

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.9.072:331.101 DOI: 10.31558/2786-8745.2025.1(6).5

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Мазай Лада Юріївна,

доктор філософії з психології (PhD),

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9532-5996>

Вдовиченко Вікторія Федорівна,

здобувачка вищої освіти

за спеціальністю 053 Психологія

Донецького національного університету імені Василя Стуса

***Анотація.** Метою пропонованої розвідки є теоретико-емпіричне обґрунтування структури та ролі психологічних ресурсів як інтегрованого чинника професійної ефективності практичних психологів, зокрема емоційного інтелекту, когнітивних стратегій, життєстійкості та самоефективності. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю забезпечення стійкості фахівців перед високим рівнем стресового навантаження в умовах військової агресії.*

Здійснено теоретичний аналіз концепцій ресурсності, а саме розглянуто теорію збереження ресурсів С. Хобфолла та соціально-когнітивну теорію А.Бандури. Емпіричне дослідження проведено на вибірці практичних психологів (67 осіб) з використанням таких психодіагностичних інструментів, як тест емоційного інтелекту Н.Холла, шкала загальної самоефективності Р.Шварцера і М.Єрусалема (адаптація І.Галецької), питальник «Стилі мислення» Р.Бремсона та А.Харрісона, тест життєстійкості С. Мадді, питальник професійної життєстійкості О.М.Кокуна, шкала професійного вигорання К. Маслач та С. Джексон

(МВІ) та спеціально розробленої анкети. Для встановлення взаємозв'язків застосовано кореляційний та множинний регресійний аналізи.

Встановлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між усіма компонентами психологічної ресурсності та інтегральними критеріями професійної ефективності. Виявлено, що ЕІ та життєстійкість виступають найпотужнішими протективними предикаторами резистентності до синдрому професійного вигорання, що узгоджується з теорією збереження ресурсів, за якою втрата ресурсів є головним компонентом розвитку стресу. Високий рівень самоефективності та перевага глибинної когнітивної стратегії суттєво підвищують швидкість адаптації фахівця до складних та нетипових клієнтських випадків. Високий ЕІ корелює з якістю консультаційних послуг, підкреслюючи його центральну роль у міжособистісній взаємодії та емпатійній чутливості.

Підтверджено, що виокремлені нами психологічні ресурси є ключовими внутрішніми чинниками, що забезпечують не лише високу результативність, але й психологічну стійкість та безпеку практичних психологів. Результати обґрунтовують необхідність включення цілеспрямованого розвитку ЕІ, самоефективності та адаптивних когнітивних стратегій у програми професійної підготовки та супервізії.

Ключові слова: емоційний інтелект, самоефективність, життєстійкість, когнітивні стратегії, професійний розвиток, ресурсний підхід.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Професійна

діяльність практичного психолога характеризується високою інтенсивністю міжособистісної взаємодії та постійним емоційним навантаженням, оскільки

вона належить до професій типу «людина-людина», що робить її ризикованою в аспекті розвитку емоційного виснаження та професійного вигорання. У сучасних соціальних умовах, які відзначаються глобальними кризами та гібридними викликами, вимоги до психологічної стійкості фахівців соціономічного профілю зростають. Це призводить до того, що професійна ефективність (далі ПЕ) психолога повинна оцінюватися не лише за критеріями фахової компетентності та володіння теоретичними знаннями, але й за його здатністю підтримувати стійкий рівень продуктивності в умовах тривалого стресу.

Низький рівень психологічних ресурсів безпосередньо призводить до зниження якості консультаційних послуг, збільшення ризику професійної деформації та вигорання, що, у свою чергу, спричиняє втрату

цінного кадрового потенціалу. Тому ключовим практичним завданням стає ідентифікація та збереження внутрішнього ресурсного потенціалу фахівця. Психологічні ресурси (далі ПР) є тим комплексом особистісних властивостей та потенціалу, які дозволяють людині конструктивно долати кризи, зберігати впевненість та відчуття опори. Тому дослідження психологічних ресурсів є прямим осмисленням основи для стійкості та довготривалої професійної продуктивності й ефективності.

