

ОЦІНКА ВПЛИВУ ПРАКТИК УСВІДОМЛЕНOSTІ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Токарева Дарія Ігорівна,

викладач

Українського гуманітарного інституту

ORCID ID: 0009-0009-7875-7605

У статті здійснено комплексну оцінку впливу практик усвідомленості на формування й підтримання психологічної стійкості науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти (далі – ЗВО) в умовах зростання професійного, емоційного та соціального навантаження. Актуальність дослідження зумовлена трансформаціями сучасного академічного середовища, інтенсифікацією науково-освітньої діяльності, розширенням функціональних ролей викладача та підвищеними вимогами до здатності фахівців зберігати психоемоційний баланс і професійне благополуччя. У цьому розумінні особливої значущості набуває пошук науково обґрунтованих психологічних інструментів, здатних активізувати внутрішні ресурси особистості та знизити ризики професійного виснаження. Мета дослідження полягає у визначенні характеру, механізмів та спрямованості впливу практик усвідомленої регуляції психічних процесів на показники психологічної стійкості науково-педагогічних працівників ЗВО. У процесі роботи застосовано методи аналізу, систематизації та узагальнення актуальних наукових джерел, присвячених проблематиці усвідомленості й психологічної стійкості. Результати дослідження засвідчили, що регулярне застосування практик усвідомленої уваги асоціюється зі зниженням рівня емоційного напруження, підвищенням здатності до саморегуляції, стабілізацією емоційного стану та зростанням адаптивного потенціалу особистості. З'ясовано, що вплив практик усвідомленості на психологічну стійкість має опосередкований характер і реалізується через активацію внутрішніх психологічних ресурсів, зокрема когнітивної гнучкості, емоційної стабільності та усвідомленого ставлення до професійних викликів. Запропоновано авторську модель впливу практик усвідомленості на психологічну стійкість та алгоритм їх інтеграції в професійну діяльність науково-педагогічних працівників. Отримані результати підтверджують доцільність використання практик усвідомленої регуляції як ефективного інструменту зміцнення психологічної стійкості та підтримки професійного благополуччя в академічному середовищі. Запропоновані підходи можуть бути використані при розробленні програм психологічного супроводу, профілактики професійного вигорання та підвищення якості професійного функціонування науково-педагогічних працівників ЗВО.

Ключові слова: професійне благополуччя, саморегуляція, емоційна стабільність, адаптивний потенціал, академічне середовище, внутрішні ресурси.

Tokareva Daria. Assessing the impact of mindfulness practices on the psychological resilience of academic and teaching staff in higher education institutions

The article provides a comprehensive assessment of the impact of mindfulness practices on the formation and maintenance of psychological resilience among scientific and pedagogical workers in higher education institutions (hereinafter referred to as HEIs) in conditions of increasing professional, emotional, and social stress. The relevance of the study is determined by the transformations of the modern academic environment, the intensification of scientific and educational activities, the expansion of the functional roles of teachers, and increased demands on the ability of specialists to maintain psycho-emotional balance and professional well-being. In this sense, the search for scientifically based psychological tools capable of activating the internal resources of the individual and reducing the risks of professional burnout is of particular importance. The purpose of the study is to determine the nature, mechanisms, and direction of the influence of practices of conscious regulation of mental processes on the indicators of psychological stability of scientific and pedagogical workers of higher education institutions. In the course of the work, methods of analysis, systematization, and generalization of relevant scientific sources devoted to the issues of consciousness and psychological stability were used. The results of the study showed that regular use of mindfulness practices is associated with a decrease in emotional tension, an increase in the ability to self-regulate, stabilization of emotional state, and an increase in the adaptive potential of the individual. It was found that the influence of mindfulness practices on psychological resilience is indirect and is realized through the activation of internal psychological resources, in particular cognitive flexibility, emotional stability, and a conscious attitude toward professional challenges. The author proposes a model of the impact of mindfulness practices on psychological resilience and an algorithm for their integration into the professional activities of scientific and pedagogical workers. The results confirm the feasibility of using mindfulness practices as an effective tool for strengthening psychological resilience and supporting professional well-being in the academic environment. The proposed approaches can be used in the development of psychological support programs, the prevention of professional burnout, and the improvement of the quality of professional functioning of scientific and pedagogical workers in higher education institutions.

