
	SEF_самоефективність	34,4800	25	3,39264	,67853
Pair 16	A_OCCCO	62,4800	25	10,27181	2,05436
	OCCCO	75,7600	25	9,00130	1,80026

Test Statistics^a

	POM_усвідомлена_дія - A_POM_усвідомлена_дія	LOT - A_LOT	POM_неосудливість - A_POM_неосудливість	POM_вербалізація - A_POM_вербалізація	MLQ_наявність_сенсу - A_MLQ_наявність_сенсу	MLQ_пошук_сенсу - A_MLQ_пошук_сенсу	POM_спостереження - A_POM_спостереження	POM_нереагування - A_POM_нереагування	CD_RISC - A_CD_RISC	IUS_прогностична - A_IUS_прогностична	IUS_гнітюча - A_IUS_гнітюча	SOC_когеренц - A_SOC_когеренц	SMK_самоконтроль - A_SMK_самоконтроль	SMR_ем_саморегуляція - A_SMR_ем_саморегуляція	SEF_самоефективність - A_SEF_самоефективність	OCCCO - A_OCCCO
Z	-3,652 ^b	-3,756 ^b	-2,428 ^b	-2,956 ^b	-3,417 ^b	-,284 ^b	-3,580 ^b	-4,270 ^b	-4,124 ^b	-3,973 ^b	-3,436 ^b	-3,629 ^b	-4,329 ^b	-4,043 ^b	-3,310 ^b	-4,377 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	,015	,003	<.001	,776	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

Результати формувального експерименту в контрольній групі, Т-тест і критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	A_POM_усвідомлена_дія	10,0400	25	1,61967	,32393
	POM_усвідомлена_дія	10,1200	25	1,45258	,29052
Pair 2	A_LOT	20,8800	25	2,69753	,53951
	LOT	20,8000	25	2,44949	,48990
Pair 3	A_POM_неосудливість	11,5200 ^a	25	1,82848	,36570
	POM_неосудливість	11,5200 ^a	25	1,82848	,36570
Pair 4	A_POM_вербалізація	11,2400 ^a	25	2,14631	,42926
	POM_вербалізація	11,2400 ^a	25	2,14631	,42926
Pair 5	A_MLQ_наявність_сенсу	28,7200	25	5,14393	1,02879
	MLQ_наявність_сенсу	29,0800	25	4,31972	,86394
Pair 6	A_MLQ_пошук_сенсу	28,5600	25	4,22374	,84475
	MLQ_пошук_сенсу	28,5600	25	4,14407	,82881
Pair 7	A_POM_спостереження	10,9600	25	1,98914	,39783
	POM_спостереження	10,9600	25	1,90351	,38070
Pair 8	A_POM_нереагування	9,2000	25	1,65831	,33166
	POM_нереагування	9,2000	25	1,63299	,32660
Pair 9	A_CD_RISC	26,5600	25	3,57165	,71433
	CD_RISC	26,4000	25	3,17543	,63509
Pair 10	A_IUS_прогностична	19,1600	25	5,00566	1,00113
	IUS_прогностична	19,2000	25	5,00833	1,00167
Pair 11	A_IUS_гнітюча	15,8000	25	3,94757	,78951
	IUS_гнітюча	15,8400	25	3,86954	,77391
Pair 12	A_SOC_когеренц	116,0400	25	8,46306	1,69261
	SOC_когеренц	116,0000	25	8,48037	1,69607
Pair 13	A_SMK_самоконтроль	18,3200	25	1,97315	,39463
	SMK_самоконтроль	18,2000	25	1,91485	,38297
Pair 14	A_SMR_ем_саморегуляція	136,2400	25	10,94410	2,18882
	SMR_ем_саморегуляція	136,3200	25	10,85019	2,17004
Pair 15	A_SEF_самоефективність	30,2800	25	4,35431	,87086
	SEF_самоефективність	30,3200	25	4,29845	,85969
Pair 16	A_OCCCCO	75,1200	25	10,54878	2,10976
	OCCCCO	75,2800	25	10,27748	2,05550

a. The correlation and t cannot be computed because the standard error of the difference is 0.

Test Statistics^a

	POM_усвідомлена_дія - A_POM_усвідомлена_дія	LOT - A_LOT	POM_неосудливість - A_POM_неосудливість	POM_вербалізація - A_POM_вербалізація	MLQ_наявність_сенсу - A_MLQ_наявність_сенсу	MLQ_пошук_сенсу - A_MLQ_пошук_сенсу	POM_спостереження - A_POM_спостереження	POM_нереагування - A_POM_нереагування	CD_RISC - A_CD_RISC	IUS_прогностична - A_IUS_прогностична	IUS_гнітюча - A_IUS_гнітюча	SOC_когеренц - A_SOC_когеренц	SMK_самоконтроль - A_SMK_самоконтроль	SMR_ем_саморегуляція - A_SMR_ем_саморегуляція	SEF_самоефективність - A_SEF_самоефективність	OCCCCO - A_OCCCCO
Z	-1,414 ^b	-,707 ^c	,000 ^d	,000 ^d	-,447 ^b	,000 ^d	,000 ^d	,000 ^d	-1,069 ^d	-1,000 ^b	-1,000 ^b	-,577 ^b	-1,342 ^c	-1,000 ^b	-,577 ^b	-1,633 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,157	,480	1,000	1,000	,655	1,000	1,000	1,000	,285	,317	,317	,564	,180	,317	,564	,102

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

d. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.