Аналіз наукових праць демонструє, що вивчення психологічних ресурсів здійснюється у межах кількох провідних концепцій. По-перше, теорія збереження ресурсів (анг. *Conservation of Resources, COR*) Стівена Хобфолла є центральною для розуміння професійного стресу. Згідно неї стрес виникає не стільки через когнітивне

оцінювання подій, скільки через реальну або потенційну втрату ресурсів (самоповаги, професійних умінь, самоконтролю тощо) [18]. Фахівець, який прагне зберігати та відновлювати свої особистісні запаси, виявляє більшу резистентність до виснаження. Внутрішні ресурси, як-от життєстійкість та самоефективність підкреслюються як ключові детермінанти успішного копінгу [1][6][8].

По-друге низка досліджень підтверджують важливу роль емоційного інтелекту (далі EI) у професіях соціономічного профілю. EI розглядають як наріжний камінь професійної компетентності, особливо для психологів, оскільки він забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, сприяє кращому розумінню емоційних потреб клієнтів та є потужним інструментом для запобігання професійного вигорання [2][3][9].

Емпірично встановлено позитивний взаємозв'язок між загальним рівнем EI, емпатією та здатністю розуміти міжособистісні стосунки [3]. Для оцінки EI в українській практиці часто використовують адаптований тест EI Н. Холла, ефективність якого підтверджена порівняльним аналізом [10].

По-третє, важливість когнітивних ресурсів (далі КР) визнається багатьма авторами, зокрема М.Б. Поліщук, Ю.М. Слюсарчук, О.З.Слюсарчук, О.В. Савченко та ін [15] [16]. Зокрема як загальний, так і соціальний інтелект є центральними механізмами у розумінні поведінки іншої людини, забезпечуючи ефективний аналіз властивостей особистості та допомагаючи долати професійні стереотипи. КР передбачають використання метакогнітивних стратегій, зокрема глибинної обробки інформації (ретельний пошук причин проблеми) та критичності в аналізі. Ці

стратегії регулюють інтелектуальну активність та самоконтроль над процесом розв'язання проблемної ситуації [16].

По-четверте, особистісні ресурси, такі як життєстійкість [19], розглядають як внутрішні настанови, що включають залученість, контроль та виклик. Ці компоненти є прогностичними в плані психічного здоров'я. Також важливе значення має самоефективність – переконання особистості у власній здатності успішно виконувати конкретні завдання та долати життєві труднощі (за визначенням А. Бандури) [6].

Виокремлення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячена стаття. Незважаючи на значну кількість досліджень, що присвячені окремим компонентам ресурсного потенціалу фахівців соціономічного профілю, існує потреба у системному інтегративному підході. Не вирішеною раніше

проблемою є визначення комплексного, синергетичного впливу всіх трьох груп внутрішніх ресурсів (емоційних, когнітивних та базових особистісних) на професійну ефективність практичного психолога.

Необхідно побудувати цілісну емпіричну модель, яка дозволить визначити ієрархію та питому вагу кожного ресурсного компонента у забезпеченні двох важливих аспектів професіоналізму, а саме резистентності до стресу та високої результативності роботи (якість послуг та швидкість адаптації до складних, нетипових клієнтських випадків). Таке дослідження є критично важливим для цільового формування ресурсної бази психологів.

Метою статті є теоретико-емпіричне обґрунтування ролі психологічних ресурсів як інтегрованого чинника професійної ефективності практичних психологів

шляхом встановлення взаємозв'язків між емоційним інтелектом, когнітивними та особистісними ресурсами (життєстійкістю, самоефективністю) та критеріями професійної результативності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретична модель взаємодії психологічних ресурсів у структурі професіоналізму.

