

УДК 364.04

Гайдукова А.Г.¹, Щербина С.С.²

¹ студ. гр. СН-214м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. соц. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Професійне вигорання є однією з ключових проблем у сфері соціальної роботи, адже вона передбачає постійне емоційне залучення, роботу з уразливими категоріями населення та високий рівень стресу. Це явище призводить до зниження ефективності праці, емоційного виснаження та навіть професійної деформації. Серед провідних симптомів вигорання виділяють: емоційне виснаження (56,4%), деперсоналізацію (48,8%) та редукцію особистих досягнень (32,5%). Працівники з високим рівнем вигорання частіше демонструють уникнення проблем, імпульсивні реакції, знижену стійкість до стресів, а також втрату мотивації й інтересу до роботи. Це супроводжується соціальним відчуженням, психосоматичними порушеннями, втратою енергії та внутрішньої гармонії [2, с. 99].

Важливо зазначити, що професійне вигорання є не лише особистісною проблемою фахівця, а й чинником, що впливає на якість соціальних послуг, атмосферу в колективі та ефективність установи загалом. Саме тому усвідомлення специфіки цього явища є передумовою розробки профілактичних і корекційних стратегій підтримки соціальних працівників.

У цьому контексті особливої актуальності набуває потреба в психологічному та фізичному захисті фахівця. Такий захист має забезпечувати

здатність до саморегуляції, підтримання внутрішнього балансу, емоційної стабільності та особистісної цілісності. Розвинена здатність керувати власним станом і зберігати гармонію є ключовим чинником збереження високого рівня професійної ефективності в умовах стресових навантажень. Ефективним інструментом профілактики та подолання професійного вигорання соціальних працівників є використання технік саморегуляції, релаксації, відновлення та самонавіювання. Ці методи сприяють збереженню емоційної рівноваги, внутрішньої гармонії та загального психофізичного благополуччя фахівця.

Позитивне мислення сприяє відновленню внутрішньої енергії, активізує ресурси життєтворчості, допомагає долати втому та внутрішні конфлікти. У свою чергу, релаксаційні техніки (як мимовільні — перед сном, так і довільні — через мисленнєві уявлення) дозволяють досягти глибокого стану спокою, зняти напруження, активізувати приємні емоційні переживання [3].

Ефективна профілактика та подолання синдрому професійного вигорання соціальних працівників вимагає комплексного підходу, який охоплює як індивідуальні, так і організаційні стратегії. Науковці (Т. Скорик, М. Ільєнко, О. Романовська) наголошують на важливості емоційної підтримки, підвищення престижності професії та забезпечення внутрішньої мотивації працівника [4, с. 42]. Науковиця Т. Скорик виокремлює три ключові напрями профілактичної роботи, а саме емоційну підтримку з боку колег і керівництва; інформування про способи самозбереження та регулювання навантаження та підвищення значущості професії у суспільстві.

Важливою умовою профілактики вигорання є задоволення потреби у владі та відповідальності, що передбачає делегування повноважень, залучення до складних завдань, визнання досягнень, застосування системи заохочень (премії, подяки, додаткові вихідні, підвищення кваліфікації тощо) [1, р. 47]. Рекомендовані заходи для підтримки стійкості соціальних працівників включають чітке планування короткострокових і довгострокових цілей, регулярний відпочинок та зміна діяльності, розвиток навичок саморегуляції, тайм-менеджменту, заняття фізичною активністю, ведення здорового способу життя, створення сприятливого мікроклімату в колективі, організацію пауз для емоційного розвантаження, участь у тренінгах з релаксації та психоемоційної саморегуляції, самоосвіту та вивчення успішного досвіду колег.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Hlavatska O. Особливості професійного вигорання соціальних працівників / O. Hlavatska // *Social Work and Education*. – 2017. – Vol. 4. No. 2. – P. 46-62.

2. Скорик Т. В. Профілактика синдрому «професійного вигорання» соціальних працівників як необхідна умова професійної готовності /

Т. В. Скорик // Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Серія : Психолого-педагогічні науки. – 2011. – №3. – С. 98-100.

3. Семигіна Т. В. Формування компетентностей соціальних працівників: міжнародна та локальна практика. Репрезентація освітніх досягнень, мас-медіа та роль філології у сучасній системі наук: монографія / Т.В. Семигіна, О.В. Пожидаєва. – Вінниця, 2020. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://publishing.logos-science.com/index.php/books/article/view/188> (дата звернення: 02.04.2025).

4. Главацька О. Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників / О. Л. Главацька // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. – Ужгород : Говерла, 2019. – Вип. 2 (45). – С. 41-45.