5. Савченко А. В. Механізми забезпечення прав звільнених від відбування покарання. *Право України.* Рік. № 2. С. 45–55.

Адам Садловський,
здобувач першого рівня вищої освіти,
спеціальність 231 Соціальна робота,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Науковий керівник: ***Галина Олійник,***
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Постановка проблеми. Соціальна робота на теренах України функціонує в середовищі великих викликів, спричинених триваючою з 2022 року повномасштабною військовою агресією. Соціальні фахівці зіткнулися з обставинами значного психоемоційного тиску: щоденне спілкування з особами, які пережили горе, психологічні травми, вимушене переміщення, вимагає значних внутрішніх ресурсів та генерує високий рівень емоційного стресу. У такому контексті різко збільшується ймовірність виникнення явища професійного вигорання, яке негативно позначається не лише на якості надання соціальних послуг, але й на загальному особистому стані самих працівників.

Синдром емоційного вигорання трактується як стан комплексного виснаження – фізичного, ментального та емоційного, – що є прямим наслідком пролонгованого впливу професійного стресу. Для спеціалістів у сфері соціальної допомоги період бойових дій став особливо критичним, оскільки вони не тільки надають підтримку постраждалим, але й самі часто є безпосередніми свідками чи учасниками травматичних подій. З огляду на це, запобігання професійному вигоранню набуває статусу однієї з фундаментальних вимог для збереження життєздатності та стійкості всієї системи соціального забезпечення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Синдром професійного вигорання у соціальних працівників має багатовимірний характер. Його поява обумовлена взаємодією зовнішніх (службових) та внутрішніх (індивідуальних) факторів. Серед зовнішніх факторів вирізняються: надмірний обсяг службових завдань, нестача матеріально-технічного забезпечення для ефективної підтримки клієнтів, діяльність в екстремальних чи загрозливих обставинах, обмеженість часу для відновлення сил [1, с. 42–44].

Серед внутрішніх факторів домінують: підвищена здатність до співпереживання (емпатія), усвідомлення високої міри відповідальності, непереборне прагнення надавати допомогу іншим, що неминуче спричиняє емоційне спустошення [4, с. 18–20].

В умовах військового конфлікту соціальні працівники надають допомогу внутрішньо переміщеним громадянам, військовослужбовцям, родинам загиблих, особам, що втратили житло або джерела доходу. Безперервна взаємодія з чужим болем провокує феномен, відомий як вторинна травматизація, який значно посилює ознаки вигорання: відчуття байдужості, зникнення інтересу до професійної діяльності, цинічне ставлення, фізичні недуги [3, с. 27–29].

Провідні науковці (серед них О. Савченко, Л. Карамушка, В. Бойко, К. Маслач та інші) наголошують на низці ключових стратегій, необхідних для запобігання синдрому емоційного виснаження. Ці стратегії можна згрупувати у такі категорії:

1. На рівні організації – формування позитивного робочого середовища, забезпечення можливості регулярного професійного нагляду (супервізії) та доступу до психологічної допомоги.

2. На рівні професійної діяльності – підвищення ефективності навичок самоконтролю та самокорекції, опанування прийомів управління стресовими ситуаціями, а також підтримання гармонії між кар'єрними прагненнями та особистим життям.

3. На рівні індивіда (особи) – культивування емоційної компетентності (інтелекту), дотримання принципів здорового способу життя, а також усвідомлене виділення часу на повноцінний відпочинок та відновлення сил.

В обставинах воєнного часу украй необхідно налагодити постійні заходи психологічної допомоги для фахівців соціальної сфери. До таких заходів доцільно віднести створення груп взаємної підтримки, проведення навчальних семінарів з опанування стресом, а також індивідуальні консультації кваліфікованих психотерапевтів. Практика організацій, які функціонують у районах бойових дій, чітко засвідчує: послідовна та планомірна робота із запобігання професійному виснаженню суттєво зменшує відтік персоналу та поліпшує загальну якість надання соціальних послуг [1, с. 64–66].

Не менш важливим елементом профілактичних заходів є зміцнення професійного самоусвідомлення. Соціальний фахівець мусить чітко розуміти важливість своєї ролі, отримувати необхідну підтримку від колег та керівного складу, а також відчувати, що його щоденна робота має значний суспільний резонанс та цінність.

Висновки. Психоемоційне виснаження соціальних фахівців у часи військових дій становить значну небезпеку для механізму суспільної допомоги громадянам. Запобігання цьому феномену мусить мати системний характер та охоплювати організаційні кроки, психологічні інтервенції, а також заходи, спрямовані на особистісний розвиток. Створення відповідних умов праці, надання якісної емоційної

допомоги та покращення вміння долати стрес допомагають зберегти ментальне здоров'я працівників соціальної сфери і підвищити результативність їхньої професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Карамушка Л. М. Психологічні засади подолання синдрому емоційного вигорання у фахівців соціономічних професій. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 124 с.
2. Карамушка Л., Міненко А. Психологічна стійкість як чинник запобігання емоційному вигоранню. // *Психологія і суспільство*. 2022. №1. С. 27–31.
3. Савченко О. І. Психологічна підтримка соціальних працівників в умовах війни: досвід і перспективи. // *Соціальна робота в Україні: теорія і практика.* 2023. №2. С. 45–49.
4. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. San Francisco: Jossey-Bass, 1997. 186 p.

Юлія Старчевська,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальність 231 Соціальна робота,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

Науковий керівник: ***Людмила Петришин,***
професор, доктор педагогічних наук,
професор кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ СІМЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Постановка проблеми. Сім'я в умовах війни, постійних стресів та фінансових труднощів стикається з численними проблемами, які суттєво впливають на її соціальну адаптацію. Війна, як великий соціальний і психологічний катаклізм, призводить до численних змін у житті кожного члена родини. В умовах війни сім'я часто втрачає стабільність, безпеку, а також можливість нормального економічного забезпечення. Постійні стреси, тривога за майбутнє та нестабільна ситуація змушують сім'ї переосмислювати своє життя і робити складні рішення щодо виживання. Складні життєві обставини, зокрема евакуація, втрата житла, робочих місць, значно ускладнюють адаптаційний процес і викликають потребу в нових стратегіях пристосування до обставин [1].

Виклад основного матеріалу. Один з основних чинників, що впливає на соціальну адаптацію сімей під час війни, це психологічний стрес. Військові дії, загроза насильства та травмуючі переживання можуть мати довготривалі наслідки для