Професійна ефективність практичного психолога не може бути стійкою, якщо вона не спирається на інтегровану та постійно відновлювану ресурсну базу. У розробленій нами моделі психологічні ресурси функціонують не ізольовано, а в динамічній синергетичній зв'язці.

Базові особистісні ресурси, якими є самоефективність та життєстійкість, виступають фундаментом. Вони формують первинну впевненість у власній здатності досягати цілей, згідно теорії А. Бандури [6],

і забезпечують прийняття професійних викликів, функціонуючи як перший буфер проти стресу.

Емоційні ресурси діють як ключовий регулятор. Вони використовують енергію та стійкість, забезпечену фундаментом, для ефективного управління своїми емоційними станами та процесом міжособистісної взаємодії, що є критичним для запобігання емоційному вигоранню.

Когнітивні ресурси є аналітичним механізмом, який забезпечує якість професійного рішення. Використання глибинної обробки інформації та критичності дозволяє фахівцю проводити якісний аналіз ситуації та долати стереотипи. Такий аналітичний механізм може ефективно працювати лише тоді, коли його енергетична та емоційна база є стабільною.

Отже, комплексний розвиток усіх трьох груп ресурсів забезпечує той

самий системний підхід, який є необхідним для становлення професіоналізму практичного психолога.

Ключові теоретичні концепти, які використані нами для створення власної моделі предмету дослідження, представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Ключові теоретичні концепти та їх роль у структурі забезпечення професійної ефективності

Концепт	Автор	Роль у забезпеченні професійної ефективності	Ресурсний зв'язок
Психологічні ресурси	С. Хобфолл	Забезпечення стійкості до стресу та запобігання втраті професійних здібностей (виснаження)	Ресурсний потенціал
Емоційний інтелект	Д. Гоулман, Дж. Майер, П. Соловей	Керування міжособистісною взаємодією, якість консультування, емпатія	Емоційна витривалість
Самоефективність	А. Бандура	Переконання у здатності досягати цілей, мотивація, проактивність у роботі	Когнітивний самоконтроль
Життестійкість	С. Мадді	Внутрішній ресурс підтримки психічного здоров'я, здатність сприймати професійні виклики	Стійкість до криз

Опис вибірки та методів дослідження. У дослідженні взяли участь 67 осіб віком від 26 до 58 років, з яких 42 особи є практичними психологами без досвіду викладацької роботи, а 25 осіб – викладачі дисциплін у галузі психології у закладах вищої освіти.

Для діагностики психологічних ресурсів нами використаний такий комплекс методик:

- тест емоційного інтелекту Н.Холла [10];

- шкала загальної самооефективності Р.Шварцера і М.Єрусалема (адаптує І.Галецької) [12];

- питальник «Стили мислення» Р.Бремсона та А.Харрісона (як інструмент визначення когнітивних стратегій вирішення проблемних ситуацій) [7];

- тест життєстійкості С. Мадді [17];

- питальник професійножиттєстійкості О.М. Кокуна (для

визначення професійної ефективності) [12];

- шкала професійного вигорання К. Масlach та С. Джексон (MBI) [11].

Крім цього, нами застосовані об'єктивні / напівформалізовані критерії такі, як оцінка керівника / самооцінка за індикаторами якості надання послуг та швидкість адаптації до нових чи складних клієнтських випадків, що визначались за допомогою спеціально розробленої анкети з переліком з 20 тверджень, які респондентам необхідно було оцінити за шкалою Лайкерта від 0 до 4, де 0 відповідав відповіді «повністю не згоден/-а», 1 – «не згоден/-а», 2 – «моє ставлення нейтральне», 3 – «згоден/-а», 4 – «повністю згоден/-а». Математично-статистична обробка даних передбачала здійснення кореляційного та множинного регресійного аналізів.

Результати дослідження та їх обґрунтування.

Проведений кореляційний аналіз дозволив кількісно визначити характер і силу взаємозв'язків між

внутрішніми психологічними ресурсами та інтегральними показниками професійної ефективності. Результати представлені у таблиці 2.

