

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПРАЦІВНИКІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Соціальна сфера у сучасних умовах відіграє важливу роль у підтримці населення, особливо в період воєнного стану, коли зростає кількість людей, які потребують допомоги, та ускладнюються умови професійної діяльності соціальних працівників. З огляду на це, постає необхідність глибокого розуміння психологічних аспектів їхньої роботи, особистісних ресурсів фахівців, а також ефективних шляхів надання психологічної підтримки.

Діяльність працівників соціальної сфери є важливим компонентом функціонування суспільства, оскільки спрямована на забезпечення добробуту, соціального захисту та підтримки різних категорій населення. Це фахівці, які професійно займаються наданням соціальних послуг, консультуванням, супроводом, допомогою в адаптації та інтеграції осіб, що опинилися у складних життєвих обставинах. До таких категорій належать люди з інвалідністю, літні особи, діти-сироти, внутрішньо переміщені особи, безробітні, багатодітні родини, жертви насильства тощо.

Соціальні працівники виступають посередниками між державою та громадянами, сприяючи відновленню їхнього соціального статусу, психологічної рівноваги та інтеграції в суспільство. Згідно з чинним українським законодавством, працівники соціальної сфери діють на підставі нормативно-правових актів, серед яких основними є Закон України «Про соціальні послуги», «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю», «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» тощо.

Сутність соціальної роботи полягає у допомозі людині віднайти внутрішні ресурси для подолання труднощів, відновлення життєвого балансу та адаптації до змін. На думку вітчизняних дослідників (І. Зверева, Л. Тюптя, О. Карпенко та ін.), соціальна робота поєднує гуманістичні, психологічні та етичні принципи взаємодії з клієнтом, що ґрунтуються на визнанні цінності кожної особистості, її права на гідність і підтримку [1].

Особливістю професійної діяльності соціальних працівників є її емоційно напружений характер, постійний контакт із людьми, які перебувають у кризі, та необхідність прийняття рішень у ситуаціях високої відповідальності. Така діяльність вимагає не лише професійних знань і навичок, а й розвинених особистісних якостей: емпатії, стресостійкості, толерантності, здатності до рефлексії та саморегуляції.

Важливо зазначити, що соціальна робота має комплексний характер, поєднуючи соціальні, педагогічні, правові, медичні та психологічні аспекти. Працівник соціальної сфери виступає як консультант, посередник, захисник, організатор і навіть кризовий психолог, що потребує високого рівня професійної компетентності та готовності діяти в непередбачуваних ситуаціях [2].

Крім того, специфіка соціальної роботи зумовлюється соціальним контекстом – політичними, економічними та культурними умовами, у яких функціонує суспільство. В умовах воєнного стану навантаження на соціальних працівників значно зростає: вони стикаються з наслідками травматичних подій, вимушеним переселенням людей, втратою близьких, психологічними травмами, безробіттям і бідністю. У таких умовах їхня діяльність набуває не лише соціального, а й психологічно-рятівного характеру. Вони змушені працювати в умовах загрози життю, нестачі ресурсів, психологічного тиску, а часто – і на межі фізичного виснаження. Багато з них самі є переселенцями або мають родичів, що постраждали від бойових дій, проте продовжують виконувати свої професійні обов'язки. Це створює унікальне поєднання ролей: того хто допомагає та одночасно – постраждалого.

Таким чином, діяльність працівників соціальної сфери в умовах війни характеризується не лише традиційними професійними викликами, а й новими – пов'язаними з масштабними соціальними травмами, кризами, змінами у структурі запитів клієнтів, потребою в терміновому реагуванні та швидкій психологічній адаптації. Усе це зумовлює потребу в постійній психологічній підтримці та супроводі самих працівників соціальної сфери [3].

Психологічний супровід – це цілісна система професійної допомоги, спрямована на збереження, підтримку та розвиток внутрішніх ресурсів особистості в процесі її життєдіяльності, адаптації до змін та подолання психоемоційних труднощів. Він поєднує діагностику, профілактику, консультування, психокорекцію та розвиток, утворюючи безперервний процес підтримки людини в різних життєвих і професійних ситуаціях.

У контексті соціальної роботи, особливо в умовах воєнного стану, психологічний супровід набуває особливого значення, адже фахівці соціальної сфери самі нерідко перебувають під впливом сильного емоційного навантаження, працюючи з людьми, які зазнали травматичного досвіду, втрати чи вимушеного переселення. Тому важливо забезпечити не лише ефективність їхньої професійної діяльності, а й турботу про їхнє психологічне благополуччя.

