

УДК 159.98

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-460-467

Дата надходження: 30.11.2025

Дата прийняття до друку: 17.12.2025

Дата публікації: 30.12.2025



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОЇ РЕСУРСНОСТІ ЯК ЧИННИК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЛОГА: РЕЗУЛЬТАТИ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

Наталія Степаненко

Канд. біолог. наук, здобувачка освітнього ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 «Психологія», кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», м. Київ, Україна, , e-mail: nataliastepanenko0602@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9421-6827>

DEVELOPMENT OF PERSONAL RESOURCES AS A FACTOR OF PSYCHOLOGIST SELF-REGULATION: RESULTS OF A FORMATIVE EXPERIMENT

Natalia Stepanenko

Candidate of Biological Sciences, Candidate of Philosophy in the specialty 053 "Psychology", Department of Psychology and Personal Development of the Educational and Scientific Institute of Management and Psychology of the State Educational Service "University of Educational Management", Kyiv, Ukraine, e-mail: nataliastepanenko0602@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9421-6827>

Анотація. У статті висвітлюються результати формувального експерименту з розвитку особистісної ресурсності як чинника саморегуляції психолога. Представлено програму "Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції". Проаналізовано методологічне підґрунтя дослідження, що формується на основі діалектичного, гуманістичного, системного, екофасилітативного підходів і теорії збереження ресурсів. Визначено структуру, зміст і організаційні аспекти програми, що охоплює когнітивно-інформаційний, фасилітаційний та рефлексивний блоки. Експериментально перевірено ефективність реалізації програми на вибірці з 50 психологів. Для оцінки результатів використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на діагностику ключових компонентів особистісної ресурсності (резильєнтність, оптимізм, усвідомленість, толерантність до невизначеності, сенс життя, відчуття когерентності, самоконтроль). Отримано статистично значущі результати щодо підвищення показників усіх досліджуваних компонентів особистісної ресурсності в експериментальній групі порівняно з контрольною. Акцентовано увагу на змінах загального рівня емоційної саморегуляції. Виявлено позитивні зміни у стратегіях саморегуляції, зокрема вміння рішуче діяти в складних ситуаціях, звертатися до нових джерел для вирішення проблем. Показано, що важливими елементами ефективності програми є екофасилітативний підхід, створення безпечного рефлексивного осмислення та практичного відпрацювання навичок усвідомленості (майндфулнес). Структурованість програми забезпечила поєднання теоретичного розуміння з практичним відпрацюванням навичок. Результати свідчать про практичну значущість подібних інтервенцій для системи підтримки психічного здоров'я та професійної ефективності психологів, особливо в умовах хронічного стресу та невизначеності.

Ключові слова: особистісна ресурсність, психологи, соціально-психологічний тренінг, саморегуляція, психологічне здоров'я, екофасилітативний підхід, усвідомленість, майндфулнес.

Формул: 0, рис.: 0, табл.: 1, бібл.: 13

Abstract. The article highlights the results of a formative experiment on the development of personal resourcefulness as a factor in the psychologist's self-regulation. The program "Psychologist in a Resource: Personal Resourcefulness as the Basis of Self-Regulation" is presented. The methodological basis of the study, which is formed on the basis of dialectical, humanistic, systemic, eco-facilitative approaches and the theory of resource conservation, is analyzed. The structure, content and organizational aspects of the program, which includes cognitive-informational, facilitation and reflective blocks, are determined. The effectiveness of the program implementation is experimentally tested on a sample of 50 psychologists. To evaluate the results, a complex of psychodiagnostic methods aimed at diagnosing key components of personal resourcefulness (resilience, optimism, awareness, tolerance for uncertainty, meaning of life, sense of coherence, self-control) was used. Statistically significant results were obtained regarding the increase in the indicators of all studied components of personal resourcefulness in the experimental group compared to the control group. The focus is on changes in the general level of emotional self-regulation. Positive changes in self-

regulation strategies have been identified, in particular the ability to act decisively in difficult situations, to turn to new sources to solve problems. It has been shown that important elements of the program's effectiveness are the eco-facilitative approach, the creation of safe reflective reflection and practical practice of mindfulness skills. The structure of the program ensured a combination of theoretical understanding with practical practice of skills. The results indicate the practical significance of such interventions for the mental health support system and the professional effectiveness of psychologists, especially in conditions of chronic stress and uncertainty.

