

УДК 159.942.5:159-051]:342.77

О.М. Молчанова¹, О.М. Шпортун², Н.П. Лєсніченко³, О.М. Блашкова⁴,
С.Л. Кондратюк⁵

Емоційна саморегуляція жінок, які працюють у психологічній сфері

¹Донецький державний університет внутрішніх справ, м. Кропивницький, Україна

²КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», Україна

³Вінницький соціально-економічний інститут Університету «Україна»

⁴Мариупольський державний університет, м. Київ, Україна

⁵Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія, Україна

Ukrainian Journal Health of Woman. 2026. 3(184): 114-125; doi: 10.15574/HW.2026.3(184).114125

For citation: Molchanova OM, Shportun OM, Liesnichenko NP, Blashkova OM, Kondratiuk SL. (2026). Emotional self-regulation of women working in the psychological field. Ukrainian Journal Health of Woman. 3(184): 114-125. doi: 10.15574/HW.2026.3(184).114125

Мета – провести теоретичний аналіз наукових джерел, що характеризують процес емоційної саморегуляції жінок, які працюють у психологічній сфері, як чинника збереження їхнього професійного здоров'я, ментального благополуччя та фахової ефективності в умовах підвищеного стресогенного і кризового навантаження.

Психофізіологічний аналіз особливостей емоційної саморегуляції жінок, які працюють у галузі психології, потребують висвітлення характерних рис професійного портрета жінки-психолога. Цінними професійними якостями вважаються емпатія, сенситивність, альтруїзм, толерантність до відмінностей і стійкість волі фахівчинь. Умови воєнного стану і постійні соціогенні виклики, посилюють тиск на жінок, які працюють у психологічних професіях. Існують додаткові навантаження, які виникають через інтенсивну взаємодію з клієнтами, вплив синдрому емоційного інфікування, співпереживання власних травматичних подій і одночасне виконання традиційних гендерних обов'язків у сім'ї. Ефективна саморегуляція є запорукою динамічної рівноваги на фізіологічному, когнітивному й емоційному рівнях, допомагаючи мобілізувати внутрішні ресурси для успішного подолання стресу. У жінок, які працюють у психологічних професіях, наявне професійне вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація і зниження самооцінки досягнень). Фізіологічні аспекти саморегуляції залежать від ролі автономної нервової системи (активації симпатичного її відділу, що може сприяти хронічному викиду кортизолу та адреналіну). Свідома стимуляція парасимпатичної системи через блукаючий нерв сприяє відновленню гомеостазу. Вплив балансу нейромедіаторів (серотоніну, дофаміну, окситоцину) на психоемоційний стан і запобігання втомі від співчуття потребує системного підходу до емоційної саморегуляції. Сформована емоційна саморегуляція є фундаментом підтримання професійного здоров'я, психічного благополуччя і забезпечення тривалої ефективності роботи жінок, які працюють у психологічній сфері.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, психологині, емпатійна залученість, автономна нервова система, професійне здоров'я, втома від співчуття, супервізія, психофізіологічний гомеостаз.

Emotional self-regulation of women working in the psychological field

O.M. Molchanova¹, O.M. Shportun², N.P. Liesnichenko³, O.M. Blashkova⁴, S.L. Kondratiuk⁵

¹Donetsk State University of Internal Affairs, Kropyvnytskyi, Ukraine

²PHEE «Vinnytsia Academy of Continuing Education», Ukraine

³Vinnytsia Institute Open International University of Human Development Ukraine

⁴Mariupol State University, Kyiv, Ukraine

⁵Khmelnitskyi Humanitarian and Pedagogical Academy, Ukraine

Aim – to conduct a theoretical analysis of scientific sources that characterize the process of emotional self-regulation of women working in the psychological field as a factor in maintaining their professional health, mental well-being and professional efficiency in conditions of increased stress and crisis load.

Psychophysiological analysis of the features of emotional self-regulation of women working in the field of psychology requires highlighting the characteristic features of the professional portrait of a female psychologist. Valuable professional qualities are empathy, sensitivity, altruism, tolerance for differences and resilience of the will of female specialists. Martial law conditions and constant sociogenic challenges increase the pressure on women working in psychological professions. There are additional loads that arise due to intensive interaction with clients, the impact of emotional contagion syndrome, empathy for one's own traumatic events and the simultaneous fulfillment of traditional gender duties in the family. Effective self-regulation is the key to dynamic balance at the physiological, cognitive and emotional levels, helping to mobilize internal resources to successfully overcome stress. Women working in psychological professions have professional burnout (emotional exhaustion, depersonalization and decreased self-esteem). Physiological aspects of self-regulation depend on the role of the autonomic nervous system (activation of its sympathetic division, which can contribute to the chronic release of cortisol and adrenaline). Conscious stimulation of the parasympathetic system through the vagus nerve helps restore homeostasis. The impact of the balance of neurotransmitters (serotonin, dopamine, oxytocin) on the psycho-emotional state and the prevention of compassion fatigue requires a systemic approach to emotional self-regulation. The formed emotional self-regulation is the foundation for

maintaining professional health, mental well-being and ensuring long-term effectiveness of the work of women working in the psychological field. The authors declare the absence of a conflict of interest.

Keywords: emotional self-regulation, psychology, empathic involvement, autonomic nervous system, professional health, compassion fatigue, supervision, psychophysiological homeostasis.

Вступ

У сучасних умовах воєнного стану, у яких знаходиться Україна вже тривалий час, актуальності набуває дослідження процесу емоційної саморегуляції психологів, психотерапевтів, фахівців соціальної сфери, які надають психологічну допомогу населенню. Соціальний попит на послуги фахівців соціономічних професій у контексті війни в Україні зростає. А ці фахівці стикаються з дедалі більшими вимогами до професійної діяльності. Важлива роль у цьому процесі належить жінкам, які працюють у сфері психології. Їхня фахова діяльність нерозривно пов'язана з високим рівнем емоційного напруження, глибокою емпатією і постійним контактом із людськими травмами практично щодня. Для жінок, які надають психологічну допомогу населенню, характерні такі якості: підвищена чутливість, альтруїзм, здатність до співчуття. Проте ці якості можуть ставати чинниками їхньої вразливості та водночас роблять психологинь незамикаючими у цій сфері. Якщо в жінок, які працюють у психологічній сфері, недостатньо розвинені механізми самозахисту (психологічного), то це може призводити до явищ «емоційного інфікування» і «втрати співчуття».

Ситуацію ускладнює додатковий подвійний тягар, що лягає на плечі жінок, – це поєднання високої психоемоційної напруги на роботі з традиційними гендерними обов'язками в сім'ї (виховання дітей, ведення хатнього господарства, підтримка близьких). В умовах воєнних дій такий тиск стає ще сильнішим через необхідність долати власний травматичний досвід. Це може стати однією з причин хронічного виснаження нервової системи і водночас прискореним професійним вигоранням.

В. Гаврилькевич стверджує, що емоційна саморегуляція означає внутрішню активність кожної особистості, спрямовану на приведення емоційних явищ до певних правил і норм, як у професійній діяльності, так і в особистому житті [6].

