

УДК 159.98:616.89-008.441.13:355.01

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2026-10.30>**Олена СЕЧЕЙКО**

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри авіаційної психології та управління людським фактором,
Національний університет «Київський авіаційний інститут»
olenasecheyko@gmail.com
ORCID: 0000-0002-7140-8252

Костянтин ЛУПАНОВ

кандидат медичних наук,
професор кафедри загальної медицини Медичного інституту,
Приватний заклад вищої освіти «Київський міжнародний університет»
konstantinlupanov@gmail.com
ORCID: 0009-0000-1412-2701

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРЕДСТАВНИКІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ В УМОВАХ ТРИВАЛОГО ВОЄННОГО СТРЕСУ

Анотація. Мета статті полягає в обґрунтуванні сучасних підходів до збереження ментального здоров'я представників допомагаючих професій в умовах тривалого впливу воєнного стресу та визначенні найбільш ефективних психолого-профілактичних стратегій підтримки їхньої професійної стійкості. **Методологія** дослідження ґрунтується на застосуванні методів теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення, систематизації та порівняння результатів сучасних вітчизняних і зарубіжних наукових досліджень у напрямках психології екстремальних та кризових ситуацій, психотравматології, когнітивно-поведінкової терапії та психології професійної діяльності. У дослідженні використано міждисциплінарний підхід до аналізу психологічних і психофізіологічних механізмів професійної адаптації. **Наукову новизну** становить систематизація сучасних наукових підходів до профілактики професійно зумовлених порушень ментального здоров'я представників допомагаючих професій та обґрунтування доцільності комплексного використання психофізіологічної саморегуляції, письмової рефлексії, розвитку психологічної гнучкості та інтеграції індивідуальних і організаційних ресурсів підтримки ментального здоров'я в умовах тривалого воєнного стресу. **Висновки.** Ефективне збереження ментального здоров'я представників допомагаючих професій потребує комплексного поєднання навичок психологічної саморегуляції, когнітивно-емоційного опрацювання професійного досвіду, розвитку психологічної гнучкості та системної організаційної підтримки. Інтеграція зазначених компонентів сприяє підвищенню професійної стійкості, профілактиці емоційного виснаження, вторинної травматизації та професійного вигорання, забезпечуючи збереження професійної працездатності в умовах тривалих кризових викликів.

Ключові слова: ментальне здоров'я, допомагаючі професії, професійний стрес, саморегуляція, психологічна гнучкість, професійне вигорання, вторинна травматизація, психологічне благополуччя, воєнний стрес.



© О. Сечейко, К. Лупанов, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

Olena SECHEIKO

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Aviation Psychology and Human Factor Management,
National University "Kyiv Aviation Institute"*

olenasecheyko@gmail.com

ORCID: 0000-0002-7140-8252

Kostiantyn LUPANOV

*Candidate of Medical Sciences,
Professor at the Department of General Medicine of Medical Institute,
Private Institution of Higher Education "Kyiv International University"*

konstantinlupanov@gmail.com

ORCID: 0009-0000-1412-2701

PRESERVING THE MENTAL HEALTH OF HELPING PROFESSIONALS UNDER CONDITIONS OF PROLONGED WAR-RELATED STRESS

Abstract. *The purpose of the article is to substantiate contemporary approaches to preserving the mental health of helping professionals under conditions of prolonged war-related stress and to identify the most effective psychological preventive strategies for enhancing their professional resilience. The research methodology is based on the methods of theoretical analysis, synthesis, generalization, systematization, and comparative analysis of contemporary national and international studies in psychology of extreme and crisis situations, psychotraumatology, cognitive-behavioral therapy and psychology of professional activity. The study applies an interdisciplinary approach to the analysis of psychological and psychophysiological mechanisms underlying professional adaptation. The scientific novelty of the study lies in the systematization of contemporary scientific approaches to preventing work-related mental health disorders among helping professionals and in substantiating the feasibility of an integrated application of psychophysiological self-regulation, expressive writing, psychological flexibility, and the integration of individual and organizational resources for maintaining mental health under conditions of prolonged war-related stress. Conclusions. Effective preservation of the mental health of helping professionals requires a comprehensive combination of psychological self-regulation skills, cognitive-emotional processing of professional experience, the development of psychological flexibility, and systematic organizational support. The integration of these components contributes to strengthening professional resilience, preventing emotional exhaustion, secondary traumatization, and occupational burnout, while maintaining professional performance under prolonged crisis conditions.*

