УДК 364-786-056.83:159.98
https://doi.org/10.31652/2415-7872-2026-88-234-240

ВОЛОДИМИР ШАХОВ
https://orcid.org/0000-0003-1535-2802
shahovu2016@gmail.com
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
вул. Острозького, 32, м. Вінниця

ВЛАДИСЛАВ ШАХОВ
https://orcid.org/0000-0002-1069-9295
vshahov75@gmail.com
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та соціальної психології
Донецький національний университет імені Василя Стуса
вул. 600-річчя, 21, м. Вінниця

АНАСТАСІЯ ФОМІНА
https://orcid.org/0009-0002-5900-0673
anastasiia.fomina@mu.edu.ua
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Маріупольського державного університету
просп. Повітряних сил, 31, м. Київ

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО СУСПІЛЬНОГО СТРЕСУ

У статті здійснено теоретичне обґрунтування та систематизацію психологічних механізмів і моделей саморегуляції емоційної сфери фахівців соціально-психологічного профілю (психологів, соціальних працівників) в умовах війни та тривалого суспільного стресу. Авторами деталізовано трикомпонентну архітектуру стресостійкості кадрів, що охоплює когнітивно-рефлексивний, емоційний та поведінково-регулятивний регістри. Визначено, що ефективність зниження стресу залежить від вибору стратегій емоційної праці: залучення когнітивної переоцінки та прийняття забезпечує «глибоку дію» й запускає механізми вікарної резильєнтності, тоді як «поверхнева дія» провокує вигорання.

Ключові слова: *саморегуляція, емоційна сфера, фахівці соціально-психологічного профілю, суспільний стрес, стресостійкість, глибока дія, вікарна резильєнтність, вигорання.*

VOLODYMYR SHAKHOV
https://orcid.org/0000-0003-1535-2802
shahovu2016@gmail.com
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology and Social Work, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
32 Ostrozhskogo Street., Vinnytsia

VLADYSLAV SHAKHOV
https://orcid.org/0000-0002-1069-9295
vshahov75@gmail.com
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General and Social Psychology,
Vasyl' Stus Donetsk National University
21 600-richchia Street, Vinnytsia

ANASTASIIA FOMINA
https://orcid.org/0009-0002-5900-0673
anastasiia.fomina@mu.edu.ua
Master's degree student,
Mariupol State University
31 Povitrianykh Syl Avenue, Kyiv

SELF-REGULATION OF THE EMOTIONAL SPHERE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROFESSIONALS UNDER CONDITIONS OF PROLONGED SOCIETAL STRESS

The scientific article provides a comprehensive theoretical substantiation and systematization of psychological mechanisms and structural models underlying the emotional self-regulation of socio-psychological professionals, such as psychologists and social workers, operating under conditions of war, turbulence, and prolonged societal stress. The authors detail a three-component architecture of occupational stress resistance, which integrates cognitive-reflexive, emotional, and behavioral-regulatory registers. Within this structural framework, an internal locus of control, an optimistic thinking style, realistic self-esteem, and emotional balance act as a primary mental filter determining both primary and secondary evaluations of workplace stressors. Special academic attention is dedicated to the concept of emotional labor, which transforms significantly due to continuous contact with trauma and loss. It is proved that the conscious implementation of adaptive cognitive strategies, such as cognitive reappraisal and mindful acceptance, ensures the realization of "deep acting". This process fundamentally reduces the risks of occupational dysfunctions and secondary traumatic stress, while activating internal mechanisms of vicarious resilience and post-traumatic growth. Conversely, reducing emotion regulation to "surface acting", which implies mechanical compliance with occupational rules while maintaining acute internal dissonance, serves as a direct trigger for severe professional burnout and personality destruction.

