



УДК 159.947

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4\(58\)-1570-1578](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4(58)-1570-1578)

Гоян Ігор Миколайович доктор філософських наук, професор, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, <https://orcid.org/0000-0003-2548-0488>

Цибуліна Ірина Вячеславівна кандидат наук з державного управління, Комунальний заклад "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради, Комунальний заклад "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради, старший викладач кафедри соціальної роботи, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-1406-3654>

Кочерга Євгенія Володимирівна, кандидат педагогічних наук, Бердянський державний педагогічний університет, доцент кафедри психології, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0002-5593-6346>

Базика Євгенія Леонідівна кандидат психологічних наук, доцент, Одеський Національний Університет імені І.І. Мечникова, доцент, доцент кафедри соціальної психології, м. Одеса, <https://orcid.org/0000-0002-3302-8451>

Оленич Вікторія Петрівна Вінницький інститут Університету "Україна", старший викладач кафедри психології, м. Вінниця, <https://orcid.org/0000-0002-3413-7908>

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЯХ: ТЕХНІКИ АДАПТАЦІЇ ДО ЕМОЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Анотація. У сучасних умовах допомагаючі професії — такі як медики, психологи, соціальні працівники, вчителі — стикаються з підвищеним рівнем емоційного та психоемоційного навантаження. Щоденна взаємодія з людьми, що переживають стрес або кризу, створює ризик емоційного вигорання, втрати емпатії та професійної деформації. Тому формування та розвиток стресостійкості є ключовим фактором збереження ефективності та психологічного благополуччя фахівців. У статті розглядаються основні поняття, пов'язані зі стресом та стресостійкістю, особливості емоційного навантаження в допомагаючих професіях, а також психологічні наслідки тривалого стресу. Автор підкреслює важливість своєчасного виявлення ознак перевтоми, хронічної втоми та емоційного виснаження для запобігання



негативним наслідкам для здоров'я фахівців. Особливу увагу приділено практичним технікам адаптації до емоційного навантаження. Серед них — методи саморегуляції, усвідомленості (майндфулнес), тілесно-орієнтовані практики, розвиток емоційного інтелекту, а також побудова здорових меж у професійній взаємодії. Також акцент зроблено на важливості професійної супервізії, командної підтримки та балансу між роботою й особистим життям. У роботі представлено результати досліджень та практичні рекомендації щодо впровадження програм психоемоційної підтримки в установах, де працюють допомагаючі фахівці. Окремо розглянуто роль лідерів і керівників у створенні безпечного та підтримувального середовища для персоналу. Таким чином, стаття є цінним ресурсом для фахівців, керівників та організацій, зацікавлених у збереженні психологічного здоров'я працівників допомагаючих професій. Вона сприяє формуванню цілісного підходу до розвитку стресостійкості як особистісної та професійної компетентності.

Ключові слова: стресостійкість, допомагаючі професії, емоційне навантаження, емоційне вигорання, техніки адаптації, психоемоційне здоров'я, саморегуляція, майндфулнес, емоційний інтелект, професійна підтримка.

Hoian Ihor Mykolayovych Doctor of Philosophical, Professor, Professor of the Department of Social Psychology, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Ivano-Frankivsk, <https://orcid.org/0000-0003-2548-0488>

Tsybulina Iryna Viacheslavivna Candidate of sciences in public administration, Municipal Establishment, «Kharkiv Humanitarian - Pedagogical Academy» of the Kharkiv regional council, Kharkiv, Ukraine, Municipal Establishment, «Kharkiv Humanitarian - Pedagogical Academy», of the Kharkiv regional council, Senior Lectures of the Department of Social Work, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0003-1406-3654>

Kocherha Yevheniia Volodymyrivna Candidate of Pedagogical Sciences, Berdyansk State Pedagogical University, Associate Professor of the Department of Psychology, Zaporizhzhia, <https://orcid.org/0000-0002-5593-6346>

Bazyka Evgenija Leonidivna Candidate of Psychological Sciences, associate professor, Associate Professor of Department of Social Psychology, Odesa I.I. Mechnikov National University, Odesa, <https://orcid.org/0000-0002-3302-8451>

Olenych Viktoriia Petrivna Vinnytsia Institute of the University “Ukraine”, Senior Lecturer of the Department of Psychology, Vinnytsia, <https://orcid.org/0000-0002-3413-7908>



