

менш витратною з точки зору енергетичних витрат. Це може свідчити про виснаження ресурсів.

Таким чином, встановлено статистичні розбіжності досліджуваних з різним досвідом переживання війни, проте рівень резильєнтності залишається середньо-високим.

### **Література:**

1. Кіреєва З.О., Швайкін С.А., Балан М.А. Детермінанти й особливості адаптації та психічних ресурсів людини під час повномасштабного вторгнення. *Український психологічний журнал*. 2023.1(19). С. 60-82.

2. Особисті ресурси людини на різних етапах життя: колективна монографія/заг. ред.З.О.Кіреєва – Одеса : Одес.нац.ун-т ім. І.І. Мечникова, 2023. 256 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-74>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ**

**Скубицька Інна Олександрівна**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю «Психологія» кафедри психології  
та особистісного розвитку,*

*Навчально-науковий інститут менеджменту та психології  
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»  
м. Київ, Україна*

Актуальність даного питання обумовлена зростаючою роллю установ соціального обслуговування в організації соціальної підтримки дітей та осіб з інвалідністю в сучасних умовах. Емоційне вигорання є одним із найпоширеніших феноменів у професійному середовищі, особливо серед фахівців, які працюють у сферах, пов'язаних з постійною взаємодією з людьми, зокрема в центрах комплексної реабілітації для дітей та осіб з інвалідністю. У сучасному суспільстві спеціалісти, які працюють в соціальній сфері, щоденно зіштовхуються з високим рівнем емоційного та психологічного стресу. Така інтенсивна робота часто призводить до розвитку емоційного вигорання, що є серйозною проблемою для фахівців. Важливість даної проблеми зумовлена передусім тим, що своєчасне вирішення цього питання

вимагає ретельного вивчення, оскільки емоційне вигорання може не лише негативно впливати на психічне здоров'я співробітників, але й знижувати продуктивність професійної діяльності та позначатися на якості реабілітаційних послуг.

Доцільно зрозуміти психологічну сторону цього явища, виявити фактори, що сприяють його виникненню, і розробити рекомендації з профілактики та подолання емоційного вигорання у фахівців соціальної сфери. Метою даного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання серед працівників соціальної сфери є визначення основних чинників, що сприяють виникненню цього явища, та розробка рекомендацій щодо його профілактики та корекції.

Термін «психічне вигорання» був запропонований американським психіатром Дж. Фрейденбергером у 1974 році, який описав феномен як «burnout», характеризуючи психологічний стан людей, які знаходяться у тісному спілкуванні з клієнтами в емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги. На думку автора, через свою професію працівники відчувають втрату енергії аж до виснаження та демотивації [3, 16–22]. Роками пізніше та після кількох емпіричних досліджень К. Маслах і С. Джексон [3, с. 16–22] переформулювали концепцію та розробили визначення вигорання як психологічного синдрому, що характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням відчуття професійної ефективності, яке може з'явитися у осіб, які доглядають за ними.

Сучасні дослідження зосереджуються на багатовимірному розумінні вигорання, включаючи його когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти.

Значний доробок у вивчення феномену професійного вигорання особистості, основних підходів до аналізу його структури та етапів розвитку зробили Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна (2018). Так, науковці не лише описали симптоми професійного вигорання, а також розглянули його негативні наслідки як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях, зокрема на рівні підприємств.

Вченими досліджувалися особливості професійного вигорання персоналу реабілітаційних центрів для поранених військових [4, с. 59–69] та вплив характеристик взаємодії між спеціалістами та організацією; особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників як форми професійної деформації [5, с. 51–55] та як складової психічного здоров'я професіонала.

Кісіль Роман-Володимир В'ячеславович досліджував емоційне вигорання у працівників Національної поліції України серед психологів [6, с. 177–188]. Науковці Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна провели дослідження щодо профілактики та подолання професійного вигорання підприємств «Психологія професійного вигорання підприємств» [1]. На думку вчених, для того, щоб проаналізувати проблеми цього явища,

необхідно розглянути основні терміни в процесі вивчення феномену «вигорання», вивчити сутність професійного вигорання та розглянути наслідки вигорання на індивідуальному рівні особистості та організації [1].

У 2019 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) включила професійне вигорання до Міжнародної класифікації хвороб 11-го перегляду (МКХ-11) як професійний феномен, пов'язаний із хронічним стресом на робочому місці. Тобто, хронічний стрес на роботі може привести до вигорання. Визнання проблеми емоційного вигорання підкреслює масштабність проблеми та актуальність її розв'язання [9, 10].

Фахівці соціальної сфери є особливо вразливими до емоційного вигорання через постійний контакт із людьми, які потребують допомоги, а також через характер і умови їхньої праці. Існує декілька причин виникнення емоційного вигорання. Одна з них – стрес. Війна є подією, що спричиняє надзвичайно серйозний вплив на психіку людей. Під час війни населення країни змушено жити в умовах постійного психологічного напруження, стресу та переживати травматичні події. Відомо, що тривалий вплив стресу може мати суттєві негативні наслідки для психологічного стану особистості.