В умовах сьогодення усе більш очевидною стає потреба у вивченні емоційної саморегуляції як необхідної компетенції, що сприяє підтриманню професійного здоров'я жінок, які працюють

у психологічній сфері. Ефективною саморегуляцією можна досягти динамічну рівновагу на фізіологічному, когнітивному й емоційному рівнях. А це, своєю чергою, може допомогти мобілізувати внутрішні ресурси для успішного подолання стресу. А відтак актуалізується проблема розроблення системних підходів до емоційної саморегуляції жінок, які працюють у психологічній сфері. Це є необхідним для забезпечення їхнього психічного благополуччя, збереження високого рівня кваліфікованої психологічної допомоги в умовах воєнного стану.

Важливими є проблеми професійної стабільності, підтримання психоемоційної рівноваги та збереження ментального здоров'я фахівців соціономічної сфери. Гендерна специфіка професійного становлення жінок, які працюють у психологічній сфері, у європейському просторі висвітлено в працях В. Pastwa–Wojciechowska та А. Chybicka [15].

Одним із напрямів актуальних досліджень гендерних чинників на безпосереднє формування фахової ідентичності майбутніх психологинь є виражена орієнтація жінок на забезпечення емоційного комфорту клієнтів. Важливим стає вивчення процесу подолання кризових станів, мінімізації негативних наслідків стресу і підтриманні психічного здоров'я особистості, а також закономірності розвитку вигорання в умовах високої емпатійної залученості та інформаційного перевантаження жінок, які працюють у психологічній сфері. Сучасний контекст наукових розвідок доводить необхідність вивчення саморегуляції емоційної сфери в жінок допомагаючих професій. Сучасні дослідження медико-біологічного і біохімічного базису стресових реакцій обґрунтовують роль автономної нервової системи, блукаючого нерва і нейромедіаторного балансу в процесах відновлення гомеостазу. Тобто розглядати емоційну саморегуляцію жінок, які працюють у психологічній сфері, слід як багаторівневу психофізіологічну систему, враховуючи сучасні медико-біологічні підходи до вивчення біохімії стресу, гендерний і специфічний контекст понять «емоційне інфікування» і «втома від співчуття», а також зовнішні механізми безпечного управління деструктивними емоціями

(супервізія, особиста терапія) у професійній діяльності психологинь.

Мета наукового огляду – провести теоретичний аналіз наукових джерел, що характеризують процес емоційної саморегуляції жінок, які працюють у психологічній сфері, як чинника збереження їхнього професійного здоров'я, ментального благополуччя та фахової ефективності в умовах підвищеного стресогенного та кризового навантаження.

На початку ХХ століття кількість жінок, які працюють у психологічній сфері, значно збільшилася. Сьогодні вони працюють як дослідниці, практичні психологи, викладачі психології та інші. Жінка, яка працює в психологічній сфері, – це особа, яка отримала вищу освіту за спеціальністю «Психологія» і здійснює фахову діяльність у таких напрямках, як консультація, психотерапія, діагностика, психокорекція, психологічний супровід та інші. У сучасній українській мові її професійне звання може бути представлено як у формі загальноновживаного іменника «психолог», так і у вигляді фемінітиву «психологиня».

Психологиня є фахівчиною, яка інтегрує фундаментальні знання з психології зі специфічними особистісними якостями й рисами, притаманними жіночому поглядові на світ. Жінки, які працюють у психологічній сфері, спрямовують власні зусилля на підтримку клієнтів у подоланні різноманітних психологічних труднощів, вирішенні емоційних і міжособистісних проблем, а також у стимулюванні особистісного розвитку та зміцненні психічного здоров'я кожного клієнта [18].

Психологині мають певні гендерні особливості: частіше обирають спеціалізацію, пов'язану з підтримкою та з допомогою, – клінічну психологію, психологію розвитку, сімейну терапію, дитячу психологію, – більше фокусуються на емпатії, чутливості до емоцій клієнтів, міжособистісних стосунках, етиці та ін.

І. Розіна стверджує, що жінки, які працюють у психологічній сфері, частіше за чоловіків цього фаху потребують корегування емоційного стану [16]. Ця теза доводить потребу саморегуляції емоційної сфери фахівчинь, які працюють у психологічній сфері. Наукові розвідки доводять, що корегування емоційного стану під час війни є щоденною діяльністю, яка потребує підтримання базових потреб. Психологині мають опанувати методики заземлення та отримати вміння вчасно поставити вирішення проблем як клієнтів, так і власних на паузу.

Процес емоційної саморегуляції жінок, які працюють у психологічній сфері, як чинника збереження їхнього професійного здоров'я, ментального благополуччя та фахової ефективності потребує знань деяких особливостей. По-перше, психологині з вищим рівнем емоційного інтелекту мають кращу здатність до вольової саморегуляції (є більш наполегливими в досягненні цілей, тільки іноді ними використовуються примітивні механізми психологічного захисту (регресія, проєкція, реактивні утворення). По-друге, психологині, які вмють краще регулювати (за допомогою вольових зусиль) власні небажані емоційні прояви, тільки іноді вдаються до регресивної (незрілої поведінки). По-третє, психологині з вищим рівнем самовладання більш схильні до використання зрілих захисних механізмів (інтелектуалізації, компенсації). Тобто емоційна саморегуляція жінок, які працюють у психологічній сфері, потребує глибоких знань, умінь і навичок цього процесу.

B. Pastwa–Wojciechowska, A. Chybicka вважають, що іноді не звертається увага на внесок жінок, які працюють у психологічній сфері, що не керуються гендерними категоріями у власній фаховій діяльності. Їхня робота є прикладом надзвичайного співчуття, що знаходить прояв у сессансах терапії, принципової відданості інклюзивності, мислення, поведінки незалежно від їхньої статі [15]. Вважаємо цю тезу такою, на яку маємо спиратися в подальших дослідженнях.

Щодо фахової діяльності жінок, які працюють у сфері психології (практичними психологами, психотерапевтами чи консультантами), то вони часто зіштовхуються з багатогранною специфікою професії. Цей фах передбачає високу емоційну напругу та складну міжособистісну взаємодію на постійній основі. Професійний портрет жінки-фахівчині в галузі психології іноді формують риси, не притаманні іншим професіям (добре розвинута емпатія, чутливість, висока здатність до саморефлексії, щире бажання допомагати іншим). Водночас ці характеристики є основними аспектами їхньої професійної компетентності та потенційним джерелом підвищеної вразливості до складових синдрому емоційного вигорання такої категорії жінок.

Емоційна саморегуляція жінок, які працюють у психологічній сфері, вважається однією зі складових професійного здоров'я фахівчинь допомагаючих професій. Професійне здоров'я психоло-

гинь потребує емоційної стійкості, здатності до саморегуляції, що особливо необхідно в умовах воєнних дій. У таких умовах фахівчині частіше взаємодіють із клієнтами з серйозним психотравматичним досвідом, а це може спричинити емоційне виснаження психологинь, ризик їхньої вторинної травматизації та професійне вигорання. Щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції в жінок, які працюють у психологічній сфері, то цей процес має сприяти поліпшенню їхніх адаптаційних можливостей, відновленню в них психологічної рівноваги і збереженню професійного здоров'я жінок зазначеної категорії.

