

**Коняєва Л. Д.***кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології**ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»  
ORCID: 0000-0002-8388-2090***Миронюк І. А.***магістр психології,  
викладач кафедри психології  
Українського гуманітарного інституту  
ORCID: 0009-0007-7775-6809*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ЯК СКЛАДОВОЇ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF PRACTICING PSYCHOLOGISTS IN WARTIME AS A COMPONENT OF THEIR PROFESSIONAL HEALTH

У статті представлені результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційної саморегуляції практичних психологів в умовах воєнного часу як важливої складової їх професійного здоров'я. Актуальність вивчення даної проблеми загострюється під час воєнного стану в Україні через значне збільшення попиту на психологічну допомогу населенню з психотравмивним досвідом, що підвищує ризик професійного вигорання фахівців, що надають її. З'ясовано, що професійне здоров'я психологів включає наявність емоційної стійкості та здатності до саморегуляції, особливо у кризових умовах воєнного часу, а розвиток навичок емоційної саморегуляції у психологів сприяє відновленню їх психологічної рівноваги, адаптаційних можливостей в умовах довготривалого стресу, збереженню їх професійного здоров'я та професійної ефективності. Емпіричним шляхом виявлено, що у більшості практичних психологів показники свідомо-вольового та свідомо-смыслового рівнів емоційної саморегуляції сягали середнього рівня, що свідчить про збалансоване використання ними вольових і когнітивних процесів для регуляції свого емоційного стану в різних ситуаціях. Найбільш розвиненими у них виявились емоційна обізнаність, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Проте, у значній частині фахівців знижена здатність до свідомого управління своїми емоціями, в тому числі і за допомогою вольових зусиль, а також спостерігається надмірне використання захисних механізмів, що свідчить про їх психоемоційну перевантаженість, перенапруження їх адаптаційних механізмів в кризових умовах воєнного часу, а отже і про порушення їх професійного здоров'я. Тому, перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у розробці та впровадженні програм групової супервізійної підтримки для збереження професійного здоров'я практичних психологів на основі вдосконалення їхньої емоційної саморегуляції.

**Ключові слова:** емоційна саморегуляція, емоційний інтелект, механізми психологічного захисту, практичні психологи, професійне здоров'я, професійне вигорання, кризові умови воєнного часу.

The article presents the results of a theoretical and empirical study on the psychological features of emotional self-regulation among practicing psychologists in wartime conditions, viewed as a key component of their professional health. The relevance of this issue has increased under martial law in Ukraine due to the growing demand for psychological assistance among individuals with psychotrauma, which in turn heightens the risk of professional burnout among specialists providing such support. The study found that psychologists' professional health encompasses emotional stability and the capacity for self-regulation, particularly in crisis conditions during wartime. Strengthening emotional self-regulation skills helps restore psychological balance, enhances adaptive capacity under prolonged stress, and supports the maintenance of professional health and effectiveness. Empirical results showed that most practicing psychologists demonstrated average levels of conscious-volitional and conscious-meaning dimensions of emotional self-regulation, indicating a balanced use of volitional and cognitive strategies to regulate emotional states across different situations. Their most developed competencies were emotional awareness, empathy, and the ability to recognize others' emotions. However, a considerable proportion of specialists exhibited reduced capacity for conscious emotional management, including the use of volitional effort, as well as excessive reliance on psychological defense mechanisms. This points to psycho-emotional overload and overstrain of adaptive mechanisms in wartime conditions, ultimately indicating disruptions in their professional health. Therefore, future research should focus on developing and implementing group supervision and support programs aimed at preserving the professional health of practicing psychologists through the enhancement of emotional self-regulation skills.

**Key words:** emotional self-regulation, emotional intelligence, psychological defense mechanisms, practicing psychologists, professional health, professional burnout, wartime crisis conditions.

**Постановка проблеми.** У кризових умовах воєнного стану, у яких знаходиться Україна вже тривалий час, особливої актуальності набуває дослідження пси-

хологічних особливостей емоційної саморегуляції фахівців, які надають психологічну допомогу населенню, соціальний попит на послуги яких за останні

роки значно збільшився. Наразі практичні психологи несуть тяжкий ментальний «хрест», працюючи в умовах невизначеності, підвищеної небезпеки та надмірного емоційного навантаження, підтримуючи психічне здоров'я різних категорій населення – військовослужбовців, вимушених переселенців та інших осіб, які постраждали від воєнних дій. Регулярне зіткнення у своїй професійній діяльності з психічними травмами, людським горем, стражданнями, необхідність емоційної залученості психологів в проблеми своїх клієнтів і одночасне переживання фахівцями власного травматичного досвіду (повітряні тривоги, обстріли, постійний ризик для життя тощо), підвищують вірогідність їх емоційного виснаження та професійного вигорання. Цей синдром є ознакою серйозного порушення професійного здоров'я фахівців, збереження якого є критично важливим для забезпечення ефективності їх професійної діяльності.

До внутрішніх причин професійного вигорання психологів відносяться низька емоційна стабільність та недостатні навички саморегуляції [15], а важливою умовою підтримки та збереження психічного здоров'я, як однієї зі складових професійного здоров'я, на думку вчених, є здатність психологів до ефективної емоційної саморегуляції [13; 17].