Key words: professional well-being, self-regulation, emotional stability, adaptive potential, academic environment, internal psychological resources.

Вступ. Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується суттєвими трансформаціями професійної діяльності науково-педагогічних працівників

(далі – НПП) ЗВО, що супроводжуються зростанням інтенсивності інтелектуальної праці, підвищенням емоційного навантаження та посиленням відповідальності



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

за результати освітньої й наукової діяльності. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема збереження психологічної витривалості фахівців як необхідної передумови стабільного функціонування академічного середовища та забезпечення якості вищої освіти.

У цьому контексті зростає інтерес до практик усвідомленої регуляції психічних процесів, які розглядаються в психологічних і педагогічних дослідженнях як потенційний ресурс підтримки психоемоційного стану особистості. Водночас застосування цих практик у професійній діяльності НПП залишається недостатньо теоретично систематизованим. Наявні розбіжності між концептуальними уявленнями про усвідомленість і реальними практичними потребами науково-педагогічних працівників зумовлюють потребу в комплексному науковому осмисленні зазначеного феномена саме в контексті науково-освітньої діяльності.

Зв'язок окресленої проблематики з важливими науковими та практичними завданнями полягає в необхідності розроблення науково обґрунтованих підходів до зміцнення внутрішніх психологічних ресурсів працівників вищої школи, що відповідає сучасним вимогам до сталого розвитку академічних інституцій і збереження людського капіталу. У наукових дослідженнях практики усвідомленої присутності здебільшого аналізуються в межах клінічного та загальнопсихологічного підходів, тоді як їх функціонування в професійній науково-освітній діяльності висвітлюється епізодично.

Зазначимо, що практики усвідомленості доцільно розглядати також як форму психологічної самопомоги, спрямованої на підтримку здатності НПП самостійно регулювати власний психоемоційний стан у повсякденних умовах професійної діяльності. Самопомога в межах сучасної психологічної парадигми інтерпретується не як альтернатива професійній підтримці [1, с. 139], а як система усвідомлених дій, що активізують внутрішні ресурси особистості, підвищують суб'єктивне відчуття контролю та сприяють збереженню психологічної рівноваги в умовах хронічного навантаження [2, с. 7]. Відповідно для НПП ЗВО така форма підтримки є особливо релевантною з огляду на обмежений доступ до регулярного психологічного супроводу та високий рівень автономності професійної діяльності [3].

Окремої уваги потребує недостатня розробленість механізмів опосередкованого впливу практик усвідомленості на психологічну витривалість через систему внутрішніх ресурсів особистості. Такий стан зумовлений складністю операціоналізації відповідних конструктів, відсутністю інтегративних теоретичних моделей і обмеженою кількістю емпіричних досліджень, орієнтованих безпосередньо на професійну групу НПП. Недостатня опрацьованість цих аспектів ускладнює комплексне осмислення можливостей практик усвідомленої регуляції в профілактиці професійного вигорання та забезпеченні психоемоційної стійкості науково-педагогічних працівників.

Аналіз сучасних наукових напрацювань засвідчує зростання інтересу до проблематики психологічної стійкості та резильєнтності особистості в умовах про-

фесійних, соціальних і екзистенційних викликів сучасності, а також поступове утвердження практик усвідомленості як ефективного ресурсу її підтримки й розвитку. Так, О. Ігнатюк пропонує комплексну модель резильєнтності особистості фахівців соціономічних професій, у якій психологічна стійкість розглядається як динамічне утворення, що формується у взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів [4]. Важливим для нашого дослідження є акцент авторки на моделюванні резильєнтності як процесу, що надає можливості для впровадження практик усвідомленості як механізму її цілеспрямованого розвитку.