Keywords: *self-regulation, emotional sphere, socio-psychological professionals, societal stress, stress resistance, deep acting, vicarious resilience, professional burnout.*

Сучасний соціокультурний простір України характеризується високим рівнем турбулентності, масштабними кризовими явищами та деструктивним впливом воєнних дій. За таких умов професійна діяльність фахівців соціально-психологічної сфери зазнає суттєвих трансформацій, оскільки розвиток соціальної сфери є пріоритетним вектором державної політики щодо підтримки вразливих верств населення, які неспроможні до самостійної адаптації. Робота зазначених фахівців в умовах війни та загальносуспільної кризи набуває специфічного характеру: суттєво зростає інтенсивність емоційного навантаження через безперервний контакт із людським горем, фізичними й психологічними травмами, втратами та ситуаціями невизначеності [9, с. 14]. Окрім надання безпосередньої терапевтичної та психосоціальної підтримки, на фахівців покладаються додаткові обов'язки кризових координаторів, фасилітаторів груп взаємодопомоги, учасників гуманітарних та інформаційних місій [16, с. 67], що вимагає від них принципово нових навичок управління ресурсами.

Специфіка професійної взаємодії у кризовому середовищі криє в собі серйозні загрози для ментального здоров'я самих практиків. Постійно виступаючи свідками чужого страждання, психологи та соціальні працівники піддаються високому ризику вторинної травматизації [16, с. 66]. Щоденне перебування в епіцентрі конфліктів, моральних дилем та гострих криз за відсутності належних захисних механізмів стає джерелом глибоких професійних дисфункцій. Це безпосередньо виявляється в емоційному вигоранні, стрімкому зниженні продуктивності праці, погіршенні соматичного та психічного здоров'я, а також у деформації поведінкових патернів у професійній діяльності [19].

Захисним фундаментом, що забезпечує збереження професійного здоров'я та ефективність діяльності фахівця, є його індивідуальна стресостійкість. У науковому дискурсі, зокрема у працях А.М. Льовочкіної, стресостійкість розглядається як базова здатність результативно функціонувати в ускладнених і напружених практичних ситуаціях [12]. Водночас дієвим внутрішнім інструментом забезпечення цієї стійкості виступає саморегуляція емоційної сфери. Вона визначається як спроможність особистості свідомо моніторити, контролювати та корегувати власні емоційні реакції, ментальні стани та поведінкові акти відповідно до вимог професійної ситуації, цілей діяльності та корпоративних етичних норм [11, с. 346]. Відтак, цілеспрямоване формування саморегуляції як ключової психологічної компетентності постає першочерговим завданням у системі професійної підготовки майбутніх кадрів соціально-психологічної галузі.

Попри очевидну значущість окресленої проблематики, питання формування емоційної саморегуляції саме у спеціалістів соціально-психологічного профілю залишається недостатньо розробленим в українському науковому просторі. Більшість наявних вітчизняних та закордонних досліджень стресостійкості традиційно фокусуються на представниках екстремальних або ризиконебезпечних професій (військовослужбовцях, рятувальниках) [12; 19; 21]. Стосовно ж соціальних працівників, то наявні наукові праці здебільшого обмежуються загальним описом емоційного інтелекту, не пропонуючи цілісних теоретичних моделей та прикладних механізмів регуляції емоцій у специфічних умовах кризової роботи.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та систематизація психологічних механізмів і моделей саморегуляції емоційної сфери фахівців соціально-психологічного профілю (психологів та соціальних працівників) в умовах тривалого кризового стану та підвищеного стресогенного навантаження.

У сучасному науковому дискурсі погляди на архітектоніку стресостійкості особистості залишаються дискусійними. Дослідники А.Я. Боднар і Н.Г. Макаренко інтерпретують стійкість до стресу як складну інтегральну властивість, що репрезентована когнітивно-інтелектуальним та емоційно-особистісним компонентами [2]. Своєю чергою, Г.М. Дубчак зауважує, що у вітчизняній психологічній школі структурування даної властивості традиційно спирається на базову трикомпонентну будову психіки, охоплюючи когнітивний, емоційний та поведінковий регістри [7].

Дана трикомпонентна детермінація логічно узгоджується з когнітивно-медіаторною теорією стресу Р. Лазаруса, згідно з якою домінантну роль у генезі стресостійкості відіграє первинна та когнітивна оцінка ситуації (визначення її індивідуальної значущості) та вторинна оцінка власних ресурсів для подолання загрози [17]. Сприйнята через когнітивні процеси ситуація запускає відповідні емоційні реакції, які згодом трансформуються у мотиваційні імпульси, що регулюють цілеспрямовану поведінку. Спираючись на описану послідовність психологічного реагування, доцільно деталізувати архітектоніку стресостійкості фахівців соціально-психологічної сфери крізь призму трьох взаємопов'язаних компонентів: когнітивно-рефлексивного, емоційного та поведінково-регулятивного.