Взагалі, емоційна саморегуляція вважається однією з ключових компетенцій практичних психологів, яка забезпечує здатність не тільки управляти власним емоційним станом, підтримуючи свою емоційну рівновагу, а й ефективно адаптуватися до умов потужного стресу, характерного для роботи в кризових ситуаціях, зокрема під час воєнного стану. Дослідження емоційної саморегуляції практичних психологів в умовах воєнного часу є критично важливим для розробки ефективних програм психологічного супроводу зазначених фахівців, спрямованих на запобігання їхньому професійному вигоранню з метою збереження їх професійного здоров'я в умовах пролонгованого стресу.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Вивчення емоційної саморегуляції через призму когнітивного підходу здійснили як закордонні (Д. Гоулман, Дж. Гросс, Р. Лазарус, Р. Ліхі, А. Бек, А. Елліс та ін.), так і українські (Г. Балл, В. Гаврилькевич, М. Гринців, В. Зарицька та ін.) вчені. В. Гаврилькевич, О. Кокун, І. Павлова у своїх наукових працях розкрили сутність емоційної саморегуляції, її структуру та основні чинники. Різні аспекти емоційної саморегуляції майбутніх психологів вивчали М. Гринців, О. Кулешова, І. Захарченко, О. Нежинська, С. Хілько, М. Шпак та ін. Причому, у дослідженні О. Кулешової та І. Захарченко цей феномен розглядається як важлива умова психічного здоров'я і професійного становлення майбутніх психологів. О. Нежинська та С. Хілько серед психологічних ресурсів психологів виділяють емоційну стабільність і здатність до саморегуляції в умовах стресу як складові збереження їх психічного здоров'я. І. Фоміна розглядає здатність до саморегуляції як важливу складову професійного здоров'я психолога у кризових умовах. Взаємозв'язок між професійним здоров'ям, успіхом у професійній діяльності та

емоційною саморегуляцією фахівців простежується в роботах Т. Дзюби, І. Жданової, В. Лозовецької, І. Фоміної. Проте, малодослідженими залишаються психологічні особливості емоційної саморегуляції українських психологів в кризових умовах воєнного часу як складової їх професійного здоров'я.

**Мета статті** – визначити роль емоційної саморегуляції в збереженні професійного здоров'я практичних психологів з урахуванням специфіки їх професійної діяльності в кризових умовах воєнного стану; емпіричним шляхом виявити психологічні особливості емоційної саморегуляції практичних психологів в умовах воєнного часу та характер взаємозв'язків між різними її рівнями.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема емоційної саморегуляції досліджувалась як зарубіжними, так і українськими вченими, котрі пропонують свої розуміння цього поняття. Так, Дж. Гросс вважав, що емоційна саморегуляція – це процес керування своїми емоціями та реакціями на зовнішні подразники, який передбачає свідоме сприйняття емоційних станів, їх регулювання та модуляцію для досягнення бажаного результату [18]. За Р. Лазарусом емоційна саморегуляція є процесом когнітивного і поведінкового управління емоціями, що дозволяє контролювати реакцію на стресові ситуації та забезпечує психологічну адаптацію [19]. Й. Зив, Й. Маргі, Р. Дахл трактують її як процес усвідомлення, оцінки та зміни емоційного досвіду для адаптації до середовища [1].

На думку В. Гаврилькевича, поняття «емоційна саморегуляція» означає внутрішню активність особистості, спрямовану на приведення емоційних явищ до певних правил і норм [3]. С. Максименко розглядає цей феномен як уміння вільно входити в емоційний контекст ситуації, дозволяючи ефективно взаємодіяти та концентруватися на подіях [12]. Л. Журавльова, М. Шпак, Ю. Короцінська зауважують, що емоційна саморегуляція полягає в системі розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування, стабілізацію [7, с. 54; 9, с. 128]. Н. Бондарчук та інші підкреслюють, що у процесі саморегуляції емоційних станів важливу роль відіграє когнітивна регуляція, яка сприяє оцінці емоційних ситуацій і вибору відповідних реакцій, а взаємодія емоційної саморегуляції з рефлексивною та мотиваційною сферами особистості допомагає їй усвідомлювати свої дії, мотиви та цілі [1, с. 73].

За механізмами здійснення емоційна саморегуляція має декілька рівнів. У цьому контексті нашу увагу привернув підхід В. Гаврилькевича, який вважає, що емоційна саморегуляція здійснюється на трьох рівнях: 1) несвідома емоційна саморегуляція, яка представлена механізмами психологічного захисту, що використовуються людиною для зниження відчуття емоційного дискомфорту; 2) свідомо-вольова емоційна саморегуляція, спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольових зусиль; 3) свідомо-сміслова емоційна саморегуляція, яка направлена на усунення дискомфортних станів за допомогою усвідомленої роботи з їх при-

чинами (сюди відносяться різні складові емоційного інтелекту) [2]. Отже, емоційна саморегуляція здійснюється як на свідомому, так і на несвідомому рівнях психіки.

