

УДК 159.9:316.6:37.091.3

**Тетяна ДЕЦЮК**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
ЗВО «Університет трансформації майбутнього»  
<https://orcid.org/0000-0003-2098-0053>  
[tdetsiuk@gmail.com](mailto:tdetsiuk@gmail.com)

**Олена НАДТОЧІЙ**

старший викладач  
ЗВО «Університет трансформації майбутнього»  
<https://orcid.org/0009-0005-6913-4984>  
[lenalenanadtochii@gmail.com](mailto:lenalenanadtochii@gmail.com)

**Євгеній ГАРБУЗА**

здобувач третього освітнього рівня  
ЗВО «Університет сучасних знань»  
<https://orcid.org/0009-0009-0645-0022>  
[garbusa25@gmail.com](mailto:garbusa25@gmail.com)

## **ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ТА САМОДОПОМОГА ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ЗМІН І КРИЗОВИХ СТАНІВ**

*У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми психоемоційного відновлення та самодопомоги практичного психолога в умовах організаційних змін і кризових станів, що є актуальною та недостатньо систематизованою темою сучасної психологічної науки і практики. Актуальність дослідження зумовлена зростанням соціальної та організаційної нестабільності, постійними трансформаціями професійного середовища, підвищенням вимог до фахівців допомагаючих професій, а також збільшенням ризиків професійного вигорання, емоційного виснаження та професійної деформації. Практичний психолог у сучасних умовах змушений поєднувати власну адаптацію до змін із наданням психологічної підтримки іншим, що потребує високого рівня психоемоційної стійкості та сформованих навичок самодопомоги.*

*У роботі проаналізовано вплив організаційних змін і кризових явищ на психоемоційний стан психолога, визначено основні чинники професійного стресу, що сприяють накопиченню емоційної напруги та зниженню професійної ефективності. Самодопомога розглядається як системний процес підтримання психічного здоров'я, що передбачає розвиток саморегуляції, рефлексивної компетентності, управління професійними межами та відповідальне ставлення до власних ресурсів.*

*Особливу увагу приділено психоемоційному відновленню як багаторівневному процесу, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і соціальний виміри професійної діяльності психолога. Обґрунтовано значення ресурсно-орієнтованих і тренінгових технологій як ефективних засобів профілактики професійного вигорання та підтримання психологічної стійкості в умовах кризових змін. Показано, що поєднання індивідуальних стратегій самодопомоги з груповими формами підтримки, супервізіїю та організаційними програмами відновлення сприяє збереженню професійної ідентичності психолога та підвищенню якості психологічної допомоги. Теоретичні узагальнення можуть бути використані у практичній діяльності психологів, управлінців та у подальших дослідженнях у галузі організаційної і кризової психології.*

*Ключові слова: психоемоційне відновлення, самодопомога психолога, професійне вигорання, організаційні зміни, кризові стани, професійна стійкість.*

**Tetiana DETSIUK, Olena NADTOCHIY, Yevgeny GARBUZA**  
Higher Educational Institution "University of Modern Knowledge"

## **PSYCHO-EMOTIONAL RECOVERY AND SELF-HELP OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST IN CONDITIONS OF ORGANIZATIONAL CHANGES AND CRISIS SITUATIONS**

*The article provides a thorough theoretical analysis of the problem of psycho-emotional recovery and self-help of a practical psychologist in conditions of organizational changes and crisis states, which is one of the relevant and at the same time insufficiently systematized topics of modern psychological science and practice. The relevance of the study is due to the increase in the level of social and organizational instability, constant transformations of the professional environment, increased requirements for psychologists as specialists in helping professions, as well as a significant increase in the risks of professional burnout, emotional exhaustion and professional deformation. A practical psychologist in modern organizational conditions is forced to function in a situation of double load, combining his own adaptation to changes with providing psychological support to others, which requires a high level of psycho-emotional stability and developed self-help skills. The work analyzes the impact of organizational changes and crisis phenomena on the psycho-emotional state of a psychologist, reveals the main factors of professional stress that contribute to the accumulation of emotional tension and a decrease in professional efficiency. Self-help is considered not as a situational reaction to overwork, but as a holistic, conscious and systemic process of maintaining mental health, which includes the development of self-regulation, reflective competence, management of professional boundaries and a responsible attitude to one's own resources. Particular attention is paid to psycho-emotional recovery as a multi-level process that covers the emotional, cognitive, behavioral and social dimensions of a psychologist's professional functioning. The article substantiates the importance of resource-oriented and training technologies as effective tools for preventing professional burnout and maintaining psychological resilience in conditions of crisis organizational changes. It is shown that the combination of individual self-help strategies with group forms of support, supervision and organizational programs of psycho-emotional recovery creates conditions for preserving the professional identity of a psychologist and improving the quality of psychological care. The need to integrate self-help practices into the system of professional training and continuous development of psychologists is emphasized. The theoretical generalizations presented in the article can be used in the practical activities of psychologists, heads of organizations, as well as in the development of support programs for professionals in helping professions and further scientific research in the field of organizational and crisis psychology.*