О. Цільмак обґрунтовує, що вольова сфера психологинь вирізняється високим рівнем терплячості. О. Цільмак вважає цю сферу однією з ключових рис успішної психологічної діяльності. Психологічна діяльність спрямована на роботу зі стресовими ситуаціями клієнтів, часто пов'язаними з адаптацією чи пережитими травмами. Саме тому здатність залишатися стійкими та врівноваженими навіть у напружених обставинах стає принциповою якістю психологинь. Розвинене самовладання часто допомагає жінкам, які працюють у психологічній сфері, контролювати імпульсивні емоційні реакції. Це забезпечує збереження емоційної стабільності (навіть за наявності конфліктних взаємодій). Витривалість психологинь перед стресовими навантаженнями дає змогу вести професійну діяльність тривалий час (без вигорання). О. Цільмак доводить, що впевненість у собі (позитивне сприйняття власних якостей і професійних здібностей) поліпшує процес сприяння формуванню довіри та авторитету психологинь у клієнтів. Жінкам, які працюють у психологічній сфері, має бути притаманна така якість, як здатність подолання труднощів на шляху до досягнення професійних цілей (наполегливість). А це вже є однією з важливих вольових рис (для успішної психологічної діяльності) [19]. Погоджуємося з цією тезою.

Т. Дзюба відносить до складових професійного здоров'я фізичне, психологічне, соціальне, емоційне та духовне здоров'я, що в умовах травми війною мають включати здатність керувати стресом, а головне – уміти підтримувати емоційний баланс. А це, своєю чергою, створить достатній рівень стресостійкості жінок, які працюють у допомагаючих професіях [4].

І. Фоміною визначено професійне здоров'я практикуючих психологів як стан психофізіоло-

гічної та емоційної стабільності, який дає змогу фахівцям ефективніше виконувати професійні обов'язки (а головне – без шкоди для їхнього психічного здоров'я). Дослідниця зазначає, що воно має включати мотивацію до професійної діяльності, емоційну стійкість, здатність до саморегуляції та адаптивність в умовах воєнного стану [5].

Комунікативний аспект фахової діяльності жінок, які працюють у психологічній сфері, потребує високого рівня толерантності до соціальних і культурних відмінностей. Психологиням має бути притаманна відкритість до непередбачуваних обставин у взаємодії з клієнтами, які мають різне спрямування світогляду, цінностей і проявів проблем. Щодо тактовності, делікатності і коректності в спілкуванні з клієнтами, то вони мають сприяти створенню комфортної, безпечної атмосфери під час консультацій. У жінок, які працюють у психологічній сфері, має бути розуміння, що таке здатність до конструктивного діалогу, дипломатичність і схильність до діалогічної комунікації. Ці компоненти є невід'ємними для процесу успішної професійної психологічної практики. Психологиням для процесу вибудовування довірливих стосунків із клієнтами різних категорій також слід розвивати в себе такі риси, як відкритість, здатність встановлювати контакт, товариськість і впевнену поведінку. Це дасть змогу знайти індивідуальний підхід до кожного з клієнтів.

Морально-етичні якості є фундаментом фахової діяльності жінок у сфері психології. Для практичних психологів (а в цьому дослідженні – психологинь) необхідними професійними значущими рисами вважаються: альтруїзм, прагнення допомогти людям і задоволення, пов'язане з цією допомогою, а також просоціальне орієнтування. Щодо гуманізму, шанобливого ставлення до людей, поваги до їхньої гідності та людяності – вони формують універсальні цінності професійної етики. Для жінок, які працюють у психологічній сфері, однією з ключових моральних рис є доброзичливість, що допомагає створити атмосферу довіри й безпеки для кожного клієнта. Необхідними рисами у фаховій психологічній діяльності є надійність, відповідальність перед клієнтами та соціумом, дотримання професійної честі. Це дає змогу психологиням у збереженні довіри та конфіденційності.

В. Узун, А. Яблонський стверджують, що гендерні специфічні аспекти професійної ідентичності жінок, які працюють у психологічній сфері,

проявляються в процесі вибору спеціалізації. Жінки-психологи іноді зосереджуються на напрямках, що передбачають надання підтримки та допомоги (клінічна психологія, психологія розвитку, сімейна терапія, дитяча психологія). У таких напрямках їхня фахова діяльність орієнтована на емоційний комфорт клієнта, дотримання етичних принципів і розвиток міжособистісних стосунків. Важливими аспектами їхньої роботи стають емпатія і чутливість до емоційних потреб клієнтів. В. Узун, А. Яблонський констатують, що фахові якості психологинь зазвичай пов'язані з процесом їхньої самореалізації в галузі соціальної і психологічної діяльності. У жінок, які працюють у психологічній сфері, наявна висока внутрішня мотивація до самовдосконалення і реалізації власного потенціалу [20].

Л. Коняєва, І. Миронюк вважають, що жінки-психологи у своєму фаховому середовищі часто зіштовхуються із синдромом емоційного інфікування. Емоційне інфікування є станом, який виникає через плавне проникнення у внутрішній світ психологинь інших (чужих) переживань, зумовлених травмами, психологічним болем і деструктивними емоціями різних клієнтів. Це сучасна особливість соціокультурного контексту та водночас подвійне навантаження, що включає як високу інтенсивну емоційну взаємодію (у межах їхньої фахової діяльності), так і необхідність дотримання традиційних гендерних ролей у сімейному житті (виховання дітей, емоційної підтримки близьких та організації побуту). Поєднання обов'язків потребує значних витрат внутрішніх ресурсів. Щодо психологічної діяльності в таких умовах, то потреба в здатності до емоційної саморегуляції стає критичною професійною компетенцією. Водночас, як стверджують Л. Коняєва, І. Миронюк, це має стати однією з фундаментальних передумов збереження як психічного, так і фізичного здоров'я психологинь. Учені обґрунтовують, що в умовах воєнного стану постійний контакт із психічними травмами, горем, стражданнями (ці стани переживають клієнти) такі процеси потребують глибокого емоційного залучення в проблеми пацієнтів, а це стає важливою складовою фахової діяльності психологинь. В умовах воєнних дій однією з тяжких обставин стає переживання жінками, які працюють у психологічній сфері, й власного травматичного досвіду (викликаного бойовими діями, повітряними тривогами, обстрілами, невідступною загрозою

для їхнього життя та життя їхніх близьких). Сукупність цих чинників створює високу ймовірність розвитку емоційного виснаження (а часто і синдрому професійного вигорання). Такий стан являє собою серйозне порушення професійного благополуччя фахівчинь психологічної сфери, а ефективність їхнього функціонування залежить від можливості підтримувати стабільний рівень емоційного і фізичного здоров'я психологинь [10]. Ця теза підтверджує, що психологічні особливості емоційної саморегуляції жінок, які працюють у психологічній сфері, в умовах воєнного часу є складовою їхнього професійного здоров'я.

Емоційна саморегуляція вважається важливою компетенцією психологинь, що має забезпечувати як здатність контролювати власний емоційний стан, так і підтримувати внутрішню рівновагу, допомагати ефективно адаптуватися до умов сильного стресу, характерного для психологічної діяльності в кризових ситуаціях, особливо в умовах воєнного стану.