Емоційна саморегуляція грає важливу роль не тільки в управлінні емоційним станом людини та адаптації її до мінливого середовища, але й у регуляції її поведінки, досягненні нею поставлених цілей, зокрема, вона впливає на здатність особистості знати і використовувати емоції для досягнення мети та задоволення потреб, а також передбачає зовнішній прояв, що є значущим для здорового проживання почуттів, їх розрядки в конструктивний спосіб для підтримки рівноваги [8]. При цьому, емоційна саморегуляція пов'язана з емоційним інтелектом, який виступає в якості показника рівня її сформованості і в значній мірі обумовлює стресостійкість особистості [6; 8]. І.М. Обелець зазначає, що люди з розвиненою здатністю до саморегуляції своїх емоцій та поведінки краще справляються зі стресом, вирішують конфлікти, складні ситуації [14, с. 139].

Емоційна саморегуляція грає важливу роль у стресових ситуаціях, змінюючи їх інтерпретацію та знижуючи їх негативний вплив на емоційний стан особистості. Цей факт є особливо значущим у контексті збереження професійного здоров'я фахівців соціального профілю, які працюють у кризових умовах воєнного часу.

Емоційна саморегуляція є однією з важливих складових професійного здоров'я фахівців, і особливо допомагаючих професій. Так, Т. Дзюба розглядає професійне здоров'я як «динамічну систему смислових структур і процесів, що забезпечують актуалізацію внутрішніх механізмів регуляції поведінки самозбереження працівника». Причому, професійне здоров'я особистості пов'язане з наявністю у суб'єкта професійної діяльності здатності до саморегуляції і самовідновлення в умовах невизначеності й довготривалого стресу [4, с. 20–21]. А до основних складових професійного здоров'я Т. Дзюба відносить фізичне, психологічне, соціальне, емоційне та духовне здоров'я, які в умовах травми війною включають здатність керувати стресом, підтримувати емоційний баланс та мати достатній рівень стресостійкості [5, с. 31]. І. Фоміна визначає професійне здоров'я психолога як стан психофізіологічної та емоційної стабільності, що дозволяє фахівцю ефективно виконувати свої професійні обов'язки без шкоди для власного психічного здоров'я. Воно включає мотивацію до роботи, емоційну стійкість, здатність до саморегуляції та адаптивність у кризових умовах [16, с. 100].

У цілому, професійна діяльність практичного психолога характеризується наявністю значної психоемоційної напруги, у зв'язку з необхідністю регулярного спілкування та надання професійної допомоги клієнтам з різними психологічними проблемами. Психологу одночасно необхідно проявляти емпатійне ставлення до клієнтів та контролювати свої емоції, не допускати особистих упереджень. І. Фоміна зауважує, що специфіка роботи психологів, що включає постійне емоційне навантаження, високий рівень відповідальності та

близьку взаємодію з клієнтами з серйозними психоемоційними проблемами, може призводити до професійного вигорання. Тому, ефективність психологічної допомоги залежить від емоційної та психічної стабільності фахівця [16, с. 101].

Практичні психологи часто стикаються в процесі своєї професійної діяльності з емоційно важким контингентом – клієнтами, що пережили насильство, втрати, психічні травми, що може негативно впливати на емоційний стан фахівця. Тому, важливою є здатність психолога усвідомлювати свої емоції та працювати з ними для того, щоб вони не домінували у його професійній діяльності. М. Шпак вважає, що робота психолога вимагає від нього уміння володіти собою, своїм емоційним станом, розуміти власні та чужі емоції, емпатійно ставитися до інших, а для запобігання професійному вигоранню та збереження психічного здоров'я психологів, їм необхідні навички емоційної саморегуляції [17, с. 153]. Р. Карсон і Дж. Хекер підкреслюють, що емоційна регуляція є одним з ключових факторів збереження професійного здоров'я фахівців, які регулярно працюють з клієнтами в умовах високого емоційного навантаження, зокрема в умовах кризи [16, с. 101]. На думку І. Фоміної, в умовах кризового суспільства, здатність до саморегуляції сприяє уникненню емоційного виснаження та підтримці високої професійної ефективності [16, с. 104].

О. Кулешова, І. Захарченко зазначають, що для психологів емоційна саморегуляція є не лише засобом підтримки особистісного благополуччя, а й професійною навичкою, адже їх робота передбачає глибоке емоційне включення, здатність емпатійно реагувати та ефективно управляти власними емоціями [10, с. 111]. А на думку В. Лозовецької саморегуляція допомагає зменшити рівень стресу, швидше відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій, краще адаптуватися до змін у робочому середовищі та розвивати свої професійні навички [11, с. 91]. Отже, професійна діяльність психолога передбачає постійний моніторинг власного емоційного стану, оволодіння адаптивними стратегіями емоційної саморегуляції, що має важливе значення для збереження його професійного здоров'я, і особливо в кризових умовах воєнного часу.