*Keywords: psychoemotional recovery, psychologist self-help, professional burnout, organizational changes, crisis states, professional resilience.*

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-7>

Стаття надійшла до редакції / Received 09.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 28.02.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Децюк Тетяна, Надточій Олена, Гарбуза Євгеній

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

Сучасні соціальні та організаційні трансформації, зумовлені глобальними кризами, воєнними викликами, економічною нестабільністю та прискореними процесами змін у професійному середовищі, істотно впливають на психоемоційний стан фахівців допомагаючих професій, зокрема практичних психологів. У цих умовах психолог водночас виступає суб'єктом професійної діяльності, який зазнає впливу стресогенних факторів, і фахівцем, що надає психологічну допомогу іншим, що значно підвищує ризик психоемоційного виснаження, професійного вигорання та деформації професійної ідентичності. Постійне перебування у ситуації підвищеної відповідальності, емоційної залученості та невизначеності посилює потребу у сформованих механізмах самопомоги та відновлення психоемоційних ресурсів. У науковому дискурсі проблема психоемоційного відновлення практичного психолога традиційно розглядається фрагментарно – переважно крізь призму професійного вигорання, стрес-менеджменту або копінг-стратегій, без належного урахування впливу організаційних змін і кризових станів як системних чинників. Водночас відсутність цілісного підходу до самопомоги психолога знижує ефективність профілактичних і корекційних заходів, що негативно позначається як на якості надання психологічної допомоги, так і на психічному здоров'ї самого фахівця. Це зумовлює необхідність наукового переосмислення проблеми самопомоги не лише як індивідуальної практики, а як складової професійної компетентності та елементу організаційної культури підтримки психологів.

Зв'язок означеної проблеми з важливими науковими завданнями полягає у потребі розроблення теоретично обґрунтованих і міждисциплінарних моделей психоемоційного відновлення, які б поєднували індивідуальні ресурси особистості, соціально-психологічні чинники та організаційні умови професійної діяльності. З практичного погляду дана проблема безпосередньо пов'язана з удосконаленням системи професійної підготовки та супроводу психологів, розробленням програм профілактики професійного вигорання, впровадженням тренінгових і ресурсних технологій, а також формуванням ефективних механізмів підтримки фахівців у кризових організаційних середовищах. Таким чином, дослідження психоемоційного відновлення та самопомоги практичного психолога відповідає актуальним запитам сучасної психологічної науки і практики та має вагомe значення для забезпечення сталого розвитку професії в умовах постійних соціальних і організаційних змін.

### Аналіз досліджень та публікацій

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про зростання уваги до проблем психоемоційного стану фахівців допомагаючих професій у контексті кризових явищ, організаційних змін та тривалого стресового навантаження. У науковому дискурсі все частіше підкреслюється, що практичний психолог є особливо вразливою професійною групою, оскільки поєднує високу емоційну залученість, відповідальність за психічне благополуччя інших та необхідність функціонування в умовах нестабільності. У роботах Августюка М. та Демидюка В. проблема емоційного вигорання розглядається як наслідок тривалого перебування у стресогенних умовах, зокрема в ситуаціях воєнних і кризових викликів. Автори наголошують, що емоційне виснаження супроводжується зниженням саморегуляції, порушенням професійної мотивації та ризиком професійної деформації, що є релевантним і для діяльності практичних психологів в умовах організаційних змін. Подібну позицію висловлюють Ключко А. та Семенець-Орлова І., які аналізують бойовий і хронічний стрес як детермінанти порушень ментального здоров'я та підкреслюють необхідність системних підходів до психоемоційного відновлення фахівців, що працюють у кризовому середовищі.