Крізь призму чинників особистісного та середовищного характеру осмислює психологічну стійкість В. Клочков, що дозволяє розглядати її не лише як індивідуальну рису, а як результат взаємодії суб'єкта з професійним контекстом [5]. Цей підхід є методологічно значущим для аналізу діяльності НПП ЗВО, які функціонують у середовищі підвищеного когнітивного та емоційного навантаження. На феноменології резильєнтності, її психодіагностиці й засобах розвитку зосереджує увагу Е. Грішин, підкреслюючи роль саморегуляції та усвідомленості в збереженні психологічної рівноваги. Автор аргументує доцільність використання інтервенцій, спрямованих на підвищення рефлексивності та внутрішніх ресурсів особистості, що безпосередньо перегукується з ідеологією практик *mindfulness*. [6].

Порівняльний аналіз понять стійкості (*resiliens*), психологічної стійкості та життєстійкості здійснює В. Гогич, що дозволяє концептуально впорядкувати термінологічне поле дослідження та уникнути смислової редукації цих феноменів. Авторка наголошує на доцільності міждисциплінарного підходу, що є методологічною основою для інтеграції практик усвідомленості у психологічні моделі стійкості [2]. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів вивчають О. Василенко та О. Наумова. Автори доводять значущість усвідомленого ставлення до власних емоційних станів і професійних викликів як чинника профілактики емоційного вигорання [7].

Психологічну стійкість в контексті групової психокорекції розглядають Т. Білуха та О. Педченко, акцентуючи на важливій ролі процесів усвідомлення, рефлексії та соціальної підтримки [1]. Це підсилює аргументацію щодо ефективності групових форматів практик усвідомленості в освітньому середовищі. Особливу увагу впливу екстремальних соціальних умов на резильєнтність педагога приділяють Т. Цюман та колеги, які аналізують психологічні умови збереження стійкості в період воєнного стану. Їхні висновки підкреслюють потребу в інструментах внутрішньої стабілізації, серед яких практики усвідомленості набувають особливої актуальності [8].

Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни досліджують С. Яланська та А. Єфіменко, акцентуючи на ролі адаптивних психологічних стратегій [9]. Попри те, що об'єктом дослідження є здобувачі, окреслені механізми збереження психічного ресурсу є релевантними й для НПП. Проблему конфліктів у робочому середовищі та їхній вплив

на резильєнтність НПП ЗВО розглядає Н. Шиліна. Авторка підкреслює, що здатність до усвідомленого реагування на конфліктні ситуації є важливим чинником професійного благополуччя [10].

Низка сучасних авторів, зокрема А. Жайворонок (A. Zhaivoronok) [11], А. Павленко (A. Pavlenko) [12], Ю. Татмурзінова (Y. Tatumurzinova) [13] та М. Дівел (M. Divel) [14], розкривають потенціал авторських арт-терапевтичних та тілесно-орієнтованих підходів у психологічній підтримці особистості. Науковці концептуально доповнюють уявлення про ресурсний підхід і значення тілесної та емоційної усвідомленості в подоланні стресу й травматичного досвіду.

Особливу наукову значущість для цього дослідження становлять праці зарубіжних авторів, у яких безпосередньо аналізується взаємозв'язок усвідомленості (mindfulness) й психологічної стійкості. Зокрема, С. Ляо (S. Liao) та А. Ху (A. Hu) на емпіричному рівні доводять, що усвідомленість здійснює опосередкований вплив на стрес-менеджмент викладачів університетів через підвищення рівня резильєнтності та розвиток механізмів когнітивної переоцінки [3]. Усвідомленість як складник організаційної резильєнтності ЗВО інтерпретує Б. Гаріпаглу (B. Garipagaoglu), акцентуючи на її ролі у формуванні довіри та активної професійної позиції НПП [15].

Позитивний вплив практик усвідомленості на зниження академічного стресу й вигорання, а також на зростання психологічної стійкості, підтверджують С. Чень (X. Chen) та Й. Ці (Y. Qi) [16]. При цьому М. Альшахрані (M. Alshahrani) та А. Альваліді (A. Alwalidi) встановлюють статистично значущий зв'язок між усвідомленістю, психологічною резильєнтністю та академічними досягненнями, що підкреслює багатовимірний ефект mindfulness-практик в освітньому середовищі [17].

Таким чином, огляд літератури засвідчує, що, попри наявність значного теоретичного та емпіричного доробку щодо психологічної стійкості та практик усвідомленості, проблема їх цілеспрямованої інтеграції в професійну діяльність НПП ЗВО залишається недостатньо систематизованою.