НАПН України
 ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
 (ДЗВО «У М О»)

вул. Січових Стрільців, 52-а, м. Київ, 04053 ; тел. (044) 484-10-96, (044) 481-38-00

E-mail: rector@umo.edu.ua; web: umo.edu.ua

Код ЄДРПОУ 35830447

31.03.26 № 01-02/134

На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Степаненко Наталії Петрівни

**на тему «Розвиток особистісної ресурсності психолога як чинник
його саморегуляції»,**

представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі
знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053

«Психологія»

Видана здобувачці наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія» кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти» щодо впровадження результатів її дисертаційного дослідження на тему *«Розвиток особистісної ресурсності психолога як чинник його саморегуляції»*, виконаного у межах НДР кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАН України «Особистісний розвиток та психологічна допомога в сучасних умовах» (державний реєстраційний номер 0117U002377) та «Соціально-психологічний супровід становлення фахівців в кризових та посткризових умовах» (державний реєстраційний номер 0123U105116) у програмах

підготовки здобувачів освіти першого бакалаврського та другого магістерського рівнів.

Результати дисертаційного дослідження Н.П. Степаненко (виявлені закономірності саморегуляції у професійній діяльності психологів, психологічні умови формування особистісної ресурсності та її ролі у становленні особистості майбутнього психолога) використовувались викладачами університету під час викладання навчальних дисциплін «Психологія розвитку особистості в умовах сучасного світу», «Психологічна допомога особистості: екофасилітативний підхід», а також у практичній підготовці «Психологічна допомога особистості».

Предметом впровадження виступили науково-теоретичні розробки щодо розуміння особистісної ресурсності та саморегуляції, систематизація сучасних психологічних підходів до вивчення феномену особистісної ресурсності у контексті особистісного зростання, а також авторська тренінгова програма *«Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції»*.

Реалізація тренінгової програми сприяла в учасників усвідомленню та розвитку особистісної ресурсності та саморегуляції, уміння використовувати ресурси соціальної взаємодії для подолання професійних викликів, підвищенню готовності до ефективної професійної діяльності в сучасних умовах. Учасники тренінгу високо оцінили програму за її практичну спрямованість та інноваційний підхід до розуміння особистісного ресурсу та саморегуляції.

Ректор



М.О. Кириченко



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

Юридична адреса: вул. Гетьманська, 20, м. Мелітополь, Запорізька область, Україна, 72312,
Фактична адреса: вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, Запорізька область, Україна, 69000,
тел. (061) 286-23-60, (096) 21-61-372 E-mail: rectorat@mdpu.org.ua, www.mdpu.org.ua,
код ЄДРПОУ 02125237

30 ГРУ 2025

№

01-15/2450

На №

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Степаненко Наталії Петрівни

на тему *«Розвиток особистісної ресурсності психолога як чинник його саморегуляції»*, представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія»

Видана аспірантці кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Степаненко Наталії Петрівні щодо впровадження результатів її дисертаційного дослідження на тему *«Розвиток особистісної ресурсності психолога як чинник його саморегуляції»*, виконаного у межах НДР кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАН України «Особистісний розвиток та психологічна допомога в сучасних умовах» (державний реєстраційний номер 0117U002377) та «Соціально-психологічний супровід становлення фахівців в кризових та посткризових умовах» (державний реєстраційний номер 0123U105116) у програмах підготовки здобувачів освіти першого бакалаврського та другого магістерського рівнів.

Результати дисертаційного дослідження знайшли практичне застосування в освітньому процесі підготовки майбутніх психологів, а також стали складовою програм підвищення кваліфікації викладачів. Предметом впровадження виступили науково-теоретичні розробки щодо розуміння особистісної ресурсності та саморегуляції в процесі професійного становлення, систематизація сучасних психологічних підходів до вивчення феномену особистісної ресурсності у контексті особистісного зростання, а також авторська тренінгова програма *"Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції"*. Впровадження відбувалось через апробацію тренінгової програми в роботі зі психологами та викладачами психологічних дисциплін. Реалізована програма дала змогу сформуванню у психологів наукове розуміння особистісної ресурсності як інтегральної динамічної характеристики, що

включає внутрішній потенціал, адаптаційні можливості та психологічні резерви для подолання професійних викликів та є основою не лише для ефективної адаптації до складних умов, але й для підтримки власного благополуччя, що безпосередньо впливає на якість наданої допомоги.