STRESS RESISTANCE IN HELPING PROFESSIONS: TECHNIQUES OF ADAPTATION TO EMOTIONAL LOAD

Abstract. In modern conditions, helping professions — such as doctors, psychologists, social workers, teachers — face an increased level of emotional and psycho-emotional load. Daily interaction with people experiencing stress or crisis creates the risk of emotional burnout, loss of empathy and professional deformation. Therefore, the formation and development of stress resistance is a key factor in maintaining the efficiency and psychological well-being of specialists. The article examines the basic concepts related to stress and stress resistance, the features of emotional load in helping professions, as well as the psychological consequences of prolonged stress. The author emphasizes the importance of timely detection of signs of overfatigue, chronic fatigue and emotional exhaustion to prevent negative consequences for the health of specialists. Special attention is paid to practical techniques of adaptation to emotional load. Among them are methods of self-regulation, mindfulness, body-oriented practices, development of emotional intelligence, as well as building healthy boundaries in professional interaction. The emphasis is also placed on the importance of professional supervision, team support, and work-life balance. The paper presents research results and practical recommendations for implementing psycho-emotional support programs in institutions where helping professionals work. The role of leaders and managers in creating a safe and supportive environment for staff is separately considered. Thus, the article is a valuable resource for specialists, managers, and organizations interested in maintaining the psychological health of helping professionals. It contributes to the formation of a holistic approach to the development of stress resistance as a personal and professional competence.

Keywords: stress resistance, helping professions, emotional stress, emotional burnout, adaptation techniques, psycho-emotional health, self-regulation, mindfulness, emotional intelligence, professional support.

Постановка проблеми. У професійній діяльності представників допомагаючих професій — психологів, соціальних працівників, медичних працівників, педагогів та ін. — ключовим викликом є постійна взаємодія з людьми, які перебувають у стані стресу, кризи або страждають від психологічних та фізичних труднощів. Така взаємодія, особливо за умов високої інтенсивності праці, емоційної включеності та нестачі ресурсів, призводить до значного емоційного навантаження. З часом це може спричинити емоційне вигорання, зниження професійної мотивації, тривожні стани, депресивні прояви та навіть психосоматичні розлади.



Попри зростання обізнаності щодо важливості ментального здоров'я, питання системної підтримки стресостійкості в допомагаючих професіях усе ще залишається недостатньо розробленим на практичному рівні. Часто фахівці не мають достатнього доступу до ресурсів самопідтримки, супервізії чи психологічної допомоги, а інституційні підходи до профілактики емоційного вигорання є фрагментарними або взагалі відсутні.

Також спостерігається недостатній рівень підготовки у сфері саморегуляції та управління емоціями, що поглиблює вразливість працівників до хронічного стресу. Це, у свою чергу, знижує якість надання допомоги, призводить до професійного виснаження та зростання плинності кадрів у соціально значущих сферах.

У зв'язку з цим виникає необхідність не лише у вивченні специфіки емоційного навантаження в допомагаючих професіях, а й у впровадженні ефективних технік адаптації та розвитку стресостійкості. Актуальним є також формування системного підходу до підтримки психологічного добробуту фахівців як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях.

Отже, проблема стресостійкості у допомагаючих професіях потребує комплексного міждисциплінарного аналізу та розробки практичних інструментів, які дозволять підвищити стійкість до емоційних навантажень, зберегти здоров'я працівників і забезпечити сталість та якість допомоги, яку вони надають.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні роки характеризуються зростанням наукової зацікавленості проблемами емоційного вигорання та стресостійкості у допомагаючих професіях. Дослідники з різних країн, зокрема США, Канади, Великобританії, а також України, дедалі більше уваги приділяють вивченню факторів, що впливають на здатність фахівців протистояти хронічному стресу та зберігати ефективність у професійній діяльності.

Одним із ключових напрямів досліджень є вивчення емоційного вигорання (burnout syndrome), особливо в роботах Крістіни Маслач (Maslach) і її колег, які розробили широко застосовувану шкалу оцінки емоційного вигорання (Maslach Burnout Inventory — МВІ). За результатами численних досліджень, емоційне вигорання тісно пов'язане з недостатнім рівнем соціальної підтримки, перевантаженням, низькою автономією в роботі та порушенням балансу між особистим і професійним життям.