Таблиця 2.

Кореляційні зв'язки між психологічними ресурсами та показниками професійної ефективності практичних психологів

Показник ПЕ (Y)	Емоційний інтелект (X1)	Загальна самоефективність (X3)	Аналітичний стиль мислення (X3)	Життєстійкість (X4)
Якість надання консультаційних послуг	0,61**	0,55**	0,49**	0,40*
Рівень професійного вигорання (обернений зв'язок)	-0,58**	-0,42*	-0,21	-0,65**
Рівень професійної життєстійкості	0,45*	0,50**	0,38*	0,52**
Швидкість адаптації до складних випадків	0,35*	0,60**	0,55**	0,30

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Отримані емпіричні результати підтверджують припущення про те, що психологічні ресурси є не просто сприятливими

факторами, а ключовими чинниками, що детермінують стійкість та результативність фахівця. Аналіз свідчить про

симетричну роль ресурсів у структурі професіоналізму.

Найсильніші негативні зв'язки з професійним вигоранням встановлено для життестійкості та емоційного інтелекту. Це підтверджує, що саме ці ресурси формують психологічну стійкість. Життестійкість з її компонентами контролю та залученості протидіє втраті сенсу та відчуття впливу, що є основною причиною виснаження. ЕІ забезпечує ефективну емоційну саморегуляцію, зменшуючи вплив стресу, накопиченого під час інтенсивної роботи з клієнтами. Високий позитивний зв'язок між усіма ресурсами та рівнем професійної життестійкості додатково підтверджує теорію збереження ресурсів: наявність ресурсів корелює з професійним благополуччям.

Самоефективність та аналітичність стилю мислення мають потужний вплив на швидкість адаптації до складних

випадків. Це критично важливо для психологів-практиків, які часто стикаються з нетиповими або кризовими ситуаціями. Висока самоефективність як переконання у своїх силах стимулює проактивність та гнучкість у застосуванні знань, дозволяючи фахівцеві швидко виходити на гнучкість у застосуванні знань, що також створює можливість виходити за рамки професійних стереотипів.

Найвищий зв'язок спостерігаємо між ЕІ та якістю надання консультаційних послуг, що також свідчить про те, що успіх у психологічній практиці у першу чергу залежить від здатності фахівця до емпатійного зв'язку, розуміння невербальних сигналів та ефективного управління міжособистісним процесом.

Отже, результати обґрунтовують необхідність розглядати ресурси не як універсальну, а як диференційовану

систему, у якій ЕІ та життєстійкість забезпечують внутрішню опірність до професійного стресу, а самоефективність та когнітивні стратегії – зовнішню адаптивність та якість результату фахової діяльності.

Висновки.

Емпіричне дослідження підтвердило, що психологічні ресурси (емоційний інтелект, когнітивні стратегії, самоефективність, життєстійкість) формують інтегрований та взаємопов'язаний комплекс. Цей комплекс є визначальним внутрішнім чинником професійної ефективності, забезпечуючи як високу результативність, так і психологічну стійкість практичних психологів.

Встановлено, що ЕІ та життєстійкість є критично важливими для підтримки психічного благополуччя фахівців. Ці властивості виступають первинними ресурсами у запобіганні синдрому професійного

вигорання та сприяють збереженню задоволеності працею.

Високий рівень самоефективності та перевага аналітичного стилю мислення є потужними предикаторами якісних аналітичних процесів та поведінкової гнучкості. Ці ресурси безпосередньо корелюють зі здатністю практичних психологів швидко адаптуватися до складних клієнтських випадків та забезпечувати високу якість консультаційних послуг.

Отримані емпіричні результати є вагомим науковим обґрунтуванням для цілеспрямованої розробки та впровадження інноваційних програм розвитку ресурсної бази фахівців соціономічних професій. Такі програми мають бути інтегровані в процес професійної підготовки та супервізійного супроводу.