У *емпіричному дослідженні*, яке проводилась нами у січні–лютому 2025 року, брали участь 55 практичних психологів, серед яких 42 жінки та 13 чоловіків, віком від 22 до 63 років зі стажем роботи від 2 до 15 років. Усі досліджувані належать до відомого в українському просторі середовища – Pogodin Academy.

Нами досліджувались різні показники емоційної саморегуляції психологів, які відносяться до трьох її рівнів, виділених В. Гаврилькевичем [2]. Перший рівень – несвідомої емоційної саморегуляції досліджувався за допомогою методики «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Р. Конте; другий рівень – свідомо-вольової емоційної саморегуляції – за допомогою методики оцінки рівня вольової саморегуляції А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана; третій рівень – свідомо-смислової емоційної саморегуляції – за допомогою методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла. А основні стратегії емоційної саморе-

гуляції вивчалися за допомогою опитувальника ERQ Дж. Гросса.

**Результати дослідження.** Аналіз результатів за методикою «Індекс життєвого стилю» показав, що переважна більшість практичних психологів використовує всі досліджувані механізми психологічного захисту у середньому ступені (табл. 1), тобто на несвідомому рівні ці фахівці намагаються уникнути важких переживань і стресових ситуацій, особливо зараз, коли більшість з них працює з травмою війни. Водночас, вони не схильні до надмірної ригідності і здатні адаптивно реагувати в стресових ситуаціях, частково усвідомлюючи свої емоційні стани.

Проте, у значній частині досліджуваних спостерігається високий ступінь використання зазначених захисних механізмів (табл. 1), причому найчастіше психологи використовують такі механізми як: 1) заміщення (18,2% осіб), часте використання якого, спричиняє надмірне накопичення невисловлених емоцій, і внаслідок цього – емоційне виснаження та зниження професійної мотивації; 2) придушення (16,4% осіб), негативними наслідками використання якого, є непередбачувані емоційні вибухи, ризик психосоматичних захворювань; 3) компенсація (12,7% осіб), використання якого проявляється в уникненні конструктивного вирішення своїх внутрішніх конфліктів за рахунок постійної праці, збільшення кількості клієнтів, занадтої залученості у їхні проблеми, що тягне за собою перевантаження фахівців та ризик їх професійного вигорання. Такі негативні наслідки частого використання цих захисних механізмів можуть спричинити порушення професійного здоров'я даних фахівців. Водночас, від 7,3% до 20% осіб рідко використовують всі досліджувані нами механізми захисту (табл. 1), що з одного боку, може свідчити про психологічне благополуччя цих фахівців, емоційну зрілість, але, з іншого – відсутність захисту може зробити їх більш вразливими до емоційного виснаження при сильних стресах, адже деякі захисні механізми є необхідними для успішної адаптації.

Результати методики А. В. Зверькова та Є. В. Ейдмана показали, що переважна кількість фахівців мають середній рівень вольової саморегуляції (74,5% осіб) та таких її складових як наполегливість (78,2% осіб) та самовладання (76,4% осіб),

а отже у них спостерігається збалансоване використання вольових механізмів, що допомагає їм ефективно долати труднощі, контролювати свою поведінку, емоції, і в той же час, зберігати гнучкість у складних ситуаціях. Проте, у 14,5% осіб виявлений низький рівень вольової саморегуляції, самовладання (у 10,9% осіб) та наполегливості (у 9,1% осіб), а отже їм властива знижена здатність керувати своєю поведінкою, емоціями, долати труднощі, досягати мети, контролювати імпульсивні реакції. Таким психологам, як правило, важко приймати рішення з причини імпульсивності, що ускладнює ведення ними терапевтичної роботи. Також їм властиві часті перепади настрою та нездатність швидко відновлюватись після стресових ситуацій, що може призвести до появи синдрому професійного вигорання та погіршення їхнього професійного здоров'я. А високий рівень вольової саморегуляції був виявлений лише у 10,9% психологів, а по 12,7% осіб мали високий рівень самовладання та наполегливості, яким властиві розвинений свідомий самоконтроль своїх емоційних реакцій, вміння ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до стресових ситуацій, швидко відновлюватися, що сприяє збереженню їх професійного здоров'я.

За результатами методики Н. Холла у 74,5% фахівців виявлений середній рівень емоційного інтелекту (EI), тобто більшість психологів мають достатні, але не високі здібності до розуміння і управління власними та чужими емоціями. А 25,5% осіб мали низький рівень EI (табл. 2), що може завадити побудові ними здорових кордонів з клієнтами і колегами, внаслідок чого у фахівців може з'явитись емоційне виснаження та деперсоналізація. Серед компонентів EI найбільш розвиненими у психологів виявились: 1) емоційна обізнаність (високий рівень у 43,6% осіб та середній рівень у 41,8% осіб); 2) емпатія (високий рівень у 21,8% осіб та середній рівень у 63,6% осіб); 3) розпізнавання емоцій інших людей (високий рівень у 20% осіб та середній рівень у 58,2% осіб) (табл. 2). Тобто, більшість фахівців здатні розуміти свої емоції й емоції інших людей, співпереживати клієнтам, без надмірного злиття з їхніми переживаннями та проблемами, зберігаючи своє емоційне благополуччя.