В. Лозовецька наголошує, що роль саморегуляції у формуванні успішної кар'єри жінок, які працюють у психологічній сфері, мають як психологічні стратегії, так і внутрішні механізми та можуть допомагати в процесі керування емоціями та пристосування психологинь до постійно змінюваного оточення. Це впливає на регулювання їхньої поведінки, реалізації поставлених ними цілей і забезпеченні життєвої гармонії кожної фахівчині. Щодо емоційної саморегуляції, то вона впливає на здатність психологинь усвідомлювати й свідомо використовувати власні емоції (для досягнення бажаних результатів і задоволення потреб), а також передбачає і зовнішній прояв почуттів. В. Лозовецька доводить, що це має вагоме значення для здорового проживання будь-яких почуттів жінками, які працюють у психологічній сфері. Для фахівчинь необхідними є уміння конструктивно трансформувати емоції та знаходити шляхи для їхнього виходу. Це може позитивно сприяти як процесу збереження психологічної рівноваги, так і внутрішній стійкості жінок [13]. І. Жданова, Н. Буракова дотримуються цього твердження. А також вважають, що емоційна саморегуляція має тісно корелювати з емоційним інтелектом, що слугує показником ступеня її розвиненості і значною мірою може визначати рівень стресостійкості кожної особистості [23]. Погоджуємося з цією тезою, а також вважаємо, що вона є необ-

хідною для врахування в процесі визначення рівня емоційної саморегуляції жінок, які працюють у психологічній сфері.

І. Обелець вважає, що особи, які володіють добре розвиненими навичками саморегуляції емоцій та поведінки, ефективніше за інших можуть долати стрес, усувати конфлікти і знаходити вихід із непростих ситуацій у житті [14].

Процес подолання стресових ситуацій значно спрощується за наявності емоційної саморегуляції для мінімізації негативного впливу на емоційний стан особистості психологинь. Таке твердження набуває більш вагомого значення в контексті підтримання професійного благополуччя фахівців соціономічної галузі, змушених майже постійно працювати в умовах кризової напруженості, зокрема, в умовах воєнного стану і бойових дій.

Т. Дзюба зазначає, що емоційна саморегуляція є фундаментальною складовою професійного здоров'я жінок (а також і чоловіків), зайнятих у сфері допомагаючих професій. На думку вченої, професійне здоров'я варто розглядати як одну з динамічних систем смислових структур і процесів, що мають забезпечувати мобілізацію внутрішніх механізмів регуляції поведінки, спрямованої на збереження особистісного ресурсу кожної працівниці і працівника. Т. Дзюба наголошує, що професійне здоров'я тісно зв'язане зі здатністю кожної фахівчині до саморегуляції і відновлення в складних умовах тривалого стресу і невизначеності, а особливо важливо це для умов воєнного стану [3]. Т. Дзюба визначає, що компонентами професійного здоров'я можна вважати фізичне, психологічне, соціальне, емоційне і духовне здоров'я. Контекст травматичних обставин, спричинених війною, потребує здатності ефективного управління стресовими ситуаціями, збереження емоційної рівноваги і підтримання належного рівня стресостійкості, що є критично важливим для функціонування жінок, які працюють у психологічній сфері, в екстремальних умовах [4].

І. Фоміна наголошує, що професійне здоров'я жінок, які працюють у психологічній сфері, є станом психологічної і фізіологічної рівноваги, що може забезпечувати можливість якісно виконувати професійні обов'язки без негативного впливу на власне психічне благополуччя. Професійне здоров'я психологинь залежить від мотивації до фахової діяльності, емоційної рівноваженості, навичок саморегуляції і здатності ефективно при-

стосовуватися до кризових ситуацій, що вкрай важливо в умовах бойових дій [5].

В. Зарицька стверджує, що для визначення ролі саморегуляції жінок, які працюють у психологічній сфері, у професійній діяльності часто виникають чинники, що провокують незадоволення роботою. Вчена зауважує, що це створює елементи емоційної напруги. В. Зарицька вважає, що втрата внутрішньої гармонії в жінок може призводити до виснаження фізичних і моральних ресурсів їхньої особистості та негативно впливати на продуктивність її діяльності. Ключовими чинниками такого незадоволення вчена вважає надмірне навантаження або, навпаки, недостатню кількість завдань, також одним із чинників вважається рольова невизначеність, наявність конфліктів, пов'язаних із виконанням посадових обов'язків. Дослідниця стверджує, що виключення із процесу ухвалення кожного важливого рішення, відповідальність за колектив, а також схильність до емоційної нестабільності – як з боку інших практичних психологів, так і керівництва, спонукає психологинь переносити негатив на інших [21]. Погоджуємося з цією тезою, а також це твердження визначає, що зазначені чинники можуть спричиняти поступове зниження працездатності жінок, які працюють у психологічній сфері, а цей факт часто обумовлюється феноменом емоційного виснаження фахівчинь із галузі психології. Емоційна апатія, підвищена дратівливість, прояви депресії знижують рівень здатності до ефективної комунікації, а також частіше проявляють схильність до конфліктної поведінки. Подібний психоемоційний стан жінок, які працюють у психологічній сфері, проявляється в недостатньому рівні фізичних і моральних ресурсів для демонстрації гнучкості в міжособистісній взаємодії, а також контролю власних емоцій (або адекватного їхнього регулювання) під час обговорення чи ухвалення професійних значущих рішень. Результатом цього процесу може стати зниження рівня емоційного благополуччя психологинь, як наслідок, зменшується продуктивність праці через втрату емоційної рівноваги.

В. Зарицька стверджує, що в професійній психологічній діяльності слід спиратися на компоненти, що відображають втрату фізичних і моральних сил в умовах фахової діяльності [22]. Ними є: емоційне виснаження, як наслідок надмірного впливу на емоційну сферу та психіку через постійне перевантаження обов'язками або

необхідність відповідати завищеним чи нереалістичним очікуванням, супроводжується частим відчуттям виснаження й неможливістю відновлення; деперсоналізація проявляється у формі бездушності, цинічного ставлення до соціального оточення або в демонстрації грубості та байдужості до оточуючих чи клієнтів; занижена самооцінка власних досягнень як стан, за якого психологині відчують марність своїх зусиль, вважаючи власну діяльність незначущою (або позбавленою сенсу взагалі) [22]. Ця теза доводить важливість і необхідність емоційної саморегуляції жінок, які працюють у психологічній сфері. Щодо сукупного впливу чинників, то він має негативні наслідки для емоційного здоров'я психологинь, знижуючи їхню здатність ефективно функціонувати в психологічній сфері. Тобто роль емоційного чинника і вміння ним користуватися у фаховій діяльності жінок, які працюють у психологічній сфері, є суттєвою.

Емоційне виснаження притаманне тим фахівцям (причому в різних галузях), які прагнуть працювати на максимумі своїх можливостей, але відчують обмеження в здобутті нових компетенцій. Цей стан також властивий жінкам, які працюють у психологічній сфері і мають занижену самооцінку, а також тим психологиням, які не задоволені особистим життям і надмірно поринають у фахову діяльність, перевищуючи встановлені часові рамки. Результатом є перевтома і значне емоційне виснаження.

