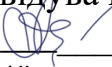


Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту
Завідувач кафедру
 Катерина ПЕТРОВСЬКА
"24" листопада 2024

**ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ, ЯКІ
ВЗАЄМОДІЮТЬ З СІМ'ЯМИ ЗАГИБЛИХ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти, групи м23СР-з
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма: "Поствоєнна
соціально-психологічна реабілітація"
Оксана ШКУРОПАТ

Керівник: к. пед. н., доц. Катерина ПЕТРОВСЬКА

Рецензент: к. псих. н., доц. Олена СТАРИНСЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	6
1.1 Емоційне вигорання в соціально-психологічному вимірі	6
1.2 Особливості прояву емоційного вигорання у фахівців соціальної сфери під час війни	17
1.3 Особливості запобігання емоційного вигорання фахівців, які взаємодіють з сім'ями загиблих	28
Висновки до першого розділу.....	45
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ, ЯКІ ВЗАЄМОДІЮТЬ З СІМ'ЯМИ ЗАГИБЛИХ.....	46
2.1 Дослідження рівня емоційного вигорання у фахівців, які взаємодіють з сім'ями загиблих	46
2.2 Тренінгова програма з профілактики емоційного вигорання у фахівців, які взаємодіють з сім'ями загиблих	55
Висновки до другого розділу	74
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	77
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Емоційне вигорання є однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства, що значно впливає на ефективність та психологічний стан фахівців різних сфер діяльності.

Науково-психологічний аналіз численних досліджень свідчить, що синдром емоційного вигорання є складним процесом, який поступово призводить до втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії. Це виявляється у формі емоційного та розумового виснаження, фізичної втоми, відчуження від оточення та зниження задоволеності як професійною діяльністю, так і життям загалом. Сучасні дослідження не дають однозначної відповіді на питання про основні причини виникнення цього синдрому: чи головну роль відіграють особистісні характеристики людини, чи організаційні чинники.

Науковий інтерес до проблеми емоційного вигорання зростає через значне збільшення кількості людей, які почуваються знесиленими та емоційно виснаженими. Це, зрештою, впливає на продуктивність діяльності та якість життя певних груп населення.

Особливо гостро ця проблема постає серед тих професіоналів, які безпосередньо взаємодіють з сім'ями загиблих. Робота з людьми, що переживають втрату близьких, вимагає від фахівців високого рівня емпатії, стресостійкості та професійних навичок.

Фахівці, що працюють у даній сфері, щодня стикаються з великим емоційним навантаженням, яке може призводити до виснаження, зниження продуктивності, а також до розвитку емоційного вигорання. Цей феномен характеризується поступовим зниженням емоційної, фізичної та когнітивної енергії, що супроводжується почуттям втоми, деперсоналізацією та зменшенням професійних досягнень.

Профілактика емоційного вигорання є невід'ємною складовою збереження психічного здоров'я фахівців та підтримки їхньої професійної

діяльності на високому рівні. Вона включає в себе різноманітні методики та стратегії, спрямовані на зниження рівня стресу, розвиток емоційної стійкості та підвищення якості життя професіоналів.

У вітчизняній та зарубіжній літературі існує чимало досліджень, присвячених синдрому емоційного вигорання. Багато наукових праць розглядають можливий розвиток цього синдрому у людей, які вже здобули освіту і мають певний досвід роботи.

Значний внесок у дослідження означеної проблеми внесли В. Орел, Т. Зайчикова, М. Борисова (аналіз детермінант розвитку емоційного вигорання); С. Максименко, Л. Карамушка (вивчення та обґрунтування сутності та структури емоційного вигорання); Т. Яценко (висвітлення феномену психічного вигорання в аспекті його взаємозв'язку з внутрішньою суперечливістю психіки, особистісною проблематикою суб'єкта); К. Лаврова, Д. Трунов, Є. Ільїн, Н. Самоукіна, (здійснення пошуку засобів профілактики та корекції зазначеного синдрому); В. Бойко, Н. Водоп'янова, О. Рукавішнікова (розробка психодіагностичного інструментарію).

Актуальність дослідження профілактики емоційного вигорання серед фахівців, які взаємодіють з сім'ями загиблих, зумовлена необхідністю розробки ефективних заходів, які допоможуть зменшити негативний вплив стресових факторів на їхню професійну діяльність та забезпечити високу якість надання психологічної допомоги. У даній дипломній роботі будуть розглянуті основні чинники, що сприяють розвитку емоційного вигорання, та запропоновані методи його профілактики, з метою створення ефективної системи підтримки фахівців у даній сфері.

Об'єкт дослідження: емоційне вигорання як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження: особливості емоційного вигорання фахівців, які взаємодіють з сім'ями загиблих.