Key words: *mental health, helping professionals, occupational stress, psychological self-regulation, psychological flexibility, occupational burnout, secondary traumatization, psychological well-being, war-related stress.*

Постановка проблеми. В умовах тривалого воєнного стану особливого значення набуває збереження ментального здоров'я представників допомагаючих професій, діяльність яких пов'язана з постійним наданням медичної, психологічної, соціальної, реабілітаційної та гуманітарної допомоги населенню. До цієї категорії належать лікарі, медичні сестри, психологи, психотерапевти, реабілітологи, соціальні працівники, фахівці екстрених служб, волонтери, а також інші спеціалісти, професійна діяльність яких передбачає тривалий контакт із людським стражданням, високою відповідальністю та необхідністю прийняття рішень в умовах невизначеності. Тривалий вплив професійних стресорів суттєво підвищує ризик розвитку емоційного виснаження, вторинної травматизації, професійного вигорання та інших порушень ментального

здоров'я. Попри значну кількість досліджень, присвячених окремим методам психологічної підтримки, питання їх комплексної інтеграції у систему профілактики професійної дезадаптації залишається недостатньо висвітленим, що зумовлює необхідність систематизації сучасних підходів до підтримки ментального здоров'я представників допомагаючих професій.

Аналіз джерел та останніх досліджень. Проблема збереження ментального здоров'я представників допомагаючих професій сьогодні розглядається як один із пріоритетних напрямів психології професійної безпеки, психотравматології та медицини праці. Особлива увага приділяється дослідженню професійного вигорання, вторинного травматичного стресу, морального дистресу та психофізіологічних механізмів адаптації до

тривалого професійного стресу [2, с. 1–8; 5, с. 174–180]. Сучасні дослідження доводять ефективність комплексних програм підтримки психічного здоров'я, які поєднують психоедукацію, розвиток навичок саморегуляції, когнітивно-поведінкові методи, практики усвідомленості та організаційну підтримку персоналу [4, с. 1–12; 6, с. 462–468; 8, с. 537–547]. Окремий напрям становлять роботи, присвячені розвитку психологічної гнучкості, резильєнтності та навичок самодогляду як чинників професійної стійкості. Отримані результати свідчать, що саме ці психологічні ресурси істотно знижують ризик професійного вигорання, вторинної травматизації та психосоматичних порушень [1, с. 1304–1312; 7, с. 128–139; 10, с. 1–12]. Водночас у більшості опублікованих досліджень окремі методи психологічної підтримки розглядаються ізольовано. Недостатньо уваги приділено їх інтеграції у цілісну систему профілактики професійного стресу, адаптовану до діяльності представників допомагаючих професій в умовах тривалого воєнного навантаження, що й зумовлює актуальність проведеного дослідження.

Мета статті – узагальнити сучасні підходи до збереження ментального здоров'я представників допомагаючих професій та визначити ключові психофізіологічні, психологічні й організаційні механізми підтримання професійної адаптації в умовах тривалого воєнного стресу.

Виклад основного матеріалу. Раннє виявлення дезадаптивних стресових реакцій як основа збереження ментального здоров'я представників допомагаючих професій. Одним із провідних напрямів профілактики професійних деформацій є своєчасне виявлення ранніх проявів психологічної дезадаптації. На відміну від клінічно виражених психічних розладів початкові зміни мають переважно неспецифічний характер і проявляються емоційним виснаженням, зниженням когнітивної продуктивності, порушенням концентрації уваги, дратівливістю, розладами сну, соматичними скаргами та зменшенням професійної ефективності. Ігнорування цих симптомів створює передумови для розвитку професійного вигорання, вторинного травматичного стресу, тривожних і депресивних розладів.

Психологічні прояви професійного стресу нерозривно пов'язані з психофізіологічними механізмами адаптації. Хронічна активація стрес-реалізуючих систем супроводжується дисрегуляцією нейроендокринних процесів, порушенням функціонування автономної нервової системи та циркадних ритмів, що проявляється тахікардією, м'язовою напругою, головним болем, гастроінтестинальними розладами, хронічною втомою та погіршенням якості сну. Це свідчить про необхідність розглядати психоемоційні й соматичні симптоми як взаємопов'язані компоненти єдиного адаптаційного процесу.