Як зазначає О.Ю. Воронова, фундамент цього компонента утворюють знання та вміння, які забезпечують здійснення глибокої рефлексивної діяльності [3]. Стосовно специфіки допоміжних професій, цей компонент доцільно визначити як когнітивно-рефлексивний, оскільки він інтегрує здатність до об'єктивного моніторингу стресорів, самоаналізу та критичного осмислення результатів власної праці. Важливість особистісних ресурсів психологічної стійкості підтверджується

дослідженням В. Галузяка і В. Бойко, які на основі аналізу зарубіжних наукових праць виокремили оптимізм, внутрішній локус контролю та емоційний інтелект серед чинників резильєнтності майбутніх учителів [4]. Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє виокремити три ключові конструкти в межах цього компонента:

1. Оптимістичний стиль мислення як стійка особистісна настанова, що забезпечує позитивне ставлення до суб'єктів взаємодії та життєвих обставин. Праці О.А. Агаркова та Д.Ю. Арабаджиєва доводять, що брак оптимізму у фахівця детермінує атмосферу недовіри та деморалізує клієнта, тоді як оптимістичний світогляд дозволяє прогнозувати конструктивне розв'язання криз і мотивувати клієнта до спільної діяльності [1].

2. Адекватна самооцінка як стабільне та реалістичне самосприйняття, що є передумовою оптимального розгортання особистісного потенціалу та ефективної саморегуляції. Навпаки, занижена самооцінка блокує ініціативність фахівця, а завищена – провокує професійні невдачі через нездатність диференціювати власні реальні можливості, що в обох випадках генерує хронічний стрес. Для оптимізації самооцінки кадрів С.В. Грищенко пропонує нівелювання внутрішніх конфліктів особистості, надання емоційної підтримки та фіксацію професійних досягнень [5].

3. Інтернальний локус контролю. Г.М. Дубчак та О.С. Дмишко підкреслюють, що виражена інтернальність забезпечує самостійність, самокритичність та резильєнтність фахівців до зовнішнього соціального тиску в умовах конфліктів [6;7]. Інтернали схильні брати відповідальність за траєкторію свого розвитку [8]. Натомість екстернальні працівники є більш вразливими до маніпуляцій, чутливими до критики та нездатними до автономного планування. Проте, як свідчить практика, гіпертрофована інтернальність (абсолютизація провини за об'єктивні професійні невдачі) також може виснажувати внутрішній ресурс фахівця.

Центральне місце в емоційному компоненті посідає здатність до збереження оптимального рівня активації нервової системи під впливом деструктивних чинників. М.С. Кудінова визначає низький рівень особистісної тривожності як базовий конструкт даного блоку [10]. Якщо ситуативна тривожність є природним адаптивним механізмом, то стабільна особистісна тривожність блокує продуктивну активність, актуалізуючись у ситуаціях професійної невизначеності.

У контексті соціономічних професій погляди європейських дослідників, зокрема Я. Рейковського, щодо виявлення емоційної стійкості через низьку емоційну чутливість (реактивність) потребують переосмислення. Знижена емоційність, на думку А. Мехрабіана, є деструктивною для психологів та соціальних працівників, оскільки їхня праця вимагає високої емпатійності та здатності до конгруентного емоційного віддзеркалення клієнта [23]. Відтак, замість емоційної ригідності чи зниженої чутливості, релевантним конструктом структури стресостійкості є емоційна врівноваженість – здатність свідомо й гнучко моделювати власні афективні стани відповідно до контексту.

Оскільки комунікація, на думку М. Снайдера, виступає головним інструментом і водночас основним джерелом стресу у соціономічній діяльності, поведінковий компонент базується на комунікативній компетентності та самоконтролі у спілкуванні. Особи з високим комунікативним контролем успішно керують експресією, запобігають деструктивним конфліктам та мінімізують ризики міжособистісного стресу.