Таблиця 1

**Відсотковий розподіл психологів за ступенями використання ними механізмів психологічного захисту**

Механізми психол. захисту	Низький ступінь	Середній ступінь	Високий ступінь
	Кількість осіб у %		
Заперечення	12,7%	76,4%	10,9%
Придушення	12,7%	70,9%	16,4%
Регресія	12,7%	76,4%	10,9%
Компенсація	7,3%	80%	12,7%
Проекція	12,7%	78,2%	9,1%
Заміщення	20%	61,8%	18,2%
Інтелектуалізація	9,1%	80%	10,9%
Реактивне утворення	7,3%	81,8%	10,9%

Таблиця 2

## Особливості прояву компонентів емоційного інтелекту (ЕІ) у психологів

Компоненти ЕІ	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кількість осіб у %		
Емоційна обізнаність	14,5%	41,8%	43,6%
Управління своїми емоціями	60%	40%	0%
Самомотивація	41,8%	50,9%	7,3%
Емпатія	14,5%	63,6%	21,8%
Розпізнавання емоцій інших людей	21,8%	58,2%	20%

Водночас, у значної частини досліджуваних спостерігались низький рівень здатності до розпізнавання емоцій інших людей (у 21,8% осіб), емпатії (у 14,5% осіб) та емоційної обізнаності (у 14,5% осіб) (табл. 2). Отже, такі фахівці мають труднощі у розпізнаванні і розумінні емоційних проявів клієнтів та власних емоцій, їх емоції можуть залишатися неусвідомленими. А у психологів з низьким рівнем емпатії може проявлятися схильність до раціоналізації потреб клієнтів, труднощі у наданні їм емоційної підтримки, холодність у взаєминах з ними.

Звертає на себе увагу той факт, що здатність до управління своїми емоціями у 60% психологів була на низькому рівні (табл. 2), а отже вони схильні демонструвати нестриманість у висловлюваннях, імпульсивність у діях, занадто занурюватись в проблеми клієнтів, гостро реагувати на складні ситуації і погано відновлюватись після них. 40% досліджуваних мали середній рівень зазначеної здатності, тобто у більшості випадків вони здатні контролювати свої реакції, але можуть відчувати емоційні коливання під час складних періодів. На нашу думку, труднощі із контролем своїх емоцій у більшості фахівців можуть бути пов'язані з високим рівнем стресу, який вони відчувають впродовж тривалого часу в кризових умовах воєнного стану, а також з недостатнім володінням ними ефективними стратегіями саморегуляції та самопідтримки, внаслідок чого підвищується ризик погіршення їх професійного здоров'я та зниження їх професійної ефективності.

А 41,8% психологів мали низький рівень такої складової ЕІ як самомотивація, що вказує на нерозвинену у них здатність до управління своїм емоційним станом під час досягнення поставлених цілей та підтримки свого емоційного тону у процесі їх реалізації при виникненні перешкод. Такі фахівці більше схильні до фрустраційних реакцій (агресії, пригніченості, зневіри, безсилля та ін.), прокрастинації, їм важко зберігати інтерес до роботи, вони схильні до професійного вигорання. В українських психологів низька самомотивація може пояснюватись великим емоційним перевантаженням, через постійний контакт з травмованими клієнтами, і одночасно перебуванням самих фахівців в умовах нестабільності і тривалого стресу. Середній рівень самомотивації мають 50,9% осіб, які загалом здатні до самоуправління своїми емоціями при реалізації професійних і життєвих завдань, проте їм може іноді не вистачати ініціативи, енергійності. І лише 7,3%

фахівців мають високу самомотивацію, що вказує на володіння ними ефективними стратегіями самопідтримки і саморегуляції.

За опитувальником Дж. Гросса виявлено, що по 70,9% осіб використовує обидві стратегії емоційної саморегуляції – переоцінку когніцій та придушення експресії на середньому рівні. Тобто, більшість психологів в емоційно складних обставинах достатньо часто схильні як до свідомого переосмислення подій, що допомагає зменшити інтенсивність негативних емоцій, і сприяє прийняттю більш зважених рішень, так і до приховування, контролю своїх зовнішніх емоційних проявів. Отже, ці психологи використовують зазначені стратегії ситуативно, в залежності від індивідуальності та категорії клієнтів, з якими вони працюють, їх запитів. Проте, 18,2% фахівців частіше схильні до переоцінки когніцій, а отже вони здатні знаходити альтернативні, більш реалістичні способи бачення складних ситуацій, що зміцнює їх здатність долати стрес, зберігати психологічну рівновагу, сприяє прийняттю більш зважених рішень. 18,2% осіб, які схильні до придушення експресії, з одного боку, підтримують спокійний, впевнений імідж при труднощах у взаємодії з клієнтами, проте, з іншого – постійне приховування емоцій може призводити до накопичення стресу та м'язових затисків, що шкодить здоров'ю цих фахівців. А по 10,9% осіб рідко використовують зазначені стратегії.