І. Маковей, Г. Пономаренко стверджують, що серед людей, які застосовують не адаптивні стратегії подолання стресу, зокрема уникнення або заперечення проблем, значно частіше спостерігається емоційне виснаження. Це зумовлено тим, що такі підходи сприяють накопиченню стресу, що в свою чергу може призвести до розвитку емоційного вигорання [11].

Науковець Т. В. Зайчикова акцентує увагу, щодо основних факторів, що призводять до формування емоційного вигорання, належать: особистісний, рольовий, організаційний [12, с. 24].

На думку І. Процик, О. Романська, знаючи причини виникнення емоційного вигорання у персоналу підприємства можна подолати емоційне вигорання співробітників підприємства [13].

Таким чином, теоретичний аналіз показав, що емоційне вигорання особистості – це явище, яке охоплює як професійні, так і особисті сфери життя та виникає внаслідок тривалого впливу хронічного стресу на робочому місці; характеризується трьома основними компонентами: психічним або емоційним виснаженням, негативним ставленням чи деперсоналізацією у стосунках із людьми та зниженням почуття особистісної ефективності. Порушує різні психологічні сфери особистості, включаючи когнітивну, мотиваційну, емоційну, поведінкову, соціальну та фізичний стан, що підкреслює масштабність проблеми та актуальність її розв'язання. Це вимагає системного підходу до розробки програм профілактики цього явища як на індивідуальному, так і на організаційному рівні.

Основними шляхами запобігання емоційному вигоранню є організація здорового робочого середовища, що включає збалансоване навантаження, підтримку з боку керівництва та створення сприятливих умов для психологічної релаксації. Важливим аспектом є також підвищення професійної компетентності фахівців через тренінги та супервізію, що допомагає зменшити емоційне виснаження.

Проведене дослідження дозволяє глибше зрозуміти емоційний стан фахівців соціальної сфери та виявити ключові фактори, що впливають на розвиток емоційного вигорання. Подальші дослідження у цьому напрямі допоможуть розробити більш ефективні методи підтримки працівників реабілітаційних центрів.

### **Література:**

1. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с. ISBN 978-617-7446-64-3.
2. Freudenberger H. J. Staff Burn-out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30 (1). P. 159–165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.
3. Maslach C. Burned-out [Electronic resource] // Human Behavior. 1976. Vol. 5 (9). P. 16–22. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3156844/> Adm Policy Ment Health. Author manuscript; available in PMC: 2012 Sep 1 (дата звернення: 07.03.2025).
4. Карамушка Т., Карамушка Л., Вісіч О. Особливості професійного вигорання персоналу реабілітаційних центрів для поранених військових // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 2 (32). С. 59–69.
5. Драга Т., Мялюк О., Криницька І. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників // Медсестринство. 2017. № 3. С. 48–51.
6. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В. Психоемоційна напруженість як детермінанта професійної деформації працівників Національної поліції України // Соціально-правові студії. 2021. № 3 (13). С. 177–188.
7. Льошенко О. А. Проблема розвитку емоційної компетентності // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 14. С. 119–126.
8. Щербина-Прилука В. М. Проблема професійного вигорання фахівців центрів соціально-психологічної реабілітації // Перша Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології : матеріали науково-практичної конференції (Київ, 16–17 вересня 2023 року) : зб. матеріалів / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 167–174.
9. Міністерство охорони здоров'я України [Електронний ресурс]. URL: <http://surf.li/xzdyxk>. (Дата звернення: 07.03.2025).

10. ICD-11 International Classification of Diseases 11 th Revision [Electronic resource]. URL: <http://surl.li/vzcggh> (дата звернення: 07.03.2025).

11. Маковей І.К., Пономаренко Г.Ф., Найчук В.В. Феномен емоційного вигорання як психологічна проблема // Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: матеріали Міжнар. Наук.-практ.конф., м. Вінниця, 8–9 жовт. 2024 р. – с. 323–332.

12. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів : методичні рекомендації. Київ, Рівне, 2003. 24 с.

13. Процик І. С., Романська О. Б. Емоційне вигорання працівників як гальмівний чинник розвитку підприємства в умовах розширення міжнародних економічних відносин // Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку. 2021. № 2 (6). С. 99–105.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-75>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ОСВІТНЬОЇ РЕАЛЬНОСТІ**

**Турубарова Анастасія Володимирівна**

*доктор психологічних наук, доцент,  
декан факультету спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук,  
Хортицька національна академія  
м. Запоріжжя, Україна*

**Смоляк Володимир Мирославович**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти,  
Хортицька національна академія  
м. Запоріжжя, Україна*

Пошук шляхів та засобів збереження ментального здоров'я студентів набуває все більшої актуальності, оскільки сучасна освітня реальність характеризується цифровізацією освітнього процесу, інтенсифікацією академічного навантаження та соціально-економічними викликами в умовах воєнного стану в Україні.