

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-25>

УДК 159.9:364-057.875

Людмила РОМАНОВСЬКА

доктор педагогічних наук, професор,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-7547-4575>

e-mail: liromanovska12@gmail.com

Микола НОВАК

здобувач PhD,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0003-0221-6342>

e-mail: novakilinovak@gmail.com

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК КЛЮЧОВА ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТЬОГО СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

У статті розкрито значення саморегуляції як ключової психологічної компетентності майбутнього соціального працівника. Обґрунтовано важливість емоційної, поведінкової та когнітивної складових саморегуляції для ефективної діяльності в складних соціальних умовах. Охарактеризовано основні механізми її розвитку: саморефлексію, самомотивацію та контроль стресу. Виокремлено роль практичного навчання як середовища закріплення навичок саморегуляції. Описано психолого-педагогічні умови її формування. Встановлено зв'язок між рівнем саморегуляції та професійною стійкістю, а також окреслено напрями подальших досліджень, які вбачаються у вдосконаленні методичних засобів оцінювання саморегуляції, розробленні спеціальних освітніх програм, спрямованих на її розвиток, а також у міждисциплінарному аналізі феномену саморегуляції в контексті професійної підготовки фахівців соціальної сфери.

Ключові слова: саморегуляція, соціальний працівник, психологічна компетентність, професійна підготовка, емоційна стійкість, освітнє середовище.

Lyudmyla ROMANOVSKA, Mykola NOVAK

Khmelnitskyi National University

SELF-REGULATION AS A KEY PSYCHOLOGICAL COMPETENCE OF A FUTURE SOCIAL WORKER

The article reveals the importance of self-regulation as a key psychological competence of the future social worker in the context of professional training in higher education institutions. Based on the analysis of modern scientific approaches and research, it has been substantiated that the formed skills of emotional, behavioral and cognitive self-regulation are a necessary condition for the effective performance of professional duties in difficult social conditions. The main mechanisms of self-regulation development are characterized, in particular self-reflection, self-motivation, and stress control, which collectively ensure the student's ability to consciously analyze and adjust their emotional responses, sustain a consistent level of internal motivation toward professional goals despite external challenges, and maintain psychological

stability and resilience necessary for effective functioning in emotionally demanding social work environments. Particular attention is paid to the role of psychological self-regulation in the conditions of practical training and internship, which contribute to the transition from theoretical understanding to the application of self-regulatory strategies in real professional situations. The article presents psychological and pedagogical conditions that contribute to the formation of self-regulation, including: the creation of a psycho-emotionally safe educational environment, the implementation of training technologies, the development of a reflective culture, the organization of psychological support, as well as the formation of motivational readiness for self-development. A connection is established between the level of self-regulation development and the professional stability of the future social worker, which confirms the importance of self-regulation as a resource for preventing emotional burnout and strengthening readiness for long-term activity in the field of social work. Prospects for further research are seen in improving methodological tools for assessing self-regulation, developing special educational programs aimed at its development, as well as in an interdisciplinary analysis of the phenomenon of self-regulation in the context of professional training of social workers.

Keywords: self-regulation, social worker, psychological competence, professional training, emotional stability, educational environment.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасному соціокультурному контексті, що характеризується високим рівнем нестабільності, стресогенності та динамічності соціальних змін, професійна діяльність соціального працівника вимагає не лише глибоких знань і практичних навичок, а й розвинених психологічних компетентностей, серед яких саморегуляція відіграє ключову роль. Саморегуляція – це здатність особистості усвідомлювати, контролювати та спрямовувати власні емоції, думки та поведінку відповідно до поставлених цілей, вимог професійної ситуації та етичних норм [2, с. 346].

Актуальність проблеми зумовлена тим, що соціальні працівники нерідко опиняються у ситуаціях підвищеної психологічної напруги, емоційного вигорання, моральних дилем та конфліктів, що потребують високого рівня емоційної стійкості та здатності до адаптивного реагування. У зв'язку з цим формування саморегуляції як базової психологічної компетентності стає важливим завданням професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі соціальної роботи.

