

Kyiv University of Aviation and
Information Technologies (Kyiv, Ukraine)
Publishing House Education and Science (Prague, Czech Republic)
Newcastle University Business School (Newcastle, Great Britain)
Berlin University of Economics and Law (Berlin, Germany)
Public organization "Association of Scientists
of Ukraine" (Kyiv, Ukraine)

Cross-Disciplinary Studies in Science, Innovation and Social Development

Volume XVII

Praha, České republika 2026

**Kyiv University of Aviation and
Information Technologies (Kyiv, Ukraine)
Publishing House Education and Science (Prague, Czech Republic)
Newcastle University Business School (Newcastle, Great Britain)
Berlin University of Economics and Law (Berlin, Germany)
Public organization "Association of Scientists
of Ukraine" (Kyiv, Ukraine)**

Cross-Disciplinary Studies in Science, Innovation and Social Development

Volume XVII

Praha, České republika 2026

ISBN 978-80-909811-2-6 (soubor)

UDK [338.48+719+349.6+502.131.1+334.7+159.9+327.82+336.71+616.12-008.331.1+004.4+004.8+004.056]:001.89

Recommended for publication by the Academic Council of the Kyiv University of Aviation and Information Technologies (Protocol No. 15/2026 of August 1, 2026)

Vydavatel:

Publishing house Education and Science s.r.o. IČO : 271 56 877. Frýdlanská 15/1314 , Praha 8. MS v Praze , oddíl C,vložka 100614

Reviewers:

Shpachuk V.V., Doctor of Public Administration, Professor, Visiting Professor Newcastle University Business School, Newcastle, UK;

Mykolaets D.A., Doctor of Law, Professor, Chief Scientific Secretary of the Public Organization "Association of Scientists of Ukraine", Kyiv, Ukraine;

Datsii O.I., Doctor of Economics, Professor, President of the Public Organization "Association of Scientists of Ukraine", Kyiv, Ukraine.

Cross-disciplinary studies in science, innovation and social development.
Vol. 17. Monograph. Prague: Publishing house Education and Science s.r.o., 2026. 246 p.

© Publishing house Education and Science s.r.o., Česká republika, 2026

© Public Organization "Association of Scientists of Ukraine", Ukraine, 2026

© autoři článků, 2026

ISBN 978-80-909811-2-6 (soubor)

УДК [338.48+719+349.6+502.131.1+334.7+159.9+327.82+336.71+616.12-008.331.1+004.4+004.8+004.056]:001.89

Рекомендовано до друку Вченою радою Київського університету авіаційних та інформаційних технологій (протокол № 15/2026 від 01 серпня 2026 р.)

Рецензенти:

Шпачук В.В., доктор наук з державного управління, професор, запрошений професор Бізнес-школи Університету Ньюкасла, Ньюкасл, Велика Британія;

Миколаєць Д.А., д.ю.н., професор, головний вчений секретар Громадської організації «Асоціація науковців України», м. Київ, Україна;

Дацій О.І. д.е.н., професор, президент Громадської організації «Асоціація науковців України», м. Київ, Україна.

Міждисциплінарні дослідження в галузі науки, інновацій та суспільного розвитку. Вип. 17. Монографія. Прага: Publishing house Education and Science s.r.o., 2026. 246 с.

У сімнадцятому випуску колективної монографії представлено міждисциплінарні дослідження у сферах сталого туризму та охорони спадщини, екологічного права, підприємництва, стратегічного менеджменту, банківського моніторингу, дипломатії, психології, медицини, моделювання бізнес-процесів і кібербезпеки.

Природоохоронний та економіко-управлінський блоки охоплюють використання природної й культурної спадщини для сталого туризму та післявоєнного відновлення територій, правові засади екологічної безпеки й кліматичної стійкості, інноваційне підприємництво у зеленій, блакитній і циркулярній економіці, а також стратегічне управління розвитком організацій і територій в умовах цифровізації та соціальних інновацій.