Значний масив досліджень присвячено копінг-стратегіям і поведінковим моделям подолання стресу. У працях Buch-Vicente B., Acosta-Rodriguez J. M., Sanchez-Sanchez M. E., González-García N. та ін. доведено, що ефективність професійного функціонування фахівців у кризових умовах безпосередньо залежить від домінування адаптивних копінг-стратегій, зокрема активного подолання труднощів і використання соціальної підтримки. Аналогічні висновки представлені у дослідженнях Meloian A., Pohribna A., Kiian A., Sharypin A. та Bulavina O., де підкреслюється роль усвідомленої саморегуляції та поведінкової гнучкості у збереженні психоемоційної стійкості спеціалістів у стресових ситуаціях. Теоретичне осмислення копінг-стратегій і захисних механізмів подає Vachet J., який наголошує, що некритичне використання психологічних захистів може тимчасово знижувати напругу, але водночас сприяти накопиченню емоційного виснаження.

Важливий напрям сучасних досліджень пов'язаний із впровадженням ресурсно-орієнтованих і позитивних психотерапевтичних підходів. Lytvynenko O. та Tereshchenko O. у своїх працях показують, що позитивна та транскультуральна психотерапія створює умови для глибинного психоемоційного відновлення через роботу зі смислами, цінностями та трансгенераційним досвідом, що є значущим і для професійного зростання психологів у кризових умовах.

Такі підходи зміщують акцент із подолання негативних симптомів на розвиток внутрішніх ресурсів і стійкості. Окрему групу становлять дослідження, присвячені тренінговим і організаційним технологіям підтримки фахівців. Зликов В., Ліпінська С. та Лукомська С. обґрунтовують доцільність інтегративного підходу до тренінгових технологій, спрямованих на розвиток саморегуляції, професійної рефлексії та командної взаємодії. Карамушка Л. М. у своїх працях наголошує, що психологічні тренінги в організаціях мають виконувати не лише навчальну, а й відновлювальну функцію, сприяючи профілактиці вигорання та підвищенню стресостійкості персоналу. Методологічне підґрунтя для таких досліджень розширює міждисциплінарний підхід, який аналізує Іщенко А., підкреслюючи необхідність поєднання психологічних, соціальних і організаційних перспектив у вивченні складних кризових явищ.

### **Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми**

Таким чином, аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблема психоемоційного відновлення та самопомоги практичного психолога розглядається у різних наукових напрямках – від досліджень стресу й копінг-стратегій до позитивної психотерапії та тренінгових технологій. Водночас більшість робіт зосереджена на окремих аспектах проблеми, що актуалізує потребу у цілісному, інтегративному осмисленні самопомоги психолога в умовах організаційних змін і кризових станів як комплексного наукового та практичного завдання.

### **Формулювання цілей статті**

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні психоемоційного відновлення та самопомоги практичного психолога як ключових чинників збереження професійної стійкості й ефективності діяльності в умовах організаційних змін і кризових станів.

### **Виклад основного матеріалу**

Психоемоційне відновлення у сучасній психологічній науці розглядається як складний, багатовимірний і динамічний процес, спрямований на відновлення внутрішньої рівноваги особистості, зниження рівня психоемоційного напруження та відновлення здатності до ефективного професійного й соціального функціонування. У контексті діяльності практичного психолога цей процес набуває особливої значущості, оскільки професійна роль фахівця передбачає постійну емоційну залученість, відповідальність за психічне

благополуччя інших і функціонування в умовах високої невизначеності та організаційних змін.

У межах стресоорієнтованого підходу психоемоційне відновлення трактується як процес подолання наслідків хронічного або гострого стресу шляхом мобілізації адаптивних ресурсів та відновлення порушених механізмів саморегуляції. Дослідження, присвячені професійному вигоранню, свідчать, що тривале перебування у стресогенних умовах без адекватних стратегій відновлення призводить до емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності [3; 5]. У цьому контексті психоемоційне відновлення розглядається як необхідна умова профілактики професійних деформацій і збереження психічного здоров'я фахівця.