Аналіз досліджень та публікацій

У сучасних дослідженнях з підготовки соціальних працівників зростає увага до розвитку психологічних компетентностей, зокрема саморегуляції, яка є ключовою для ефективної роботи з вразливими групами населення в умовах війни та соціальних криз. Так, у статті Д. Нестеренко підкреслюється необхідність підвищення психологічної компетентності соціальних працівників, включаючи навички саморегуляції, для ефективної роботи з клієнтами, які пережили

травматичні події. Авторка пропонує впровадження спеціалізованих курсів, тренінгів, супервізій та менторських програм, спрямованих на розвиток психологічних навичок та підтримку емоційного стану фахівців [4, с. 47]. Інше дослідження, проведене В. Дударьовим, розглядає структуру професійної компетентності соціальних працівників, де саморегуляція визначається як один з ключових компонентів. Автор підкреслює важливість емоційно-вольової саморегуляції для ефективного виконання професійних обов'язків та пропонує методи управління цією компетентністю, такі як case-study та соціально-психологічні тренінги [1, с. 27]. У. Михайлишин, І. Шмідзен у своєму дослідженні акцентують увагу на психічній саморегуляції як методі підвищення емоційної компетентності фахівців соціальної сфери. Вони описують різні методи саморегуляції, включаючи аутогенне тренування, дихальні техніки та візуалізацію, які можуть бути ефективними для підтримки психічного здоров'я соціальних працівників [3, с. 548]. Попри наявні дослідження, проблема цілеспрямованого формування саморегуляції як ключової психологічної компетентності майбутніх соціальних працівників, зокрема її інтеграції в освітні програми та оцінки ефективності застосовуваних методів, залишається актуальною і потребує подальшого наукового осмислення та практичного вдосконалення.

Формулювання цілей статті

Метою статті є комплексне дослідження саморегуляції як ключової психологічної компетентності майбутнього соціального працівника.

Завдання статті полягають у наступному: 1) розкрити сутність поняття «саморегуляція» та проаналізувати її основні компоненти (емоційний, поведінковий, когнітивний); 2) визначити провідні психологічні механізми розвитку саморегуляції, зокрема саморефлексію, самомотивацію та контроль стресу; 3) встановити взаємозв'язок між рівнем розвитку саморегуляції та професійною стійкістю майбутніх соціальних працівників; 4) обґрунтувати психолого-педагогічні умови, які сприяють формуванню саморегуляції як ключової психологічної компетентності у процесі професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу

У контексті сучасної професійної освіти соціальних працівників саморегуляція дедалі більше розглядається як фундаментальна психологічна компетентність, що визначає

ефективність виконання професійних функцій, здатність до адаптації в умовах змін, стресостійкість та емоційну стабільність. З огляду на специфіку професійної діяльності соціального працівника – постійну взаємодію з вразливими категоріями населення, необхідність прийняття етичних рішень у складних ситуаціях, а також часте перебування у середовищах високої емоційної напруги – потреба у сформованих навичках саморегуляції є беззаперечною.

Саморегуляція – це інтегрована система психологічних процесів, яка дозволяє людині цілеспрямовано впливати на власні психоемоційні стани, поведінку та пізнавальні процеси. У структурі саморегуляції прийнято виокремлювати три основні компоненти: емоційну, поведінкову та когнітивну саморегуляцію. Емоційна саморегуляція стосується здатності розпізнавати, виражати, модулювати та пригнічувати емоції відповідно до ситуаційного контексту. У професійній практиці соціального працівника це проявляється у здатності стримувати негативні емоційні реакції, проявляти емпатію, зберігати спокій у кризових обставинах [5, с. 76]. Поведінкова саморегуляція включає управління власними діями, дотримання професійних етичних норм, здатність до самоконтролю, витримки, організованості. Когнітивна саморегуляція – це вміння спрямовувати увагу, контролювати мислення, уникати когнітивних викривлень, ефективно вирішувати проблеми та приймати раціональні рішення [6, с. 162].

Формування саморегуляції базується на розвитку трьох основних механізмів – саморефлексії, самомотивації та стрес-контролю. Саморефлексія – це здатність до усвідомленого аналізу власних думок, емоцій, поведінки та їхнього впливу на взаємодію з іншими. Вона є ключовим механізмом формування професійного самопізнання, що дозволяє студентам-соціальним працівникам переосмислювати власний досвід, виявляти внутрішні ресурси, коригувати поведінку [7, с. 87]. Самомотивація передбачає здатність підтримувати внутрішню мотивацію до професійної діяльності навіть в умовах труднощів, неочікуваних перешкод або емоційного виснаження. Розвиток самомотивації тісно пов'язаний із ціннісними орієнтирами особистості, її життєвою позицією, установками на допомогу, соціальну справедливість, підтримку людської гідності [8, с. 174]. Контроль стресу – це здатність адекватно реагувати на стресові фактори, знижувати фізіологічну та емоційну напругу, застосовувати адаптивні копінг-стратегії (релаксація, усвідомленість, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки). В умовах професійної підготовки

важливо навчати студентів технік стрес-менеджменту як частини щоденної саморегуляторної практики [8, с. 175].