Фінансово-політичний напрям представлено дослідженням цифрових та інноваційних практик фінансового моніторингу в банківському секторі й аналізом трансформації дипломатичного протоколу України в умовах російсько-української війни.

Психологічні розділи розкривають ефект Рінгельмана та проблему колективної безвідповідальності, а також професійну саморегуляцію психолога соціальної сфери як систему збереження власного ментального здоров'я. Медико-біологічне дослідження присвячене впливу тривалості артеріальної гіпертензії на центральну гемодинаміку та інтегративні показники.

Інформаційно-технологічний блок містить графові та нечіткі методи оцінювання коректності шлюзів у BPMN-моделях, застосування малих мовних моделей для пояснюваних рекомендацій, а також агентний підхід до автономної оптимізації статичного тестування безпеки застосунків у Secure SDLC.

Монографія буде корисною для науковців, викладачів, правників, економістів, менеджерів, психологів, медиків, фахівців із туризму, банківської справи, інформаційних технологій і кібербезпеки, аспірантів і студентів, а також усіх, хто цікавиться актуальними напрямками розвитку сучасної науки та практики.

ВСТУП	6
CHAPTER 1. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR THE USE OF NATURAL AND CULTURAL HERITAGE AS A DRIVER OF SUSTAINABLE TOURISM DEVELOPMENT AND POST-WAR TERRITORIAL RECOVERY: THE CASE OF THE ZAPORIZHZHIA REGION OF UKRAINE	
Arsenenko Iryna, Donets Iryna, Arabadzhy Olena	8
CHAPTER 2. LEGAL FRAMEWORK FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT, ENVIRONMENTAL SECURITY AND CLIMATE RESILIENCE AMID GLOBAL TRANSFORMATIONS	
Bortnik Nataliia	24
CHAPTER 3. INNOVATIVE ENTREPRENEURSHIP IN THE GREEN, BLUE AND CIRCULAR ECONOMY	
Kravchuk Nataliia	41
CHAPTER 4. STRATEGIC MANAGEMENT OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF ORGANIZATIONS AND TERRITORIES AMID DIGITALIZATION AND SOCIAL INNOVATION	
Saiuk Ivan	57
CHAPTER 5. FINANCIAL MONITORING IN THE BANKING SECTOR: DIGITALIZATION AND INNOVATIVE PRACTICES	
Utenkova Karina	72
РОЗДІЛ 6. ТРАНСФОРМАЦІЯ ДИПЛОМАТИЧНОГО ПРОТОКОЛУ УКРАЇНИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ	
Кокарча Юлія	77

РОЗДІЛ 7. КОЛЕКТИВНА СИЛА ЧИ КОЛЕКТИВНА БЕЗВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ?

Чуйко Галина, Чаплак Ян 87

РОЗДІЛ 8. ПРОФЕСІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХОЛОГА СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ВЛАСНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Шуй Наталя 94

CHAPTER 9. IMPACT OF ARTERIAL HYPERTENSION DURATION ON CENTRAL HEMODYNAMIC PROFILE AND INTEGRATIVE INDICES

Voloshyn Olena 105

CHAPTER 10. TOWARDS FIXING INVALID GATEWAYS IN BPMN MODELS USING GRAPH-BASED METRICS AND SMALL LANGUAGE MODELS

Luchnoi Roman 116

CHAPTER 11. FUZZY-BASED LIKELIHOOD ASSESSMENT OF GATEWAY MISINTERPRETATION RISK IN BUSINESS PROCESS MODELS

Otreshko Ivan 127

CHAPTER 12. CONTRASTIVE PREFERENCE-ALIGNED AGENTS FOR AUTONOMOUS STATIC APPLICATION SECURITY TESTING OPTIMIZATION IN SECURE SDLC OPERATIONS

Shvets Maksym, Dorohyi Iaroslav 137

РОЗДІЛ 3. ПУБЛІЧНЕ УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНОЮ АДАПТАЦІЄЮ, РЕІНТЕГРАЦІЄЮ ТА ОХОРОНОЮ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ

Юрченко Алла, Рябошапка Олена, Руденко Микола, Толмачов Олексій, Могиль Олена 168

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 221

намагаючись виконати спільне завдання, то за неї все зроблять інші. Саме у результаті такого розуміння ситуації проявляється ефект Рінгельмана.