Важливе місце у теоретичному осмисленні психоемоційного відновлення посідає концепція копінг-стратегій і захисних механізмів. Представники цього напрямку розглядають відновлення як результат ефективного використання адаптивних стратегій подолання стресу, таких як активне вирішення проблем, когнітивна переоцінка та залучення соціальної підтримки. У роботах Buch-Vicente B., Acosta-Rodriguez J. M., Sanchez-Sanchez M. E., González-García N. та ін. показано, що саме характер копінг-реакцій значною мірою визначає рівень психоемоційної стійкості фахівців у кризових умовах [7]. Аналогічні висновки подають Meloian A., Pohribna A., Kiian A., Sharypin A. та Bulavina O., які наголошують, що психоемоційне відновлення неможливе без розвитку усвідомлених поведінкових і емоційних стратегій саморегуляції [8]. Водночас J. Vachet звертає увагу на амбівалентну роль психологічних захисних механізмів, які можуть тимчасово знижувати рівень напруження, але за умови їх фіксації перешкоджають глибинному відновленню та сприяють накопиченню виснаження [9].

Суттєвий внесок у розуміння психоемоційного відновлення роблять ресурсно-орієнтовані та позитивні психотерапевтичні підходи, у межах яких відновлення розглядається не лише як повернення до попереднього функціонального рівня, а як можливість особистісного й професійного зростання. Зокрема, у працях Lytvynenko O. та Tereshchenko O. психоемоційне відновлення пов'язується з процесами смислотворення, опори на культурні та трансгенераційні ресурси, що дозволяє інтегрувати кризовий досвід у життєву й професійну історію особистості [1]. Такий підхід є особливо цінним для практичних психологів, оскільки сприяє переосмисленню професійних труднощів як джерела розвитку, а не лише як чинника виснаження.

Окремий теоретичний напрям пов'язаний із міждисциплінарним підходом до вивчення психоемоційного відновлення, який поєднує психологічні, соціальні та організаційні перспективи. Іщенко А. підкреслює, що складні кризові явища не можуть бути адекватно пояснені в межах однієї наукової дисципліни, а потребують інтеграції різних методологічних підходів [4]. У цьому контексті психоемоційне відновлення психолога розглядається як результат взаємодії індивідуальних ресурсів, особливостей організаційного середовища та систем підтримки, що функціонують у професійному просторі.

Важливу роль у теоретичному осмисленні процесів відновлення відіграють підходи, орієнтовані на тренінгові та організаційні технології. Зликов В., Ліпінська С. та Лукомська С. обґрунтовують інтегративний характер тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, рефлексивності та командної взаємодії, розглядаючи їх як ефективний інструмент психоемоційного відновлення фахівців [2]. Подібну позицію займає Карамушка Л. М., яка наголошує, що психологічні тренінги в організаціях мають виконувати не лише навчальну, а й відновлювальну функцію, створюючи умови для зниження професійного стресу та формування стійкості до змін [6].

Отже, теоретичні підходи до розуміння психоемоційного відновлення свідчать про його комплексний характер і необхідність інтеграції різних наукових перспектив. Психоемоційне відновлення практичного психолога постає як багаторівневий процес, що охоплює індивідуальні копінг-стратегії, ресурсний потенціал особистості, соціальну підтримку та організаційні умови професійної діяльності. Такий інтегративний погляд створює теоретичне підґрунтя для розроблення ефективних моделей самопомоги та професійної підтримки психологів в умовах організаційних змін і кризових станів.

У сучасних умовах професійної діяльності самопомога практичного психолога дедалі частіше розглядається не як індивідуальна приватна практика або додатковий ресурс, а як повноцінна професійна компетентність, що безпосередньо впливає на якість надання психологічної допомоги, стійкість до стресу та довготривалу ефективність фахівця. З огляду на специфіку професії психолога, яка передбачає постійну емоційну залученість, роботу з травматичним досвідом інших людей і функціонування в умовах організаційних змін та криз, здатність до усвідомленої самопомоги набуває статусу професійної необхідності.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що відсутність сформованих навичок самопомоги призводить до накопичення психоемоційного напруження, розвитку професійного вигорання та деформації професійної ідентичності [3; 5]. Августюк М. і Демидюк В., аналізуючи феномен емоційного вигорання в умовах тривалого стресу, зазначають, що ігнорування власних психоемоційних потреб фахівця суттєво підвищує ризик втрати професійної мотивації та зниження ефективності діяльності [3]. Подібні висновки роблять Ключко А. та Семенець-Орлова І., які наголошують, що хронічний стрес без системних механізмів самовідновлення стає детермінантою порушень ментального здоров'я [5]. У цьому контексті самопомога постає як превентивний механізм збереження психічного здоров'я психолога.