Метою статті є комплексна оцінка впливу практик усвідомленої регуляції психічних процесів на формування психологічної витривалості НПП у системі вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети в статті передбачено розв'язання таких завдань:

1) проаналізувати наукові підходи до трактування усвідомленої регуляції та психологічної витривалості в контексті професійної діяльності;

2) оцінити характер і спрямованість впливу практик усвідомленості на показники внутрішніх психологічних ресурсів фахівців;

3) обґрунтувати можливості практичного використання отриманих результатів у програмах психологічного супроводу науково-педагогічних працівників.

Матеріали та методи. У дослідженні застосовано комплекс теоретико-методологічних методів, адекватних меті та завданням роботи. Теоретичну основу дослідження становили методи аналізу, систематиза-

ції та узагальнення сучасних наукових джерел із проблематики усвідомленої регуляції психічних процесів і психологічної стійкості в професійній діяльності НПП ЗВО. З метою концептуалізації впливу практик усвідомленості на психологічну стійкість застосовано логіко-структурний та порівняльний аналіз, що дозволив виокремити основні психологічні механізми та внутрішні ресурси, залучені в процесі саморегуляції психоемоційного стану. Для узагальнення та інтерпретації виявлених взаємозв'язків між практиками усвідомленості, компонентами психологічної стійкості й професійним функціонуванням використано метод структурно-логічного моделювання. Зазначений підхід забезпечив побудову авторської моделі впливу практик усвідомленості на психологічну стійкість науково-педагогічних працівників та розроблення алгоритму їх інтеграції в професійну діяльність в умовах сучасного академічного середовища.

Результати дослідження. У сучасних міждисциплінарних дослідженнях усвідомленість (mindfulness) розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що інтегрує когнітивні, емоційні та регуляторні компоненти самосвідомості особистості та забезпечує здатність суб'єкта фокусувати увагу на поточному досвіді з позицій прийняття й рефлексивної дистанції. У цьому контексті усвідомленість постає не лише як техніка самоспостереження, а і як стійка характеристика психологічного функціонування, пов'язана з розвитком саморегуляції, когнітивної гнучкості та емоційної врівноваженості. Психологічна стійкість, відповідно, інтерпретується як динамічна система внутрішніх ресурсів, що формується в процесі взаємодії особистості з професійним середовищем і забезпечує здатність фахівця адаптуватися до стресогенних впливів, зберігати ефективність діяльності та психоемоційний баланс у ситуаціях підвищеного навантаження [2, с. 7; 3].

Для НПП ЗВО ці конструкти набувають особливої значущості з огляду на поєднання високого інтелектуального, емоційного та соціального навантаження, багатозадачності професійних ролей та потребу в постійній саморегуляції в умовах академічних трансформацій. У цьому контексті доцільним є узагальнення основних наукових підходів до феноменів усвідомленості й психологічної стійкості та виявлення їхніх концептуальних точок перетину як теоретичної бази для розроблення інтегративних моделей професійного благополуччя (табл. 1).

Запропонована в таблиці 1 систематизація наукових підходів дозволяє не лише окреслити різні теоретичні інтерпретації усвідомленості та психологічної стійкості, а й виявити їхню функціональну взаємодію в контексті професійної діяльності НПП ЗВО. Представлені підходи демонструють, що усвідомленість у сучасній психологічній науці розглядається не як ізольована навичка самоспостереження, а як складний регуляторний механізм, який забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних і ціннісно-сміслових процесів особистості.

Аналіз когнітивно-поведінкового підходу акцентує на ролі усвідомленого контролю уваги та саморефлексії як передумов формування ефективної саморегуляції

Підходи до розуміння усвідомленості та психологічної стійкості в професійній діяльності НПП ЗВО

Науковий підхід	Усвідомленість (основні характеристики)	Психологічна стійкість (основні компоненти)	Значущість для НПП ЗВО
Когнітивно-поведінковий	Усвідомлення поточних переживань, контроль уваги, саморефлексія	Саморегуляція, стресостійкість, адаптивність	Підтримка ефективності педагогічної та наукової діяльності
Гуманістично-екзистенційний	Прийняття досвіду, автентичність, ціннісна усвідомленість	Смислова стійкість, внутрішня мотивація	Збереження професійної ідентичності
Позитивно-психологічний	Неприв'язаність до оцінок, емоційна врівноваженість	Психологічні ресурси, оптимізм, життєстійкість	Профілактика емоційного вигорання
Інтегративний	Синтез уваги, прийняття й регуляції	Динамічна система ресурсів	Комплексний розвиток професійного благополуччя