Важливим завданням є диференціація тимчасових адаптаційних реакцій і ранніх ознак професійної дезадаптації. Для представників допомагаючих професій характерне прагнення зберігати професійну ефективність навіть за умов значного психоемоційного виснаження, що часто зумовлює недооцінку власного стану та несвоєчасне звернення по допомогу. Тому ефективні програми збереження ментального здоров'я мають передбачати регулярний психологічний моніторинг, розвиток навичок самоспостереження та формування культури своєчасного звернення за професійною підтримкою.

Міждисциплінарна взаємодія психологів, лікарів та інших фахівців у сфері психічного здоров'я забезпечує своєчасне виявлення факторів ризику, комплексну профілактику професійно зумовлених порушень і підтримання психічного здоров'я та психологічного благополуччя персоналу.

Далі розглянемо ключові компоненти інтегративної системи збереження ментального здоров'я представників допомагаючих професій в умовах тривалої дії стресогенних чинників.

Психофізіологічна саморегуляція як компонент підтримки ментального здоров'я. Хронічне психоемоційне напруження виснажує адаптаційні ресурси організму та підвищує ризик розвитку професійно зумовлених психічних і психосоматичних розладів. У зв'язку із цим формування навичок саморегуляції є одним із ключових напрямів профілактики порушень ментального здоров'я.

Важливим складником саморегуляції є опанування методів швидкого зниження

психофізіологічного напруження. Контрольоване дихання, прогресивна м'язова релаксація та інші техніки регуляції фізіологічного збудження активують парасимпатичний відділ автономної нервової системи, зменшують прояви гіперактивації та сприяють відновленню емоційної стабільності. Найбільшої ефективності вони набувають за умови регулярного використання як складової частини щоденної профілактики професійного стресу.

Одним із найбільш досліджених нефармакологічних методів підтримки ментального здоров'я представників допомагаючих професій є техніки контрольованого дихання. У сучасній психології резильєнтності та поведінковій медицині вони розглядаються не лише як засіб швидкого зниження емоційної напруги, а й як ефективний інструмент модифікації психофізіологічної відповіді організму на хронічний стрес.

Фізіологічна ефективність контрольованого дихання зумовлена його впливом на автономну нервову систему. Хронічний професійний стрес супроводжується тривалою симпатичною активацією, що призводить до дисрегуляції серцево-судинної та нейроендокринної систем, порушення сну, когнітивного виснаження й підвищення ризику психосоматичних розладів. Сповільнення дихального ритму активує парасимпатичні механізми регуляції, покращує варіабельність серцевого ритму, нормалізує газообмін і зменшує фізіологічні прояви стресової відповіді.

Отже, для медичних працівників, психологів, реабілітологів та інших фахівців допомагаючих професій опанування навичок дихальної саморегуляції у поєднанні з навичками регуляції м'язового тону є важливим компонентом профілактики професійного вигорання та підтримання працездатності. Ефективність дихальної саморегуляції та м'язової релаксації значною мірою залежить від систематичності їх застосування. Регулярна практика в періоди відносного психоемоційного благополуччя дає змогу заформувати стійкі адаптаційні механізми, підвищити стресостійкість, інтегрувати навички саморегуляції у повсякденну професійну діяльність тощо.

Зауважимо, що дихальні та м'язові техніки не слід розглядати як універсальний засіб психологічної допомоги. Їх застосування

має урахувати індивідуальні особливості людини, стан її психічного й соматичного здоров'я та здійснюватися в межах комплексних програм підтримки ментального здоров'я, що поєднують психоедукацію, когнітивно-поведінкові стратегії, розвиток психологічної гнучкості, організаційну підтримку та формування культури професійного самопостереження.

Когнітивно-наративне опрацювання професійного досвіду як ресурс збереження ментального здоров'я представників допомагаючих професій. Професійна діяльність представників допомагаючих професій супроводжується постійним накопиченням емоційно насиченого досвіду, пов'язаного з людським болем, смертю, морально складними професійними рішеннями, високою відповідальністю та невизначеністю результатів допомоги. В умовах тривалого воєнного стресу інтенсивність таких переживань істотно зростає, що підвищує ризик вторинної травматизації, морального дистресу, емоційного виснаження та професійного вигорання. За відсутності ефективних механізмів психологічного опрацювання цей досвід накопичується, знижуючи адаптаційний потенціал особистості, професійну ефективність і загальний рівень психічного благополуччя.