РОЗДІЛ 8

ПРОФЕСІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХОЛОГА СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ВЛАСНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Шуй Наталя Вікторівна,

здобувачка третього рівня вищої освіти,

старша викладачка кафедри психології

Вінницький торговельно-економічний інститут

Державного торговельно-економічного університету,

м. Вінниця.

<https://orcid.org/0000-0003-3860-0418>

Ментальне здоров'я є важливою передумовою професійної ефективності, особистісної стійкості та здатності фахівця підтримувати конструктивну взаємодію з іншими людьми. Для психолога соціальної сфери його збереження набуває особливого значення, оскільки професійна діяльність передбачає постійний контакт із людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах, переживають втрату, кризу, насильство, соціальну дезадаптацію, вимушене переміщення або наслідки травматичних подій.

Робота психолога ґрунтується не лише на використанні фахових знань і методів, а й на залученні особистісних та емоційних ресурсів. Емпатійність, уважність до переживань клієнта, здатність витримувати інтенсивні емоції та зберігати професійну відповідальність становлять необхідні складники психологічної допомоги. Водночас тривала емоційна включеність, висока відповідальність за результати роботи, значне професійне навантаження та обмежені можливості для відновлення можуть створювати ризики для ментального здоров'я самого фахівця.

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах війни, коли психологи соціальної сфери працюють із наслідками травматизації

населення, одночасно перебуваючи під впливом спільних для суспільства загроз, невизначеності та хронічного стресу. За таких умов зростають вимоги до професійної стійкості психолога, його здатності зберігати працездатність, емоційну стабільність та якість професійної взаємодії [1; 2]. Міжнародні підходи до охорони ментального здоров'я на робочому місці також наголошують на необхідності поєднання індивідуальних ресурсів працівника з професійною та організаційною підтримкою [3].

Актуальність дослідження зумовлена суперечністю між високими вимогами до емоційної стійкості психолога соціальної сфери та недостатньою увагою до системного формування навичок збереження власного ментального здоров'я. Подолання цієї суперечності потребує осмислення професійної саморегуляції як невід'ємного складника фахової компетентності, професійної етики та відповідальності психолога перед клієнтами й самим собою.

Метою розділу є теоретичне обґрунтування професійної саморегуляції психолога соціальної сфери як багаторівневої системи збереження власного ментального здоров'я та систематизація її особистісних, професійно-комунікативних і організаційних компонентів з урахуванням ризиків допомагальної діяльності.

Професійну саморегуляцію психолога соціальної сфери доцільно розглядати не як сукупність окремих прийомів зниження напруження, а як інтегровану здатність фахівця усвідомлювати, оцінювати й цілеспрямовано змінювати власні психоемоційні стани та способи діяльності відповідно до професійних завдань, етичних вимог і наявних ресурсів. Її функціонування забезпечує узгодження внутрішнього стану психолога з умовами професійної взаємодії та дає змогу зберігати здатність до відповідального прийняття рішень навіть за значного емоційного навантаження.

У процесі професійного становлення саморегуляція пов'язується із самооцінюванням діяльності, цілепокладанням, рефлексією, формуванням

професійної ідентичності та усвідомленням особистісного змісту праці. Завдяки цьому психолог не лише контролює окремі реакції, а й коригує власну професійну поведінку, співвідносить вимоги діяльності з межами компетентності та підтримує стійкість у складних ситуаціях [4, с. 52]. Саморегуляція набуває професійного характеру тоді, коли її застосування підпорядковується не тільки досягненню особистого комфорту, а й збереженню якості та безпечності психологічної допомоги.