Період практичного навчання та стажування є критичним етапом формування саморегуляції майбутніх соціальних працівників. Саме у реальних умовах професійної діяльності активізуються внутрішні психологічні ресурси особистості, з'являється потреба в управлінні емоціями, поведінкою та мисленням у відповідь на складні або конфліктні ситуації. Ефективність психологічної саморегуляції в цей період значною мірою залежить від наявності рефлексивного супроводу, професійного менторства та психологічної підтримки. Майбутні фахівці, які володіють сформованими навичками саморефлексії та мають змогу обговорювати проблемні кейси з досвідченими фахівцями або кураторами практики, зазвичай демонструють вищий рівень адаптації до професійного середовища. [10, с. 236]. Успішному розвитку саморегуляції сприяє також участь студентів у тренінгах особистісного зростання, психодрамах, ролевих іграх, які моделюють типові ситуації соціальної роботи, дозволяючи опрацьовувати емоційні реакції, формувати альтернативні моделі поведінки, усвідомлювати власні установки.

Саморегуляція є основою професійної стійкості соціального працівника, яка включає здатність до збереження професійної ефективності в умовах тривалого емоційного навантаження, уникнення вигорання, підтримання оптимального психоемоційного стану. Фахівці з високим рівнем емоційної та когнітивної саморегуляції рідше стикаються з симптомами хронічної втоми, депресії, апатії, оскільки вміють своєчасно розпізнавати сигнали перенапруження та вживати заходів щодо відновлення внутрішнього ресурсу [9, с. 668]. У контексті підготовки майбутніх соціальних працівників важливо формувати не лише знання про механізми саморегуляції, але й навички їх практичного застосування – через індивідуальну психопрофілактичну роботу, ведення щоденників емоцій, участь у групах психологічної підтримки, ознайомлення з методами когнітивної реструктуризації. Високий рівень саморегуляції підвищує здатність до професійного саморозвитку, зміцнює мотивацію до навчання, сприяє формуванню позитивної професійної ідентичності [2, с. 347]. Враховуючи зазначене, можна стверджувати, що розвиток саморегуляції у процесі професійної підготовки має бути пріоритетним завданням системи вищої соціальної освіти, що передбачає цілісну реалізацію когнітивних, емоційних і поведінкових складників цієї компетентності в освітньому середовищі.

Формуванню саморегуляції як ключової психологічної компетентності майбутніх соціальних працівників у процесі

професійної підготовки сприяє сукупність психолого-педагогічних умов, зокрема створення психоемоційно безпечного освітнього середовища, що забезпечує атмосферу довіри, підтримки й взаємоповаги, є чинником зниження тривожності та розвитку саморефлексії; інтеграція тренінгових технологій (рольових ігор, моделювання професійних ситуацій), які дозволяють набутти практичних навичок саморегуляції; системне впровадження рефлексивних завдань (щоденників емоцій, обговорення кейсів), що стимулюють усвідомлення особистих переживань; організація психологічного консультування та супроводу для подолання емоційних труднощів; формування мотиваційної готовності до саморозвитку через мотиваційні лекції, зустрічі з практиками; навчання методикам розвитку емоційного інтелекту (вправи на усвідомленість, техніки дихання і релаксації); практична підготовка з елементами супервізії, яка забезпечує зворотний зв'язок та менторську підтримку; а також розвиток когнітивних стратегій саморегуляції, зокрема когнітивної реструктуризації, планування та цілепокладання, що підвищують усвідомленість поведінки та рішень [3, с. 550]. Комплексна реалізація цих умов в освітньому процесі сприяє ефективному формуванню саморегуляції як складової психологічної готовності до діяльності в соціальній сфері.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

У процесі дослідження було підтверджено, що саморегуляція є однією з провідних психологічних компетентностей, необхідних для ефективної професійної діяльності соціального працівника, особливо в умовах високої емоційної напруги, міжособистісних конфліктів та соціально-психологічної складності клієнтських запитів. Визначено, що емоційна, поведінкова та когнітивна саморегуляція становлять цілісну структуру, яка забезпечує здатність майбутнього фахівця керувати власним психоемоційним станом, приймати зважені рішення та адаптуватися до складних професійних ситуацій. Обґрунтовано роль механізмів саморефлексії, самомотивації й контролю стресу у процесі формування даної компетентності. Доведено, що період практичного навчання та стажування є критично важливим для розвитку навичок саморегуляції, оскільки дозволяє закріпити їх у реальному професійному контексті. Встановлено також тісний взаємозв'язок між рівнем саморегуляції та професійною стійкістю, що підтверджує значення саморегуляції як ресурсу психологічної витривалості та профілактики емоційного вигорання.