Сучасні психологічні підходи розглядають інтеграцію складного професійного досвіду не як пригнічення небажаних переживань, а як їх когнітивно-наративне опрацювання та включення до цілісної системи особистісних смислів. Тимчасове уникнення емоційного осмислення може зменшувати суб'єктивний дискомфорт, проте в довгостроковій перспективі інтенсифікує накопичення нерозв'язаних когнітивно-емоційних конфліктів, сприяє підвищенню емоційної реактивності та посиленню чутливості до професійних тригерів.

Когнітивно-наративне опрацювання передбачає усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між професійними подіями, емоційними реакціями, прийнятими рішеннями та набутим досвідом. Такий процес полегшує інтеграцію фрагментарних або нав'язливих переживань у послідовну систему смислів, зменшує їх емоційну інтенсивність, підвищує відчуття психологічного контролю та формує більш адаптивну професійну ідентичність.

Водночас активізуються процеси метакогнітивного аналізу, розвивається емоційна усвідомленість, удосконалюються механізми когнітивної переоцінки професійних ситуацій і психологічної гнучкості.

У міждисциплінарному аспекті когнітивно-нарративне опрацювання має не лише психологічне, а й медико-біологічне значення. Усвідомлена вербалізація та осмислення переживань асоціюються зі зниженням емоційної реактивності, оптимізацією взаємодії між емоційними й виконавчими системами головного мозку, нормалізацією нейроендокринної та автономної регуляції, що зменшує хронічну активацію стрес-реалізуючих механізмів і підтримує психічне та соматичне здоров'я.

Практична реалізація когнітивно-нарративного опрацювання може здійснюватися за допомогою різних рефлексивних інструментів, серед яких – письмова рефлексія, ведення професійного щоденника, супервізії, групове обговорення складних клінічних випадків, нарративні практики та інші форми професійної рефлексії. Використання цих методів дає змогу своєчасно виявляти ознаки емоційного виснаження, усвідомлювати індивідуальні тригери, переоцінювати професійний досвід та формувати більш конструктивні стратегії психологічної адаптації.

Отже, когнітивно-нарративне опрацювання професійного досвіду розглядається як один із базових компонентів комплексної системи збереження ментального здоров'я представників допомагаючих професій. Його інтеграція у програми психологічного супроводу, професійної підготовки та безперервного розвитку сприяє зміцненню психологічної стійкості, профілактиці професійної дезадаптації та підтриманню високого рівня професійного функціонування в умовах тривалого воєнного стресу.

Розвиток психологічної гнучкості як основи адаптивного реагування на професійні стресори. Професійна діяльність представників допомагаючих професій в умовах воєнного часу супроводжується постійним впливом інтенсивних стресорів, тривала дія яких підвищує ризик розвитку емоційного виснаження, вторинної травматизації, професійного вигорання та психосоматичних порушень.

Одним із провідних механізмів профілактики професійної дезадаптації сучасна психологія розглядає розвиток психологічної гнучкості – здатності підтримувати ефективне професійне функціонування, незважаючи на наявність складних емоційних переживань. Її сутність полягає не в уникненні стресу, а в усвідомленні власних реакцій, їх регуляції та виборі конструктивних способів поведінки.

Психологічна гнучкість ґрунтується на кількох взаємопов'язаних компонентах: своєчасному розпізнаванні ознак психоемоційного перенапруження, когнітивній переоцінці стресових подій, зменшенні катастрофізації, толерантності до невизначеності та здатності свідомо вибирати адаптивні стратегії реагування. Важливими ресурсами її розвитку є навички психофізіологічної саморегуляції, професійна рефлексія, супервізії, соціальна підтримка та дотримання принципів професійного самодогляду. Розвиток психологічної гнучкості позитивно впливає не лише на психологічне благополуччя, а й на психофізіологічні механізми адаптації. Він супроводжується зменшенням хронічної активації стресових систем організму, покращенням автономної регуляції та зниженням ризику психосоматичних порушень.

Таким чином, розвиток психологічної гнучкості доцільно розглядати як один із ключових напрямів збереження ментального здоров'я представників допомагаючих професій в умовах тривалого воєнного стресу.

Організаційні стратегії підтримки ментального здоров'я. Збереження ментального здоров'я представників допомагаючих професій окрім наявності у них індивідуальних компетенцій саморегуляції, розглянутих вище, передбачає також комплекс організаційних заходів, спрямованих на забезпечення підтримуючого середовища.

Психологічно безпечні умови праці, супервізії, командна взаємодія, психологічний супровід персоналу та програми профілактики професійного вигорання створюють умови для підтримання професійної стійкості. Важливим складником комплексної системи є регулярний моніторинг психоемоційного стану працівників, що дає змогу своєчасно виявляти ознаки професійної дезадаптації та коригувати профілактичні заходи відповідно до потреб персоналу.