Такий підхід дає змогу відмежувати професійну саморегуляцію від ситуативного самоконтролю. Самоконтроль переважно спрямовується на стримування або корекцію конкретної реакції, тоді як саморегуляція охоплює ширший процес: визначення причин напруження, оцінювання його впливу на роботу, вибір способів стабілізації стану та зміну умов діяльності, якщо вони систематично виснажують ресурси. Надмірне придушення емоцій не можна вважати ознакою ефективної саморегуляції, оскільки зовнішня стриманість може поєднуватися з накопиченням внутрішньої напруги, зниженням чутливості до власних потреб і поступовим емоційним виснаженням.

Внутрішню логіку професійної саморегуляції утворюють три взаємопов'язані процеси: усвідомлення, регулювання та відновлення. Усвідомлення передбачає розпізнавання власних емоційних, когнітивних, тілесних і поведінкових реакцій та встановлення їхнього зв'язку з конкретними професійними ситуаціями. Психолог має розрізняти ситуативну втому, стійке виснаження й емоційний відгук на окремий випадок, а також помічати вплив особистого досвіду, тривоги чи почуття безсилля на професійні рішення.

Регулювання охоплює свідомий вибір способів підтримання професійно доцільного стану під час роботи з клієнтом, між професійними контактами та на рівні організації діяльності. Психолог регулює увагу, темп і ступінь

емоційної залученості, аналізує складні випадки, дотримується часових меж, планує навантаження та своєчасно звертається по допомогу.

Відновлення є самостійною ланкою цього процесу й має плануватися до появи вираженого виснаження. Воно передбачає поповнення психофізіологічних, емоційних, когнітивних і соціальних ресурсів, психологічне відмежування від робочих завдань та підтримання сфер життя поза професійною роллю. Результативність відновлення визначається не кількістю формально виконаних технік, а їх відповідністю характеру навантаження й індивідуальним потребам фахівця.

Професійна саморегуляція реалізується на особистісному, професійно-комунікативному та організаційному рівнях. Особистісний рівень охоплює рефлексивність, реалістичну самооцінку й здатність визнавати межі власних можливостей. Професійно-комунікативний представлений супервізією, інтервізією та консультаціями з колег, а організаційний визначається чіткістю функцій, розподілом навантаження, доступністю підтримки й психологічним кліматом. У межах запропонованого підходу професійна саморегуляція розглядається як взаємодія трьох взаємопов'язаних процесів — усвідомлення, регулювання та відновлення — і трьох рівнів її забезпечення: особистісного, професійно-комунікативного та організаційного.

Розмежування цих рівнів має принципове значення, оскільки збереження ментального здоров'я не може покладатися виключно на особисту стійкість психолога. У дослідженні Л. Карамушки обґрунтовано важливість поєднання особистісних, соціальних та організаційно-психологічних ресурсів [1]. Навіть сформовані навички емоційної регуляції не компенсують систематичного перевантаження або дефіциту професійної підтримки. Міжнародні рекомендації також пов'язують охорону ментального здоров'я на робочому місці з поєднанням індивідуальних заходів, професійного навчання та організаційних змін [3]. Необхідність

такої системи особливо виразно виявляється під впливом професійних ризиків допомагальної діяльності.

Допомагальна діяльність психолога соціальної сфери пов'язана з регулярним контактом із кризовими станами, травматичним досвідом, втратою, насильством і соціальною дезадаптацією клієнтів. Емпатійна включеність є необхідною умовою психологічної допомоги, однак у поєднанні з інтенсивним навантаженням, дефіцитом відновлення та недостатньою професійною підтримкою вона може спричиняти поступове виснаження ресурсів фахівця.

Одним із основних професійних ризиків є вигорання, що формується внаслідок тривалого робочого напруження та виявляється емоційним виснаженням, зниженням професійної залученості й послабленням відчуття власної ефективності. У роботі психолога його ознаками можуть бути формалізація взаємодії з клієнтами, дратівливість, зменшення емпатійності, уникнення складних випадків і відчуття безрезультатності допомоги. Ризик вигорання особливо посилюється в умовах військового конфлікту, коли інтенсивність травматичного матеріалу поєднується з хронічною невизначеністю та обмеженими можливостями відновлення [5].