Цей феномен іноді спостерігається серед трудоволіків. Трудоволіком вважають людину, яка повністю віддається роботі, на шкоду всьому іншому, навіть власному здоров'ю. Таку категорію фахівці психологічної галузі умовно поділяють на дві категорії – здорових і нездорових трудоволіків. До категорії здорових трудоволіків відносять ентузіастів, які глибоко залучаються у фахову діяльність і спочатку не відчують негативних наслідків перевантаження (оскільки знаходять задоволення як у самому процесі роботи, так і в її результатах). Тільки згодом вони страждають від наслідків фізичної і психологічної перевтоми. Щодо нездорових трудоволіків, то вони занурені в професійну діяльність, проте така робота не приносить їм задоволення. Професійна діяльність є часто вимушеною необхідністю виконання фахових обов'язків (особливо в стислі терміни). Їхня психологічна діяльність не лише призводить до емоційного і фізичного

виснаження, але й значно знижує загальну продуктивність психологинь.

Процес емоційної саморегуляції психологинь має професійні ризики, пов'язані з їхньою фаховою діяльністю. Особливо багато професійних ризиків є у сфері психологічного консультування (близько 50%). Саме цей напрям психологічної діяльності демонструє найбільший рівень емоційної залученості фахівчинь. Вираженою фазою в цьому випадку часто стає резистенція, що має супроводжуватися інтенсивними емоційними переживаннями (або ознаками деперсоналізації). Такі прояви тісно пов'язані з психоемоційним виснаженням жінок, які працюють у психологічній сфері, причинами якого стають високий рівень емпатійної залученості, інформаційне перенавантаження та постійна психологічна діяльність із психотравматичними ситуаціями клієнтів.

Л. Коняєва, О. Гурович, досліджуючи особливості синдрому емоційного вигорання в психологів-консультантів, констатують, що найвища емпатійна залученість (що є природною сильними стороною психологинь) водночас може виступати чинником ризику, різко підвищуючи їхню вразливість до хронічного стресу і, головне, до емоційного вигорання. Л. Коняєва, О. Гурович стверджують, що сучасне інформаційне середовище впливає на зростання обсягів психологічної інформації та формування суттєвого інформаційного навантаження на жінок, які працюють у психологічній сфері. А це водночас негативно впливає на психічне здоров'я психологинь, створюючи передумови для їхнього професійного і особистісного виснаження в роботі з клієнтами [9,11]. Цього твердження також дотримується Т. Карабин [9].

Н. Шуй доводить, що захисні чинники жінок, які працюють у психологічній сфері, мають в основі особистісну зрілість, що може відігравати важливу роль у протидії емоційному вигоранню серед фахівчинь спеціальності «Психологія». Щодо процесів формування резильєнтності та здатності зберігати психологічну стійкість до стресів, то вони здійснюються шляхом застосування індивідуалізованих стратегій підтримання психологинь. Н. Шуй вважає необхідними умовами такого процесу врахування вікових, особистісних і професійних аспектів кожної фахівчині. Жінки, які працюють у психологічній сфері, іноді потребують постійної емоційної регуляції, а також істинного переживання власних емоцій

та досягнення відповідного внутрішнього стану кожного робочого дня. Такий підхід дає змогу досягти не лише професійних успіхів, але й підтримує їхнє ментальне благополуччя. Якщо рівень емоційного інтелекту жінок, які працюють у психологічній сфері, високий, то це допомагає ефективніше ідентифікувати емоційні стани, застосовувати різноманітні стратегії, а також налагоджувати їхню регуляцію і точніше розуміти емоції та переживання клієнтів у кожному випадку психологічної практики [17].

О. Лазуренко, досліджуючи професійне самовизначення та саморегуляцію як складові професіогенезу фахівців різного фаху, обґрунтовує, що в медичному контексті саморегуляція є здатністю контролювати власний психоемоційний стан за допомогою свідомого впливу на себе. Результат настає після вживання слів, уявних образів, регулювання м'язового тону та дихальних технік. О. Лазуренко вважає, що такий аспект є не лише психологічним явищем, але й складним фізіологічним процесом, який відбувається на багаторівневій основі в організмі кожного фахівця [12]. Погоджуємося з цією тезою, а також наголошуємо, що для жінок, які працюють у психологічній сфері, в умовах воєнного стану емоційна саморегуляція стає вкрай необхідним процесом.

О. Аппельханс зі співавторів обґрунтовують, що саме роль автономної нервової системи стає ключовою в регулюванні емоційних процесів. Автономна нервова система має два основні компоненти – симпатичну і парасимпатичну нервову систему. Симпатична нервова система (її функцією є «бийся або біжи») активується у відповідь на ситуації, де головним процесом стає інтенсивне емоційне збудження або стрес, а це, своєю чергою, призводить до підвищення артеріального тиску, прискорення серцевого ритму та стимулювання викиду стресових гормонів (кортизолу та адреналіну). Важливим є те, що за тривалого перебування в стані активації симпатичної системи, зокрема, у випадку жінок, які працюють у психологічній сфері та не використовують навичок власного і своєчасного відновлення, може мати негативні наслідки для їхнього організму. Результатом може стати процес підвищення рівня кортизолу. А це асоціюється зі зниженням імунної функції, розвитком хронічної втоми та іншими ускладненнями. Щодо парасимпатичної нервової системи, функція якої є відпочинок і відновлення, то її діяльність спрямована на забезпечення

розслаблення організму через активацію процесів гальмування. О. Аппельханс зі співавторів стверджують, що ключову роль у цьому процесі виконує блукаючий нерв (*pervus vagus*) [1]. Медичні дані доводять, що ефективність саморегуляції полягає в здатності свідомо чи в напівавтоматичному режимі мобілізувати власну парасимпатичну систему (наприклад, за допомогою глибокого дихання, перенесення уваги чи м'язової релаксації). Це сприяє зниженню негативного впливу стресових гормонів на організм, що особливо необхідно жінкам, які працюють у психологічній сфері.

Також на емоційний стан жінок, які працюють у психологічній сфері, значно впливає баланс нейромедіаторів (окрім діяльності автономної нервової системи). При цьому серотонін забезпечує стабільність настрою, дофамін – мотиваційну активність, а окситоцин відповідає за формування почуття прив'язаності та емпатії, що є вкрай важливим для кожної психологині. У контексті психологічної практики жінки, які працюють у психологічній сфері, мають звертати увагу на те, що вироблення окситоцину активно збільшується під час терапевтичного контакту з клієнтом, водночас це сприяє встановленню довірчих стосунків. Щодо надмірної концентрації окситоцину в умовах недостатнього встановлення емоційних меж, то це іноді призводить до розвитку «втоми від співчуття» (*compassion fatigue*). Цей факт доводить, що втома від співчуття суттєво впливає на професійну діяльність і психофізіологічний стан психологинь.