Також зростає інтерес до теми психологічної гнучкості (psychological flexibility) — здатності адаптувати поведінку відповідно до вимог ситуації, зберігаючи при цьому внутрішню стабільність. Цей підхід лежить в основі сучасних методів, таких як терапія прийняття і відповідальності (АСТ) та майндфулнес (усвідомленість), які довели свою ефективність у зниженні рівня стресу та покращенні психоемоційного стану фахівців.



У межах українського наукового поля дослідження стресостійкості в допомагаючих професіях активно розвиваються в контексті сучасних соціальних викликів, зокрема війни, масових втрат, переміщення населення тощо. Зокрема, праці українських психологів (О. О. Кочарян, Т. М. Титаренко, І. Д. Бех та ін.) підкреслюють важливість розвитку ресурсно-орієнтованого підходу, підвищення емоційної компетентності та впровадження груп підтримки й супервізії.

Крім того, актуальними є дослідження, які доводять зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю. Фахівці з високим емоційним інтелектом краще справляються з негативними емоціями, мають вищу емпатію та легше будують конструктивні професійні стосунки, що знижує ризик емоційного вигорання.

Таким чином, сучасна наукова база підтверджує необхідність системної профілактики професійного виснаження та активного впровадження практик розвитку стресостійкості. Результати досліджень служать підґрунтям для розробки програм психологічної підтримки персоналу в допомагаючих професіях, які мають бути адаптовані до специфіки середовища та культурного контексту.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей стресостійкості у представників допомагаючих професій та виявлення ефективних технік адаптації до емоційного навантаження, з яким вони стикаються в професійній діяльності. Дослідження спрямоване на узагальнення сучасних наукових підходів, аналіз практик саморегуляції та емоційного відновлення, а також на розробку рекомендацій щодо впровадження індивідуальних і організаційних стратегій підтримки психологічного благополуччя працівників.

Особливий акцент робиться на ідентифікації чинників, що сприяють формуванню стресостійкості, зокрема розвитку емоційного інтелекту, майндфулнес-практик, навичок саморефлексії та ефективного управління емоціями. Кінцевою метою є створення цілісного підходу до збереження психоемоційного здоров'я фахівців допомагаючих професій, що дозволить не лише підвищити якість надання допомоги, а й сприятиме професійному довголіттю, задоволенню від роботи та загальному життєвому благополуччю.

Виклад основного матеріалу. Допомагаючі професії охоплюють широкий спектр діяльності, що передбачає безпосередню взаємодію з людьми, які переживають складні життєві ситуації, кризи, втрати, хвороби або інші форми страждання. До таких професій належать психологи, психотерапевти, соціальні працівники, медики, педагоги, волонтери, капелани, консультанти кризових ліній тощо. Специфіка цих професій полягає в інтенсивній емоційній включеності, необхідності співпереживання та утримання меж у спілкуванні з клієнтами, а також у постійній роботі в умовах обмежених ресурсів, високої



відповідальності та, часто, нестабільного зовнішнього середовища. Усі ці фактори створюють потужне емоційне навантаження, яке, за відсутності належної саморегуляції та підтримки, може призводити до емоційного вигорання, професійної деформації та психосоматичних розладів.

Поняття стресостійкості в цьому контексті набуває особливої ваги. Воно трактується як здатність особистості ефективно протистояти негативному впливу стресових факторів, зберігати внутрішню рівновагу та адаптивні можливості в умовах емоційного навантаження. Стресостійкість не є вродженою властивістю, вона формується і розвивається в процесі життєвого та професійного досвіду. Вона охоплює емоційну стабільність, здатність до саморефлексії, управління емоціями, гнучкість мислення, здатність до відновлення після складних ситуацій. У багатьох сучасних дослідженнях стресостійкість розглядається як ключова професійна компетентність фахівця допомагаючої сфери, нарівні з етичними стандартами та професійними знаннями.