Результати кореляційного аналізу (за критерієм Пірсона), який був здійснений нами у програмі IBM SPSS Statistics 19, показали наявність значущих прямих взаємозв'язків такої стратегії як придушення експресії з іншою стратегією – переоцінкою когніцій ( $r=0,326$ ) та з такими механізмами як проєкція ( $r=0,325$ ) й інтелектуалізація ( $r=0,283$ ), а також обернених взаємозв'язків з емоційною обізнаністю ( $r=-0,285$ ) та розпізнаванням емоцій інших людей ( $r=-0,313$ ) (табл. 3).

Отже, практичні психологи, які частіше приховують зовнішній прояв своїх емоційних реакцій, водночас, схильні і до раціонального їх контролю. Це свідчить про достатню гнучкість цих психологів при використанні різних стратегій емоційної саморегуляції, залежно від характеру ситуації. Водночас, психологи, які схильні до придушення експресії, гірше розпізнають свої емоції та інших людей, оскільки така стратегія вимагає постійного пригнічення власних емоцій, що згодом послаблює їх усвідомлення та чутливість до власних почуттів. Крім того, психологи, яким властиво пригні-

Таблиця 3

**Кореляційні взаємозв'язки між стратегіями емоційної саморегуляції психологів та показниками різних її рівнів**

Показники емоційної саморегуляції	Придушення експресії
Переоцінка когніцій	,326*
Емоційна обізнаність	-,285*
Розпізнавання емоцій інших людей	-,313*
Проекція	,325*
Інтелектуалізація	,283*

Примітка: \* – рівень значущості при  $p \leq 0,05$ .

чувати зовнішній вираз своїх емоцій, схильні частіше використовувати проекцію, щоб позбутися неприємних почуттів, перекладаючи їх на інших, та інтелектуалізацію, яка допомагає їм уникати емоційної близькості, надаючи перевагу логіці над переживаннями.

Рівень емоційного інтелекту психологів прямо взаємопов'язаний з показниками їхньої свідомовольової саморегуляції – із загальним її рівнем ( $r=0,387$ ), наполегливістю ( $r=0,415$ ) та самовладанням ( $r=0,519$ ), які, у свою чергу, прямо взаємопов'язані з такими складовими ЕІ як здатність до розпізнавання емоцій інших людей, управління своїми емоціями та самомотивація (табл. 4).

Тобто, психологи з вищим рівнем ЕІ, і саме ті, у яких краще розвинена здатність розпізнавати і розуміти емоції інших, регулювати свій емоційний стан та підтримувати внутрішнє прагнення до досягнення цілей, незважаючи на перешкоди, водночас, краще володіють собою в складних обставинах, не здаються при невдачах та діють більш усвідомлено, запобігаючи імпульсивним реакціям, що допомагає їм витримувати значне емоційне навантаження у кризових умовах професійної діяльності. Отже, свідомо-смысловий та свідомо-

вольовий рівні емоційної саморегуляції у практичних психологів тісно взаємопов'язані.

Крім того, практичні психологи з вищим рівнем ЕІ рідше використовують такі захисні механізми як регресія ( $r=-0,330$ ), реактивне утворення ( $r=-0,421$ ) та проекція ( $r=-0,326$ ) (табл. 4). Причому, з механізмом регресії обернені взаємозв'язки утворили такі компоненти ЕІ як самомотивація ( $r=-0,367$ ), здатність до управління своїми емоціями ( $r=-0,321$ ) та розпізнавання емоцій інших ( $r=-0,314$ ), адже практичні психологи з кращою здатністю управляти своїм емоційним станом, особливо, ті які вміють викликати і підтримувати необхідні емоції, що спонукають до діяльності, менше схильні до інфантильної поведінки, оскільки вони здатні ефективніше долати стрес чи тривогу у складних ситуаціях, є більш самоорганізованими, відповідальними, що протирічить дитячим формам емоційного реагування. А психологи з більш розвинутою здатністю розпізнавати емоції інших людей не вдаються до регресії, оскільки здатні краще орієнтуватися у складних ситуаціях спілкування з іншими людьми, менше від них залежать.

Значущі обернені взаємозв'язки спостерігалась також між захисним механізмом реактивного утворення та такими складовими ЕІ як емоційна обізнаність

Таблиця 4

**Кореляційні взаємозв'язки між показниками різних рівнів емоційної саморегуляції практичних психологів**

Показники	Емоц. обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнав. емоцій інших	Рівень ЕІ	Регресія	Компенсація	Інтелектуалізація	Реакт. утворення
Заперечення	-0,214	,296*	0,16	-0,02	0,075	0,075	-0,206	0,13	0,226	0,02
Придушення	-0,031	0,056	-0,099	-0,234	-,341*	-0,173	0,032	-0,094	,316*	0,131
Регресія	-0,06	-,321*	-,367**	-0,176	-,314*	-,330*	1	0,095	-0,123	,376**
Проекція	-,445**	-0,245	-0,216	-0,069	-0,21	-,326*	0,18	0,237	,269*	,362**
Реактивне утворення	-,480**	-0,152	-,319*	-,297*	-,305*	-,421**	,376**	,341*	0,154	1
Заг. показ. вольової саморегул.	0,069	,355**	,536**	0,181	,360**	,387**	-,530**	0,1	0,124	-0,244
Наполегливість	0,213	,371**	,523**	0,146	,356**	,415**	-,431**	0,196	0,17	-,302*
Самовладання	0,236	,535**	,549**	0,243	,419**	,519**	-,496**	,326*	,298*	-0,23

Примітка: \*\* – рівень значущості при  $p \leq 0,01$ ; \* – рівень значущості при  $p \leq 0,05$ .