Перспективи

подальших досліджень убачаємо у кількох напрямках. По-перше,

необхідна розробка та емпірична апробація комплексних розвивальних інтервенцій, які повинні поєднувати когнітивно-поведінкові техніки для оптимізації стратегій вирішення проблем та методики, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції. По-друге, актуальною є потреба у лонгітюдних дослідженнях динаміки зміни ресурсного потенціалу практичних

психологів, особливо в умовах тривалого екстремального або кризового консультування. По-третє, доцільним є розширення досліджуваної моделі шляхом включення зовнішніх (соціальних) ресурсів (наприклад, якості супервізії та підтримки колег) та аналізу їхньої взаємодії з внутрішніми психологічними ресурсами у контексті теорії збереження ресурсів.

Список літератури

1. Базиленко А.К., Кущенко І.В., Раєвська Ю.В. Чинники формування життєстійкості у фахівців психологічної сфери. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75). № 2. С. 109–112. DOI <https://surl.lu/zwngkn>
2. Басюк Н.А. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. Вип. 3 (110), 2022. С. 253-266. DOI: <https://surl.li/ywkxdy>
3. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Науковий журнал «Габітус»*, Випуск 37, 2022. С. 68-75. DOI: <https://surl.li/kmsjev>
4. Бондаренко І.І. Особливості підготовки вітчизняних практикуючих психологів. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук, праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д.Максименка. Київ, 2003.

5. Бугерко Я.М. Ресурсний підхід в сучасній психології. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 3, 2023. С. 79–84. DOI <https://surl.li/azabpe>
6. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету*. Серія «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433-442
7. Головнюова О. В. Опитувальник «Стиль мислення». Бібліотека методичних матеріалів *Національної освітньої платформи «Всеосвіта»*. [веб-сайт]. URL: <https://surl.li/azabpe> (дата звернення: 25.09.2025)
8. Гриньова Н.В. Діагностика та корекція життєстійкості як складової психічного здоров'я особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2020. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, Випуск 21. С.66-79
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / пер. з анг. С.-Л. Глуমেцької. Харків: Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»).
10. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл). Сайт Полтавського державного аграрного університету. URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl> (дата звернення: 20.10.2025)
11. Діагностика професійного вигорання, MBI. *Тестотека.інфом* [веб-сайт]. URL: <https://testoteka.info/uk/test/org/burnout-maslach>
12. Кокурн О.М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2021. №1 (1). С. 90-104.
13. Лукомська С.О. Ресурсний підхід до подолання кризових ситуацій. *Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія* / за

ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л.Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. С.402–419

14. Ляска О.П., Курицина М.О. Основні підходи до побудови моделі професійного розвитку особистості. *Менеджмент формування педагогічного кредо майбутнього фахівця фізико-технічного профілю*. Частина V, 2012. С.212-215.

15. Поліщук М.Б., Слюсарчук Ю.М., Слюсарчук О.З. Когнітивні моделі пізнавальних проблемних задач у формуванні навчального процесу. *Наукові записки*, 2018, №2(57). С.64-71

16. Савченко О.В. Когнітивні та метакогнітивні стратегії розв'язання проблемних питань. *Inforim* [веб-сайт]. URL: <https://surl.lt/gtaqad> (дата звернення 15.10.2025)

17. Тест життєстійкості С. Мадді. *Національної освітньої платформи «Всеосвіта»*. [веб-сайт]. URL: <https://surl.lu/zlpegk> (дата звернення 15.09.2025)

18. Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. № 21. 1993. PP. 128-148.