Самопомога як професійна компетентність охоплює здатність психолога усвідомлювати власний психоемоційний стан, своєчасно розпізнавати ознаки перевтоми, вторинної травматизації або емоційного виснаження та адекватно реагувати на них. Вона включає розвиток навичок емоційної та поведінкової саморегуляції, управління професійними межами, рефлексії власної діяльності й відповідального ставлення до особистих ресурсів. У дослідженнях копінг-стратегій фахівців допомагаючих професій показано, що психологи, які володіють адаптивними стратегіями самопомоги, демонструють вищий рівень професійної стійкості та здатності до відновлення після стресових навантажень [7; 8].

Buch-Vicente B., Acosta-Rodriguez J. M., Sanchez-Sanchez M. E., González-García N. та ін. доводять, що ефективна самопомога тісно пов'язана з активними копінг-стратегіями, зокрема плануванням, пошуком соціальної підтримки та когнітивною переоцінкою складних ситуацій [7]. Аналогічні результати отримані Meloian A., Pohribna A., Kiian A., Sharypin A. та Bulavina O., які підкреслюють, що здатність до самопомоги ґрунтується на сформованих поведінкових і емоційних навичках саморегуляції, а не на спонтанних реакціях на стрес [8]. Водночас J. Vachet застерігає, що заміщення усвідомленої самопомоги ригідними захисними механізмами може створювати ілюзію адаптації, але в довготривалій перспективі сприяти накопиченню психоемоційного виснаження [9].

Важливим аспектом самопомоги як професійної компетентності є її зв'язок із професійною етикою психолога. Усвідомлення власних меж і відповідальність за власний психоемоційний стан є необхідною умовою запобігання професійним помилкам і збереження терапевтичної ефективності. Самопомога у цьому сенсі виступає не лише індивідуальною практикою, а й

елементом професійної культури, що передбачає регулярну супервізію, інтервізію та участь у професійних спільнотах.

Особливого значення самодопомога набуває в умовах організаційних змін, коли зростає рівень невизначеності, змінюються професійні ролі та підвищується емоційне навантаження. У таких умовах самодопомога психолога має інтегруватися з організаційними формами підтримки, зокрема тренінговими програмами, спрямованими на розвиток стресостійкості та професійної рефлексії [2; 6]. Зликов В., Ліпінська С. та Лукомська С. наголошують, що інтегративні тренінгові технології сприяють формуванню навичок самодопомоги як стійкої професійної якості, а не тимчасового компенсаторного ресурсу [2]. Подібну позицію поділяє Карамушка Л. М., яка підкреслює, що системна підготовка психологів до роботи в умовах змін має включати розвиток компетентності самодопомоги як складової професійної готовності [6].

Отже, самодопомога психолога як професійна компетентність є багатовимірним утворенням, що поєднує індивідуальні навички саморегуляції, усвідомлену рефлексію, адаптивні копінг-стратегії та залучення професійної й організаційної підтримки. Її розвиток є необхідною умовою психоемоційного відновлення, профілактики професійного вигорання та забезпечення сталого професійного функціонування психолога в умовах організаційних змін і кризових станів.

Психоемоційне відновлення практичного психолога в умовах організаційних змін набуває особливої актуальності, оскільки трансформаційні процеси в організаціях супроводжуються підвищеним рівнем невизначеності, зростанням професійних вимог, зміною ролей і форматів взаємодії, а також посиленням емоційного навантаження. Для психолога, який у таких умовах одночасно виконує функції адаптації до нових організаційних реалій і надання психологічної допомоги іншим, організаційні зміни стають потужним стресогенним чинником, що впливає на емоційну стабільність, професійну ідентичність та загальний рівень психічного здоров'я.