У координатах сучасної науки психологічна саморегуляція емоційної сфери інтерпретується не просто як сукупність технічних навичок, а як фундаментальний особистісний ресурс, що забезпечує життєстійкість та упереджує професійну деструкцію [19;21;24]. За своєю суттю саморегуляція є інтегрованою системою, що охоплює емоційний (модуляція та експресія афектів), поведінковий (дотримання етичних меж, самоорганізація) та когнітивний (управління мисленням, уникнення ментальних викривлень) рівні [13, с. 76].

Ю. Тептюк зазначає, що емоційна саморегуляція безпосередньо корелює з віковими характеристиками та стажем роботи, виступаючи стрижневим предиктором подолання стресу [14]. Вона спирається на три функціональні механізми:

– саморефлексія: свідомий моніторинг емоцій та їхнього впливу на інтерперсональний простір [25, с. 87];

– самомотивація: утримання внутрішньої ціннісної спрямованості на допомогу за умов виснаження [26, с. 174];

– стрес-контроль: застосування прикладних технік зниження психофізіологічної напруги [26, с. 175].

Сучасні дослідження в галузі нейронаук (Goldin, P. R, Nook et al.) демонструють, що ефективні стратегії регуляції (зокрема когнітивна переоцінка та майндфулнес/прийняття) активують комплементарні нейронні контури, знижуючи емоційну реактивність. Стратегія прийняття дозволяє фахівцям інтегрувати болючий досвід і травми клієнтів без ризику емоційної блокади чи цинічного відчуження [28]. Водночас слід вказувати на контекстну залежність цих стратегій: когнітивна

переоцінка в умовах екстремального воєнного стресу може бути надмірно енерговитратною для когнітивної сфери [27].

Специфіка кризової роботи вимагає від фахівця здійснення інтенсивної емоційної праці [30]. Ефективність саморегуляції тут залежить від способу її реалізації:

– глибока дія – автентична трансформація внутрішнього емоційного стану через осмислення, що знижує виснаження та підвищує залученість;

– поверхнева дія – механічна імітація професійно схвалених емоцій при збереженні внутрішнього дисонансу, що виступає прямим тригером вигорання [31].

Як доводять грецькі дослідники емпатії, у фахівців ментального здоров'я, нерегульована, надмірна емпатія за відсутності жорстких психологічних меж і зрілих копінг-механізмів трансформується з ресурсу на потужний фактор ризику вторинної та вікарної травматизації, провокуючи симптоматику, аналогічну первинній психотравмі [32, с. 47].

Проте перманентна взаємодія з травмою має і зворотний, конструктивний вектор. С. Міхалчук та С.Л. Мартін емпірично описали феномен вікарної резильєнтності та вторинного зростання [33, с. 151]. За умови розвиненої саморефлексії та супервізійної підтримки, досвід подолання криз клієнтами стає для самого психолога чи соціального працівника джерелом натхнення, переоцінки цінностей та зміцнення його власної професійної ідентичності.

Висновки. Проведений нами теоретичний аналіз наукових джерел, дозволив обґрунтувати трикомпонентну архітектуру стресостійкості фахівців соціально-психологічного профілю (психологів, соціальних працівників), яка в умовах тривалого суспільного стресу виступає захисним фундаментом збереження їхнього ментального та професійного здоров'я. Визначено, що провідну роль у цій системі відіграє когнітивно-рефлексивний компонент, який інтегрує інтернальний локус контролю, оптимістичний стиль мислення та адекватну самооцінку особистості. Цей блок діє як первинний ментальний фільтр, що моделює емоційну врівноваженість і поведінковий самоконтроль фахівця у кризовому комунікативному середовищі.

Встановлено детермінуючу роль стратегій саморегуляції у процесі здійснення фахівцями інтенсивної емоційної праці під час війни. Доведено, що свідоме залучення адаптивних когнітивно-емоційних стратегій (зокрема, когнітивної переоцінки та усвідомленого прийняття) забезпечує реалізацію «глибокої дії» – автентичної трансформації внутрішнього стану. Це дозволяє інтегрувати складний травматичний досвід клієнтів, нівелює загрози вторинної або вікарної травматизації та активує ресурси для професійного зростання й формування вікарної резильєнтності.