Мета дослідження: розкрити особливості емоційного вигорання у фахівців, які взаємодіють із сім'ями загиблих, та розробити ефективні заходи

профілактики для підтримки їхнього психоемоційного благополуччя і підвищення професійної стійкості.

Завдання дослідження:

1. Дати визначення поняттю "емоційне вигорання".
2. Проаналізувати особливості прояву та запобігання емоційного вигорання у фахівців соціальної сфери під час війни.
3. Дослідити рівень емоційного вигорання фахівців, які взаємодіють з сім'ями загиблих.
4. Розробити програму з профілактики емоційного вигорання фахівців, які взаємодіють з сім'ями загиблих.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз літературних джерел, порівняльний аналіз, синтез та узагальнення інформації); емпіричні методи: опитувальник, методи обробки даних (кількісний аналіз, якісний аналіз), методи математичної статистики.

Структур дослідження: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 113 сторінок, із них основного тексту - 76 сторінки.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження всебічно висвітлює проблему емоційного вигорання серед фахівців, які працюють із сім'ями загиблих, особливо в умовах війни. Емоційне вигорання визначено як багатогранне явище, що виникає внаслідок тривалого перебування в умовах високого стресу, постійного емоційного навантаження та професійної відповідальності. Воно характеризується фізичним і психічним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної ефективності, що особливо актуально для фахівців соціальної сфери, які працюють з уразливими групами населення.

Результати емпіричного дослідження, проведеного за допомогою опитувальника вигорання Маслач, показали, що значна частина фахівців, які взаємодіють із сім'ями загиблих, відчувають середній та високий рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень. Це свідчить про наявність серйозного ризику розвитку синдрому емоційного вигорання, що може негативно впливати на їхню професійну діяльність та психічне здоров'я.

Військові дії суттєво підвищують рівень тривоги та емоційного навантаження через постійну роботу з травматичними подіями та необхідність надавати психологічну підтримку людям, які пережили втрату. Фахівці, які взаємодіють із сім'ями загиблих, стикаються з надзвичайним емоційним виснаженням і потребують спеціалізованої підтримки. Особливої уваги потребує розвиток професійних компетенцій у сфері емоційної саморегуляції, психологічної стійкості та організації підтримуючого середовища на робочому місці.

Аналіз отриманих даних підкреслює необхідність розробки та впровадження цілеспрямованих заходів з профілактики емоційного вигорання. Розроблена тренінгова програма, що включає 12 занять, поєднує теоретичні знання та практичні навички. Вона спрямована на досягнення низки цілей: підвищення обізнаності про емоційне вигорання, розвиток технік

управління стресом та емоціями, формування здорових професійних меж, підтримку командної взаємодії та складання індивідуального плану самовідновлення.

Очікується, що впровадження цієї програми сприятиме зниженню рівня емоційного вигорання серед фахівців, підвищенню їхньої професійної ефективності та стійкості до стресових ситуацій. Це, у свою чергу, позитивно вплине на якість надання соціальної допомоги сім'ям загиблих, забезпечить краще психоемоційне благополуччя працівників та сприятиме їхньому тривалому професійному розвитку.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми емоційного вигорання серед фахівців соціальної сфери під час війни та наголосило на необхідності комплексного підходу до її вирішення. Розроблена тренінгова програма відповідає виявленим потребам і має потенціал стати ефективним інструментом підтримки професійного та емоційного здоров'я працівників у цій сфері. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на оцінку ефективності програми та її впливу на зниження рівня вигорання та покращення професійної діяльності фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ассанов Д. Емоційне вигорання медичних працівників : моделі, фактори ризику та протективні фактори. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2021. № 2. Т. 6. С. 1-14.
2. Бегун-Ткачук Л. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*. 2020. № 5. С. 128-134.
3. Боброва Л. Позитивна психотерапія як метод збереження психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матер. IV всеукр. наук.-практ. конференції. 18 жовтня 2019 р. Львів, 2019. С. 30-34.
4. Босько В. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми емоційного вигорання психологів сектору оборони та безпеки України. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2023. № 3(73). С. 41-49.
5. Босько В. Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 20-30.
6. Брусова Д. Шляхи психологічної інтервенції емоційного вигорання у майбутніх психологів. *Наука. Освіта. Молодь*. 2024. С. 43-46.
7. Вигорання під час війни : історії людей та поради психологині. URL: <https://nashkiev.ua/people/vigorannya-pid-chas-viini-istorii-lyudei-ta-poradi-psiologini> (дата звернення: 24.05.2024 р.).
8. Водянка Л., Суховерхівка Д., Занюк А. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. *Інвестиції : практика та досвід. Економічні науки*. 2022. № 3. С. 49-54.
9. Гордієнко-Митрофанова І. Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерап. практик розв. усвідом. стресостійкості. Київ : ГО "МНГ", 2022. 221 с.