Отже, підтримка ментального здоров'я представників допомагаючих професій має ґрунтуватися на інтеграції психофізіологічних, психологічних та організаційних ресурсів. Саме їх взаємодія забезпечує професійну стійкість, профілактику вигорання та збереження високої якості професійної допомоги в умовах тривалого воєнного стресу.

Висновки. Збереження ментального здоров'я представників допомагаючих професій потребує комплексного підходу, що поєднує раннє виявлення ознак професійної дезадаптації, розвиток навичок психофізіологічної саморегуляції, когнітивно-емоційного опрацювання професійного досвіду, психологічної гнучкості та організаційної підтримки

персоналу. Ефективність профілактики професійного виснаження визначається не окремими психологічними техніками, а їх інтеграцією в цілісну систему підтримки психічного благополуччя. Узагальнення сучасних наукових підходів дало змогу систематизувати основні напрями такої підтримки та окреслити концептуальні засади їх практичного застосування в умовах тривалого воєнного стресу.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення, теоретичне обґрунтування та емпірична верифікація авторської інтегративної моделі підтримки ментального здоров'я представників допомагаючих професій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bakker A. B., de Vries J. D. Job Demands–Resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress & Coping*. 2021. Vol. 34(1). P. 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>
2. Greenberg N., Weston D., Hall C. et al. Mental health of staff working in intensive care during COVID-19. *Occupational Medicine*. 2021. Vol. 71(2). P. 62–67. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa220>
3. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and Commitment Therapy and psychological flexibility: processes of change. *Behaviour Research and Therapy*. 2006. Vol. 44(1). P. 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
4. Kinman G., Teoh K., Harriss A. Supporting the well-being of healthcare workers during and after COVID-19. *Occupational Medicine*. 2020. Vol. 70(5). P. 294–296. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa096>
5. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15(2). P. 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
6. Pennebaker J. W., Chung C. K. Expressive writing: Connections to physical and mental health. In: *Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford University Press, 2011. P. 417–437. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0015>
7. Robertson I. T., Cooper C. L., Sarkar M., Curran T. Resilience training in the workplace. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2015. Vol. 88(3). P. 533–562. <https://doi.org/10.1111/joop.12120>
8. West C. P., Dyrbye L. N., Shanafelt T. D. Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*. 2018. Vol. 283(6). P. 516–529. <https://doi.org/10.1111/joim.12752>
9. World Health Organization. *Guidelines on mental health at work*. Geneva: WHO, 2022. <https://doi.org/10.2471/9789240053052>
10. Zhang Y., Han W., Qin W. et al. Extent of compassion satisfaction, compassion fatigue and burnout in nursing: A meta-analysis. *Journal of Nursing Management*. 2018. Vol. 26(7). P. 810–819. <https://doi.org/10.1111/jonm.12589>

REFERENCES:

1. Bakker, A. B., & de Vries, J. D. (2021). Job demands–resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695> [in English].
2. Greenberg, N., Weston, D., Hall, C., Caulfield, T., Williamson, V., & Fong, K. (2021). Mental health of staff working in intensive care during COVID-19. *Occupational Medicine*, 71(2), 62–67. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa220> [in English].
3. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2006). Acceptance and commitment therapy and psychological flexibility: Processes of change. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006> [in English].
4. Kinman, G., Teoh, K., & Harriss, A. (2020). Supporting the well-being of healthcare workers during and after COVID-19. *Occupational Medicine*, 70(5), 294–296. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa096> [in English].
5. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311> [in English].

6. Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0015> [in English].
7. Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533–562. <https://doi.org/10.1111/joop.12120> [in English].
8. West, C. P., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2018). Physician burnout: Contributors, consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*, 283(6), 516–529. <https://doi.org/10.1111/joim.12752> [in English].
9. World Health Organization. (2022). Guidelines on mental health at work. World Health Organization. <https://doi.org/10.2471/9789240053052> [in English].
10. Zhang, Y., Han, W., Qin, W., Yin, H., Zhang, C., Kong, C., & Wang, Y. (2018). Extent of compassion satisfaction, compassion fatigue and burnout in nursing: A meta-analysis. *Journal of Nursing Management*, 26(7), 810–819. <https://doi.org/10.1111/jonm.12589> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 07.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.08.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.10.2026