Keywords: *personal resourcefulness, psychologists, social-psychological training, self-regulation, psychological health, eco-facilitative approach, awareness, mindfulness.*

Formulas: 0, **fig.:** 0, **tab.:** 1, **bibl.:** 13

Постановка проблеми. Глобальні виклики та воєнний стан формують суспільну реальність, яка характеризується тривалою невизначеністю, соціальною нестабільністю та трансформацією традиційних світоглядів. Це загострює психоемоційні проблеми в суспільстві, створюючи високий попит на кваліфіковану психологічну допомогу. Одночасно самі психологи стикаються з підвищеним професійним стресом та ризиком вигорання, що актуалізує потребу в ефективних механізмах підтримки їхнього власного психологічного стану. Таким ключовим механізмом є здатність до саморегуляції, яка дозволяє зберігати працездатність і відновлювати внутрішні ресурси в умовах постійного напруження. У цьому контексті важливість набуває особистісна ресурсність психолога – інтегральна динамічна характеристика, що включає внутрішній потенціал, адаптаційні можливості та психологічні резерви для подолання професійних викликів. Вона є основою не лише для ефективної адаптації до складних умов, але й для підтримки власного благополуччя, що безпосередньо впливає на якість наданої допомоги. Отже, виникає наукова потреба у теоретичному та емпіричному дослідженні особливостей формування особистісної ресурсності як ключового чинника саморегуляції психологів в умовах сучасної кризи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження останніх років демонструють, що професійне вигорання, емоційна виснаженість і хронічний стрес є значними загрозами для психічного здоров'я та ефективності особистості (Hobfoll, 2016). Теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR) С. Хобфолла залишається провідною

парадигмою для розуміння динаміки ресурсів. Вона постулює, що стрес виникає при загрозі втрати, фактичній втраті чи неможливості отримати цінні ресурси, а прагнення до їх збереження та накопичення є ключовим мотивом людської поведінки (Hobfoll, 2016). У контексті професійної діяльності психологів ця теорія пояснює механізми виснаження, коли постійні емоційні витрати при роботі з травмою клієнтів перевищують темпи відновлення індивідуальних ресурсів. Паралельно розвивається дослідницький напрям, зосереджений на позитивних психологічних конструктах. Концепція психологічного капіталу (PsyCap), що включає оптимізм, резильєнтність, самоефективність та надію, розглядається як мінливий, а тому такий, який можна розвивати, ресурс, що прогнозує професійне благополуччя та продуктивність (Luthans, Youssef & Avolio, 2007). Дослідження вчених показують, що високий рівень PsyCap пов'язаний з нижчою тривожністю та вищим рівнем саморегуляції у фахівців, що працюють в умовах стресу (Avey, Reichard, Luthans & Mhatre, 2011).

До особистісних ресурсів за узагальненими дослідженнями З. Кіреєвої (2023) вчені відносять: толерантність до невизначеності (McLain), життєстійкість (S. Maddi), локус контролю (J. Rotter), оптимізм (М. Sheier, Н. Carver, М. Seligman), базисні переконання (R. Janoff-Bulman), почуття зв'язності (А. Antonovsky), самоефективність (А. Bandura), резильєнтність (М. Rutter, С. Bonnano, К. Connor, R. Davidson), суб'єктивна вітальність (R. Ryan & С. Frederick), майстерність (L. Pearlin, С. Schooler), надія (С. Snyder), особистісна

гідність (С. Peterson, М. Seligman), психологічний захист, копінг-поведінка, досвід, флексибільність, самооцінка (S. Stahl) та ін. (Кіреєва, 2023).

Окрему увагу приділяють механізмам саморегуляції. Модель сили самоконтролю (StrengthModel of Self-Control) Р. Баумейстера та колег (Baumeister, Vohs & Tice, 2007) розглядають самоконтроль як обмежений ресурс, що може виснажуватися. Проте подальші роботи акцентують на можливостях тренування та відновлення цієї здатності, зокрема через практики усвідомленості (mindfulness) (Tang, Hölzel & Posner, 2015). Усвідомленість, як метакогнітивна здатність спостерігати за власними психічними процесами без оцінки, демонструє ефективність у зниженні реактивності на стрес, покращенні емоційної регуляції та збереженні ресурсів (Brown, Ryan & Creswell, 2007).