Від професійного вигорання слід відмежовувати вторинний травматичний стрес, який виникає внаслідок непрямого контакту з травматичним досвідом інших людей. Він може виявлятися нав'язливими спогадами про почуте, підвищеною тривожністю, порушеннями сну, уникненням окремих тем і труднощами психологічного відмежування від професійного матеріалу. Імовірність таких реакцій зростає, коли зміст звернення клієнта перегукується з особистою травматичною історією психолога [6]. Власний досвід фахівця може поглиблювати розуміння клієнта, але за недостатнього опрацювання здатний посилювати емоційне ототожнення та ускладнювати збереження професійної позиції.

Для українських психологів ці ризики посилюються ситуацією, за якої фахівець і клієнт одночасно зазнають впливу спільних воєнних загроз. Психолог працює з наслідками війни, одночасно перебуваючи під впливом небезпеки, втрат, вимушених змін та інформаційного перенасичення. Особисті ресурси витрачаються як на підтримання власного функціонування, так і на допомогу іншим, що збільшує ймовірність виснаження [2]. Додаткові вимоги створюють дистанційні формати роботи, зокрема чат-консультування, під час якого психолог має швидко оцінювати стан клієнта й приймати рішення за обмеженої інформації та відсутності невербальних сигналів [7].

Тривале емпатійне навантаження може також спричиняти втому від співчуття — зниження емоційної доступності, відчуття перенасичення чужими переживаннями та прагнення дистанціюватися від складних клієнтів. Вона не є свідомою байдужістю, а свідчить про тривале використання ресурсу співпереживання без достатнього відновлення. Дослідження фахівців ментального здоров'я підтверджують зв'язок регулярних практик самопіклування з рівнем психологічної адаптації, тривоги, депресивних проявів і втоми від співчуття [8].

Професійне вигорання, вторинний травматичний стрес і втома від співчуття мають різні механізми виникнення, але можуть поєднуватися та взаємно посилюватися. Хронічне перевантаження знижує здатність психолога опрацьовувати травматичний матеріал, тоді як повторний контакт із ним прискорює виснаження. Тому оцінювання професійного стану має ґрунтуватися не лише на наявності виражених симптомів, а й на відстеженні поступових змін у ставленні до роботи, клієнтів і власних можливостей. Своєчасне усвідомлення таких змін створює підстави для профілактичного регулювання навантаження, використання особистісних ресурсів, професійної підтримки та систематичного відновлення.

Взаємозалежність професійних ризиків зумовлює циклічний характер саморегуляції. Зниження якості сну, концентрації або емоційної доступності послаблює здатність психолога до рефлексії, а недостатнє усвідомлення власного стану підвищує ймовірність порушення професійних меж і подальшого виснаження. Тому саморегулятивний процес має включати повторюваний цикл моніторингу стану, інтерпретації змін, вибору коригувальних дій та оцінювання їх результативності. Критерієм ефективності є не відсутність негативних емоцій після складної роботи, а здатність фахівця відновлювати функціональний стан, зберігати емпатійність і професійне судження. Якщо зміни стають стійкими або поширюються на особисте життя, індивідуальних способів відновлення недостатньо й потрібне залучення супервізійної чи психологічної допомоги [6; 8]. У ситуації спільної травматичної реальності така оцінка має здійснюватися частіше, оскільки межа між професійним та особистим навантаженням стає менш виразною.

Попередження професійного виснаження потребує не епізодичного застосування окремих технік, а систематичного використання ресурсів, які дають змогу психологу своєчасно розпізнавати зміни власного стану, регулювати навантаження та відновлювати працездатність. До таких ресурсів належать професійна рефлексія, емоційна регуляція, дотримання меж, практики самопіклування та здатність звертатися по підтримку.