( $r=-0,480$ ), самомотивація ( $r=-0,319$ ), розпізнавання емоцій інших ( $r=-0,305$ ) та емпатія ( $r=-0,297$ ) (табл. 4). Тобто, психологи, які краще розуміють свій емоційний стан та емоції інших людей, які здатні підтримувати свій емоційний стан при досягненні поставлених цілей на належному рівні, не схильні до виразу емоцій, протилежних справжнім, оскільки можуть відкрито визнавати свої почуття і конструктивно їх виражати, що сприяє підтримці їх психологічного здоров'я. Крім того, більш емоційно обізнані психологи не схильні до використання проєкції ( $r=-0,445$ ), адже здатність розуміти свої емоції, їх причини та інтенсивність включає і їх прийняття, що зменшує потребу в їх приписуванні іншим людям. Водночас, психологи, які не схильні до демонстрації емоцій, протилежних своїм справжнім (реактивне утворення), є більш емпатійними, позаяк більш автентичні особистості краще розуміють власні емоції, що є фундаментом для розуміння емоцій інших. А психологи з розвинутою здатністю розпізнавати та розуміти емоційний стан інших людей не схильні до придушення своїх неприємних почуттів ( $r=-0,341$ ), оскільки розпізнавання емоцій є активною навичкою, що спирається на емпатію, а не на захист від власних почуттів. Психологи з кращою здатністю управляти своїми емоціями схильні до використання механізму заперечення ( $r=0,296$ ), адже невизнання наявності неприємної інформації, може виконувати адаптивну функцію збереження їх емоційної стійкості.

Загальний показник вольової саморегуляції обернено пов'язаний з таким захисним механізмом як регресія ( $r=-0,530$ ), який, у свою чергу, обернено пов'язаний з самовладанням ( $r=-0,496$ ) та наполегливістю ( $r=-0,431$ ) (табл. 4). Отже, психологи, які вміють краще регулювати за допомогою вольових зусиль свої небажані емоційні прояви, а також ті, хто здатний досягати цілей, незважаючи на зовнішні та внутрішні труднощі, рідше вдаються до незрілої поведінки, оскільки вміють адекватно виражати свої емоції. До того ж, інфантильність, як правило, супроводжується низьким рівнем самоконтролю, нездатністю брати відповідальність за свої дії, а розвиток навичок цілепокладання, володіння собою є важливими способами подолання незрілих, інфантильних проявів поведінки.

Більш наполегливі психологи не схильні до використання реактивного утворення ( $r=-0,302$ ) (табл. 4), адже здатність досягати поставлених цілей, долаючи перешкоди, вміння гнучко реагувати на зміни сприяють розвитку соціальної сміливості, рішучості, які допомагають свідомо протистояти впливу психологічних загроз, надають більшої впевненості в собі, а реактивне утворення є захистом саме від неприйнятних емоцій, таких як страх, невпевненість у собі. Психологи з кращим самовладанням більше користуються такими механізмами захисту як компенсація ( $r=0,326$ ) та інтелектуалізація ( $r=0,298$ ), адже компенсація дозволяє винайти альтернативні способи самовладання, наприклад, спрямувати свою увагу на іншу діяльність, а інтелектуалізація сприяє збереженню спокою за рахунок розумового аналізу ситуації чи своїх почуттів. Отже, практичні психологи з розвинутою здатністю володіти собою, проявляти витримку, зберігати спокій

у складних ситуаціях схильні до використання більш зрілих захисних механізмів.

**Висновки.** Теоретичний аналіз показав, що сутність емоційної саморегуляції виражається у здатності суб'єкта управляти своїм емоційним станом за допомогою когнітивних процесів і вольових дій, яка передбачає вміння враховувати емоційний контекст ситуації, і відповідно до цього змінювати перебіг своїх емоційних процесів в необхідному напрямку (активізації, гальмування чи стабілізації), для ефективної адаптації до умов середовища та досягнення емоційного комфорту. Емоційна саморегуляція є важливою складовою професійного здоров'я фахівців, особливо допомагаючих професій. Професійне здоров'я психологів включає наявність емоційної стійкості та здатності до саморегуляції, особливо у кризових умовах воєнного часу, коли вони часто взаємодіють із клієнтами з серйозним психотрауматичним досвідом, що може спричинити емоційне виснаження фахівців, ризик їх вторинної травматизації та професійне вигорання. Розвиток навичок емоційної саморегуляції у психологів сприяє покращенню їхніх адаптаційних можливостей, відновленню у них психологічної рівноваги та збереженню професійного здоров'я.

