

схильних до ризику, значною мірою визначаються їхньою схильністю до сміливих рішень і бажанням діяти в умовах невизначеності.

Література

1. Папучі М. В. Людина та її реальність. *Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції*. (24–25 листопада 2021 р., м. Ніжин). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2022. 169 с.
2. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : [науково-метод. посібник] / Бех І. Д. К. : ІЗМН, 1998. 204 с.
3. Етимологічний словник української мови : у 7 т. / редкол. О. С. Мельничук (голов. ред.) та ін. К. : Наук. думка, 2003. 656 с.
4. Renn O. Risk communication and the social amplification of risk / J. Kasperson, P.-J. M. Stallen (eds.). *Communicating Risk to the Public: International Perspectives*. Dordrecht : Kluwer Academic Press. 1991. P. 287–324.
5. Великий тлумачний словник української мови / уклад. і гол. ред. В. Г. Бусел. К. – Ірпінь : Перун, 2003. 1440 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-42>

РИЗИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В РОБОТІ З ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ: ПЕРСПЕКТИВИ ПІДТРИМКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Онишкевич Юлія

*студентка 2-го року навчання освітньо-професійного рівня магістр
кафедри психології філософського факультету
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

З початком повномасштабної війни в Україні значно зросла кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що спричинило великий попит на соціальні та психологічні послуги для їх підтримки [2]. Працівники, залучені до допомоги ВПО, стикаються з численними емоційними викликами та високим рівнем стресу. В умовах збільшеного навантаження, особливо на фахівців у сфері «людина-людина», професійне вигорання стає значною проблемою, яка загрожує ефективності їхньої роботи та особистому благополуччю. Вигорання характеризується фізичним, емоційним і психологічним виснаженням, що

виникає внаслідок хронічного стресу в робочому середовищі [6]. Єршова А. досліджувала вигорання працівників БФ «Карітас-Київ» і відзначила зростання кількості випадків вигорання після початку повномасштабної війни, коли навантаження на їхні обов'язки значно збільшилось [1]. Дослідниця виділяє такі симптоми професійного вигорання серед працівників фонду: фізичні (погіршення самопочуття, проблеми зі сном), інтелектуальні (зниження пам'яті та концентрації), соціальні (уникання соціальних контактів, конфліктність), емоційні (втрата оптимізму, агресивність) та поведінкові (поява нових шкідливих звичок). Дослідження, проведене серед волонтерів м. Запоріжжя, які з перших днів війни займаються волонтерською діяльністю, показало, що фаза «виснаження» займає перше місце серед проявів емоційного вигорання. Це свідчить про емоційний дефіцит, відчуження та схильність до психосоматичних порушень. Найбільшу кількість балів за цією шкалою набрали молоді люди віком від 25 до 30 років. Виснаження, деперсоналізація та зниження професійної працездатності є основними складовими цього явища, як зазначає Сафонюк. Фахівці та волонтери, що працюють в сфері «людина-людина» часто стикаються з особистими труднощами та емоційними перепадами, що ускладнюють їхню роботу з ВПО та підвищують ризик вигорання [5].

Через значне навантаження та інтенсивність роботи з ВПО працівники зазнають емоційного виснаження, особливо у випадках взаємодії з вразливими категоріями клієнтів, такими як діти та літні люди, як зазначає Мазур Т [4]. Досвід працівників БФ «Карітас-Київ» показує, що вплив історій клієнтів та безперервний режим роботи «24/7» сприяють прискореному розвитку емоційного вигорання. Співпереживання та ідентифікація з клієнтами можуть посилювати емоційний тиск на соціальних працівників, викликаючи відчуття безпорадності, фрустрацію та депресію.

Варто використовувати різні стратегії для підтримки життєстійкості: супервізії, тренінги, тимбілдинги, а також створення робочого середовища, яке підтримує психологічний комфорт працівників. Такі заходи, як тренінги з управління стресом, регулярний відпочинок і проведення командних активностей, допомагають зберігати баланс між роботою та особистим життям. Сафонюк В. підкреслює значення психологічних методик для підтримки працівників, зокрема розвитку життєстійкості як важливого ресурсу, що знижує ризики вигорання [5]. Життєстійкість, або резильєнтність, сприяє адаптації до стресових ситуацій, дозволяючи працівникам ефективніше справлятися з викликами.

Емоційне вигорання є складним і багатовимірним явищем, яке потребує системної профілактики та розвитку життєстійкості. Фахівці рекомендують створювати спеціальні програми підтримки життєстійкості для працівників, які працюють із ВПО, щоб зменшити ризики

вигорання. Стратегії включають індивідуальні та групові методи, що сприяють збереженню психологічного здоров'я, поліпшенню робочого клімату та підтримці високої професійної ефективності [3].

Література:

1. Єршова Анастасія. Професійне вигорання працівників благодійного фонду «Карітас-Київ» під час роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах війни в Україні. (2023).

2. Заїка Віталій, and Максим Палець. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами як фактор їх соціальної адаптації. *Редакційна колегія*, (2024): 242.

3. Кононович, Ірина Олександрівна. Синдром професійного вигорання працівників соціальної сфери: сутність та чинники виникнення. ББК 74.58.266я431+74.6+ 65.272 С88:115.

4. Мазур Тамара Василівна. Професійне вигорання соціальних працівників, які працюють з внутрішньо переміщеними особами. *Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради факультету психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 10 від 5 травня 2020 р.)*. (2020): 129.

5. Сафонюк Вікторія Григорівна. Психологічні умови подолання емоційного вигорання волонтерів в умовах воєнного часу. (2023).

6. Скрипаченко, Тетяна Вікторівна. Сучасна проблема емоційного вигорання представників психологічної сфери. *The 17th International scientific and practical conference "System analysis and intelligent systems for management"* (May 02–05, 2023) Ankara, Turkey. International Science Group. 2023. 482 p.