

УДК 364.4:159.9

Віхляєва Я. Є.

старш. викл., асп. НУ «Запорізька політехніка»

MENTAL HEALTH & WELL-BEING СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах повномасштабної війни соціальні працівники в Україні виконують професійну діяльність у ситуації підвищеного психологічного навантаження, постійної невизначеності та ризиків. Поєднання інтенсивної допомоги вразливим категоріям населення з власними травматичними переживаннями актуалізує проблему збереження ментального здоров'я та психологічного благополуччя фахівців соціальної сфери.

Ментальне здоров'я соціального працівника розглядається як стан емоційної, психологічної та соціальної рівноваги, що забезпечує здатність ефективно виконувати професійні обов'язки, приймати відповідальні рішення та підтримувати клієнтів у кризових ситуаціях.

Психологічне благополуччя (well-being) соціальних працівників включає емоційну стабільність, професійну мотивацію, відчуття безпеки під

час виконання службових обов'язків, наявність підтримки з боку колег і керівництва, а також баланс між професійним і особистим життям.

У воєнний період соціальний працівник часто виступає не лише як фахівець із соціального супроводу, але й як емоційна опора для осіб, що пережили втрати, переміщення або травматичні події, що суттєво підвищує рівень психоемоційного навантаження.

До ключових ризиків належать хронічна тривожність, зумовлена загрозами безпеці, відповідальністю за клієнтів та переживаннями за власних близьких. Значного поширення набуває професійне вигорання, яке проявляється у емоційному виснаженні, перевантаженні випадками складних життєвих обставин та зниженні задоволення від професійної діяльності.

Важливим чинником є вторинна травматизація, що виникає внаслідок постійного контакту з історіями насильства, втрат і страждання клієнтів. Також спостерігається втрата професійної мотивації, почуття безсилля та сумніви у власній фаховій ефективності. Емоційна нестабільність може проявлятися у підвищеній дратівливості, емоційних зривах та зниженні стресостійкості.

Аспекти, які треба враховувати при плануванні програми психологічного супроводу соціальних працівників.

1. Високий рівень емоційного виснаження. Значна частина соціальних працівників демонструватиме високий рівень емоційного виснаження, зумовлений поєднанням професійних обов'язків і впливу зовнішніх стресових факторів воєнного часу. Тривала робота в умовах невизначеності, велика кількість кризових випадків, емоційна залученість у проблеми клієнтів та поєднання професійної ролі з власними тривогами за безпеку родини призводять до поступового вичерпання ресурсів відновлення. Психологічний супровід у цьому контексті є необхідним для профілактики вигорання та підтримки емоційної стійкості фахівців.

2. Підвищений рівень тривожності. Зумовлене через постійне функціонування в умовах реальної загрози та хронічного стресу. Відповідальність за благополуччя клієнтів, робота з кризовими ситуаціями та страх помилитися у складних випадках негативно впливають на концентрацію уваги, прийняття рішень та загальний психоемоційний стан. Регулярний психологічний супровід сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню навичок саморегуляції.

3. Висока потреба у системній психологічній підтримці. Прослідковується стійка потреба соціальних працівників у регулярній психологічній підтримці, оскільки індивідуальні копінг-стратегії у багатьох фахівців є виснаженими. Відсутність безпечного простору для проговорення переживань, накопичення емоційного напруження та ризик вторинної травматизації підсилюють потребу у фаховому супроводі. Психологічна

підтримка дозволяє закрити потреби в емоційному розвантаженні, нормалізації стану та відновленні внутрішніх ресурсів.

4. Зниження відчуття професійної цінності. Зниження суб'єктивного відчуття професійної значущості соціальних працівників, що пов'язано з порушенням традиційних критеріїв ефективності роботи в умовах війни. Обмежені можливості досягнення стабільних результатів, нестача позитивного зворотного зв'язку та порівняння довоєнного й сучасного професійного досвіду можуть призводити до втрати мотивації та ослаблення професійної ідентичності. Психологічний супровід сприяє переосмисленню професійної ролі, відновленню мотивації та підвищенню професійної самооцінки.

Психологічний супровід соціальних працівників є важливим ресурсом профілактики професійного вигорання та збереження їхнього ментального здоров'я. Психолог у соціальній сфері виконує діагностичну функцію (оцінка психоемоційного стану фахівців), профілактичну (запобігання вигоранню та вторинній травматизації), психоедукаційну (формування навичок саморегуляції та емоційної стабілізації), підтримувальну (індивідуальні консультації) та медіаційну (робота з професійними конфліктами). Системна психологічна підтримка соціальних працівників сприяє підвищенню їхньої професійної стійкості, ефективності надання допомоги та збереженню кадрового потенціалу соціальної сфери в умовах війни.