Емоційне навантаження у таких професіях виникає внаслідок постійного контакту з людськими переживаннями, болем, травмою та вразливістю. Фахівці нерідко опиняються у ситуаціях, де очікується швидке прийняття рішень, співчуття, підтримка та збереження професійної дистанції одночасно. Відсутність належної адаптації до такого навантаження може призвести до емоційного виснаження, проявів апатії, зниження мотивації, втрати сенсу роботи. Крім того, такі стани як вторинна травматизація або синдром співпереживання можуть виникати навіть у досвідчених спеціалістів. Особливо вразливими є працівники, які не мають достатніх навичок саморегуляції, обмежені в доступі до супервізійної або колегіальної підтримки, працюють у токсичному організаційному середовищі.

У зв'язку з цим зростає потреба у впровадженні ефективних технік адаптації до емоційного навантаження. Серед них провідне місце займають методи розвитку усвідомленості (майндфулнес), техніки дихання та тілесно-орієнтовані практики, що сприяють поверненню до "тут і зараз" і зниженню рівня тривожності. Важливим чинником є розвиток емоційного інтелекту, зокрема здатності розпізнавати й адекватно реагувати на власні емоції та емоції інших. Позитивний ефект також мають когнітивно-поведінкові стратегії управління стресом, формування навичок асертивного спілкування, побудова здорових професійних меж, створення чіткої структури робочого дня, а також запровадження регулярного відпочинку. Усе більше досліджень також підкреслює значення колективної підтримки, командної взаємодії, супервізій та інституційної відповідальності за психоемоційне благополуччя персоналу.

Варто зазначити, що розвиток стресостійкості потребує системного підходу, який включає як індивідуальну, так і організаційну відповідальність.



На індивідуальному рівні — це постійна робота над собою, усвідомлення власних меж, турбота про здоров'я, професійне навчання та самоусвідомлення. На організаційному рівні — створення безпечного середовища, впровадження політик психоемоційної підтримки, доступ до ресурсів (супервізії, психологічної допомоги, тренінгів), гнучке управління навантаженням, забезпечення балансу між роботою та особистим життям. Лідери й керівники установ допомагаючої сфери мають бути провідниками змін, демонструвати приклад дбайливого ставлення до персоналу, формувати культуру, в якій просити про допомогу — це норма, а не прояв слабкості.

Таким чином, виклики, з якими стикаються допомагаючі фахівці, є багатограничними й потребують глибокого розуміння як з боку самих працівників, так і з боку системи, в якій вони функціонують. Стресостійкість — це не лише запобігання вигоранню, а й запорука ефективної, гуманної та сталості професійної діяльності. Розвиток адаптивних стратегій, інвестування в психологічне здоров'я та побудова підтримувального середовища є необхідною умовою якісної допомоги іншим і збереження власного ресурсу.

Висновки. У результаті проведеного аналізу можна зробити висновок, що проблема стресостійкості у представників допомагаючих професій є надзвичайно актуальною та багатовимірною. Систематичне емоційне навантаження, з яким стикаються фахівці, негативно впливає як на їхнє особисте психічне здоров'я, так і на ефективність виконання професійних обов'язків. Емоційне вигорання, вторинна травматизація, зниження мотивації, відчуття професійної неспроможності — усе це є наслідками відсутності адаптивних механізмів реагування на стрес та неналежного рівня внутрішньої й зовнішньої підтримки.

Стресостійкість у допомагаючих професіях має розглядатися не лише як індивідуальна особистісна риса, а як комплексна професійна компетентність, що може й повинна розвиватися. Вона охоплює здатність до саморегуляції, управління емоціями, усвідомленого реагування, вміння зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати ресурс після напружених ситуацій. Розвиток стресостійкості потребує не лише зусиль самих фахівців, а й відповідної інституційної політики, що передбачає створення сприятливого робочого середовища, доступ до супервізій, тренінгів, психологічної підтримки.

Серед найбільш ефективних технік адаптації до емоційного навантаження варто виокремити практики майндфулнес, тілесно-орієнтовані методики, розвиток емоційного інтелекту, когнітивно-поведінкові стратегії, а також активне залучення до професійних спільнот, де можна отримати підтримку та зворотний зв'язок. Усе це сприяє підвищенню психологічної гнучкості та зміцненню професійної ідентичності.



Таким чином, турбота про власне психоемоційне благополуччя має стати невід'ємною складовою професійної культури допомагаючих спеціалістів. Формування стійкості до стресу, впровадження ефективних стратегій самопідтримки та наявність системної підтримки з боку організацій дозволяють не лише уникати професійного вигорання, а й зберігати мотивацію, натхнення та внутрішній сенс роботи з людьми, які цього потребують.