Професійна рефлексія виконує діагностичну функцію, оскільки дає змогу фахівцеві виявляти зміни, які ще не набули форми вираженого виснаження. Її предметом мають бути не лише результати консультації, а й власні емоційні реакції, тілесні сигнали, зміни мотивації, ставлення до клієнта та характер професійної залученості. Особливого значення набуває розмежування переживань клієнта і психолога, а також визначення ситуацій, у яких особистий досвід фахівця впливає на інтерпретацію проблеми. Такий аналіз знижує ризик неусвідомленого перенесення особистих установок у

професійну взаємодію та сприяє своєчасному коригуванню поведінки [4, с. 53].

Емоційна регуляція передбачає не придушення переживань, а їх розпізнавання, прийняття й конструктивне опрацювання. Прагнення психолога постійно зберігати зовнішню незворушність може приховувати накопичення напруження та поступове зниження чутливості до власного стану. Натомість функціональна регуляція забезпечує здатність витримувати інтенсивні емоції клієнта, не втрачаючи професійної позиції, а після завершення взаємодії — психологічно відмежуватися від її змісту. Важливими є короткі паузи між консультаціями, переключення уваги, стабілізація дихання, тілесне розслаблення та свідоме завершення професійного контакту.

Доказовий потенціал мають практики усвідомленості, спрямовані на розвиток здатності помічати власні психічні стани без автоматичного реагування на них. Результати дослідження коротких програм усвідомленості серед фахівців сфери ментального здоров'я засвідчили їхню доцільність для зниження тривоги, стресу та проявів професійного вигорання [9]. Водночас такі практики не слід розглядати як універсальний засіб або заміну професійній підтримці. Їх ефективність зростає, коли вони включені в ширшу систему саморегуляції та поєднуються з переглядом навантаження, дотриманням режиму відновлення й аналізом причин напруження.

Одним із ключових ресурсів є дотримання професійних меж, які визначають допустимий рівень емоційної залученості, часові рамки взаємодії, межі відповідальності та сферу компетентності психолога. Порушення меж може виявлятися у прагненні бути постійно доступним, брати на себе відповідальність за рішення клієнта або працювати за межами погодженого часу. Дотримання меж не виключає емпатійності, а забезпечує безпечну структуру професійної допомоги.

Самопіклування становить ще один компонент професійної саморегуляції. Воно охоплює підтримання фізичного стану, сну, відпочинку, соціальних зв'язків, особистих інтересів і сфер життя, не пов'язаних із професійною роллю. Його зміст не зводиться до компенсації перевтоми після завершення складного періоду. Самопіклування має бути регулярною практикою, інтегрованою у звичний режим діяльності. Поздовжнє дослідження фахівців ментального здоров'я підтвердило взаємозв'язок практик самопіклування з їхньою психологічною адаптацією та меншою вираженістю негативних психоемоційних проявів [8].

Результативність спеціально організованих програм підтримки підтверджує дослідження застосування практик усвідомленості й самопіклування серед соціальних працівників. Участь у програмі сприяла зниженню стресу та професійного вигорання, а також покращенню показників психологічного благополуччя [10]. Це свідчить, що формування навичок саморегуляції має здійснюватися не лише через індивідуальні рекомендації, а й через систематичне професійне навчання, тренінги та підтримувальні програми.

Особистісні ресурси саморегуляції не можуть повністю компенсувати тривале професійне навантаження. Тому збереження ментального здоров'я психолога потребує супервізійної, колегіальної та організаційної підтримки.

Супервізія забезпечує професійний аналіз складних випадків, емоційних реакцій фахівця, труднощів дотримання меж і переживання надмірної відповідальності. Вона поєднує освітню, підтримувальну та контрольну функції, сприяючи підвищенню якості допомоги й профілактиці професійного виснаження. Запропонований А. Мельничук і Т. Комар алгоритм супервізії фахівців соціономічного профілю передбачає послідовний аналіз професійної проблеми, ресурсів психолога та можливих способів реагування [11].