Психологи, які брали участь у тренінговій програмі, продемонстрували підвищення показників особистісної ресурсності та позитивні зміни у стратегіях саморегуляції. Отримані результати свідчать про практичну значущість та практичну цінність наукових досягнень Н.П.Степаненко для системи підтримки психічного здоров'я психологів та для сучасної системи психологічної освіти, особливо в умовах хронічного стресу та невизначеності. Розроблена авторська тренінгова програма рекомендується для подальшого використання в освітньому процесі, системі післядипломної освіти, супервізійних практиках та супроводі психологічних служб.

Ректор



Наталя ФАЛЬКО

Виконавець Олеся Прокоф'єва
+380965446363



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. Г. КОРОЛЕНКА

вул. Остроградського, 2, м. Полтава, 36003, тел. (0532) 52-58-67

E-mail: allmail@pnpu.edu.ua код ЄДРПОУ 31035253

15.01.2026 № 230/01-51/02 на № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Степаненко Наталії Петрівни

на тему «*Розвиток особистісної ресурсності психолога як чинник його саморегуляції*», поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 «Психологія»

Видана аспірантці кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Степаненко Наталії Петрівни щодо впровадження результатів її дисертаційного дослідження на тему «*Розвиток особистісної ресурсності психолога як чинник його саморегуляції*», виконаного у межах НДР кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАН України «Особистісний розвиток та психологічна допомога в сучасних умовах» (державний реєстраційний номер 0117U002377) та «Соціально-психологічний супровід становлення фахівців в кризових та посткризових умовах» (державний реєстраційний номер 0123U105116) у програмах підготовки здобувачів освіти першого бакалаврського та другого магістерського рівнів.

Наукові розробки дисертації Н. П. Степаненко впроваджено у освітній процес та практику підготовки кризових психологів, а також висвітлювались на VI Міжнародній науково-практичній конференції до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету

імені В. Г. Короленка «Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи».

Ключовими елементами впровадження стали: теоретичне обґрунтування феноменів особистісної ресурсності та саморегуляції, що сприяло формуванню наукового розуміння особистісної ресурсності як динамічної характеристики, що об'єднує внутрішній потенціал, адаптивність та резерви для подолання професійних викликів та підтримки власного благополуччя. Це підтверджує практичну цінність дослідження для системи психологічної освіти та підтримки психічного здоров'я фахівців в умовах стресу та невизначеності.

Проректор з наукової роботи



Василь ФАЗАН



Україна, 04116, м. Київ
 пров.Тбіліський, 4/10
 ІПН: 40750484
 +38 097 767 17 72
 nationalgenefund@gmail.com

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

№ 01-08 від 08.01.2026

Степаненко Наталії Петрівни

на тему «Розвиток особистісної ресурсності психолога як чинник його саморегуляції», представлену на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія»

Видана аспірантці кафедри психології та особистісного розвитку ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Степаненко Наталії Петрівни щодо впровадження результатів її дисертаційного дослідження на тему «Розвиток особистісної ресурсності психолога як чинник його саморегуляції», виконаного у межах НДР кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАН України «Особистісний розвиток та психологічна допомога в сучасних умовах» (державний реєстраційний номер 0117U002377) та «Соціально-психологічний супровід становлення фахівців в кризових та посткризових умовах» (державний реєстраційний номер 0123U105116) у програмах підготовки здобувачів освіти першого бакалаврського та другого магістерського рівнів.

Предметом впровадження виступили науково-теоретичні розробки щодо розуміння особистісної ресурсності та саморегуляції, систематизація сучасних психологічних підходів до вивчення феномену особистісної ресурсності у контексті особистісного зростання, а також авторська тренінгова програма "Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції". Впровадження відбувалось через апробацію тренінгової програми в роботі зі психологами. Робота була орієнтована на підтримку особистісного зростання, розвиток особистісної ресурсності та саморегуляції психологів. Реалізована програма дала змогу сформувати у психологів наукове розуміння особистісної ресурсності як інтегральної динамічної характеристики та є основою не лише для ефективної адаптації до складних умов, але й для підтримки власного благополуччя, що безпосередньо впливає на якість наданої допомоги.

Психологи, які брали участь у тренінговій програмі, продемонстрували підвищення показників особистісної ресурсності та позитивні зміни у стратегіях саморегуляції. Отримані результати свідчать про практичну значущість та практичну цінність наукових досягнень Н.П.Степаненко для системи підтримки психічного здоров'я психологів в умовах хронічного стресу та невизначеності.

З повагою,

голова ГО "Генофонд нації", Юрій Данилюк

08.01.2026

