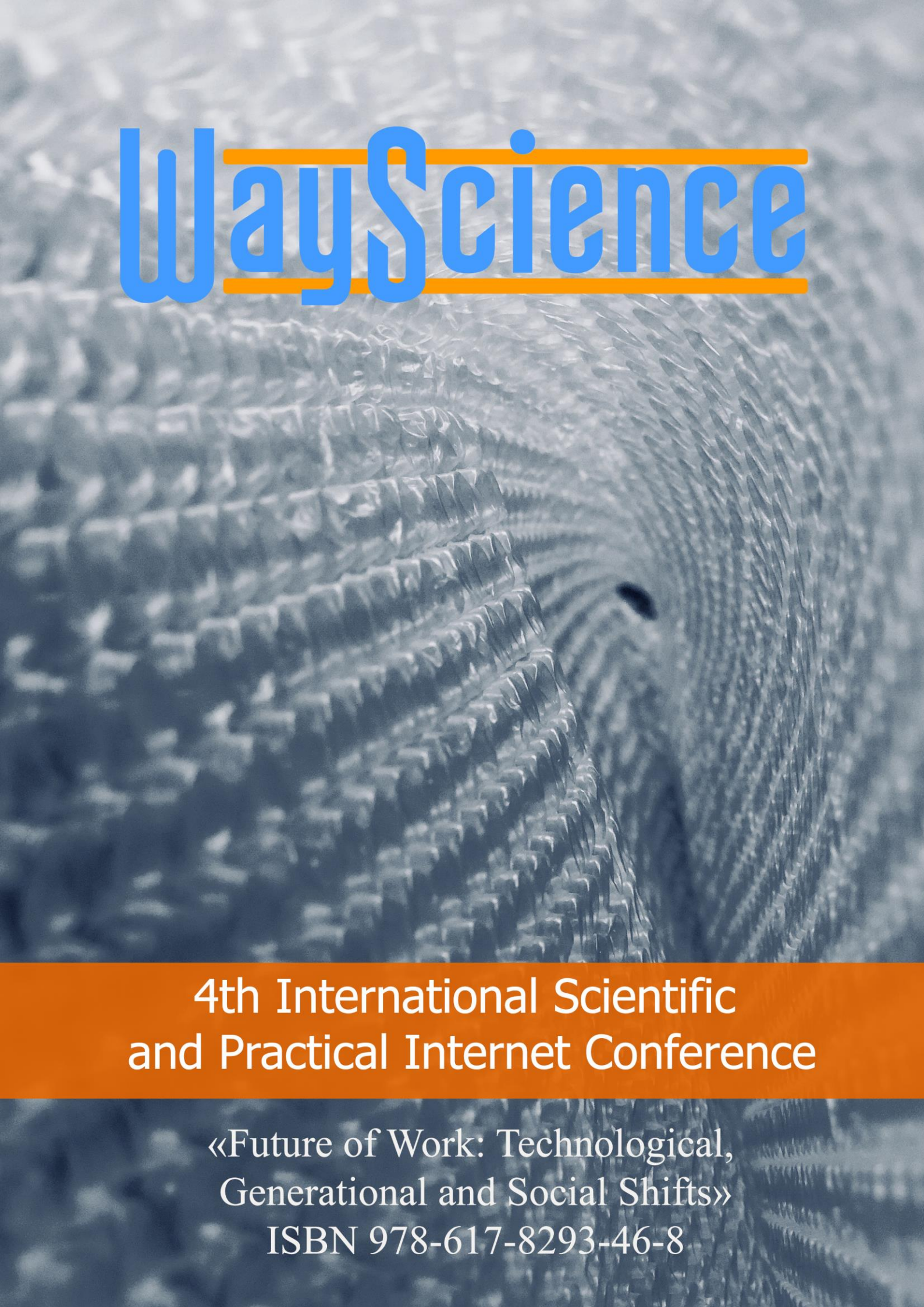




WayScience

4th International Scientific
and Practical Internet Conference

«Future of Work: Technological,
Generational and Social Shifts»

ISBN 978-617-8293-46-8

Editorial board of International Electronic Scientific and Practical Journal «WayScience»
(ISSN 2664-4819 (Online))

The editorial board of the Journal is not responsible for the content of the papers and may not share the author's opinion.

**Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts:
Proceedings of the 4th International Scientific and Practical Internet
Conference, May 1-2, 2025. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 221 p.**

ISBN 978-617-8293-46-8

4th International Scientific and Practical Internet Conference "Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts" is devoted to research and trends in labor development, new professions and technologies.

Topics:

- public administration sciences;
- philosophical sciences;
- economic sciences;
- historical sciences;
- legal sciences;
- agricultural sciences;
- geographic sciences;
- pedagogical sciences;
- psychological sciences;
- sociological sciences;
- political sciences;
- philological sciences;
- technical sciences;
- medical sciences;
- chemical sciences;
- biological sciences;
- physical and mathematical sciences;
- other professional sciences.

Dnipro, Ukraine – 2025

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ, СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА РІШЕННЯ

Шакін Ростислав

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Беляєва Наталія

к.е.н., доцент кафедри психології і соціології

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Сучасний світ праці — це арена безперервних випробувань. Технологічний прогрес, глобальна конкуренція, економічні коливання та соціальні потрясіння створюють середовище, де працівники щодня балансують на межі своїх можливостей. Професійний стрес, який колись вважався тимчасовим явищем, став хронічним супутником мільйонів людей, виснажуючи їх фізично, емоційно та психологічно. В Україні, де до глобальних викликів додаються війна, економічна нестабільність і соціальна напруга, професійний стрес набуває особливої гостроти, перетворюючись на масове явище.

Цей стан не лише підриває здоров'я працівників, але й завдає серйозних збитків організаціям і суспільству загалом. Зниження продуктивності, зростання плинності кадрів, витрати на медичне обслуговування — це лише частина наслідків. За оцінками експертів, економічні втрати від стресу на робочому місці сягають сотень мільярдів доларів щороку, і ця цифра невпинно зростає. Особливо вразливими є представники «допомагаючих» професій — медики, педагоги, соціальні працівники, — які щодня стикаються з високим емоційним навантаженням. В Україні воєнний контекст додає травматичний вимір, роблячи проблему професійного стресу ще більш нагальною.

Професійний стрес, це складний психофізіологічний стан, що виникає, коли вимоги роботи перевищують ресурси людини для їх виконання. На відміну від короточасного стресу, який може мотивувати до дії, професійний стрес має кумулятивний характер. Він накопичується тижнями й місяцями, проникаючи в особисте життя, порушуючи баланс між роботою та відпочинком. Його прояви різноманітні: від фізичних симптомів, таких як головний біль чи безсоння, до психологічних проблем, як-от тривожність і депресія, і навіть поведінкових змін, зокрема зниження продуктивності чи конфлікти.

Причини професійного стресу багатогранні, але їх можна згрупувати в кілька основних категорій. Перша — надмірне робоче навантаження. У світі, де багатозадачність стала нормою, працівники часто змушені виконувати більше, ніж дозволяє їхній час чи енергія. Друга причина — низька автономія. Відсутність контролю над робочими процесами, особливо в організаціях із жорсткою ієрархією, викликає відчуття безсилля. У державних установах працівники часто змушені виконувати численні розпорядження, не маючи можливості адаптувати їх до своїх потреб. Третя — міжособистісні конфлікти. Напружені стосунки з колегами чи керівництвом створюють емоційне навантаження, яке підсилює стрес. Четверта причина — невідповідність очікувань і реальності. Молоді фахівці, які розпочинають кар'єру з амбітними планами, часто стикаються з розчаруванням через низькі зарплати чи обмежені можливості зростання. Нарешті, організаційна нестабільність, як-от скорочення штату чи економічна невизначеність, додає тривоги. В Україні цей фактор особливо відчутний через війну, яка створює постійне відчуття незахищеності.

Ці причини рідко діють ізольовано. Вони переплітаються, створюючи «стресовий цикл», який важко розірвати. Наприклад, поєднання надмірного навантаження з низькою автономією та конфліктами на роботі може призвести до швидкого вигорання. В Україні воєнний контекст додає ще один вимір: працівники тилових служб, наприклад, відчувають стрес не лише через професійні обов'язки, але й через тривогу за безпеку близьких.

Професійний стрес має глибокий вплив на всі аспекти життя. На фізіологічному рівні він активує симпатичну нервову систему, підвищуючи рівень кортизолу та адреналіну. Хронічна дія цих гормонів може призвести до серцево-судинних захворювань, гіпертонії, порушень імунітету та шлунково-кишкових розладів. Працівники, які постійно перебувають під тиском, частіше страждають від хронічної втоми, головного болю та безсоння.