У результаті проведеного теоретичного аналізу ми розглядаємо особистісну ресурсність як складний психологічний феномен, що являє собою систему динамічних особистісних властивостей, що зумовлює успішність саморегуляції діяльності в стабільних та перехідних життєвих ситуаціях (ситуаціях невизначеності, досягнення та тиску) відповідно до сенсів і цінностей особистості. Особистісна ресурсність психолога – це інтегральна характеристика, що включає внутрішні (когнітивні, емоційні, мотиваційні) та зовнішні (соціальні, професійні) ресурси, що забезпечують ефективну саморегуляцію. До системотвірних елементів особистісної ресурсності відносимо сенси, цінності особистості, чуття когеренції, толерантність до невизначеності, оптимізм, резильєнтність, самоконтроль та усвідомленість.

Формулювання цілей статті.

Метою даної статті є представлення та аналіз результатів експериментального дослідження ефективності авторської програми розвитку особистісної

ресурсності психологів «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції». Для досягнення поставленої мети сформульовано наступні завдання: охарактеризувати методологічні засади та організаційні принципи розробленої програми; описати дизайн, методику та процедуру проведення формувального експерименту; представити та проаналізувати кількісні та якісні результати експерименту, зокрема динаміку основних компонентів особистісної ресурсності (резильєнтність, оптимізм, сенси, чуття когеренції, усвідомленість, толерантність до невизначеності, самоконтроль) та показників саморегуляції у експериментальній групі; обговорити ефективність використаних підходів (екофасилітативний супровід, рефлексивні практики, техніки усвідомленості) та сформулювати висновки щодо перспектив подібних інтервенцій у підтримці психічного здоров'я та професійної ефективності психологів.

Методи дослідження.

Комплексне оцінювання ефективності програми розвитку особистісної ресурсності здійснено на основі об'єктивних і суб'єктивних показників. Об'єктивні – отримано за допомогою психодіагностичних методик: зокрема, для дослідження особистісної ресурсності як чинника саморегуляції психолога здійснювалося за допомогою такого психодіагностичного блоку: методикою резильєнтності CD-RISC-10 К. Conner, J. Davidson (в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірона); шкалою самоконтролю (Snyder, в адаптації Прокопенко); опитувальником оптимізму LifeOrientation Test (в адаптації С. Лукова); п'ятифакторним опитувальником особистості TIPI-UKR (українська версія в адаптації Кліманська М., Галецька І.); п'ятифакторним опитувальником майндфулнес Р. Ваєр, адаптація Я. Каплуненко та В. Кучиної (2023); шкалою інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона, адаптація Г. Громової;

опитувальником сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ); шкалою відчуття когеренції SOC А. Антоновського, в адаптації І. Галецької; методикою вивчення стану емоційної саморегуляції С. Поліщук; шкалою загальної самоефективності GSES Р. Шварцер і М. Єрусалем в адаптації І. Галецької, авторська анкета щодо використання адаптивних стратегій. Статистичну обробку результатів здійснено з використанням Т-критерія та непараметричного критерія Вілкоксона для зв'язаних вибірок і програми статистичної обробки даних SPSS.

Характеристика вибірки. До формувального експерименту були залучені 50 практикуючих психологів України, із досвідом роботи від 2 до 20 років. Дизайн формувального експерименту передбачав роботу з двома групами: експериментальною (ЕГ, n=25), яка взяла участь у реалізації програми «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції», та контрольною (КГ, n=25).

Виклад основного матеріалу дослідження. *Концептуальні основи та організаційні принципи реалізації програми.* Програма розроблена на основі синтезу кількох теоретико-методологічних підходів: гуманістичний та позитивний підходи (Rogers, Seligman) – зосередженість на розкритті потенціалу особистості, розвитку сильних сторін, формуванні оптимістичного світогляду та автентичності; діалектичний та системний підходи, в яких розглядається особистісна ресурсність та саморегуляція як цілісні, динамічні системи, що розвиваються через подолання внутрішніх суперечностей та взаємодію з навколишнім середовищем. Екофасилітативний підхід П. Лушина (Лушин, 2005; Лушин & Сухенко, 2022, 2025) передбачає недирижуваний супровід, спрямований на створення безпечного середовища для колективного осмислення досвіду, генерації інсайтів та виявлення внутрішніх ресурсів. З точки зору екофасилітативного підходу група

розглядається як відкрита, здатна до самоорганізації система, при цьому невизначеність трактується не як загроза, а як ресурс для її розвитку.