10. Дацун О., Демченко Н. Особливості профілактики емоційного вигорання викладачів засобами арт-терапії в умовах війни. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка* : зб. наук. праць. Київ, 2022. Вип. 2(21). С. 108-114.

11. Денищук І. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Імідж сучасного педагога*. 2023 № 3(210). С. 89-95.

12. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни : як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022 52 с.

13. Коляда Н., Теслик Н., Король С. Превентивна профілактика вигорання у професійному самозбереженні здоров'я соціальних працівників та психологів. *Проблеми соціальної роботи : філософія, психологія, соціологія*. 2019. № 1(13). С. 7-13.

14. Коняєва Л., Гурович О. Особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Київ, 2022. Вип. 3(56). С. 10-18.

15. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія : реальність і перспективи* : зб. наук. праць РДГУ. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 125-129.

16. Крижановська З. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород, 2023. С. 19-23.

17. Левченко А. Професійне вигорання психологів : симптоми, чинники та причини. *Progressive research in the modern world* : proceedings of international scientific and practical conference. October 5-7 2022. Boston, 2022. P. 368-374.

18. Любшина Ю. Профілактика вигорання волонтерів під час війни. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : міжнар. наук.-практ. конференція. 28 квітня 2023 р. Київ, 2023. С. 50-53.

19. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому "емоційного вигорання". *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. Львів, 2021. Вип. 10. С. 105-113.

20. Миронюк О. Емоційне вигорання педагогів під час війни. *Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення* : зб. наук. ст. VI всеукр. наук.-паркт. онлайн-конференції. 16 листопада 2023 р. Суми, 2023. С. 174-179.

21. Мошинська А., Тесленко М. Позитивний вплив техніки безлогічного методу усунення травматичних переживань при емоційному вигоранні. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості* : зб. наук. матер. III міжнар. наук.-паркт. конференції. 27-28 квітня 2023 р. Полтава, 2023. С. 205-207.

22. Паркулаб О., Шпет Я. Вплив професійної діяльності на особистість психолога : феномен вигорання та його профілактика. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. Львів, 2021. Вип. 8. С. 125-132.

23. Пезешкиан Х. Позитивна психотерапія і суспільство : миротворчий потенціал позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. *Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі* : матер. IX міжнар. наук.-практ. конф. з позит. психотер. Н. Пезешкіана. 2-4 червня 2017 р. Одеса, 2017. С. 11-12.

24. Пиголенко І. Емоційне вигорання фахівців із соціальної роботи РЦСССДМ. *Вісник НТУУ "КПІ". Політологія. Соціологія. Право*. 2012. Вип. 2(14) С. 108-112.

25. Подоляк Н. Професійно значущі якості психолога в контексті проблеми емоційного вигорання. *Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія*. Дрогобич, 2019. Вип. 45. С. 89-99.

26. Сергєєва І., Лазарєва І. Емоційне вигорання психологів мобільних бригад. *Актуальні питання сучасної науки та освіти* : зб. наук. праць всеукр. наук.-практ. конференції. 19-20 травня 2021 р. Слов'янськ, 2021. Вип. 7. С. 249-255.

27. Сичова М. Внутрішня динаміка конфлікту в позитивній психотерапії та психосоматична дуга за Н. Пезешкіаном (спроба поєднання та модифікації). *Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі* : матер. ІХ міжнар. наук.-практ. конф. з позит. психотер. Н. Пезешкіана. 2-4 червня 2017 р. Одеса, 2017. С. 187-195.

28. Чиханцова О. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи* : зб. наук. праць. 2021. № 3(56). Т. 1. С. 21-30.

29. Шевчук В. Сучасні підходи до визначення категорії "емоційне вигорання". *Габітус. Психологія особистості*. 2020. Вип.17. С. 141-146.

30. Шевчук В. Сучасні підходи до визначення категорії "емоційне вигорання". *Габітус. Психологія особистості*. 2020. Вип. 17. С. 141-145.

31. Шкода Т., Завірюха В. Використання методу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана у коучингу персоналу. *Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі* : матер. ІХ міжнар. наук.-практ. конф. з позит. психотер. Н. Пезешкіана. 2-4 червня 2017 р. Одеса, 2017. С. 85-89.

32. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості : психологічний аналіз проблеми. *Young Scientist. Психологічні науки*. 2020. October. № 10(86). С. 293-296.