19. Maddi, S. R. (1968). Personality theories: a comparative analysis. Homewood, Ill: Dorsey Press.

20. Mazai, L. (2024). The role and significance of emotional intelligence in providing future psychologists' professional resourcefulness. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*. №1, 2024. P. 212-221 DOI: <https://surl.li/guthfh>

PSYCHOLOGICAL RESOURCES AS A FACTOR OF PRACTICAL PSYCHOLOGISTS' PROFESSIONAL EFFECTIVENESS

**Mazai Lada
Vdovychenko Viktoriia**

Abstract. *The present study aims to provide a theoretical and empirical justification of the structure and role of psychological*

resources as an integrated factor of professional effectiveness among practical psychologists – specifically, emotional intelligence, cognitive strategies, resilience, and self-efficacy. The relevance of the research is determined by the need to ensure the stability of specialists under high levels of stress in the context of military aggression.

A theoretical analysis of the concept of resourcefulness was conducted, focusing on S. Hobfoll's Conservation of Resources theory and A. Bandura's Social Cognitive Theory. The empirical study was conducted on a sample of practical psychologists (67 participants) using the following psychodiagnostic instruments: N. Hall's Emotional Intelligence Test, the General Self-Efficacy Scale by R. Schwarzer and M. Jerusalem (adapted by I. Haletska), the "Thinking Styles" Questionnaire by R. Bramson and A. Harrison, S. Maddi's Hardiness Test, O.M.Kokun's Professional Hardiness Questionnaire, the Maslach Burnout Inventory (MBI) by C. Maslach and S. Jackson, and a specially developed questionnaire. Correlation and multiple regression analyses were employed to determine interrelations.

Statistically significant positive correlations were found between all components of psychological resourcefulness and the integrated criteria of professional effectiveness. Emotional intelligence and resilience were identified as the strongest protective predictors of resistance to burnout syndrome, which aligns with the Conservation of Resources theory that defines resource loss as a key component in the development of stress. High self-efficacy and the use of deep cognitive strategies significantly increase a specialist's adaptability to complex and atypical client cases. High EI correlates with the quality of counselling services, emphasising its central role in interpersonal interaction and empathic sensitivity.

The study confirms that the identified psychological resources are key internal factors ensuring not only high performance but also psychological stability and safety of practical psychologists. The findings justify the necessity of

integrating the targeted development of EI, self-efficacy, and adaptive cognitive strategies into professional training and supervision programs.

Keywords: emotional intelligence, self-efficacy, resilience, cognitive strategies, professional development, resource-based approach.

References

1. Bazylenko A. K., Kushchenko I. V., Raievska Yu. V. Chynnyky formuvannia zhyttiistiikosti u fakhivtsiv psykholohichnoi sfery [Factors shaping resilience in psychological professionals]. *Scientific Notes of the V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology*. 2025. Vol. 36 (75). № 2. P. 109–112. DOI <https://surl.lu/zwngkn>
2. Basiuk N.A. Emotsiinyi intelekt: stanovlennia ta rozvytok poniattia v zarubizhnykh doslidzhenniakh. [Emotional intelligence: the formation and development of the concept in foreign studies.] *Bulletin of the Ivan Franko Zhytomyr State University. Pedagogical Sciences*. Issue. 3 (110), 2022. P. 253-266. DOI: <https://surl.li/ywksdy>
3. Bokovets O.I. Emotsiinyi intelekt yak resurs psykhychnoho zdorovia. [Emotional intelligence as a mental health resource.] *Scientific journal "Habitus"*, Issue 37, 2022. P. 68-75. DOI: <https://surl.li/kmsjev>
4. Bondarenko I. I. Osoblyvosti pidhotovky vitchyznianskykh praktykuiuchykh psykholohiv [Features of the training of domestic practicing psychologists] *Problems of general and pedagogical psychology: collection of sciences, works of the Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk of the Academy of Sciences of Ukraine* / edited by S. D. Maksymenko. Kyiv, 2003. [in Ukrainian]
5. Buherko Ya. M. Resursnyi pidkhid v suchasni psykholohii. [Resource approach in modern psychology] *Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, and Law*. Issue 3, 2023. P. 79–84. DOI <https://surl.li/azabpe>

6. Haletska I. I. Samoefektyvnist u strukturi sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii. [Self-efficacy in the structure of socio-psychological adaptation.] *Bulletin of Lviv University. Series "Philosophical Sciences"*, 2003. Issue. 5. P. 433-442. [in Ukrainian]