О. Боярчук наголошує, що слід зважати на те, яке фізіологічне забезпечення емоційної саморегуляції тісно пов'язане зі встановленням рівноваги між двома складовими вегетативної нервової системи (симпатичної і парасимпатичної). Проведення інтенсивних терапевтичних сесій, коли психологині виявляють високий рівень емпатії до клієнта, іноді доводить, що існує домінування симпатичного відділу нервової системи. Цей стан сприяє адаптивній мобілізації організму для реагування на стресові чинники, що супроводжується активацією внутрішніх ресурсів жінок, які працюють у психологічній сфері. Лікарі стверджують, що під впливом симпатичних імпульсів надниркові залози синтезують і вивільняють у кров гормони стресу (кортизол, адреналін і норадреналін), а як наслідок – підвищення артеріального тиску, пришвидшення частоти серцевих скорочень і перерозподіл крово-

току, що шкодить організму жінок. Утім, якщо жінки, які працюють у психологічній сфері, не володіють достатніми вміннями у сфері емоційної саморегуляції, подібна гормональна активація часто набуває хронічного характеру. О. Боярчук зауважує, що тривале збереження підвищеного рівня кортизолу в крові токсично діє на організм, погіршуючи функціональний стан імунної системи, а також провокуючи структурні зміни в роботі шлунково-кишкового тракту. З погляду медицини успішна реалізація процесу саморегуляції досягається завдяки своєчасному залученню парасимпатичного відділу нервової системи, який відповідає за ініціацію деяких процесів (релаксації, відновлення та збереження енергетичного балансу). При цьому важливу роль у цьому процесі відіграє блукаючий нерв, широко представлений у структуральній організації грудної і черевної порожнини. Щодо активації блукаючого нерва, то вона має забезпечувати зниження частоти серцевих скорочень, нормалізацію тону судин і протидію надмірній секреції кортизолу, сприяючи водночас загальному відновленню гомеостазу. Емоційний стан жінок, які працюють у психологічній сфері, значною мірою залежить від рівноваги нейромедіаторів (серотоніну, дофаміну і окситоцину). О. Боярчук констатує, що окситоцин (гормон прив'язаності і близькості) особливо активно виробляється в процесі встановлення глибоких емпатичних взаємин. Він сприяє прояву турботи і тепла, однак його тривало підвищений рівень у поєднанні зі стресом може спричинити стан, який у медицині називають втомою від співчуття [2]. Погоджуючись із тезою О. Боярчук, також вважаємо, якщо баланс нейромедіаторів вчасно не відновлюється (за рахунок підтримання належного рівня серотоніну – гаранта емоційної стабільності), то організм жінок ризикує перейти у фазу постійного психофізіологічного виснаження.

А відтак необхідним напрямом у запобіганні професійній деструкції є активне відновлення емоційної саморегуляції жінок, які працюють у психологічній сфері. Погоджуємось з дослідженням О. Боярчук, бо цей процес виходить за межі стандартного пасивного відпочинку, передбачаючи цілеспрямовану систему регенерації виснажених психофізіологічних ресурсів [2].

Тривалий терапевтичний контакт із клієнтами, які пережили травму, блокує природні механізми

психологічного очищення. Відновлення жінок, які працюють у психологічній сфері, потребує впровадження спеціалізованих психотехнологій. Ці технології покликані забезпечити екологічне опрацювання накопиченого афективного навантаження. Починати слід із деактивації ролі «залученого терапевта» за межами робочого простору. Це є свідомою розбудовою чітких ментальних і часових меж між професійною діяльністю і приватним життям кожної психологині. При цьому практики усвідомленості (mindfulness) набувають особливої значущості, адже вони допомагають фокусувати увагу на актуальних особистих потребах жінок, стабілізувати їхній психоемоційний стан і зупиняти процес «румінації» (нав'язливого відтворення у свідомості складних кейсів клієнтів чи важких емоційних епізодів).

З позиції нейробіології відновлення емоційної саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану психологинь вважається, що особливого значення набуває процес активації синтезу серотоніну і дофаміну, що є природними регуляторами емоційної стійкості і мотиваційної активності. Досягнення такого ефекту можливе через залучення до ресурсних видів діяльності, не пов'язаних з інтелектуальним чи емпатійним навантаженням (творчі заняття, практики арт-терапії, зміна сенсорного середовища або ж фізична активність, що забезпечує швидке зниження рівня кортизолу). Також процес відновлення має включати роботу над внутрішньою мотивацією і когнітивними деструктивними установками («синдром рятівника», завищені очікування від результатів терапії). Реконструкція таких когнітивних моделей на рівні префронтальної кори головного мозку зазвичай знижує базову тривожність і сприяє процесу відновлення внутрішньої цілісності. Цей процес дає змогу запобігти ризику переходу хронічної втоми в патологічні форми (депресивні, психосоматичні розлади). Складна медико-біологічна структура емоційної сфери сприяє ефективній саморегуляції жінок, які працюють у психологічній сфері, та водночас потребує системного підходу, що мав би охоплювати такі рівні, як соматичний, когнітивний і професійний. Найбільш швидкодіючим заходом є тілесна саморегуляція, що має впливати на відновлення вегетативного балансу. Ще одним важливим соматичним інструментом вважаються техніки для зняття м'язових напружень, що утворюються через тривале статичне положення під

час роботи з клієнтами. Практики прогресивної м'язової релаксації повертають тілу відчуття фізичного благополуччя і внутрішньої рівноваги.

На когнітивному рівні саморегуляція жінок, які працюють у психологічній сфері, передбачає активне залучення аналітичного потенціалу префронтальної кори для уникнення емоційного розмивання меж. Психологині мають чітко розподіляти власну ідентичність та особистість клієнта (прийоми професійного дистанціювання і рефреймінгу). А відтак можна трансформувати емоційні реакції в раціональне русло. Цей процес знижує навантаження на серцево-судинну систему і сприяє довготривалому збереженню професійної ефективності, що вкрай важливо для кожної жінки, яка працює у сфері психології.

На медико-психологічному рівні слід розглядати процеси саморегуляції з урахуванням професійно-інституційної саморегуляції (з обов'язковим проведенням супервізії й участю в особистій терапії). Супервізія вважається функцією зовнішнього безпечного контейнера для опрацювання накопичених деструктивних емоційних переживань кожною психологинею. Ключовим завданням є допомога фахівчиням у розвантаженні нервової системи. Цей процес запобігає трансформації хронічного професійного напруження в клінічні прояви депресії або соматичні розлади. Тобто емоційна саморегуляція жінок, які працюють у сфері психології, вважається комплексним психофізіологічним процесом, що спрямовується на свідоме переключення організму зі стану стресового виснаження на стан постійного й активного відновлення та є фундаментальною передумовою для збереження їхнього ефективного професійного функціонування і фізичного здоров'я.

С. Грищенко обґрунтовує, що процес саморегуляції є чинником процесу самовиховання [7]. С. Грищенко вважає також, що потреба в саморегуляції для жінок різних спеціальностей залежить від рівня розвитку особистості та її психічних станів. Вона доводить, що формування здатності до емоційної саморегуляції є корегуванням та вдосконаленням засвоєних особистістю кожної жінки алгоритмів діяльності, переконань, поведінки відповідно до обставин. Погоджуємося з цією тезою.

С. Грищенко, визначаючи основи процесу самовдосконалення особистості, констатує, що формування здатності до саморегуляції емоцій-

ного стану як основи професіоналізму жінок різних спеціальностей потребує особистісної позиції в прийнятті рішень відносно як життєвих, так і професійних напрямів діяльності [8]. Важливо врахувати цю тезу в подальших дослідженнях проблеми емоційної саморегуляції жінок, які працюють у психологічній сфері.