У наукових дослідженнях зазначається, що організаційні зміни часто супроводжуються порушенням звичних структур підтримки, зростанням інтенсивності міжособистісних конфліктів і відчуттям втрати контролю над професійною ситуацією. За таких умов психоемоційне відновлення ускладнюється, а ризик розвитку професійного вигорання значно зростає [3; 5]. Августюк М. та Демидюк В. підкреслюють, що пролонгований стрес у кризових і нестабільних умовах призводить до зниження здатності до саморегуляції та

підвищення емоційної виснаженості, що безпосередньо впливає на якість професійної діяльності [3]. Подібну позицію висловлюють Клочко А. та Семенець-Орлова І., які розглядають хронічний стрес як ключову детермінанту порушень ментального здоров'я в умовах тривалих кризових процесів [5].

Важливим аспектом психоемоційного відновлення в організаційному контексті є взаємодія індивідуальних і системних чинників. Іщенко А. у своїх роботах наголошує, що міждисциплінарний підхід до аналізу кризових явищ дозволяє розглядати психоемоційне відновлення не лише як індивідуальну відповідальність фахівця, а як результат взаємодії особистісних ресурсів і організаційного середовища [4]. У цьому сенсі організаційні зміни можуть виступати як фактор ризику, так і ресурс розвитку, залежно від того, наскільки організація створює умови для підтримки психологів і впровадження програм відновлення.

Психоемоційне відновлення в умовах організаційних змін тісно пов'язане з характером копінг-стратегій, які використовує психолог у професійній діяльності. Дослідження Buch-Vicente B., Acosta-Rodriguez J. M., Sanchez-Sanchez M. E., González-García N. та ін. демонструють, що у кризових організаційних ситуаціях ефективними є активні та проблемно-орієнтовані стратегії подолання, тоді як уникання і емоційне відсторонення сприяють накопиченню психоемоційного виснаження [7]. Аналогічні результати отримані Meloian A., Pohribna A., Kiian A., Sharypin A. та Bulavina O., які підкреслюють, що здатність до психоемоційного відновлення значною мірою залежить від сформованих навичок саморегуляції та поведінкової гнучкості фахівців [8].

Особливу роль у процесі психоемоційного відновлення відіграють організаційні форми підтримки, зокрема тренінгові та ресурсні програми. Зликов В., Ліпінська С. та Лукомська С. зазначають, що інтегративні тренінгові технології сприяють розвитку емоційної саморегуляції, професійної рефлексії та командної взаємодії, що є важливими умовами відновлення в період організаційних трансформацій [2]. Подібні підходи розвиває Карамушка Л. М., яка наголошує на необхідності впровадження психологічних тренінгів як інструменту підтримки персоналу в умовах змін, підкреслюючи їх відновлювальний і профілактичний потенціал [6].

Водночас сучасні підходи до психоемоційного відновлення виходять за межі суто стабілізаційних стратегій і включають елементи позитивної та ресурсно-орієнтованої психотерапії. У працях Lytvunenko O. та Tereshchenko O. підкреслюється, що робота зі смислами,

цінностями та глибинним досвідом дозволяє трансформувати кризові переживання, пов'язані з організаційними змінами, у ресурс професійного та особистісного зростання [1]. Такий підхід сприяє не лише відновленню психоемоційної рівноваги, а й формуванню стійкості до майбутніх криз.

Отже, психоемоційне відновлення в умовах організаційних змін є складним, багаторівневим процесом, що охоплює індивідуальні стратегії саморегуляції, адаптивні копінг-стратегії, соціальну та організаційну підтримку. Його ефективність значною мірою залежить від інтеграції особистісних ресурсів психолога з системними умовами професійної діяльності, що створює підґрунтя для збереження психічного здоров'я, професійної стійкості та якості психологічної допомоги в умовах постійних змін і кризових викликів.

Тренінгові та ресурсні технології посідають ключове місце у системі психоемоційного відновлення та самопомоги практичного психолога, особливо в умовах організаційних змін і кризових станів. Їх значення зумовлене можливістю цілеспрямованого розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості, професійної рефлексії та адаптивної поведінки, які є необхідними для збереження професійної ефективності в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження. На відміну від спонтанних або індивідуальних форм самопомоги, тренінгові та ресурсні технології мають системний характер і забезпечують структурований простір для відновлення психологічних ресурсів.