Джерело: сформовано автором на основі [2; 10; 15]

й адаптивної поведінки в умовах професійного навантаження. У межах гуманістично-екзистенційного підходу усвідомленість постає як здатність до прийняття власного досвіду та збереження автентичності, що безпосередньо пов'язується зі смисловою стійкістю й підтриманням професійної ідентичності НПП. Позитивно-психологічний підхід, відповідно, підкреслює ресурсний потенціал усвідомленості, розглядаючи її як умову формування оптимізму, життєстійкості та психологічного благополуччя, що має важливе значення для профілактики емоційного вигорання.

Інтегративний підхід узагальнює зазначені наукові позиції та дозволяє трактувати психологічну стійкість як динамічну систему внутрішніх ресурсів, що розвивається в процесі свідомої регуляції психічних станів і поведінкових реакцій. Таким чином, узагальнення положень, представлених у таблиці 1, дає підстави стверджувати, що практики усвідомленості не чинять прямого, лінійного впливу на психологічну стійкість, а реалізують свій потенціал опосередковано – через послідовну активацію механізмів саморегуляції, когнітивної гнучкості, емоційної стабільності та усвідомленого ставлення до професійних викликів.

Для НПП ЗВО така опосередкована модель впливу є принципово важливою, оскільки сучасне академічне середовище характеризується високим рівнем багатозадачності, емоційного напруження, рольового пере-

вантаження та необхідністю постійного підтримання професійної ефективності. У цих умовах психологічна стійкість формується не як стабільна особистісна характеристика, а як результат динамічної взаємодії внутрішніх ресурсів і зовнішніх професійних вимог [8, с. 83; 16].

З огляду на це, вплив практик усвідомленості доцільно розглядати не як ізольований психологічний ефект, а як багаторівневий процес, у межах якого усвідомлена увага, прийняття досвіду та регуляція психоемоційних станів поступово трансформуються в ресурси психологічної стійкості. З метою наочного відображення цієї логіки в дослідженні запропоновано авторську модель, що відображає структурні й функціональні зв'язки між практиками усвідомленості та компонентами психологічної стійкості НПП ЗВО (рис. 1).

Представлений рисунок 1 концептуалізує вплив практик усвідомленості на психологічну стійкість НПП як опосередкований, багаторівневий процес, у межах якого усвідомленість є не безпосереднім чинником стійкості, а каталізатором внутрішніх психологічних механізмів. Показано, що регулярне залучення до практик усвідомленої уваги сприяє активації процесів самопостереження, когнітивної регуляції та емоційного усвідомлення, що, відповідно, формує здатність до саморегуляції, зниження емоційної реактивності та підтримки психоемоційної рівноваги в умовах професійного навантаження.



Рис. 1. Вплив практик усвідомленості на психологічну стійкість НПП ЗВО

Джерело: сформовано автором на основі [4, с. 2273; 5, с. 58; 10, с. 125]



Рис. 2. Інтеграція практик усвідомленості в діяльність НПП ЗВО

Джерело: створено автором

Аналітична значущість представленої схеми полягає в можливості простежити логіку переходу від індивідуального рівня психічних процесів до інтегративного рівня психологічної стійкості як ресурсу професійного функціонування. Психологічна стійкість у цьому розумінні постає не як статична характеристика особистості, а як динамічний результат взаємодії внутрішніх ресурсів і професійних вимог академічного середовища, що особливо релевантно для НПП ЗВО в умовах інтенсифікації науково-освітньої діяльності.