Емпіричним шляхом виявлено, що у більшості практичних психологів показники свідомо-вольового та свідомо-смыслового рівнів емоційної саморегуляції сягали середнього рівня. Це свідчить про збалансоване використання ними вольових механізмів для регуляції свого емоційного стану, здатність долати виникаючі труднощі для досягненні поставлених цілей, проявляти достатню витримку та зберігати гнучкість при прийнятті рішень в різних ситуаціях. Найбільш розвиненими у практичних психологів виявились емоційна обізнаність, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. І хоча на несвідомому рівні більшість психологів намагаються уникнути важких переживань, водночас, вони не схильні до надмірної ригідності і можуть адаптивно реагувати в складних обставинах, надмірно не покладаючись на несвідомі захисні механізми, частково усвідомлюючи свої емоційні стани. Проте, у значній частини фахівців знижена здатність до свідомого управління своїми емоціями, в тому числі, і за допомогою вольових зусиль та спостерігається надмірне використання захисних механізмів (найчастіше заміщення, придушення та компенсації). А кореляційний аналіз показав, що: 1) психологи з вищим рівнем емоційного інтелекту володіють кращою здатністю до вольової саморегуляції та є більш наполегливими у досягненні цілей, і водночас, рідше використовують примітивні механізми психологічного захисту (регресію, проєкцію, реактивне утворення); 2) психологи, які вміють краще регулювати за допомогою вольових зусиль свої небажані емоційні прояви, менше вдаються до регресивної, незрілої поведінки; 3) психологи з вищим самовладанням схильні до використання більш зрілих захисних механізмів – інтелектуалізації та компенсації.

У цілому, емпіричне дослідження показало наявність у більшості психологів середнього рівня

емоційної саморегуляції, проте знижена здатність до свідомого управління своїми емоціями та низький рівень самомотивації у значної кількості фахівців, а також надмірне використання ними механізмів психологічного захисту, свідчення про їх психоемоційну перевантаженість, перенапруження їх адаптаційних механізмів в кризових

умовах воєнного часу, а отже і про порушення їх професійного здоров'я.

*Перспективу* подальших досліджень ми вбачаємо у розробці та впровадженні програм групової супервізійної підтримки, спрямованих на збереження професійного здоров'я практичних психологів на основі вдосконалення навичок їхньої емоційної саморегуляції.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондарчук Н.О., Крочак Л.В., Найчук В.В. Саморегуляція емоційних станів: теоретичні аспекти. *Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу*: матеріали Міжнародного науково-практичного конференції (м. Вінниця, 8–9 жовтня 2024 р.). Вінниця, 2024. С. 70–76.
2. Гаврилькевич В. К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2008. Т. X, ч. 5. С. 104–113.
3. Гаврилькевич В. Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2008. Т. 10, ч. 5. С. 108–115.
4. Дзюба Т.М. Професійне здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 20–25. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-3-3
5. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я педагогів в умовах травми війною: виклики для професійної ідентичності та мотивації. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 30–38. DOI: 10.32782/cusu-psy-2025-2-4
6. Жданова І.В., Буракова Н.В. 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. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2018. С.134–139.
7. Журавльова Л., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика (серія: психологія)*. 2016. № 3 (54). С. 52–57.
8. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2010. №6. С. 33–37.
9. Короціньська Ю. А. До проблеми дослідження емоційної саморегуляції в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*: збірник наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. VII. Вип. 48. С. 124–135.
10. Кулешова О., & Захарченко І. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів. *Psychology Travelogs*. 2025. № 1. С. 108–117. DOI: 10.31891/PT-2025-1-11
11. Лозовецька В. Т. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2024. № 1 (108). С.85–98. DOI: 10.33216/2220-6310/2024-108-1-85-98
12. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2018. 240 с.
13. Нежинська О.О. Хілько С. О. Психологічні ресурси та конкурентоздатність майбутнього психолога як складові збереження його психічного здоров'я. *Актуальні проблеми збереження психічного здоров'я особистості*: збірник матеріалів XV Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2025 р., м. Ніжин). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2025. С. 281–285. DOI: 10.32782/2663-5208.2025.71.35
14. Обелець І. М. Психологічні проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. Вип. 3. С.137–142. DOI: 10.51547/ppp.dp.ua/2024.3.21
15. Островська К. С. Теоретичні аспекти проблеми професійного вигорання фахівців-психологів. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*: матеріали XLIX-ї Міжнародної науково-практичної конференції м. Алікante (Іспанія): ВАДНД, 07 жовтня 2024 р. 2024. С. 136–139.
16. Фоміна І. Є. Соціально-психологічні особливості збереження професійного здоров'я практикуючого психолога у кризовому суспільстві. *Соціомічні студії: збірник наукових праць молодих науковців*. Полтава, 2024. Вип. 1. С. 99–107.
17. Шпак М. М. Емоційний інтелект як складова готовності майбутніх психологів до професійної діяльності у стресових ситуаціях. *Особистісне зростання: теорія і практика*: збірник наукових праць за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.). Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2020. С. 153–155.
18. Gross J. J. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2014. 669 p.
19. Lazarus R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer, 2006. 360 p.

Дата першого надходження рукопису до видання: 17.11.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 12.12.2025

Дата публікації: 31.12.2025