У наукових дослідженнях наголошується, що тренінгові технології, побудовані на інтегративному підході, дозволяють поєднувати когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти професійної підготовки і відновлення. Зливков В., Ліпінська С. та Лукомська С. підкреслюють, що сучасні тренінгові програми сприяють не лише розвитку професійних умінь, а й формуванню навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів і підвищенню здатності до адаптації в умовах змін [2]. У цьому контексті тренінг виступає як простір безпечного опрацювання професійних труднощів і кризових переживань, що знижує рівень психоемоційного напруження та запобігає накопиченню виснаження.

Ресурсні технології орієнтовані на виявлення, активізацію та підтримання внутрішніх і зовнішніх ресурсів психолога. Вони включають роботу з цінностями, професійними смислами, особистісними сильними сторонами, а також із соціальною та організаційною підтримкою. У кризових умовах, коли домінує відчуття втрати контролю та виснаження, саме ресурсно-орієнтовані підходи дозволяють змістити фокус уваги з дефіцитів на можливості

відновлення та зростання. Дослідження у сфері позитивної та транскультуральної психотерапії показують, що залучення глибинних ресурсів особистості сприяє більш стійкому психоемоційному відновленню та підвищує здатність інтегрувати кризовий досвід у професійну ідентичність [1].

Особливе значення тренінгові та ресурсні технології мають в організаційному контексті, де вони виконують не лише індивідуальну, а й колективну функцію. Карамушка Л. М. зазначає, що психологічні тренінги в організаціях сприяють зниженню рівня професійного стресу, покращенню командної взаємодії та формуванню підтримувального професійного середовища, що є важливим чинником психоемоційного відновлення персоналу [6]. Для практичного психолога участь у таких програмах дозволяє зменшити відчуття професійної ізоляції, посилити відчуття приналежності до професійної спільноти та підвищити рівень емоційної підтримки.

Емпіричні дослідження копінг-стратегій фахівців у кризових умовах підтверджують, що тренінгові програми, спрямовані на розвиток адаптивних стратегій подолання стресу, позитивно впливають на рівень психоемоційної стійкості та знижують ризик вигорання [7; 8]. Buch-Vicente В. та співавтори доводять, що поєднання індивідуальних і групових форм тренінгової підтримки сприяє формуванню активних копінг-стратегій і підвищує готовність фахівців до функціонування в умовах кризових навантажень [7]. Аналогічні висновки представлені у працях Meloian А. та колег, де підкреслюється значення тренінгових технологій у розвитку поведінкової гнучкості та здатності до саморегуляції [8].

Таким чином, тренінгові й ресурсні технології виступають важливим інструментом психоемоційного відновлення та самопомоги практичного психолога в умовах організаційних змін. Вони забезпечують системний розвиток професійної стійкості, сприяють профілактиці емоційного вигорання та створюють умови для збереження психічного здоров'я і професійної ефективності. Інтеграція таких технологій у систему професійної підготовки й організаційної підтримки психологів є перспективним напрямом розвитку сучасної психологічної практики та відповідає актуальним викликам кризового й трансформаційного суспільного контексту.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що психоемоційне відновлення та самопомога практичного психолога в

умовах організаційних змін і кризових станів є ключовими чинниками збереження його професійної стійкості, психічного здоров'я та ефективності професійної діяльності. Сучасні організаційні трансформації, соціальні та кризові виклики істотно підвищують рівень психоемоційного навантаження на психологів, що без сформованих механізмів самодопомоги та системної підтримки призводить до накопичення емоційного виснаження, професійного вигорання і деформації професійної ідентичності. Установлено, що психоемоційне відновлення має багатовимірний характер і охоплює індивідуальні процеси саморегуляції, використання адаптивних копінг-стратегій, залучення соціальної підтримки та вплив організаційного середовища. Самодопомога психолога постає як професійна компетентність, що передбачає усвідомлене ставлення до власного психоемоційного стану, здатність до рефлексії, управління професійними межами та відповідальність за збереження власних ресурсів. Важливим є розуміння того, що самодопомога не може обмежуватися індивідуальними практиками, а має інтегруватися з організаційними формами підтримки. Аналіз ролі тренінгових і ресурсних технологій засвідчив їх значний потенціал у профілактиці професійного вигорання та формуванні стійкості психологів до організаційних змін. Інтегративні тренінгові програми сприяють розвитку навичок емоційної саморегуляції, професійної рефлексії та командної взаємодії, створюючи умови для системного психоемоційного відновлення. Ресурсно-орієнтовані підходи дозволяють трансформувати кризовий досвід у чинник професійного та особистісного зростання, що особливо важливо в умовах тривалих кризових процесів. Таким чином, забезпечення психоемоційного відновлення та розвитку самодопомоги практичного психолога потребує комплексного, інтегративного підходу, що поєднує індивідуальні, соціальні та організаційні ресурси. Реалізація таких підходів у професійній підготовці, системі супервізії та організаційній політиці підтримки психологів сприятиме підвищенню якості психологічної допомоги, збереженню психічного здоров'я фахівців і сталому розвитку професії в умовах постійних організаційних змін і кризових викликів.