Виявлено деструктивні чинники професійного вигорання, пов'язані з малоадаптивними патернами мислення або редукцією процесу саморегуляції до рівня «поверхневої дії». Механічна імітація професійно схвалених емоцій і штучне стримування експресії за умов глибокого внутрішнього дисонансу та нерегульованої емпатії є прямим тригером психоемоційного виснаження, деформації поведінкових патернів і глибоких професійних дисфункцій особистості.

Література

1. Агарков О.А. Яременко, О.О., Балакірєва О.М. та ін. Технології соціальної роботи: навч. посіб. Запоріжжя : Просвіта, 2013. 584 с.
2. Боднар А. Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота.* 2017. № 149. С. 49-56.
3. Воронова О.Ю. Особливості когнітивного компоненту у формуванні професійної рефлексії майбутніх вихователів / Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції. Мукачево: Вид-во «Карпатська вежа», Том 2. 2015. С. 54–56.
4. Галузяк В., Бойко В. Формування резильєнтності майбутніх учителів як предмет досліджень у зарубіжній психології. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2023. Випуск 75. С. 103-113. https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-103-113
5. Грищенко С.В. Самовдосконалення майбутніх фахівців соціальної сфери: монографія. Чернігів: ЧНПУ, 2011. 328 с.
6. Дмишко О.С. Детермінанти та психологічні особливості локусу контролю особистості. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2008. № 8-9. С. 47-51.
7. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. … д-ра психол. наук. К., 2018. 387 с.
8. Патинок О.П. Відповідальність у структурі професійної моделі соціального працівника. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2005. № 3. С. 49-57.
9. Католик Г. Емоційне вигорання в час війни: pro et contra. Modern Challenges of Training and Development: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. Тернопіль: ТНТУ, 2022. С. 11–13. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/37909/2/MCTD_2022_Katolyk_HEmotional_burnout_during_11-13.pdf (дата звернення: 01.06.2026).

10. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.
11. Кулешова О. В., Росолович О. В. Особливості саморегуляції особистості в складних життєвих ситуаціях. V International scientific and practical conference «Modern strategies of global scientific solutions» (December 27-29, 2023). Stockholm, Sweden, International Scientific Unity. 2023. С. 346-349.
12. Льовочкіна А.М. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2017. № 2(2). С. 10-13.
13. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 76-79. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15
14. Тептюк Ю.О. Динаміка стресостійкості соціальних працівників залежно від психологічних умов її розвитку. *Polish journal of science*. 2021. № 35. VOL. 2. С. 61-64.
15. Федосюк С., Балашов Е. Особливості механізмів саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Universum*. 2024. № 6. С. 162-171.
16. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(1). С. 64–69. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11
17. Шахов В. В. Професійна самосвідомість фахівця як психологічний феномен. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: педагогіка і психологія: Зб. наук. праць. 2016. Випуск 46. С. 164–169.
18. Шахов Володимир, Шахов Владислав. Динаміка професійної самосвідомості майбутнього психолога в процесі навчання у закладі вищої освіти. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психол*огія. 2023. Випуск 73. С. 113–119. DOI: https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-73-113-119
19. Шахов Володимир, Шахов Владислав. Психологічні особливості подолання студентами-психологами складних життєвих ситуацій. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2022. Випуск 71. С.133–137. DOI: https://doi.org/10.31652/2415-7872-2022-71-133-137
20. Шахов Володимир, Шахов Владислав. Становлення професійної самосвідомості майбутнього психолога. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2023. Випуск 72. С. 93–98. DOI: https://doi.org/10.31652/2415-7872-2022-72-93-98
21. Bessaraba Olena, Melnyk, Volodymyr Shakhov, Vladyslav Shakhov, Mateiko Nataliia, Rygel Olesia. The Role of Positive Thinking in Overcoming Stress by a Person: The Neuroscientific Paradigm BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2022. Volume 13. Issue 3. P. 1–15 (Web of Science). DOI: https://doi.org/10.18662/brain/13.3/350
22. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998. 450 p.
23. Mehrabian A..Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes. Belmont, CA: Wadsworth, 1985. 141 p.
24. Maddock, A. (2025). Examining potential psychological protective and risk factors for stress and burnout in social workers. Clinical Social Work Journal. https://doi.org/10.1007/s10615-024-00924-3
25. Collins S. Social workers and self-care: A promoted yet unexamined concept? Practice. 2021. № 33(2). P. 87-102.
26. Hidayah R. Students' self-adjustment, self-control, and morality. Journal of social studies education research. 2021. № 12(1). P. 174-193.
27. Nook, E. C., Satpute, A. B., & Ochsner, K. N. (2021). Emotion naming impedes both cognitive reappraisal and mindful acceptance strategies of emotion regulation. Affective Science, 2(2), 187–198.
28. Cădariu, I.-E., & Rad, D. (2025, May). Emotional regulation and burnout prevention: Psychological contributions to sustainable social work practice. Technium Social Sciences Journal, 71, 233-250. https://doi.org/10.47577/tssj.v71i1.12782
29. Goldin, P. R., Moodie, C. A., & Gross, J. J. (2019). Acceptance versus reappraisal: Behavioral, autonomic, and neural effects. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 19(4), 927–944. https://doi.org/10.3758/s13415-019-00690-7
30. Singh, J., & Hassard, J. (2021). Emotional labour, emotional regulation strategies, and secondary traumatic stress: A cross-sectional study of allied mental health professionals in the UK. The Social Science Journal. https://doi.org/10.1080/03623319.2021.1979825
31. Załuski, M., & Makara-Studzińska, M. (2023). Emotional burden in social professions and its implications – Presentation of own research results against a literature review. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna, 23*(4), 346–351. https://doi.org/10.15557/PiPK.2023.0043
32. Kounenou K., Kalamatianos A., Nikoltsiou P., Kourmousi N. The interplay among empathy, vicarious trauma, and burnout in Greek mental health practitioners. International Journal of Environmental Research and Public Health.2023. Vol. 20(4). 3503. DOI: 10.3390/ijerph20043503. URL: https://www.mdpi.com/1660-4601/20/4/3503 (дата звернення: 09.06.2026).
33. Michalchuk S., Martin S. L. Vicarious resilience and growth in psychologists who work with trauma survivors: An interpretive phenomenological analysis. Professional Psychology: Research and Practice. 2019. Vol. 50(3).

P. 145–154. DOI: 10.1037/pro0000212. URL: https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pro0000212 (дата звернення: 09.06.2026).