Водночас концептуальне осмислення механізмів впливу практик усвідомленості потребує подальшого переходу від теоретичної моделі до прикладного рівня їх впровадження в професійну діяльність НПП. Сучасні наукові підходи засвідчують, що ефективність практик усвідомленості здебільшого визначається системністю їх застосування, узгодженістю з професійним контекстом та інтегрованістю в повсякденні форми академічної діяльності [6, с. 62]. У таких умовах психологічна стійкість постає не як статична характеристика, а як результат цілеспрямованого розвитку внутрішніх ресурсів особистості в процесі професійної взаємодії з освітнім середовищем [17, с. 91]. Відповідно, виникає потреба в розробленні структурованого алгоритму впровадження практик усвідомленості, який інтегрує індивідуальний досвід саморегуляції з професійними вимогами та динамікою академічної діяльності. Модель такої інтеграції для НПП ЗВО подана на рисунку 2.

Представлений рисунок інтеграції практик усвідомленості у діяльність НПП ЗВО відображає системний підхід до формування психологічної стійкості та професійного благополуччя. Він демонструє послідовність дій, починаючи з усвідомлення професійних викликів та ідентифікації стресогенних чинників, що дозволяє суб'єкту визначити основні джерела напруження у власній діяльності. Вибір релевантних практик усвідомленості, адаптованих до конкретного професійного контексту, забезпечує індивідуалізацію психологічної підтримки, тоді як їх регулярне застосування в освітній,

науковій та управлінській діяльності сприяє стабілізації психоемоційного стану й розвитку когнітивної гнучкості.

Відповідно активація психологічних ресурсів, зокрема саморегуляції та емоційної стабільності, є механізмом трансформації усвідомлених практик у конкретні результати, що безпосередньо впливають на ефективність професійної діяльності. Фінальна стадія – формування стійкості та професійного благополуччя – інтегрує всі попередні етапи в цілісну систему, що забезпечує адаптивну відповідь на стресові ситуації й підвищує готовність до міжособистісної та професійної взаємодії в умовах високих навантажень.

При цьому в межах запропонованої моделі впливу практик усвідомленості психологічна самопомога постає як функціональний механізм трансформації усвідомленої уваги в стабільні внутрішні ресурси особистості. Регулярне звернення до простих практик самостереження, усвідомленого дихання, емоційної рефлексії та когнітивного переосмислення професійних ситуацій дозволяє НПП не лише знижувати рівень ситуативного стресу, а й формувати стійкі навички саморегуляції. Відповідно, самопомога набуває системного характеру та інтегрується в щоденну професійну діяльність як превентивний ресурс підтримки психологічної стійкості.

Таким чином, запропонована модель інтеграції практик усвідомленості у діяльність НПП ЗВО є практичним інструментом для впровадження програм психологічного супроводу, дозволяючи перетворити теоретичні висновки на конкретні практичні дії. Її застосування сприяє підвищенню професійної ефективності, розвитку психологічної стійкості та підтримці психоемоційного благополуччя, формуючи комплексну систему адаптивної відповіді на стресові чинники професійного середовища.

Висновки. У результаті проведеного дослідження здійснено комплексну оцінку впливу практик усвідомленої регуляції психічних процесів на формування та підтримання психологічної витривалості НПП ЗВО. Теоретичний аналіз наукових підходів до трактування

усвідомленості та психологічної витривалості засвідчив їхній міждисциплінарний характер і дозволив розглядати зазначені феномени як взаємопов'язані, але не тотожні психологічні конструкти, що перебувають у динамічній взаємодії в межах професійної діяльності НПП.

Отримані результати свідчать, що практики усвідомленості не впливають безпосередньо на психологічну витривалість, а реалізують свій ефект опосередковано, через активацію внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Йдеться насамперед про розвиток навичок саморегуляції, підвищення емоційної стабільності, когнітивної гнучкості та усвідомленого ставлення до професійних викликів, що в комплексі сприяє зменшенню психоемоційного навантаження та підвищенню адаптивного потенціалу науково-педагогічних працівників.

З'ясовано, що практики усвідомленості мають значний потенціал як інструменти психологічної самодопомоги НПП. Їх застосування забезпечує формування відповідального ставлення до власного психічного здоров'я, розвиток навичок самоспостереження та своєчасного реагування на ознаки психоемоційного виснаження. Інтеграція компонентів самопомоги

до програм психологічного супроводу НПП ЗВО підвищує ефективність таких програм, поєднуючи зовнішню підтримку з розвитком внутрішньої готовності фахівців до самостійного відновлення психологічних ресурсів.

Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування отриманих результатів при розробленні програм психологічного супроводу, профілактики професійного вигорання та підтримки професійного благополуччя науково-педагогічних працівників у сучасному академічному середовищі. Запропонована інтеграція практик усвідомленості може бути використана як методологічна основа для формування системних підходів до розвитку психологічної витривалості в умовах зростання професійних і соціальних викликів.

Перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з поглибленим вивченням довготривалих ефектів практик усвідомленості, використанням лонгітюдних дизайнів, розширенням емпіричної бази та застосуванням інтегративних методологічних підходів, що дозволить уточнити механізми формування психологічної витривалості на різних етапах професійного розвитку НПП.

Література:

1. Білуха Т., Педченко О. Розвиток психологічної стійкості суб'єкта у процесі групової психокорекції за методом активного соціально-психологічного пізнання. *Психологічний журнал*. 2025. № 14. С. 139–145. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328751>
2. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 3. С. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>
3. Liao S., Hu A. The association of mindfulness with stress self-management among university teachers: mediating roles of resilience and cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1679459>
4. Ігнатюк О. А. Психологічне моделювання резильєнтності особистості соціального працівника, педагога, психолога у вимірах науковців та здобувачів. *Наукові перспективи*. 2025. № 1 (65). С. 2273–2289. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-2273-2289](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2273-2289)
5. Клочков В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 69 (5). С. 58–66. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-58-66>
6. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. № 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
7. Василенко О., Наумова О. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. *Psychology Travelog*. 2024. № 3. С. 210–218. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-20>
8. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. № 38 (2). С. 83–89. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>
9. Яланська С. П., Єфименко А. Р. Резильєнтність здобувачів вищої освіти в умовах повномасштабної війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 175–181. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23>
10. Шиліна Н. Є. Конфлікти в умовах робочого середовища: проблема резильєнтності науково-педагогічних працівників. *Журнал сучасної психології*. 2024. № 1. С. 125–133. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-14>
11. Zhaivoronok A. Psychological support for women through beauty rituals as a form of art therapy. *Наукові перспективи (Наукові перспективи)*. 2025. № 11 (65). DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-1933-1945](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-1933-1945)
12. Pavlenko A. Psychological transformation of traumatic experience through personal symbolism on the skin. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 11 (51). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1345-1358](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1345-1358)
13. Tatmurzinova Y. The proficient method as an authorial psychological tool for women's transformation: from deficit to resource-based identity. *Перспективи та інновації науки*. 2025. №. 6 (52). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1168-1179](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1168-1179)
14. Divel M. Creative hairdressing as applied art in post rehabilitation support for clients with oncopsychological experience. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 8 (54). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1902-1912](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1902-1912)
15. Garipağaoğlu B.Ç. Building organizational resilience in higher education: role of mindfulness, job crafting, and trust. *Participatory Educational Research*. 2025. Vol. 12. № 2. P. 242–259. DOI: <https://doi.org/10.17275/per.25.28.12.2>
16. Chen X., Qi Y. A randomized controlled trial of mindfulness: effects on academic stress, academic burnout, and psychological resilience in university students. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1722669>

17. Alshahrani M. A., Alwalidi A. M. Mindfulness and its relationship to psychological resilience and academic achievement. *Journal of Educational and Psychological Sciences*. 2022. Vol. 11. № 3. P. 91–103. DOI: <https://doi.org/10.36941/jesr-2021-0054>

References:

1. Bilukha, T., & Pedchenko, O. (2025). Rozvytok psykholohichnoi stiiikosti subiekta u protsesi hrupovoi psykholokorektsii za metodom aktyvnoho sotsialno-psykholohichnoho piznannia [Development of psychological resilience through group psychocorrection]. *Psykholohichniy zhurnal*, no. 14, pp. 139–145. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.14.2025.328751> [in Ukrainian].
2. Hotych, V.O. (2023). Resiliens, hardiness, psykholohichna stiiikist, zhyttiistiiikist: porivnialnyi analiz poniat u sotsialno-psykholohichnykh doslidzhenniakh [Resilience, hardiness, psychological stability, vitality: a comparative analysis of concepts]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seria: Psykholohiia*, vol. 34 (73), no. 3, pp. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02> [in Ukrainian].
3. Liao, S., & Hu, A. (2025). The association of mindfulness with stress self-management among university teachers: mediating roles of resilience and cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1679459> [in English].
4. Ignatiuk, O. A. (2025). Psykholohichne modeliuвання rezylitentnosti osobystosti sotsialnoho pratsivnyka, pedahoha, psykholoha u vymirakh naukovtsiv ta zdobuvachiv [Psychological modeling of personality resilience of social workers, teachers, and psychologists in the perspectives of researchers and students]. *Naukovi perspektyvy*, no. 1 (65), pp. 2273–2289. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-2273-2289](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2273-2289) [in Ukrainian].
5. Klochkov, V. (2022). Psykholohichni chynnyky stiiikosti osobystosti: naukovi pohliady [Psychological factors of personality resilience: scientific views]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, no. 69 (5), pp. 58–66. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-58-66> [in Ukrainian].
6. Hrishyn, E.O. (2021). Rezyliientnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykholohichna diagnostyka ta zasoby rozvytku [Personal resilience: essence of the phenomenon, psychodiagnostics and development tools]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia*, no. 64, pp. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> [in Ukrainian].
7. Vasylenko, O., & Naumova, O. (2024). Osoblyvosti rozvytku psykholohichnoi stiiikosti maibutnikh psykholohiv [Features of psychological resilience development in future psychologists]. *Psychology Travelog*, no. 3, pp. 210–218. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-20> [in Ukrainian].
8. Tsiuman, T., Nahula, O., & Adamska, Z. (2022). Psykholohichni umovy rezylitentnosti pedahoha v period voiennoho stanu [Psychological conditions of teachers' resilience during martial law]. *Pedahohichna osvita: Teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika*, no. 38 (2), pp. 83–89. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813> [in Ukrainian].
9. Yalanska, S. P., & Yefymenko, A. R. (2025). Rezyliientnist zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh povnomasshtabnoi viiny [Resilience of higher education students under full-scale war]. *Naukovi zapysky. Seria: Psykholohiia*, no. 1, pp. 175–181. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-23> [in Ukrainian].
10. Shylina, N. Ye. (2024). Konflikty v umovakh robochoho seredovyshcha: problema rezylitentnosti naukovo-pedahohichnykh pratsivnykiv [Workplace conflicts and resilience of academic staff]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, no. 1, pp. 125–133. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-14> [in Ukrainian].
11. Zhaivoronok, A. (2025). Psychological support for women through beauty rituals as a form of art therapy. *Naukovi perspektyvy (Naukovi perspektivi)*, no. 11 (65). DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-1933-1945](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-1933-1945) [in English].
12. Pavlenko, A. (2025). Psychological transformation of traumatic experience through personal symbolism on the skin. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii*, no. 11 (51). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11\(51\)-1345-1358](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1345-1358) [in English].
13. Tatmurzinova, Y. (2025). The proficient method as an authorial psychological tool for women's transformation: from deficit to resource-based identity. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, no. 6 (52). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1168-1179](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1168-1179) [in English].
14. Divel, M. (2025). Creative hairdressing as applied art in post-rehabilitation support for clients with oncopsychological experience. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, no. 8 (54). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1902-1912](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1902-1912) [in English].
15. Garipağaoğlu, B.Ç. (2025). Building organizational resilience in higher education: role of mindfulness, job crafting, and trust. *Participatory Educational Research*, vol. 12, no. 2, pp. 242–259. DOI: <https://doi.org/10.17275/per.25.28.12.2> [in English].
16. Chen, X., & Qi, Y. (2025). A randomized controlled trial of mindfulness: effects on academic stress, academic burnout, and psychological resilience in university students. *Frontiers in Psychology*, vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1722669> [in English].
17. Alshahrani, M. A., & Alwalidi, A. M. (2022). Mindfulness and its relationship to psychological resilience and academic achievement. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, vol. 11, no. 3, pp. 91–103. DOI: <https://doi.org/10.36941/jesr-2021-0054> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 18.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 23.04.2026