

*Катерина Лісна,*  
здобувач другого (магістерського) ступеня вищої освіти  
інституту заочного та дистанційного навчання  
Національної академії внутрішніх справ  
**Науковий керівник:**  
*Тетяна Костенко,*  
професор кафедри психології  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, старший дослідник

## **МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Проблематика ментального здоров'я у професійному середовищі в сучасному світі набула статусу однієї з ключових соціально-психологічних і міждисциплінарних тем, оскільки трансформація умов праці, цифровізація, зростання темпів життя та постійна невизначеність призводять до хронічного психоемоційного навантаження працівників. У глобальному контексті професійна діяльність дедалі частіше пов'язується з високим рівнем стресу, що впливає на когнітивні процеси, емоційну стабільність і соціальне функціонування особистості. В українських реаліях ця проблема суттєво загострюється в умовах війни, економічної нестабільності та соціальної напруги, що формує додаткові ризики для ментального благополуччя працівників у різних сферах діяльності [5].

Тема ментального здоров'я у професійному середовищі в українському контексті дослідженою поки що частково. У світі ця проблематика активно вивчається вже кілька десятиліть: численні міжнародні метааналізи, систематичні огляди і емпіричні дослідження присвячені професійному стресу, емоційному вигоранню, впливу гнучких умов праці та психологічних інтервенцій на благополуччя працівників [2;3]. Встановлено, що ефективність цих підходів залежить від індивідуальних, соціальних і організаційних чинників.

В Україні науковий інтерес до цієї теми зріс особливо останні 5–7 років, коли соціальні, економічні та воєнні виклики спричинили підвищення стресових факторів у професійній діяльності. Емпіричні дослідження вітчизняних науковців охоплюють переважно окремі професійні групи – медичних працівників, соціальних працівників, рятувальників, педагогів і ІТ-фахівців. Водночас більшість українських робіт мають локальний характер, обмежуються описовим аналізом та кількісними опитуваннями, тоді як системні дослідження і розробка програм профілактики та підтримки ментального здоров'я працівників ще залишаються недостатньо розвиненими.

Українські дослідники наголошують, що професійне середовище виступає одним із ключових факторів формування або, навпаки, порушення ментального здоров'я особистості. Так, у дослідженнях працівників Державної служби з надзвичайних ситуацій України встановлено, що постійний контакт із

травматичними подіями, високий рівень відповідальності та дефіцит психологічної підтримки призводять до розвитку професійного вигорання, емоційного виснаження та деперсоналізації [1]. Автори підкреслюють, що ці стани не є лише індивідуальною проблемою, а мають системний характер і знижують ефективність професійної діяльності, погіршують міжособистісну взаємодію та підвищують ризик психосоматичних розладів.

Аналогічні тенденції фіксуються і в дослідженнях, присвячених ІТ-фахівцям, де, попри відносно сприятливі матеріальні умови праці, спостерігається високий рівень психологічного навантаження, пов'язаний із когнітивною перевтомою, постійною необхідністю адаптації до змін і поєднанням професійних вимог із воєнними загрозами [2]. Українські науковці вказують, що тривожність, симптоми депресії та емоційне вигорання в цій професійній групі значною мірою посилюються через відсутність чітких меж між робочим і особистим простором, а також через постійний інформаційний тиск.

Окрему увагу в українському науковому дискурсі приділено соціальним і медичним працівникам, а також педагогам, діяльність яких пов'язана з інтенсивною емоційною взаємодією та високими вимогами до психологічної стійкості. Дослідження показують, що в умовах пандемії та війни ці професійні групи демонструють зростання рівня хронічного стресу, зниження мотивації та відчуття професійної неефективності [3]. Автори наголошують, що тривале перебування у стані емоційного перенапруження призводить до порушення адаптаційних механізмів і потребує впровадження системних заходів підтримки ментального здоров'я на рівні організацій.

У працях українських учених також підкреслюється, що ментальне здоров'я працівників тісно пов'язане з організаційною культурою та стилем управління. Зокрема, у дослідженнях працівників банківської сфери доведено, що психологічне благополуччя залежить від рівня підтримки з боку керівництва, відчуття безпеки та можливості впливати на власні професійні умови [4]. Ментальне здоров'я в цьому контексті розглядається як ресурс, що забезпечує адаптивність, стресостійкість і здатність до продуктивної діяльності в умовах нестабільності.

Соціологічні дослідження українських науковців засвідчують, що у воєнний період професійний стрес набуває комплексного характеру, поєднуючи економічні, соціальні та психологічні чинники [5]. Невизначеність майбутнього, страх втрати роботи, постійні загрози безпеці та інформаційне перевантаження формують середовище, у якому ментальне здоров'я працівників стає вразливим і потребує цілеспрямованої підтримки.

Особливої актуальності тема ментального здоров'я у професійному середовищі набуває у сфері охорони здоров'я. Вітчизняні дослідження доводять, що рівень задоволеності умовами праці прямо корелює із самооцінкою психічного стану медичних працівників, що підтверджує вирішальну роль робочого середовища у формуванні психологічного благополуччя [6]. Автори підкреслюють, що підтримка ментального здоров'я

персоналу є не лише гуманітарним завданням, а й передумовою якісного надання медичних послуг.

Отже, український науковий доробок засвідчує, що ментальне здоров'я у професійному середовищі є комплексною проблемою, актуальність якої зростає в умовах глобальних і локальних криз. Війна, соціально-економічна нестабільність та трансформація професійних ролей актуалізують потребу у формуванні системних підходів до збереження психологічного благополуччя працівників, що має стати одним із пріоритетів сучасної соціальної та професійної політики.

#### ***Список використаних джерел***

1. Liashch O., Yatsiuk M., Hrebenova V. Socio-psychological factors of professional burnout among employees of the SES of Ukraine in the context of modern challenges. *Personality and Environmental Issues*. 2025.

2. Алексєєва І., Демченко Н. Psychological factors of occupational burnout of IT professionals during military conflict. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, психологія*. 2025.

3. Litovchenko O. et al. Emotional burnout and professional stress among social field workers during crisis events. *Ukrainian Journal of Occupational Health*. 2023.

4. Дубич С. Ментальне здоров'я працівників банківської сфери: результати емпіричного дослідження. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025.

5. Klymenko O. Social factors of stress among employees of private enterprises in Ukraine during wartime. *Sociological Studios*. 2024.

6. Borovets V., Lyubinets O. Satisfaction with working conditions and mental health of healthcare workers. *Acta Medica Leopoliensia*. 2024.

***Вадим Лобасюк,***

здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти  
Національної академії внутрішніх справ

**Науковий керівник:**

***Тетяна Сняткова,***

доцент кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ,  
доктор філософії

## **ПРОБЛЕМА СТИГМАТИЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ У ЦИВІЛЬНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

Збройні конфлікти та широкомасштабні бойові дії неминуче призводять до збільшення кількості ветеранів, які повертаються до мирного життя. Хоча суспільство часто висловлює їм шану та вдячність, на практиці військовослужбовці, які повертаються, часто стикаються не лише з проблемами адаптації, фізичними та психологічними травмами, але й із серйозною