References

1. Aharkov O.A. Yaremenko, O.O., Balakirieva O.M. ta in. Tekhnolohii sotsialnoi roboty [Social Work Technologies]: navch. posib.. Zaporizhzhia : Prosvita, 2013. 584 s.
2. Bodnar A. Ya. Psykholohichni osoblyvosti stresostiikosti predstavnykiv stresohennykh profesii (na prykladi pratsivnykiv pryvatnykh okhoronnykh struktur). [Psychological characteristics of stress resilience among professionals in high-stress occupations (using private security personnel as an example)]. Naukovi zapysky. Pedahohichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota. 2017. № 149. S. 49-56.
3. Voronova O.Iu. Osoblyvosti kohnityvnoho komponentu u formuvanni profesiinoi refleksii maibutnikh vykhovateliv [Characteristics of the cognitive component in the formation of professional reflection among future educators] / Aktualni problemy naukovoho y osvitnoho prostoru v umovakh pohlyblennia yevrointehratsiinykh protsesiv : zbirnyk tez dopovidei Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Mukachevo: Vyd-vo «Karpatska vezha», Tom 2. 2015. S. 54–56.
4. Haluziak V., Boiko V. Formuvannia rezylientnosti maibutnikh uchyteliv yak predmet doslidzhen u zarubizhnii psykholohii [Developing resilience in future teachers as a subject of research in foreign psychology]. Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia: Pedahohika i psykholohiia. 2023. Vyp. 75. S. 103–113. https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-75-103-113 [in Ukrainian].
5. Hryshchenko S.V. Samovdoskonalennia maibutnikh fakhivtsiv sotsialnoi sfery [Self-improvement of future social sector professionals]: monohrafiia. Chernihiv: ChNPU, 2011. 328 s.
6. Dmyshko O.S. Determinanty ta psykholohichni osoblyvosti lokusu kontroliu osobystosti [Determinants and psychological characteristics of an individual's locus of control]. Nauka i osvita: nauk.-prakt. zhurnal. 2008. № 8-9. S. 47-51.
7. Dubchak H.M. Psykholohiia stanovlennia profesiinoi stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [The Psychology of Developing Professional Stress Resilience in Future Professionals in Socionomic Fields]: dys. ... d-ra psykhol. nauk. K., 2018. 387 s.
8. Patynok O.P. Vidpovidalnist u strukturi profesiinoi modeli sotsialnoho pratsivnyka [Responsibility within the structure of the social worker's professional model]. Sotsialna robota v Ukraini: teoriia i praktyka. 2005. № 3. S. 49-57.
9. Katolyk H. Emotsiine vyhorannia v chas viiny: pro et contra [Emotional burnout during wartime]. Modern Challenges of Training and Development: materialy mizhnarodnoi nauk.-prakt. konf. Ternopil: TNTU, 2022. S. 11–13. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/37909/2/MCTD_2022_Katolyk_HEmotional_burnout_during_11-13.pdf (data zvernennia: 01.06.2026).
10. Kudinova M.S. Kontsept stresostiikosti u suchasnomu psykholohichnomu dyskursi [The concept of stress resilience in contemporary psychological discourse.]. Naukovyi visnyk Kharkivskoho derzhavnoho universytetu. Seriia «Psykholohichni nauky». 2016. Vypusk 6. Tom 2. S. 48-53.
11. Kuleshova O. V., Rosolovych O. V. Osoblyvosti samorehuliatsii osobystosti v skladnykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Characteristics of personality self-regulation in difficult life situations]. V International scientific and practical conference «Modern strategies of global scientific solutions» (December 27-29, 2023). Stockholm, Sweden, International Scientific Unity. 2023. S. 346-349.
12. Lovochkina A.M. Zdatnist diiaty u stresovykh sytuatsiiakh yak profesiina kompetentnist sotsialnoho pratsivnyka. [The ability to act in stressful situations as a professional competence of a social worker].Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Sotsialna robota. 2017. № 2(2). S. 10-13.
13. Romanovska D. D. Rozvytok emotsiinoi samorehuliatsii pedahohiv Ukrainy pid chas viiny. [Developing emotional self-regulation among Ukrainian educators during the war]. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriia: Psykholohiia. 2022. № 3. S. 76-79. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15
14. Teptiuk Yu.O. Dynamika stresostiikosti sotsialnykh pratsivnykiv zalezhno vid psykholohichnykh umov yii rozvytku. [Dynamics of social workers' stress resilience depending on the psychological conditions of its development]. Polish journal of science. 2021. № 35. VOL. 2. S. 61-64.
15. Fedosiuk S., Balashov E. Osoblyvosti mekhanizmiv samorehuliatsii navchalnoi diialnosti studentiv. [Peculiarities of mechanisms of self-regulation of students' educational activities]. Universum. 2024. № 6. S. 162-171.
16. Shaikhlislamov Z. R., Horbenko V. Yu. Teoretychni pidkhody vyznachennia kopinh-stratehii povedinky osobystosti [Peculiarities of mechanisms of self-regulation of students' educational activities]. Vcheni zapysky TNU im. V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia. 2023. T. 34(1). S. 64–69. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11.
17. Shakhov V. V. Profesiina samosvidomist fakhivtsia yak psykholohichnyi fenomen [A specialist's professional self-awareness as a psychological phenomenon]. Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia: pedahohika i psykholohiia: Zb. nauk. prats. 2016. Vypusk 46. S. 164–169.
18. Shakhov Volodymyr, Shakhov Vladyslav. Dynamika profesiinoi samosvidomosti maibutnoho psykholoha v protsesi navchannia u zakladi vyshchoi osvity. [The dynamics of the professional self-awareness of a future psychologist during the course of study at a higher education institution]. Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia: Pedahohika i psykholohiia. 2023. Vypusk 73. S. 113–119. DOI: https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-73-113-119.

