

Педагогіката психологія: зб. наук. пр. / Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці, 2012. Вип. 617. С. 3–8.2.

4. Воротняк Л. І. Деякі аспекти формування міжкультурної комунікативної компетенції магістрів вищих педагогічних навчальних закладів // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Вип.1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2015_1_3.pdf

5. Загородня А. А. Професійна підготовка фахівців економічної галузі у закладах вищої освіти Республіки Польщі та України: Монографія. К.: ВП «Едельвейс», 2018. 392 с.

6. Калінін В. О. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя іноземної мови засобами діалогу культур: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Житомирський державний університет імені І. Франка. Житомир, 2005. 311 с.

7. Кравець Р. А. Теоретичні і методичні основи полікультурної освіти майбутніх фахівців аграрної галузі: монографія. Вінниця: Планер, 2017. 434 с.

8. Миленкова Р.В. Формування інноваційної культури майбутніх фахівців банківської справи. Рукопис. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Університет менеджменту освіти Академії педагогічних наук України, Київ, 2008.

9. Моцар М. М. Формування полікультурної компетентності майбутніх перекладачів з використанням технологій дистанційного навчання: Дис. ... канд. пед.наук. Київ, 2018.

10. Пришляк О. Ю. Формування міжкультурної компетентності майбутніх фахівців соціономічних професій: монографія. Тернопіль: Осадца Ю. В., 2021. 552 с.

11. Рабецька Н. Л. Формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців соціономічної сфери у професійній підготовці: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.0004/ ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2018. 20 с.

12. Рембач О. О. Формування міжкультурної компетентності майбутніх правознавців у процесі іншомовної підготовки. *Університетські наукові записки*. Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2017. № 63. С. 387-400.

Оксана Шкуронат,
здобувач другого(магістерського) рівня вищої освіти,
спеціальності 231 Соціальна робота,
Бердянський державний педагогічний університет

Науковий керівник: **Катерина Петровська,**
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент, завідувачка кафедри
соціальної роботи та інклюзивної освіти,
Бердянський державний педагогічний університет

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

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві проблема емоційного вигорання набуває особливого значення та вважається однією з найважливіших проблем сучасного суспільства, адже вона безпосередньо впливає на професійну діяльність, психічне здоров'я та якість життя працівників у різних сферах діяльності.

Особливо актуальним це явище стає для фахівців, які взаємодіють із сім'ями загиблих. Їх робота є не лише емоційно виснажливою, а й вимагає високого рівня емпатії, стресостійкості та професійних навичок, оскільки постійний контакт із людьми, що переживають горе, створює підвищене психологічне навантаження.

Цей синдром характеризується поступовим зниженням емоційної, когнітивної та фізичної енергії. Він проявляється через такі симптоми, як емоційне й інтелектуальне виснаження, фізична втома, особистісна відчуженість і зниження задоволення від роботи та життя загалом. Досі не існує єдиної думки щодо основних причин виникнення емоційного вигорання – чи це залежить більше від індивідуальних особливостей людини, чи від організаційних факторів.

Виклад основного матеріалу. Науковці все більше цікавляться темою емоційного вигорання, адже зростає кількість людей, які відчувають знесилення та емоційну втому. Це, у свою чергу, впливає як на рівень їхньої професійної діяльності, так і на якість життя загалом.

Найгостріше ця проблема стоїть перед професіоналами, які працюють із сім'ями загиблих. Робота з людьми, які переживають втрату близьких, потребує від спеціалістів високої емпатії, стійкості до стресів і професійних умінь.

Фахівці цієї сфери щодня стикаються зі значним емоційним навантаженням, що може викликати виснаження, зниження продуктивності та розвиток емоційного вигорання. Цей стан супроводжується зменшенням емоційної, фізичної та когнітивної енергії, почуттям виснаження, деперсоналізацією і втратою відчуття професійних досягнень.

Запобігання емоційному вигоранню є важливою умовою підтримання психічного здоров'я фахівців і забезпечення їхньої професійної діяльності на високому рівні. Це включає різноманітні стратегії, спрямовані на зниження рівня стресу, розвиток емоційної стійкості та покращення якості життя спеціалістів.

У наукових дослідженнях дедалі більше уваги приділяється вивченню причин, механізмів і способів запобігання емоційному вигоранню. Питання профілактики цього синдрому є не лише предметом теоретичного аналізу, але й важливим аспектом практичної психології.

В українській і закордонній літературі є чимало досліджень, присвячених феномену емоційного вигорання. Багато з них аналізують розвиток цього синдрому у людей із професійним досвідом.

Суттєвий внесок у вивчення цієї теми зробили такі дослідники, як В. Орел, Т. Зайчикова, М. Борисова (аналіз причин і передумов емоційного вигорання); С. Максименко, Л. Карамушка (структура та сутність цього явища); Т. Яценко (зв'язок із внутрішньою суперечливістю психіки); К. Лаврова, Д. Трунов, Є. Ільїн, Н. Самоукіна (методи профілактики та корекції); В. Бойко, Н. Водоп'янова, О. Рукавішнікова (створення інструментів для психодіагностики).

Актуальність вивчення профілактики емоційного вигорання серед фахівців, які працюють із сім'ями загиблих, обумовлена необхідністю розробки ефективних заходів для зменшення негативного впливу стресових чинників на їхню роботу і підвищення якості психологічної допомоги.

Організація заходів із підтримання психічного здоров'я соціальних працівників стає ключовим завданням, а вміння емоційно саморегулюватися набуває особливого значення для особистісного та професійного зростання фахівців. Для зменшення впливу емоційного вигорання пропонується створення комфортних умов праці, забезпечення повноцінного відпочинку, підвищення соціального статусу, а також використання психокорекційних і терапевтичних методів.