Дослідження емоційної саморегуляції жінок, які працюють у психологічній сфері, є необхідним напрямом для їхньої фахової діяльності в умовах воєнного стану.

Висновки

Сутність, механізми й рівні емоційної саморегуляції жінок, які працюють у сфері психології, залежать від їхньої фахової діяльності. Емпатія, альтруїзм і сенситивність відіграють одну з ключових ролей у формуванні професійної компетентності, але водночас стають джерелом підвищеної вразливості зазначеної категорії жінок. В умовах воєнного стану жінки, які працюють у психологічній сфері, стикаються з подвійним деструктивним навантаженням. Для їхньої діяльності характерна щоденна робота з психотравматичними переживаннями клієнтів, суміщена з виконанням традиційних гендерних обов'язків у сім'ї та з власними травматичними наслідками воєнних дій. Це підсилює ризик розвитку професійного вигорання (емоційного виснаження, деперсоналізації і зниження значущості власних досягнень).

З медико-біологічного напрямку з'ясовано, що емоційна саморегуляція є складним інтегрованим процесом, спрямованим на підтримання балансу гомеостазу та автономної нервової системи жінок, а щодо постійного перебування в стані емпатійної залученості без належного відновлення активує симпатичну нервову систему жінок, які працюють у психологічній сфері. Це призводить до надмірного виділення стресових гормонів – кортизолу й адреналіну – та може негативно впливати на імунітет і функціонування внутрішніх органів цієї категорії жінок. Слід пам'ятати, що порушення балансу нейромедiatorів (окситоцину й серотоніну) стає причиною феномену «втоми від співчуття». Ефективному подоланню таких станів сприяє активація парасимпатичної нервової системи й блукаючого нерва, що мають забезпечувати уповільнення серцевого ритму і зниження рівня стресових гормонів у жінок, які працюють у психологічній сфері.

Жінки-психологині потребують системної емоційної саморегуляції, що має бути багаторівневою та інтегрованою в практичному аспекті. Наявні декілька рівнів саморегуляції жінок. Основний рівень (соматичний) – це тілесні вправи, глибоке дихання і релаксація м'язів для швидкого відновлення фізичного балансу. Когнітивний рівень – це передбачення активізації аналітичних функцій префронтальної кори для раціональної переоцінки ситуацій жінками, дистанціювання від емоцій клієнта та чіткого розмежування між власною ідентичністю й емоційними реакціями як колег, так і інших клієнтів. Вищий рівень (професійно-інституційний) має охоплювати регулярну співпрацю в супервізії та особистій терапії, що мають функціонувати як

зовнішні контейнери для акумуляції та обробки важких емоційних станів як клієнтів, так і колег-психологів. Удосконаленість системи емоційної саморегуляції водночас є необхідною навичкою і базовою основою для збереження професійного здоров'я, психічного благополуччя та довговічності ефективної роботи жінок, які працюють у психологічній сфері, в умовах кризового соціуму.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у визначенні спроможності жінок, які працюють у психологічній сфері, протистояти розвитку синдрому вигорання в процесі саморегуляції емоційного стану.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

References/Література

1. Appelhans OL, Neskoromna NV, Antonova NA, Matiushenko PM. (2023). *Vehetatyvna nervova systema liudyny. Navch. posib. Odesa: Oldi+.* 100. [Аппельханс ОЛ, Нескоромна НВ, Антонова НА, Матюшенко ПМ. (2023). *Вегетативна нервова система людини. Навч. посіб. Оdesa: Oldi+.* 100. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13632/Appelhans.pdf?sequence=1>.
2. Boiarchuk OD. (2013). *Biokhimiia stresu. Navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakladiv. Luhansk: Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka».* 177. [Боярчук ОД. (2013). *Біохімія стресу. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка».* 177.]. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1103>.
3. Dziuba TM. (2024). *Profesiine zdorovia osobystosti v umovakh nevyznachenosti ta suspilnykh vyklykiv. Naukovi zapysky. Seriia: Psykholohiia.* 3: 20-25. [Дзюба ТМ. (2024). *Професійне здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів. Наукові записки. Серія: Психологія.* 3: 20-25.]. doi: 10.32782/cusu-psy-2024-3-3.
4. Dziuba TM. (2025). *Profesiine zdorovia pedahohiv v umovakh travmy viinoiu: vyklyky dlia profesiinoi identychnosti ta motyvatsii. Naukovi zapysky. Seriia: Psykholohiia.* 2: 30-38. [Дзюба ТМ. (2025). *Професійне здоров'я педагогів в умовах травми війною: виклики для професійної ідентичності та мотивації. Наукові записки. Серія: Психологія.* 2: 30-38.]. doi: 10.32782/cusu-psy-2025-2-4.
5. Fomina Ie. (2024). *Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti zberzhennia profesiinoho zdorovia praktykuiuchoho psykholoha u kryzovomu suspilstvi. Sotsionomichni studii. Zbirnyk naukovykh prats molodykh naukovtsiv. Poltava. 1: 99-107.* [Фоміна ІЄ. (2024). *Соціально-психологічні особливості збереження професійного здоров'я практикуючого психолога у кризовому суспільстві. Соціономічні студії. Збірник наукових праць молодих науковців. Полтава. 1: 99-107.*
6. Havrylkevych V. (2008). *Emotsiina samorehuliatiiia: systematyzatsiia bazovykh poniat na pidstavi yikh semantyko-etymolohichnoho analizu. Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk nauk. prats In-tu psykholohii im. HS. Kostiuksa APN Ukrainy. Kyiv. 10; 5: 108-115.* [Гаврилькевич В. (2008). *Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу. Актуальні проблеми психології. Збірник наук. праць Ін-ту психології ім. ГС. Костюка АПН України. Київ. 10; 5: 108-115.* URL: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=hsIWExEAAA&citation_for_view=hsIWExEAAA:L8Ckcad2t8MC.
7. Hryshchenko SV. (2009). *Samovykhovannia osobystosti. Monohrafiia. Chernihiv: Chernihivskiy derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni TH. Shevchenka.* 252. [Грищенко СВ. (2009). *Самовиховання особистості. Монографія. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені ТГ. Шевченка.* 252.].
8. Hryshchenko SV. (2019). *Samovdoskonalennia osobystosti. Monohrafiia. Chernihiv, Vydavnytstvo «Desna Polihraf».* 192. [Грищенко СВ. (2019). *Самовдосконалення особистості. Монографія. Чернігів, Видавництво «Десна Поліграф».* 192.].
9. Karabyn TV. (2025). *Strategii zapobihannia ta podolannia emotsiinoho vyhorannia u maibutnikh psykholohiv. Naukovi zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni VI. Vernadskoho. Seriia psykholohiia.* 6: 64-71. [Карабин ТВ. (2025). *Стратегії запобігання та подолання емоційного вигорання у майбутніх психологів. Наукові записки Таврійського національного університету імені ВІ. Вернадського. Серія психологія.* 6: 64-71.]. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.6/10>.
10. Koniaieva LD, Myroniuk IA. (2025). *Psykhohichni osoblyvosti emotsiinoi samorehuliatii praktychnykh psykholohiv v umovakh voiennoho chasu yak skladovoi yikh profesiinoho zdorovia. Naukovy visnyk uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. seriia: psykholohiia.* 4: 22-29. [Коняєва ЛД, Миронюк ІА. (2025). *Психологічні особливості емоційної саморегуляції практичних психологів в умовах воєнного часу як складової їх професійного здоров'я. Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія.* 4: 22-29.]. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.4.3>.
11. Koniaieva L, Hurovych O. (2023). *Osoblyvosti syndromu emotsiinoho vyhorannia u psykholohiv-konsultantiv. Naukovi pratsi mizhrehionalnoi akademii upravlinnia personalom. psykholohiia.* 3(56): 10-18. [Коняєва Л, Гурович О. (2023). *Особливості син-*