Організаційно-методичне підґрунтя програми базується на системній парадигмі групової динаміки, що інтегрує низку принципів: безумовного позитивного прийняття (формування колективного суб'єкта через групову рефлексію); «порядок через хаос» (нелінійні групові реакції як фаза переходу до вищого рівня організації); недетермінованості процесу (емерджентність системи «особистість-група-зміст»); колективного суб'єкта (рівновага автономії та взаємозалежності, розподілена відповідальність, синергія); профіциту (учасники як інвестори в мережеву ко-трансформацію); екологічності (підтримка індивідуального ритму саморозвитку) (Лушин, 2020, 2021; Лушин & Сухенко, 2024, 2025).

Структура програми та бюджет часу. Організаційно програма реалізовувалася у форматі соціально-психологічного тренінгу обсягом 26 академічних годин через 8 онлайн-сесій, 4 тижні (по два 3-годинних тренінги на тиждень) та комплексною діагностикою на підготовчому, діагностичному, формувальному й контрольному етапах дослідження. Реалізація програми формувального експерименту відбувалась у режимі онлайн, за допомогою платформи Zoom.

Зміст програми. Програма «Психолог у ресурсі: особистісна ресурсність як основа саморегуляції» базувалася на екофасилітативному підході П. Лушина, що фокусується на гармонізації внутрішнього змісту та зовнішнього середовища особистості, оптимізації цінностей і активностей, збалансування ресурсів. Також використано техніки майндфулнес (Hölzel, 2011; Kabat-Zinn, 1994). Структурно програма включала три взаємопов'язані блоки: когнітивно-інформаційний блок – реалізується у форматі інтерактивних лекцій та групових дискусій, спрямованих на засвоєння

теоретичних основ проблематики, формування когнітивної бази для подальшої роботи, активізацію критичного мислення учасників; особистісно-орієнтований – сконцентрований на актуалізації особистісних ресурсів учасників, розвитку потенціалу особистісних ресурсів та формуванні стратегій саморегуляції, практики майндфулнес; рефлексивно-оцінний – передбачає фокус на систематичній індивідуальній та груповій рефлексії отриманого досвіду.

Особливості структури програми.

Програма розвитку особистісної ресурсності як чинника саморегуляції психологів концептуалізована як орієнтовна та гнучка система, що підтримує базову логіку екофасилітативного процесу та ритм розвитку особистості. Інтеграція тренінгових елементів (вправ, технік) реалізується в гнучкому форматі, виконуючи функцію інструменту структурування групового процесу при безумовному дотриманні принципів недирективності та поваги до індивідуального й групового природного ритму. Таким чином, програма функціонує як відкрита система, що адаптує послідовність, тривалість і зміст сесій відповідно до актуальних запитів потреб учасників та динаміки групи, що ґрунтується на визнанні унікальності темпу та траєкторії розвитку кожної особистості та групи.

Основними напрямками роботи стали: усвідомлення стану розвитку особистісної ресурсності та вектору розвитку її ключових компонентів через рефлексію та фасилітований діалог для формування цілісного образу власної ресурсної системи; дослідження діалектичного зв'язку між феноменами особистісної ресурсності та саморегуляції через усвідомленість. Особлива увага приділялася розвитку резильєнтності та самоконтролю через інтеграцію майндфулнес-підходу та принципів екофасилітації, з акцентом на їхній зв'язок із іншими ресурсними компонентами. Через практичні вправи та групові обговорення учасники аналізували взаємозв'язок між духовно-сенсовими ресурсами (цінностей, сенсів) та вибором стратегій саморегуляції у професійній діяльності в умовах невизначеності та стресу. Важливим компонентом роботи став розвиток усвідомленості через інтеграцію майндфулнес-підходу та принципів екофасилітації.

Аналіз результативності програми.

Реалізація комплексної програми «Психолог у ресурсі» та подальший статистичний аналіз емпіричних даних виявили суттєві та статистично значущі зміни у психологічному стані учасників експериментальної групи (ЕГ) порівняно з контрольною групою (КГ). Статистично значуща позитивна динаміка в експериментальній групі проявилася в наступних ключових сферах (таблиця 1).