19. Shakhov Volodymyr, Shakhov Vladyslav. Psykholohichni osoblyvosti podolannia studentamy-psykholohamy skladnykh zhyttievykh sytuatsii. [Psychological characteristics of how psychology students cope with difficult life situations]. Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia: Pedahohika i psykholohiia. 2022. Vypusk 71. S.133–137. DOI: https://doi.org/10.31652/2415-7872-2022-71-133-137.
20. Shakhov Volodymyr, Shakhov Vladyslav. Stanovlennia profesiinoi samosvidomosti maibutnoho psykholoha. [Становлення професійної самосвідомості майбутнього психолога]. Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia: Pedahohika i psykholohiia. 2023. Vypusk 72. S. 93–98. DOI: https://doi.org/10.31652/2415-7872-2022-72-93-98.
21. Bessaraba Olena, Melnyk, Volodymyr Shakhov, Vladyslav Shakhov, Mateiko Nataliia, Rygel Olesia. The Role of Positive Thinking in Overcoming Stress by a Person: The Neuroscientific Paradigm BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2022. Volume 13. Issue 3. P. 1–15 (Web of Science). DOI: https://doi.org/10.18662/brain/13.3/350
22. Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998. 450 p.
23. Mehrabian A..Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes. Belmont, CA: Wadsworth, 1985. 141 p.
24. Maddock, A. (2025). Examining potential psychological protective and risk factors for stress and burnout in social workers. Clinical Social Work Journal. https://doi.org/10.1007/s10615-024-00924-3
25. Collins S. Social workers and self-care: A promoted yet unexamined concept? Practice. 2021. № 33(2). P. 87-102.
26. Hidayah R. Students' self-adjustment, self-control, and morality. Journal of social studies education research. 2021. № 12(1). P. 174-193.
27. Nook, E. C., Satpute, A. B., & Ochsner, K. N. (2021). Emotion naming impedes both cognitive reappraisal and mindful acceptance strategies of emotion regulation. Affective Science, 2(2), 187–198.
28. Cădariu, I.-E., & Rad, D. (2025, May). Emotional regulation and burnout prevention: Psychological contributions to sustainable social work practice. Technium Social Sciences Journal, 71, 233-250. https://doi.org/10.47577/tssj.v71i1.12782
29. Goldin, P. R., Moodie, C. A., & Gross, J. J. (2019). Acceptance versus reappraisal: Behavioral, autonomic, and neural effects. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 19(4), 927–944. https://doi.org/10.3758/s13415-019-00690-7
30. Singh, J., & Hassard, J. (2021). Emotional labour, emotional regulation strategies, and secondary traumatic stress: A cross-sectional study of allied mental health professionals in the UK. The Social Science Journal. https://doi.org/10.1080/03623319.2021.1979825
31. Załuski, M., & Makara-Studzińska, M. (2023). Emotional burden in social professions and its implications – Presentation of own research results against a literature review. Psychiatria i Psychologia Kliniczna, 23(4), 346–351. https://doi.org/10.15557/PiPK.2023.0043
32. Kounenou K., Kalamatianos A., Nikoltsiou P., Kourmousi N. The interplay among empathy, vicarious trauma, and burnout in Greek mental health practitioners. International Journal of Environmental Research and Public Health.2023. Vol. 20(4). 3503. DOI: 10.3390/ijerph20043503. URL: https://www.mdpi.com/1660-4601/20/4/3503 (дата звернення: 09.06.2026).
33. Michalchuk S., Martin S. L. Vicarious resilience and growth in psychologists who work with trauma survivors: An interpretive phenomenological analysis. Professional Psychology: Research and Practice. 2019. Vol. 50(3). P. 145–154. DOI: 10.1037/pro0000212. URL: https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pro0000212 (дата звернення: 09.06.2026).

Надійшла до редакції / Received: 03.08.2026. Схвалено до друку / Accepted: 18.09.2026
Опубліковано / Published: 30.09.2026