

5. Сидоренко Ж. В. Проблемні аспекти самоставлення особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1 (1). С. 163–168.
6. Ткач О. М. Психологічна ресурсність особистості: сутність, структура, динаміка. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 51–61.
7. Ярова С. М., Коваленко О. В. Самоставлення як чинник саморегуляції в умовах соціальної нестабільності. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2022. № 88. С. 154–163.

ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ У ВОЄННИЙ ЧАС

Куш О. М.

*Департамент соціального захисту населення Полтавської міської ради
kuschoxana@gmail.com*

Емоційне вигорання стало однією з найпоширеніших проблем серед фахівців допомагаючих професій, особливо у період воєнного стану. Психологи, педагоги, соціальні працівники, медики, волонтери та інші спеціалісти працюють у контексті постійної небезпеки, підвищеного навантаження та контакту з людською травмою, що суттєво підвищує ризики професійного виснаження [1, 7].

Тривала дія стресорів воєнного часу формує стійкі зміни у психоемоційному стані фахівців, серед яких особливо поширеними є втому, тривога, зниження мотивації, порушення сну та відчуття емоційного спустошення.

У класичній моделі К. Маслач емоційне вигорання описується як синдром, що складається з трьох компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень [1]. У контексті війни ці симптоми проявляються виразніше, адже фахівці переживають не лише професійний стрес, а й особисті втрати та тривогу за своє майбутнє. Дослідження свідчать, що хронічний стрес, особливо в умовах загрози життю, пришвидшує розвиток синдрому вигорання та посилює вторинну травматизацію – стан, що виникає внаслідок постійного контакту з травматичним досвідом інших людей [10].

В умовах війни зростають організаційні та соціально-психологічні фактори ризику: нестача ресурсів, збільшене навантаження, відсутність чітких алгоритмів дій, часта зміна робочих умов, інформаційний тиск, невизначеність майбутнього та потреба одночасно піклуватися про власну сім'ю [9].

Особистісними чинниками, що підсилюють ризики вигорання, є високий рівень емпатії, перфекціонізм, труднощі встановлення професійних кордонів та схильність до самопожертви [12].

Профілактика вигорання потребує комплексного підходу. Однією з ключових інтервенцій є психоедукація, спрямована на підвищення обізнаності фахівців щодо природи професійного стресу, механізмів вигорання та вторинної травматизації. Психоедукація допомагає розпізнавати ранні ознаки виснаження, формувати навички емоційної регуляції та зменшувати самозвинувачення [9].

Велику ефективність у профілактиці вигорання демонструють майндфулнес-практики та техніки саморегуляції, які включають дихальні вправи, заземлення, усвідомленість, тілесну релаксацію та прогресивне м'язове розслаблення. Згідно з дослідженнями Дж. Кабат-Зінна, майндфулнес значно знижує рівень стресу та нормалізує психофізіологічний стан, що є критичним у роботі з високим емоційним навантаженням [4].

Когнітивно-поведінкові інтервенції (КПТ) є ще одним дієвим підходом до профілактики професійного вигорання. КПТ допомагає спеціалістам працювати з дезадаптивними переконаннями («я маю допомогти всім», «я не маю права відпочивати»), подолати почуття провини, сформувані реалістичні очікування та здорові професійні кордони [7]. Зміна негативних автоматичних думок і розвиток навичок емоційної регуляції сприяють підвищенню стресостійкості й зменшенню проявів виснаження.

Тілесно-орієнтовані підходи також широко застосовуються для профілактики вигорання. Вони базуються на розумінні того, що психологічний стрес проявляється на тілесному рівні через напругу, спазми, порушення дихання та інші соматичні симптоми. Тілесна терапія допомагає знизити фізичне напруження, стабілізувати нервову систему та відновити відчуття внутрішньої безпеки [10].

Групові інтервенції – супервізії, інтервізії, групи підтримки – відіграють важливу роль у профілактиці емоційного вигорання. Вони створюють безпечний простір для обговорення складних випадків, обміну досвідом, зменшення почуття самотності та формування професійних соціальних ресурсів. За даними сучасних досліджень, регулярна супервізія знижує ризик вигорання майже на 40% [11].

Арт-терапевтичні методи – малювання, робота з МАК-картами, музикотерапія, фототерапія – є ефективним способом зниження емоційного напруження, опрацювання складних переживань та відновлення внутрішнього балансу. Вони дозволяють спеціалісту безпечно виразити свої почуття й трансформувати їх у конструктивний досвід [8].

Важливою складовою профілактики емоційного вигорання є відновлення професійної ідентичності. Підтримка фахівця в усвідомленні значущості його роботи, розвитку компетентностей, формуванні відчуття смислу та опори сприяє зміцненню внутрішньої мотивації та зменшує рівень виснаження [12].

Таким чином, профілактика емоційного вигорання фахівців, які працюють у воєнний час, повинна включати комплекс психологічних інтервенцій на індивідуальному та груповому рівнях. Ефективними є психоедукація, майндфулнес, когнітивно-поведінкові методи, тілесна терапія, групова підтримка та арт-терапевтичні підходи. Їхнє системне впровадження сприяє підвищенню стресостійкості, збереженню професійного ресурсу та забезпеченню якості допомоги населенню в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Maslach C., Leiter M. P. The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco: Jossey-Bass, 1997. 186 p.
2. Maslach C., Jackson S. E. Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1981. 52 p.
3. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 256 p.
4. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.
5. Kabat-Zinn J. Mindfulness for beginners. Boulder: Sounds True, 2011. 180 p.
6. Carleton R. N. Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. Vol. 39. P. 30–43.
7. Лазарус Р. С., Фолкман С. Стрес, оцінювання та копінг. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2020. 512 с.
8. Maercker A., Hecker T. Broadening perspectives on trauma and recovery: a socio-interpersonal view. *European Journal of Psychotraumatology*. 2016. Vol. 7, № 1. P. 1–8.
9. World Health Organization. Mental health and psychosocial support for personnel in emergencies. Geneva: WHO, 2022. 54 p.
10. Удовиченко І. Б., Герасименко В. В. Посттравматичний стресовий розлад: діагностика, профілактика, терапія. Київ : Медицина, 2019. 280 с.
11. Чадюк В. В., Коваль О. П. Психологічна підтримка фахівців у кризових ситуаціях. *Український психологічний журнал*. 2023. № 1. С. 45–58.
12. Калмикова Л. О., Титаренко Т. М. Особистісні ресурси людини в умовах кризи. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 312 с.

ФЕНОМЕН РАНЬОГО ДОРОСЛІШАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Лазарєв О. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
lazareff@ukr.net*

Однією з актуальних проблем сучасної української психології сім'ї є феномен раннього дорослішання молодших школярів. Ключовим механізмом цього явища є парентифікація (від англ. *parent* – батько), що визначається як процес, коли дитина змушена виконувати