До перспектив подальших досліджень належить поглиблене вивчення ефективності конкретних психолого-педагогічних технологій розвитку саморегуляції в освітньому процесі, адаптація інструментів її оцінювання до умов професійної підготовки у вищій школі, а також розробка програм супервізійного супроводу та психологічного менторства для студентів спеціальності «Соціальна робота». Необхідним є також міждисциплінарний підхід до дослідження саморегуляції, який дозволить інтегрувати психолого-педагогічні, соціальні та нейропсихологічні підходи до її розвитку в контексті формування готовності до професійної діяльності в складних і динамічних соціальних умовах.

Література

1. Дударьов В. В. Професійна компетентність соціальних працівників: методи управління. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2015. № 18 (4). С. 27-32. <https://doi.org/10.15421/1715074>
2. Кулешова О. В., Росолович О. В. Особливості саморегуляції особистості в складних життєвих ситуаціях. *V International scientific and practical conference «Modern strategies of global scientific solutions» (December 27-29, 2023)*. Stockholm, Sweden, International Scientific Unity. 2023. С. 346-349.
3. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. *The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks» (June 14-17, 2022)*. Lisbon, Portugal. 2022. С. 548-550.
4. Нестеренко Д. А. Психологічна компетентність соціальних працівників у контексті війни: необхідність підготовки та перепідготовки фахівців. *SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. 2024. № 14. С. 47-58. <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2024-14-05>
5. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 76-79. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15>
6. Федосюк С., Балашов Е. Особливості механізмів саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Universum*. 2024. № 6. С. 162-171.
7. Collins S. Social workers and self-care: A promoted yet unexamined concept? *Practice*. 2021. № 33(2). P. 87-102.
8. Hidayah R. Students' self-adjustment, self-control, and morality. *Journal of social studies education research*. 2021. № 12(1). P. 174-193.

9. Maddock A. The relationships between stress, burnout, mental health and well-being in social workers. *The British Journal of Social Work*. 2024. № 54 (2). P. 668-686.

10. Zeshan M., Khatti S. T., Afridi F., & de La Villarmois O. Control yourself or someone else will control you. Effect of job demands on employee burnout: a perspective from self-regulation theory. *International Journal of Organizational Analysis*. 2024. № 32 (2). P. 236-254.

References

1. Dudarov V. V. Profesiina kompetentnist sotsialnykh pratsivnykiv: metody upravlinnia. *Naukovo-teoretychnyi almanakh Hrani*. 2015. № 18 (4). S. 27-32. <https://doi.org/10.15421/1715074>

2. Kuleshova O. V., Rosolovych O. V. Osoblyvosti samorehulatsii osobystosti v skladnykh zhyttievkykh sytuatsiiakh. *V International scientific and practical conference «Modern strategies of global scientific solutions» (December 27-29, 2023)*. Stockholm, Sweden, International Scientific Unity. 2023. S. 346-349.

3. Mykhailyshyn U. B., Shmidzen I. Yu. Metody psykhičnoi samorehulatsii osobystosti. *The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks» (June 14-17, 2022)*. Lisbon, Portugal. 2022. S. 548-550.

4. Nesterenko D. A. Psykholohichna kompetentnist sotsialnykh pratsivnykiv u konteksti viiny: neobkhdnist pidhotovky ta perepidhotovky fakhivtsiv. *SOCIOPROSTIR: mizhdystsyplinarnyi elektronnyi zbirnyk naukovykh prats z sotsiolohii ta sotsialnoi roboty*. 2024. № 14. S. 47-58. <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2024-14-05>

5. Romanovska D. D. Rozvytok emotsiinoi samorehulatsii pedahohiv Ukrainy pid chas viiny. *Naukovi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia*. 2022. № 3. S. 76-79. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15>

6. Fedosiuk S., Balashov E. Osoblyvosti mekhanizmiv samorehulatsii navchalnoi diialnosti studentiv. *Universum*. 2024. № 6. S. 162-171.

7. Collins S. Social workers and self-care: A promoted yet unexamined concept?. *Practice*. 2021. № 33(2). P. 87-102.

8. Hidayah R. Students' self-adjustment, self-control, and morality. *Journal of social studies education research*. 2021. № 12(1). P. 174-193.

9. Maddock A. The relationships between stress, burnout, mental health and well-being in social workers. *The British Journal of Social Work*. 2024. № 54 (2). P. 668-686.

10. Zeshan M., Khatti S. T., Afridi F., & de La Villarmois O. Control yourself or someone else will control you. Effect of job demands on employee burnout: a perspective from self-regulation theory. *International Journal of Organizational Analysis*. 2024. № 32 (2). P. 236-254.