- дному емоційного вигорання у психологів-консультантів. Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія. 3(56): 10-18]. <https://doi.org/10.32689/maurpsych.2022.3.2>.
12. Lazurenko OO. (2025). Profesiine samovyznachennia ta samorehuliatsiia yak skladovi profesiohenezu fakhivtsia. Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia: psykholohiia. 2: 104-107. [Лазуренко ОО. (2025). Професійне самовизначення та саморегуляція як складові професіогенезу фахівця. Слобожанський науковий вісник. Серія: психологія. 2: 104-107]. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.18>.
 13. Lozovetska VT. (2024). Rol samorehuliatsii v formuvanni uspishnoi kariery: psykholohichni stratehii ta vnutrishni mekhanizmy. Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka. 1(108): 85-98. [Лозовецька ВТ. (2024). Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 1(108): 85-98]. <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2024-108-1-85-98>.
 14. Obelets IM. (2024). Psykholohichni problemy emotsiinoi samorehulatsii suchasnykh pidlitkiv. Dniprovskyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava. 3: 137-142. [Обелець ІМ. (2024). Психологічні проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 3: 137-142]. doi: 10.51547/ppp.dp.ua/2024.3.21.
 15. Pastwa-Wojciechowska B, Chybicka A. (2022). Outstanding women psychologists mainly from Europe – What helped and what limited them in their scientific careers? Guidelines for gender equity programs in academia. *Frontiers in Psychology*. 13: 877572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877572>.
 16. Rozina I. (2023). Osobystisni ta emotsiini determinanty rozvytku psykhiчного zdorovia studentiv. Perspektivy ta innovatsii nauky. 4(22): 510-520. [Розіна І. (2023). Особистісні та емоційні детермінанти розвитку психічного здоров'я студентів. Перспективи та інновації науки. 4(22): 510-520]. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/3759/3779>.
 17. Shui N. (2025). Kontseptualni zasady samorehulatsii emotsiinoi sfery v profesiinii diialnosti sotsialnoho pratsivnyka. Vcheni zapysky Universytetu «KROK». 2(78): 588-594. [Шуй Н. (2025). Концептуальні засади саморегуляції емоційної сфери в професійній діяльності соціального працівника. Вчені записки Університету «КРОК». 2(78): 588-594]. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-588-594>.
 18. Tovstonyuk T. (2012). Psykholoh – profesiia cholovika chy zhinky? Studentskyi naukovyi visnyk Ternopilskoho natsionalnoho pedagogichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. Ternopil: TNPU. 30: 33-36. [Товстонюк Т. (2012). Психолог – професія чоловіка чи жінки? Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Тернопіль: ТНПУ. 30: 33-36]. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/25236/1/12_Tovstonyuk.pdf.
 19. Tsil'mak O. (2020). Klyasyfikatsiia profesiino vazhlyvykh yakosteï psykholoha-konsultanta. Yurydychna psykholohiia. 27; 2: 17-23. [Цільмак О. (2020). Класифікація професійно важливих якостей психолога-консультанта. Юридична психологія. 27; 2: 17-23]. <https://doi.org/10.33270/03202702.17>.
 20. Uzun VV, Yablonskyi AI. (2024). Henderni faktory ta yikh vplyv na profesiinu identychnist maibutnykh psykholohiv. Naukovi zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni VI. Vernadskoho, seriia psykholohiia. 35(74); 5: 95-99. [Узун ВВ, Яблонський АІ. (2024). Гендерні фактори та їх вплив на професійну ідентичність майбутніх психологів. Наукові записки Таврійського національного університету імені ВІ. Вернадського, серія психологія. 35(74); 5: 95-99]. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.5/15>.
 21. Zarytska V. (2022). Usvidomlennia vlasnykh emotsii yak chynnyk rozumnoi povedinky. Visnyk KhNPU imeni HS. Skovorody «Psykhologhiia». 66: 95-108. [Зарицька В. (2022). Усвідомлення власних емоцій як чинник розумної поведінки. Вісник ХНПУ імені ГС. Сковороди «Психологія». 66: 95-108]. <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.06>.
 22. Zarytska VV. (2024). Emotsiinyi intelekt u strukturi profesiinoi diialnosti psykholoha. Journal of psychology research. 29; 12: 12-18. [Зарицька ВВ. (2024). Емоційний інтелект у структурі професійної діяльності психолога. Journal of psychology research. 29; 12: 12-18]. <https://doi.org/10.15421/102902>.
 23. Zhdanova IV, Burakova NV. (2018). Emotsiina samorehulatsiia v konteksti problemy psykhiчного zdorovia politseiskoho. Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi: zbirnyk tez III Vseukrainskoi naukovy-praktychnoi konferentsii (19 zhovtnia 2018 roku). Upor. NM. Bamburak. Lviv: LvDUVS: 134-139. [Жданова ІВ, Буракова НВ. (2018). Емоційна саморегуляція в контексті проблеми психічного здоров'я поліцейського. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року). Упор. НМ. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС: 134-139]. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/9104f05a-4f59-496e-b212-c7307684b868>.

Відомості про авторів:

Молчанова Оксана Миколаївна – к.психол.н., доц., доц. каф. психології, соціології та педагогіки Донецького державного у-ту внутрішніх справ.

Адреса: Кіровоградська обл., м. Кропивницький, вул. Велика Перспективна, 1. <https://orcid.org/0000-0003-3054-1126>.

Шпортун Оксана Миколаївна – д.психол.н., проф., зав. каф. психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Адреса: м. Вінниця, вул. Грушевського, 13. <https://orcid.org/0000-0001-8186-406X>.

Лесніченко Ніна Павлівна – д.філос., доц., зав. каф. психології Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна». Адреса: м. Вінниця, вул. Д. Майбороди, 6. <https://orcid.org/0000-0002-7531-4843>.

Блашкова Олена Миколаївна – к.пед.н., доц. каф. практичної психології Маріупольського державного у-ту. Адреса: м. Київ, вул. Преображенська, 6/4. <https://orcid.org/0000-0001-7511-043X>.

Кондратюк Світлана Леонідівна – к.психол.н., д.оц., доц. каф. психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії.

Адреса: Хмельницька обл., м. Хмельницький, вул. Проскурівського підпілля, 139. <https://orcid.org/0000-0002-1513-3071>.

Стаття надійшла до редакції 27.03.2026 р.; прийнята до друку 01.06.2026 р.