Таблиця 1

Динаміка основних компонентів особистісної ресурсності та саморегуляції в учасників формувального експерименту

Досліджувані параметри	ЕГ1, n=25				КГ, n=25			
	до	після	Z	p	до	після	Z	p
Резильєнтність	25,6	26,6	-4,124 ^b	0,000	29,0	26,4	-1,069 ^b	0,285
Оптимізм	9,7	10,2	-3,951 ^b	0,000	12,5	10,2	,000 ^c	1,000
Песимізм	10,0	10,7	-2,722 ^c	0,006	9,4	10,7	,000 ^c	1,000
Диспоз. оптимізм	19,8	20,9	-3,756 ^b	0,000	21,9	20,8	-,707 ^b	0,480
Екстраверсія	10,5	10,7	-2,388 ^b	0,017	11,1	10,7	,000 ^c	1,000
Дружелюбність	11,2	11,8	-2,060 ^b	0,039	11,8	11,9	-1,732 ^d	0,083
Добросовісність	11,6	11,6	-2,207 ^b	0,027	12,4	11,7	-1,414 ^d	0,157
Емоційна стабільність	8,7	9,1	-3,540 ^b	0,000	10,8	9,2	-,816 ^d	0,414
Відкр. новому досвіду	11,4	12,1	-2,829 ^b	0,005	12,4	12,1	,000 ^c	1,000

Продовження Таблиці 1

Спостереження	11,0	11,0	-3,580 ^b	0,000	12,6	11,0	,000 ^c	1,000
Опис	11,2	11,2	-2,956 ^b	0,003	12,2	11,2	,000 ^c	1,000
Усвідомлена дія	10,0	10,0	-3,652 ^b	0,000	11,8	10,1	-1,414 ^d	0,157
Неосудливість	11,5	11,5	-2,428 ^b	0,015	12,2	11,5	,000 ^c	1,000
Нереагування	9,2	9,2	-4,270 ^b	0,000	11,0	9,2	,000 ^c	1,000
Усвідомленість	53,0	53,0	-4,389 ^b	0,000	59,8	52,9	-,816 ^b	0,414
Прогн. тривога	19,0	19,2	-3,973 ^c	0,000	15,4	19,2	-1,000 ^d	0,317
Гнітюча тривога	15,4	15,8	-3,436 ^c	0,001	13,2	15,8	-1,000 ^d	0,317
Пошук сенсів	27,1	28,6	-,284 ^b	0,776	27,4	28,6	,000 ^c	1,000
Наявність сенсу	27,3	28,7	-3,417 ^b	0,001	30,6	29,1	-,447 ^d	0,655
Чуття когерентності	119,4	116,0	-3,629 ^b	0,000	125,3	116,0	-,577 ^b	0,564
Емоц. саморегуляція	134,6	136,2	-4,043 ^b	0,000	141,7	136,3	-1,000 ^d	0,317
Самоефективність	31,7	30,3	-3,310 ^b	0,001	34,5	30,3	-,577 ^d	0,564
Самоконтроль	18,3	18,3	-4,329 ^b	0,000	20,4	18,2	-1,342 ^b	0,180

В ЕГ зафіксовано достовірне зростання рівня резильєнтності ($p = .000$), що свідчить про підвищення адаптаційного потенціалу у стресових умовах. Значно покращився рівень диспозиційного оптимізму ($p = .000$), що зріс за рахунок підвищення показника оптимізму ($p = .000$) та зниження песимізму – це вказує на формування більш стабільної позитивної установки на майбутнє. Значуще зростання відбулося за усіма шкалами «великої п'ятірки»: екстраверсія ($p = .017$), емоційна стабільність ($p = .000$), добросовісність ($p = .027$), дружельюбність ($p = .039$) та відкритість новому досвіду ($p = .005$).

Програма вплинула на розвиток метакогнітивних здібностей та усвідомленості (mindfulness). Усі структурні компоненти цього конструкту продемонстрували статистично значуще зростання, зокрема: спостереження ($p = .000$), нереактивність (нереагування) ($p = .000$) та усвідомлена дія ($p = .000$), що свідчить про формування здатності до дистанціювання від автоматичних реакцій та свідомого вибору поведінки. Це безпосередньо пов'язано зі значущим зниженням рівня інтолерантності до невизначеності, що виразилося у зменшенні як прогностичної ($p = .000$), так і гнітючої тривоги ($p = .001$). Учасники набули здатності приймати невизначеність без дезадаптивної тривожності.

Зафіксовано достовірне збільшення показника наявності сенсу ($p = .001$) в житті, що відображає посилення

осмисленості професійної та особистісної діяльності, а також відчуття когерентності ($p = .000$) – як переконаності у зрозумілості, керованості та осмисленості життєвих подій.