Психологічні наслідки не менш серйозні. Тривожність, депресія, зниження самооцінки — лише початок. Особливо небезпечним є емоційне вигорання, яке характеризується виснаженням, відчуженням від роботи та втратою професійної мотивації. У «допомагаючих» професіях, таких як медицина чи освіта, вигорання може стосуватися до 60% працівників.

На поведінковому рівні стрес проявляється через прокрастинацію, зниження мотивації, часті лікарняні чи навіть вживання психоактивних речовин як способу «втечі». Це погіршує мікроклімат у колективі, сприяючи конфліктам і зниженню командної ефективності. Для організацій наслідки стресу — це зниження продуктивності, зростання плинності кадрів і погіршення якості роботи.

Подолання професійного стресу починається з індивідуальних зусиль. Одним із найефективніших підходів є когнітивно-поведінкові техніки, які допомагають змінити сприйняття стресових ситуацій. Наприклад, техніка рефреймінгу дозволяє переосмислити проблему як виклик, а не загрозу. Практики *mindfulness*, або усвідомленості, також набирають популярності. Вони вчать зосереджуватися на поточному моменті, знижуючи рівень тривожності. Дослідження показують, що регулярна практика *mindfulness* може знизити рівень стресу на 15–20%. Наприклад, 10-хвилинна медитація перед початком робочого дня може допомогти вчителю чи медсестрі налаштуватися на спокійну й продуктивну роботу.

Важливу роль відіграє розвиток емоційного інтелекту. Працівники, які вміють розпізнавати свої емоції та керувати ними, краще справляються зі стресом. Наприклад, медик, який визнає своє емоційне виснаження і звертається за підтримкою до колег, має більше шансів уникнути вигорання, ніж той, хто ігнорує свої почуття.

Хоча індивідуальні зусилля важливі, справжній прорив у профілактиці стресу можливий лише за підтримки організацій. Одним із найпростіших і водночас ефективних рішень є впровадження гнучкого графіку роботи. Дозволяючи працівникам самостійно обирати робочі години, компанії підвищують їхню автономію та покращують баланс між роботою й особистим життям.

В Україні професійний стрес має свої особливості. Воєнний контекст створює додаткове психологічне навантаження: працівники не лише виконують професійні обов'язки, але й живуть у стані постійної тривоги. Економічна нестабільність і обмежений доступ до психологічної допомоги роблять людей більш уразливими. Наприклад, лише 15% працівників в Україні мають доступ до корпоративних програм психологічної підтримки, що значно нижче, ніж у Західній Європі.

Культурні особливості також відіграють роль. Звернення до психолога часто сприймається як ознака слабкості, що стримує людей від пошуку професійної допомоги. Тому просвітницькі кампанії, які популяризують культуру психічного здоров'я, є критично важливими. Наприклад, компанії можуть проводити воркшопи, де працівники дізнаються про техніки саморегуляції та переваги психологічної підтримки.

Воєнний контекст вимагає особливих підходів. Ефективна профілактика професійного стресу вимагає поєднання індивідуальних і організаційних стратегій. Індивідуальні техніки, такі як *mindfulness* чи фізична активність, допомагають працівникам розвивати стресостійкість, але без підтримки з боку організації їхній ефект обмежений. Гнучкий графік, програми ментального здоров'я та культура підтримки в колективі створюють середовище, де працівники можуть реалізовувати ці техніки.

Професійний стрес — це виклик, який не можна ігнорувати. Він впливає не лише на здоров'я й добробут працівників, але й на ефективність організацій і добробут суспільства. В

Україні, де соціально-економічні умови ускладнюють ситуацію, проблема вимагає комплексного підходу, адаптованого до місцевих реалій. В українському контексті особливу увагу слід приділити подоланню культурних бар'єрів і вирішенню проблем, пов'язаних із воєнною травмою.

Список літератури:

1. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2009. 249 с.
2. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Т. 12, № 57. С. 38–52.
3. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
4. Копилов С. Психологічні засади та стратегії комунікативної поведінки в умовах екзистенційного воєнного протистояння. Вісник Національного університету оборони України. 2022. Т. 69, № 5. С. 84–89. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-84-89>.