

**ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ
СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК ЧИННИК
ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

Василькевич Ярослава Зіновіївна

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна*

Рик Микола Сергійович

*кандидат філософських наук,
старший викладач кафедри філософії та антропології,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, Україна*

Кікінежді Оксана Михайлівна

*доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології,
Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна*

У сучасних умовах соціальних трансформацій, зумовлених повномасштабною війною в Україні, особливого значення набуває проблема збереження ментального здоров'я особистості. Найбільш вразливими до впливу хронічного стресу є працівники соціальної сфери, професійна діяльність яких пов'язана з наданням допомоги вразливим категоріям населення в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

У цьому контексті стресостійкість виступає як ключовий компонент життєстійкості, що забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах невизначеності, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати професійну ефективність. Так, О. Кокун та Г. Дубчак [2] наголошує на важливості розвитку психологічної стійкості (резилієнсу) як ресурсу для професійної діяльності.

Сучасні дослідження підкреслюють, що життєстійкість формується у процесі взаємодії індивідуальних ресурсів, соціальної підтримки та умов професійної діяльності [4; 5]. У низці досліджень стресостійкість визначається як системна інтегральна властивість особистості, що

пов'язана з адаптивними якостями, представленими комплексом фізіологічних, психічних та психологічних особливостей людини [4].

Мета дослідження – проаналізувати особливості стресостійкості працівників соціальної сфери в умовах війни як чинника збереження ментального здоров'я.

Для дослідження використано тест «Стійкість до стресу» [3], який дозволяє визначити рівень стресостійкості (низький, середній, високий). В емпіричному дослідженні взяли участь 48 працівників центрів надання соціальних послуг м. Переяслава та м. Тернополя.

Аналіз отриманих результатів показав, що середній показник стресостійкості працівників соціальної сфери становить 33,54 бала, що відповідає середньому рівню.

Представленість рівнів стійкості до стресу у вибірці наведено у табл.1.

Таблиця 1

**Представленість рівнів стійкості до стресу (у%)
працівників соціальної сфери**

Рівні стійкості до стресу		
низький	середній	високий
2	75	23

Отримані результати свідчать, що більшість працівників соціальної сфери демонструє помірний рівень адаптації до стресу (75%), що забезпечує відносну стабільність функціонування навіть в умовах воєнного часу. Водночас наявність значної частки осіб із високим рівнем стресостійкості (23 %) вказує на сформованість ефективних механізмів психологічної саморегуляції та адаптації. Разом з тим виявлення осіб із низьким рівнем стресостійкості (2 %), хоча й у незначній кількості, свідчить про наявність групи ризику, яка потребує додаткової психологічної підтримки.

Отримані результати підтверджують, що в умовах війни стресостійкість виступає ключовим компонентом життєстійкості особистості, забезпечуючи здатність до збереження ментального здоров'я та ефективного функціонування у кризових ситуаціях [1; 6].

Переважаання середнього рівня стресостійкості можна розглядати як прояв мобілізації адаптаційних ресурсів особистості. Такий рівень забезпечує відносну стабільність психічного стану, проте за тривалого впливу стресогенних чинників може супроводжуватися поступовим виснаженням ресурсів [1].

Високий рівень стресостійкості у частини респондентів свідчить про сформованість життєстійкості як здатності ефективно долати

труднощі, адаптуватися до змін і зберігати психологічне благополуччя. У сучасних дослідженнях зазначається, що досвід подолання складних життєвих ситуацій може сприяти розвитку резильєнтності [4].

Водночас навіть незначна частка осіб із низьким рівнем стресостійкості є індикатором потенційних ризиків для ментального здоров'я, зокрема розвитку емоційного вигорання, тривожних станів та зниження професійної ефективності [5].

Згідно з дослідженням Л. Карамушки, у період війни стресостійкість і психологічне благополуччя працівників визначаються поєднанням особистісних ресурсів, організаційної підтримки та навичок саморегуляції [1].

Результати дослідження узгоджуються з висновками О. А. Чиханцової про те, що психологічна стійкість в умовах екстремальних соціальних викликів має динамічний характер і формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників [6].

Отже, стресостійкість виступає важливим ресурсом професійної діяльності та чинником збереження ментального здоров'я в умовах війни.

У результаті дослідження встановлено, що у працівників соціальної сфери в умовах війни переважає середній рівень стресостійкості, що свідчить про наявність достатніх, але обмежених адаптаційних ресурсів. Виявлено значну частку осіб із високим рівнем стресостійкості, що характеризує сформовану життєстійкість як важливий ресурс збереження ментального здоров'я. Наявність осіб із низьким рівнем стресостійкості вказує на потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці. Отримані результати підкреслюють значущість розвитку стресостійкості як ключового чинника збереження психічного благополуччя в умовах кризових ситуацій.

Література:

1. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3(67). С. 124–133. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133>.

2. Кокун О., Дубчак Г. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*. 2016. № 03 (11). URL: http://sp-sciences.io.ua/s2573969/kokun_oleg_dubchak_halyna_2016 (дата звернення: 10.04.2026).

3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін,

О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

4. Стресостійкість : навчальний посібник / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О. ; за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

5. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

6. Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2025. Вип. 3. С. 38–43. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.6>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-6>

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Галій Назар Васильович

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

за спеціальністю А5 «Професійна освіта»,

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника

м. Івано-Франківськ, Україна

Сучасні суспільні трансформації, зумовлені воєнними подіями, соціально-економічною нестабільністю, вимушеною міграцією населення, втратами та невизначеністю майбутнього, актуалізують проблему збереження ментального здоров'я населення. Значна частина громадян переживає тривалий стрес, тривожність, емоційне виснаження, кризові стани, що впливає на соціальне функціонування особистості та її здатність до адаптації. У таких умовах зростає роль соціальних працівників, які здійснюють психосоціальну підтримку різних категорій населення, надають комплексні соціальні послуги з формування життєстійкості [1, с. 4].

Підготовка майбутніх соціальних працівників до впровадження технологій збереження ментального здоров'я передбачає формування