Загальний рівень емоційної саморегуляції в ЕГ підвищився ($p = .000$). Учасники стали краще справлятися з контролем емоцій та швидше відновлювати психоемоційну рівновагу. Важливим результатом стало й зростання рівня самоефективності ($p = .001$), що свідчить про посилення віри у власні сили та здатність керувати поведінкою для досягнення цілей.

Якісний аналіз за авторською анкетною виявив розширення репертуару та збільшення частоти використання адаптивних стратегій. Зокрема, зросла готовність звертатися за професійною підтримкою до колег та супервізорів, а також сформувалися нова стратегія свідомої паузи для усвідомлення емоцій та думок перед дією, що прямо корелює з показниками майндфулнес.

Рефлексивні відгуки учасників дозволяють поглибити розуміння механізмів дії програми. Учасники відзначали зменшення внутрішньої напруги, здатність швидше «повертатися до себе» після важких сесій, посилення відчуття професійної спільності. Тренінгові сесії сприяли баченню проблем з різних перспектив та генерації нестандартних рішень. Ключову роль відіграло створення безпечного рефлексивного простору для

чесного обговорення особистісних питань. Систематичні практики майндфулнес були ідентифіковані як найбільш корисний інструмент для щоденної емоційної стабілізації та ресурсування.

У контрольній групі не відбулося жодних статистично значущих змін, що також підтверджує ефективність програми «Психолог у ресурсі».

Висновки. Формувальний експеримент підтвердив гіпотезу про те, що розвиток особистісної ресурсності є чинником саморегуляції психологів. Реалізація програми «Психолог у ресурсі» призвела до статистично значущого підвищення рівня резильєнтності, диспозиційного оптимізму, усвідомленості, толерантності до невизначеності. Зросла ефективність емоційної саморегуляції, рівень самоефективності та самоконтролю. Відбулася трансформація стратегій подолання складних ситуацій у бік більшої активності, планування та використання соціальних ресурсів. Ключовими елементами ефективності програми виявилися її методологічна основа та організаційні принципи: інтеграція екофасилітативного підходу забезпечила безпечне середовище для глибокої

рефлексії та колективного розвитку; систематичне впровадження практик усвідомленості (майндфулнес) надало учасникам конкретний інструмент для щоденного самоконтролю та управління увагою; структурованість програми (когнітивно-інформаційний, фасилітаційний, рефлексивний блоки) забезпечила поєднання теоретичного розуміння з практичним відпрацюванням навичок.

Отримані результати свідчать про практичну значущість подібних інтервенцій для системи підтримки психічного здоров'я психологів, особливо в умовах хронічного стресу та невизначеності. Програма може бути впроваджена в системі післядипломної освіти, супервізійних практиках та супроводі психологічних служб.

Перспективи подальших досліджень полягають у лонгітудному вивченні стійкості набутих ефектів, адаптації програми для різних спеціалізацій психологів (шкільні, клінічні, кризові), а також у дослідженні впливу підвищеної особистісної ресурсності психологів на ефективність наданої ними допомоги клієнтам.

Література:

1. Кіреєва, З. О. (заг. ред.). (2023). *Динамічна взаємодія ресурсів минулого-теперішнього-майбутнього. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя* [Колективна монографія]. Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. <https://doi.org/dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/35687>
2. Лушин, П. В. (2005). Проблематика та еволюція уявлень про саморегуляцію (на прикладі ситуації особистісного змінювання). *Журнал практикуючого психолога*, (11), 88–93.
3. Лушин, П. В. (2021). Екофасилітація як інноваційна модальність психологічної допомоги. *Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти»*, 187–195. Київ: ДЗВО «УМО». <https://doi.org/cutt.ly/IYeaNtO>
4. 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
5. Лушин, П. В., & Сухенко, Я. В. (2025). ЕСРП: Екологічна психологічна фасилітація у практиці психологічної, педагогічної допомоги зі штучним інтелектом: Навчальний посібник. Таллінн: Teadmus OÜ. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.30670676>
6. 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>
7. 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>
8. Hobfoll, S. E., Tirone, V., & Holmgreen, L. (2016). Conservation of resources theory applied to major stress. У G. Fink (Ред.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*, 65–71. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00007-8>

9. 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.psychres.2010.08.006>
10. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
11. 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
12. 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. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.6>
13. 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>