Литовський психотерапевт Р. Кочюнас виділяє декілька способів профілактики емоційного вигорання [2], серед яких:

- підтримка фізичного здоров'я, дотримання режиму сну й харчування, активний відпочинок, оволодіння техніками медитації;
- розвиток захоплень поза професійною діяльністю;
- налагодження соціальних контактів, зокрема з людьми інших професій; – відкритість до нових вражень;
- вміння приймати поразки без самозвинувачень;
- наявність хобі, яке приносить задоволення [7].

На основі вивчення цих чинників пропонуються конкретні напрями профілактики вигорання, які варто застосовувати на практиці для досягнення емоційної стійкості та підвищення професійної ефективності.

Вчений С. Арефнія акцентує увагу на психологічних аспектах профілактики, які включають:

- здатність до саморегуляції та медитації;
- зниження залежності від зовнішніх оцінок;
- пріоритет особистих цінностей;
- розвиток емпатії, духовності й саморефлексії;
- самоусвідомлення і самоприйняття;

– формування навичок управління часом і подолання криз [5].

У моделі профілактики емоційного вигорання, розробленій І. Ющенко та С. Молчановою, передбачено такі напрями:

- 1) розуміння сутності вигорання;
- 2) вдосконалення навичок емоційної саморегуляції;
- 3) розвиток особистісної ідентичності.

Серед технік використовуються рольові ігри, творчі завдання, дискусії та інтерактивні вправи, спрямовані на аналіз ознак вигорання та пошук шляхів його подолання. Це допомагає сформувати стійкість до стресу та забезпечити успішну професійну діяльність [3, с. 265–270].

Висновки. Отже, профілактика емоційного вигорання – це цілеспрямований процес, що базується на комплексному підході, який включає психологічні, педагогічні та організаційні методи для мінімізації негативних наслідків вигорання та підтримки здоров'я й активності людини.

Емоційне вигорання серед спеціалістів, які працюють із сім'ями загиблих, може призводити до зниження професійної ефективності, втрати емоційної рівноваги та погіршення якості допомоги, що надається сім'ям загиблих. Це, своєю чергою, підвищує потребу у розробці та впровадженні ефективних профілактичних заходів, які дозволять мінімізувати негативний вплив стресових факторів, забезпечити емоційну стійкість і зберегти психічне здоров'я фахівців.

Список використаних джерел:

1. Ventura, M., Salanova, M., & Llorens, S. (2015). «Professional self-efficacy as a predictor of burnout and engagement: The role of challenge and hindrance demands». *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 149 (3), 277-302. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.876380>
2. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньо особистісний конфлікт // XVIII міжнародна науково-практична конференція «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика». Київ, 2019. С. 8–12.
3. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів // Актуальні питання гуманітарних наук. 2016. №15. С. 265–270
4. Главатська О. Особливості професійного вигорання соціальних працівників. // *Social Work and Education*. 2017. Vol. 4, № 2. PP. 46–62.
5. Запобігання виникненню синдрому професійного вигорання та синдрому емоційного вигорання – шлях до збереження психічного здоров'я. Методичні рекомендації. Режим доступу: http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7932/1/Zapobihannia%20vynyknenniu%20syndromu_Ruryk.Pdf
6. Лескова Л. Ф. Аналіз наукових підходів дослідження феномену професійного вигорання працівників соціальної сфери // Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. 2017. № 6; Т. 2. С. 154–159

7. Перхайло Н. А. Попередження професійного вигорання майбутніх фахівців соціальної сфери // Педагогіка та психологія. 2016. №55. С. 202–210.

8. Сіпко Л. О. Психологічні детермінанти професійного вигорання у працівників соціономічних професій // Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 9. С. 220–233.

СЕКЦІЯ 2. Соціальна робота: концептуальні засади і трансформація в сучасних умовах.

Ольга Блащак,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
спеціальність 231 Соціальна робота,
факультету педагогіки і психології,
Тернопільський національний педагогічний
Університет імені Володимира Гнатюка*

Науковий керівник: Людмила Петришин,
*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи та
менеджменту соціокультурної діяльності,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА ЗАСОБАМИ ФРІРАЙТИНГУ

Постановка проблеми. Проблема розвитку креативності майбутнього соціального працівника є актуальною з огляду на сучасні виклики в суспільстві. Соціальні працівники часто стикаються зі складними та непередбачуваними ситуаціями, які вимагають нестандартних підходів до вирішення проблеми. Традиційні методи та знання, здобуті під час навчання, не завжди дають змогу ефективно реагувати на нові виклики, тому креативність стає ключовою компетенцією у професійній діяльності соціальних працівників [2].

Проблемі креативності присвячено праці таких зарубіжних і вітчизняних науковців, як: Ф. Бардон, Д. Богоявленська, М. Гнатко, Дж. Гілфорд, В. Дружинін, С. Меднік, Е. Торренс, Д. Харрінгтон та ін.

Виклад основного матеріалу. У науковій думці поняття «фрірайтингу» розглядається методика вільного письма, що виникає у безперервному вираженні думок тече визначеного часу без редагування або критичного аналізу [4]. Цей метод може бути корисним у роботі соціального працівника/педагога як інструмент для розвитку креативного мислення, розв'язання складних ситуацій та роботи з емоціями клієнтів.

У професійній діяльності соціального працівника/педагога фрірайтинг може використовуватися: покращення для рефлексії; для аналізу власних емоцій,