### Література

1. Lytvynenko O., Tereshchenko O. Working with transgenerational trauma in Positive and Transcultural Psychotherapy. The Global Psychotherapist. 2024. Vol. 4, №. 2. P. 62–67.

2. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід : посібник. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 208 с.

3. Августюк М., Демидюк, В. Основні психологічні характеристики емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія". 2024. № 17. С. 14–20.

4. Іщенко А. Прийом міждисциплінарного підходу в науковій думці. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. Методологія та історія педагогіки. 2023. № 3(114). С. 16–28.

5. Клочко А., Семенець-Орлова І. (2024). Бойовий стрес як детермінанта порушень ментального здоров'я в умовах війни. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2024. № 1(15). С. 91–95.

6. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : Навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

7. Buch-Vicente B., J. María Acosta-Rodriguez, M.E. Sanchez-Sanchez, N. González-García, L. Lanira et all. (2022) Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. A real-world analysis, *Psychiatry Research*, Volume 317 <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114915>

8. Meloian, A., Pohribna, A., Kiian, A., Sharypin, A., & Bulavina, O. (2022). Specialists' basic behavioural coping strategies when handling stressful situations. *Amazonia Investiga*11(60). 102-112. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.60.12.10>

9. Vachet, J. (2022). Coping Strategies and Defence Mechanisms. In *Fantasy, Neoliberalism and Precariousness*. Bingley: Emerald Publishing Limited, 67-91. <https://doi.org/10.1108/978-1-80382-307-22022100>

## References

1. Lytvynenko O., Tereshchenko O. (2024) Working with transgenerational trauma in Positive and Transcultural Psychotherapy. *The Global Psychotherapist*. 4 (2), 62–67. [in English].

2. Zlivkov V., Lipinska S., Lukomska S. (2020). Modern training technologies: an integrative approach. *Kyiv-Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M.M.* [in Ukrainian].

3. Augustyuk, M., & Demydyuk, V. (2024). The main psychological characteristics of emotional burnout of military personnel in the conditions of long-term armed conflicts. *Scientific notes of the National University "Ostroh Academy"*. Series "Psychology", 17, 14–20 [in Ukrainian].

4. Ishchenko A. (2023). Adopting an interdisciplinary approach in scientific thought. Bulletin of Zhytomyr Ivan Franko State University. Pedagogical sciences. Methodology and history of pedagogy, 3(114), 16–28 [in Ukrainian].
5. Klochko, A., & Semenets-Orlova, I. (2024). Combat stress as a determinant of mental health disorders in war conditions. Modern Medicine, Pharmacy and Psychological Health, 1(15), 91–95 [in Ukrainian].
6. Karamushka L. M. (2022). Psychological trainings for preparing managers and staff of educational organizations (implementation of a technological approach). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
7. Dafermos, M. (2022) Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. Hu Arenas . <https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4> [in English].
8. Meloian, A., Pohribna, A., Kiian, A., Sharypin, A., & Bulavina, O. (2022). Specialists' basic behavioural coping strategies when handling stressful situations. Amazonia Investiga, 11(60), 102-112. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.60.12.10> [in English].
9. Vachet, J. (2022). Coping Strategies and Defence Mechanisms. <https://doi.org/10.1108/978-1-80382-307-220221003> [in English].