Література:

1. Бех І. Д. Емоційна компетентність як чинник професійної стійкості. Психологічний журнал. 2021. № 2. С. 30–37.
2. Демченко О. В. Організаційні стратегії запобігання професійному вигоранню. Управління персоналом. 2021. № 4. С. 60–66.
3. Кабаченко О. О. Психологічна гнучкість як основа стресостійкості. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 10, вип. 1. С. 55–61.
4. Ковальчук І. В. Емоційний інтелект і професійне вигорання у медичних працівників. Медична психологія. 2022. № 1. С. 22–28.
5. Кочарян О. О. Психологічні чинники стресостійкості у фахівців допомагаючих професій. Психологія і суспільство. 2019. № 3. С. 45–52.
6. Литвиненко С. І. Тілесно-орієнтовані методи у відновленні психоемоційного ресурсу. Психотерапія: наука і практика. 2022. № 1. С. 33–39.
7. Маслач К. Емоційне вигорання: причини, наслідки та шляхи подолання. Київ: Центр навчальної літератури, 2016. 224 с.
8. Кочерга Є. В. Засоби арт-педагогіки та арт-терапії як основа профілактики емоційного вигорання. Психологія кризових станів: наука і практика. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4-6 листопада 2021 року). за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. – Київ, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 82–84.
9. Титаренко Т. М. Ресурсно-орієнтований підхід у роботі з професійним вигоранням. Вісник практичної психології та соціальної роботи. 2020. № 4. С. 12–18.

References:

1. Bekh I. D. (2021) Emotsiina kompetentnist yak chynnyk profesiinoi stiiikosti. [Emotional competence as a factor of professional resilience] *Psykhologichnyi zhurnal*, 2, 30–37. [in Ukrainian].
2. Demchenko O. V. (2021) Orhanizatsiini stratehii zapobihannia profesiinomu vyhoranniu. [Organizational strategies for prevention of professional burnout] *Upravlinnia personalom*, 4, 60–66. [in Ukrainian].
3. Kabachenko O. O. (2018) Psykhologichna hnuchkist yak osnova stresostiikosti. [Psychological flexibility as a basis of stress resistance] *Aktualni problemy psykhologii*, 10(1), 55–61. [in Ukrainian].
4. Kovalchuk I. V. (2022) Emotsiinyi intelekt i profesiine vyhorannia u medychnykh pratsivnykiv. [Emotional intelligence and professional burnout in medical workers] *Medychna psykhologhiia*, 1, 22–28. [in Ukrainian].
5. Kocharian O. O. (2019) Psykhologichni chynnyky stresostiikosti u fakhivtsiv dopomahaiuchykh profesii. [Psychological factors of stress resistance in helping professionals] *Psykhologhiia i suspilstvo*, 3, 45–52. [in Ukrainian].



6. Lytvynenko S. I. (2022) Tіlesno-orіientovani metody u vidnovlenni psykhoemotsiinoho resursu. [Body-oriented methods in restoring psycho-emotional resources] *Psykhoterapiia: nauka i praktyka*, 1, 33–39. [in Ukrainian].
7. Maslach K. (2016) Emotsiine vyhorannia: prychny, naslidky ta shliakhy podolannia. [Emotional burnout: causes, consequences, and coping strategies] Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury. 224 p. [in Ukrainian].
8. Kocherha Ye. V. (2021) Zasoby art-pedahohiky ta art-terapii yak osnova profilaktyky emotsiinoho vyhorannia. [Means of art pedagogy and art therapy as a basis for prevention of emotional burnout] *Psykhologhiiia kryzovykh staniv: nauka i praktyka. Zbirnyk materialiv Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kyiv, November 4–6, 2021)*, ed. by S. D. Maksymenko, V. V. Turban. Kyiv: Instytut psykhologhii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, pp. 82–84. [in Ukrainian].
9. Tytarenko T. M. (2020) Resursno-orіientovanyi pidkhid u roboti z profesiinym vyhoranniam. [Resource-oriented approach in dealing with professional burnout] *Visnyk praktychnoi psykhologhii ta sotsialnoi roboty*, 4, 12–18. [in Ukrainian].