Психологічний супровід може здійснюватися у різних формах, залежно від потреб фахівців та умов роботи: **індивідуальна психологічна допомога** – консультування, психотерапевтичні зустрічі, кризова підтримка; **групові форми підтримки** – тренінги, групи емоційного розвантаження, арттерапевтичні практики, групи особистісного зростання; **супервізія та інтервізія** – форми професійного зворотного зв'язку, що сприяють осмисленню складних ситуацій, підвищенню якості роботи та профілактиці вигорання; **психопросвітництво** – навчальні заходи з питань стресостійкості, самопомоги, емоційного інтелекту, профілактики вигорання; **інституційна підтримка** – створення у закладах соціальної сфери систем турботи про персонал: регулярні зустрічі з психологом, кризові інтервенції, політики емоційного благополуччя працівників [4].

В умовах війни психологічний супровід має бути не разовою, а **системною і довготривалою діяльністю**, що враховує індивідуальні особливості працівників, характер їхньої роботи та соціокультурний контекст. Його ефективність залежить від комплексного підходу, який поєднує особистісну, професійну й організаційну підтримку.

Проблема психологічної підтримки соціальних працівників є актуальною для всіх країн, оскільки ця професія пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, необхідністю допомагати людям у кризових станах і при цьому зберігати власну стабільність. Вивчення міжнародного та українського досвіду дозволяє виділити ефективні підходи й інструменти, які можна адаптувати до наших реалій, особливо в умовах війни.

У більшості розвинених країн психологічна підтримка фахівців соціальної сфери є невід'ємною частиною їхньої професійної діяльності. У США широко використовуються системи супервізії, коучингу та психотерапевтичні сесії для працівників соціальних служб. Працівники мають доступ до програм Employee Assistance Programs (EAP), які включають безкоштовні психологічні консультації, кризову підтримку, тренінги з управління стресом і розвитку комунікативних навичок (Shulman, 2016).

У Великій Британії діють національні стандарти добробуту соціальних працівників, які передбачають регулярні оцінки професійного навантаження, заходи зі збереження балансу між роботою та особистим, а також обов'язкові менторські зустрічі та супервізії.

У Канаді та Німеччині велика увага приділяється розвитку емоційної компетентності працівників через навчальні програми mindfulness, тренінги з профілактики професійного вигорання, групи взаємопідтримки. У кризових регіонах діють мобільні команди психологічної допомоги, які працюють безпосередньо з фахівцями соціальних служб, що контактують із постраждалим населенням [5].

У країнах Центральної Європи (Польща, Чехія, Словаччина) діють освітньо-підтримувальні центри для соціальних працівників, які організують семінари, групові консультації та супервізійні зустрічі. Це допомагає не лише знижувати рівень емоційного виснаження, а й підвищувати професійну компетентність.

Після масштабних кризових подій – терористичних актів, стихійних лих чи воєнних конфліктів – у багатьох країнах запроваджуються короткострокові кризові інтервенції для соціальних працівників: психологічний дебрифінг, групова терапія, арттерапевтичні або тілесно-орієнтовані практики. Такі заходи дозволяють знизити рівень посттравматичних реакцій та вторинної травматизації.

В Україні питання психологічної підтримки соціальних працівників набуло особливої актуальності після 2014 року, коли суспільство зіткнулося з наслідками воєнних дій, внутрішнього переселення та підвищення рівня стресу серед населення. З 2022 року ця тема стала ще більш нагальною, адже соціальні служби опинилися на передовій допомоги постраждалим від війни.

Сьогодні в Україні діє низка ініціатив, спрямованих на підтримку фахівців соціальної сфери. Зокрема, БО “100% життя”, Український національний центр психосоціальної допомоги (УНЦПД), Центр психічного здоров'я та травматерапії “Форпост”, ГО “Інсайт” у співпраці з міжнародними партнерами (UNICEF, UNDP, IOM, Caritas) реалізують програми, які включають: психологічне консультування та кризову підтримку; тренінги зі стресостійкості й профілактики вигорання; навчання технік самопомоги; онлайн-групи підтримки; курси для керівників соціальних установ і лідерів команд.

Окремої уваги заслуговує впровадження арттерапевтичних і тілесно-орієнтованих практик, що допомагають зменшити емоційне напруження та тривожність. У багатьох громадах працюють мобільні бригади психологів, які надають підтримку як клієнтам, так і самим соціальним працівникам.

Разом із тим, в Україні ще бракує системних і довготривалих програм психологічного супроводу, є потреба у нормативному врегулюванні питань психологічної підтримки персоналу, а також у підвищенні рівня проінформованості фахівців щодо доступних ресурсів допомоги [6].