7. Holovnova O. V. Opytuvalnyk «Styl myslennia». Biblioteka metodychnykh materialiv [Questionnaire "Thinking Style". Library of methodological materials] *National educational platform "Vseosvita"* [website]. URL: <https://surl.li/azabpe> (date of application: 25.09.2025) [in Ukrainian]

8. Hrynova N.V. Diahnozyka ta korektsiia zhyttiistiikosti yak skladovoi psykhychnoho zdorovia osobystosti. [Diagnostics and correction of resilience as a component of mental health of an individual] *Current Problems of Psychology: Collection of Scientific Papers of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine*, 2020. Vol. XI: Personality psychology. Psychological help for the personality, Issue 21. P.66-79. [in Ukrainian]

9. Goulman D. Emotsiinyi intelekt. [Emotional Intelligence] / trans. from English by S.-L. Glumetskaya. Kharkiv: Vivat, 2022. 512 p. ("Self-development" series). [in Ukrainian]

10. Diahnozyka «emotsiinoho intelektu» (N. Khol). [Diagnostics of "emotional intelligence" (N. Hall).] *Website of Poltava State Agrarian University*. URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnosyka-emociynogo-intelektu-n-holl> (date of application: 20.10.2025) [in Ukrainian]

11. Diahnozyka profesiinoho vyhorannia, MBI. [Diagnosis of professional burnout, MBI.] *Testoteka.info* [website]. URL: <https://testoteka.info/uk/test/org/burnout-maslach> [in Ukrainian]

12. Kokun O. M. Opytuvalnyk profesiinoy zhyttiistiikosti (ukrainska versii). [Professional Resilience Questionnaire (Ukrainian version).] *Problems of extreme and crisis psychology*, 2021. №1 (1). P. 90-104. [in Ukrainian]

13. Lukomska S. O. Resursnyi pidkhid do podolannia kryzovykh sytuatsii. [Resource approach to overcoming crisis situations.] *Psychological technologies of effective functioning and personality development: monograph* / edited by S. D. Maksymenko, S. B. Kuzikova, V. L. Zlyvkov. Sumy: Publishing house of A. S. Makarenko Sumy State University of Psychology, 2019. P. 402–419. [in Ukrainian]

14. Liaska O. P., Kurytsyna M. O. Osnovni pidkhody do pobudovy modeli profesiinoho rozvytku osobystosti. [Basic approaches to building a model of professional personality development] *Management of the formation of the pedagogical credo of a future specialist in physics and technology*. Part V, 2012. P.212-215. [in Ukrainian]

15. Polishchuk M. B., Sliusarchuk Yu. M., Sliusarchuk O. Z. Kohnityvni modeli piznavalnykh problemnykh zadach u formuvanni navchalnoho protsesu. [Cognitive models of cognitive problem tasks in the formation of the educational process] *Proceedings*, 2018, №2(57). P.64-71. [in Ukrainian]

16. Savchenko O.V. Kohnityvni ta metakohnityvni stratehii rozviazання problemnykh pytan [Cognitive and metacognitive strategies for solving problematic issues.] *Inforim* [website]. URL: <https://surl.lt/gtaqad> (date of application: 15.10.2025) [in Ukrainian]

17. Test zhyttiistiikosti S. Maddi. [S. Maddy's viability test] *National educational platform "Vseosvita"* [website].URL: <https://surl.lu/zlpegk> Hobfoll S. E., Lilly R. S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. № 21. 1993. PP. 128-148. [in English]

18. Maddi, S. R. (1968). Personality theories: a comparative analysis. Homewood, Ill: Dorsey Press. [in English]

19. Mazai, L. (2024). The role and significance of emotional intelligence in providing future psychologists' professional resourcefulness. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*. №1, 2024. P. 212-221 DOI: <https://surl.li/guthfh>