Профілактична цінність супервізії полягає в її регулярності. Вона дає змогу виявляти перевантаження, порушення професійних меж і зміни емоційного стану ще до формування вираженого виснаження. У соціальній сфері супервізія водночас є засобом професійного розвитку та підтримання якості психологічних послуг [12].

Інтервізія доповнює супервізію завдяки обговоренню професійних ситуацій у групі колег. Вона розширює бачення проблеми, зменшує професійну ізоляцію і забезпечує взаємну підтримку. Водночас складні етичні або особистісно значущі випадки потребують роботи з кваліфікованим супервізором.

Організаційна підтримка охоплює обґрунтований розподіл навантаження, чіткість професійних функцій, доступ до супервізії, можливість навчання та дотримання часу відпочинку. Л. Карамушка підкреслює необхідність поєднання особистісних, соціальних і організаційно-психологічних ресурсів підтримання психічного здоров'я працівників [1]. Подібний підхід закріплено і в рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, де індивідуальні способи подолання стресу розглядаються разом зі зміною несприятливих умов праці [3].

Поєднання саморегуляції із супервізійною, колегіальною та організаційною підтримкою дає змогу перейти від реагування на вже сформоване виснаження до його системної профілактики.

Практична система професійної саморегуляції психолога має охоплювати регулярне самооцінювання професійного стану, регулювання навантаження, дотримання часових і компетентнісних меж, систематичне відновлення та використання супервізійної, колегіальної й особистої психологічної підтримки. До індикаторів, що потребують реагування, належать стійке зниження енергії, зміна емоційного ставлення до клієнтів, погіршення концентрації та сну, уникнення складних випадків і труднощі психологічного відмежування від роботи [5; 6; 8]. Регуляція навантаження

передбачає перерви між консультаціями, чергування випадків різної складності та відмову від завдань, які перевищують компетентність або актуальні ресурси фахівця. Практики відновлення й професійна підтримка мають застосовуватися регулярно, а не лише після появи вираженого виснаження [9; 10].

У межах запропонованої практичної системи доцільно використовувати короткий професійний самоаудит із фіксацією повторюваних ознак перевантаження та визначенням заздалегідь узгоджених дій: зменшення інтенсивності роботи, перенесення частини консультацій, обговорення випадку на супервізії або звернення по особисту психологічну допомогу. Такий алгоритм переводить саморегуляцію з рівня ситуативного реагування у площину ранньої профілактики й професійної відповідальності.

Професійна саморегуляція психолога соціальної сфери є інтегрованим механізмом збереження ментального здоров'я, професійної працездатності та якості психологічної допомоги. Вона охоплює усвідомлення власного стану, регулювання професійної поведінки, відновлення ресурсів і своєчасне використання зовнішньої підтримки. Її значення посилюється за умов ризику професійного вигорання, вторинного травматичного стресу та втоми від співчуття, а в умовах війни — також одночасного впливу воєнних загроз на психолога і клієнта.

Ефективність саморегуляції визначається поєднанням професійної рефлексії, дотримання меж компетентності й відповідальності, регулювання навантаження, систематичного відновлення, супервізії, інтервізії та організаційної підтримки. Багаторівневий підхід дає змогу перейти від ситуативного подолання наслідків виснаження до їх раннього виявлення і профілактики. Турбота психолога про власне ментальне здоров'я є складником професійної компетентності, етичної відповідальності та тривалої спроможності надавати якісну допомогу.

Vydavatel:

Publishing house Education and Science s.r.o. IČO : 271 56 877.
Frýdlanská 15/1314 , Praha 8. MS v Praze , oddíl C, vložka 100614

Cross-Disciplinary Studies in Science, Innovation and Social Development

Volume XVII

Signed for printing on August 4, 2026.
Format 60x90/8. Headset Times New Roman.
Mental printing. arc. 8,19. Edition online.