Отже, і зарубіжний, і вітчизняний досвід підтверджують важливість інституційної підтримки, міждисциплінарної взаємодії та регулярного психологічного супроводу фахівців соціальної сфери. Як показує міжнародна практика, ефективна система психологічної допомоги має бути інтегрованою частиною професійного життя, а не разовим заходом. Для України адаптація найкращих світових практик може стати підґрунтям для створення стійкої моделі психологічної підтримки соціальних працівників, що забезпечить їхню професійну витривалість і психологічну стійкість в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зверева, І. Д., Безпалько, О. В., Гулевська-Черниш, А. В., Басюк, Т. П., Алексєнко, Т. Ф., Бех, І. Д., ... & Юрків, Я. І. (2012). Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3491/1/I_ZVEREVA_O_BEZPALKO_G_PETROCHKO_T_ZHURAVEL_N_ZIMOVETST_LYAKH_EDFSS_KSP&SR_IL.PDF (дата звернення: 18.08.2025).
2. Моренко, О. (2018). Проективні технології в процесі професійної підготовки працівників соціальної сфери. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*, (1-2), 158-164. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/NPO_2018_1-2_24.pdf (дата звернення: 18.08.2025).
3. Кузікова, С. Б., Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., Щербак, Т. І., & Котух, О. (2024). Психологічний супровід особистості в умовах війни. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c6321701-6ebc-4020-97c0-8307be9e58f9/content> (Дата звернення: 29.09.2025)
4. Мекшун, А. Д. (2024). СВІТОВИЙ ТА ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРАЦІВНИКІВ НА ПІДПРИЄМСТВАХ. Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Вченої ради Харківського національного університету імені ВН Каразіна, (протокол № 26 від 23 грудня 2024 року), 216. URL: http://repositcsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/24627/1/РЕАБІЛІТАЦІЯ_2024.pdf#page=217 (Дата звернення: 10.10.2025)
5. Jermaine M Ravalier, Paulina Wegrzynek, Annabel Mitchell, John McGowan, Paula Mcfadden, Caroline Bald, A Rapid Review of Reflective Supervision in Social Work, *The British Journal of*

6. БОЙКО, А. СОЦІАЛЬНА РОБОТА У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД РОБОТИ ПІД ЧАС ВІЙН. Міжнародної Весняної Школи, 58. URL: http://cessie.eu/wp-content/uploads/2025/06/FIN_МАТЕРІАЛИ-ВЕСНЯНОЇ-ШКОЛИ_2025.pdf#page=58 (Дата звернення: 15.10.2025)

Клапач Олена

Науковий керівник – асист. Логвись Ольга

ЕМПАТІЙНА ДЕТЕРМІНАЦІЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЮНАЦТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасне освітнє середовище, за оцінками науковців [6], характеризується високим рівнем стресогенності, що посилюється завданнями юнацького віку, такими як пошук професійної та особистісної ідентичності. Повномасштабне військове вторгнення росії в Україну та введення воєнного стану повністю паралізували нормальну життєдіяльність.

Подібні екстремальні стресогенні події вимагають високої адаптивності та толерантності до невизначеності, актуалізуючи критичну важливість володіння конструктивними стратегіями подолання (копінгу). Ефективність цих стратегій тісно пов'язана зі здатністю адекватно оцінювати ймовірність негативних наслідків та контролювати їх.

Емпатійність — як здатність відчутти емоційний стан іншої особи та відобразити її внутрішній світ — є основою для прийняття ключового рішення в ситуації реальної загрози: ризикнути і діяти чи утриматися[1]. Емпатія виступає важливим чинником моральної свідомості та формування ціннісно-сміслової сфери, впливаючи на безпеку поведінки особистості[5].

З огляду на це, дослідження емпатійних чинників, що детермінують реагування на небезпечні стресові ситуації в умовах війни, особливо для осіб юнацького віку, є досить актуальним та недостатньо розробленим.

Метою нашого дослідження є вивчити домінуючі копінг-стратегії поведінки особистості юнацького віку в умовах війни та дослідити їхню емпатійну детермінацію.

Копінг-стратегії визначаються як свідома, цілеспрямована соціальна активність індивіда, спрямована на ефективне подолання складних життєвих викликів[6]. Ця активність може виражатися в активній зміні обставин, їх перетворенні або пристосуванні до існуючих умов.

Транзакційна модель Р. Лазаруса[4] визначає копінг як постійно змінні когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління специфічними вимогами, які оцінюються індивідом як такі, що перевищують його ресурси.

Конструктивні стратегії в умовах війни включають: пошук соціальної підтримки, стратегії, орієнтовані на емоції, стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, а також прагнення та відчуття контролю над ситуацією[6].