

Садова Світлана 

викладач кафедри права і соціальної роботи,  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет  
м. Ізмаїл, Україна

[sadova@idguonline.net](mailto:sadova@idguonline.net)

## РОЗВИТОК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ВТОМЛЮВАНОСТІ У ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

*Анотація.* У статті розглянуто важливість розвитку компетентностей для запобігання професійній втомлюваності фахівців соціальної роботи. Професійне вигорання є поширеною проблемою серед соціальних працівників через високий рівень емоційного навантаження та стрес. Визначено ключові компетентності, які сприяють профілактиці втомлюваності, зокрема: емоційну стійкість, навички тайм-менеджменту, комунікативні навички, самоусвідомлення, навички розв'язання проблем, самопомогу та підтримку професійного розвитку. Акцентується увага на значенні соціальної підтримки та професійних мереж як засобів зниження емоційного виснаження та підтримки мотивації. Комплексний розвиток цих компетентностей сприяє збереженню професійного здоров'я та ефективності працівників соціальної сфери.

*Ключові слова.* професійна втомлюваність, емоційна стійкість, комунікативні навички, саморегуляція, професійний розвиток.

*Annotation.* The article examines the importance of developing competencies to prevent professional fatigue among social work specialists. Burnout is a common issue for social workers due to high levels of emotional burden and stress. Key competencies for preventing fatigue are identified, including emotional resilience,

*time management skills, communication skills, self-awareness, problem-solving skills, self-care, and support for professional development. Emphasis is placed on the significance of social support and professional networks as tools for reducing emotional exhaustion and supporting motivation. Comprehensive development of these competencies contributes to maintaining the professional well-being and effectiveness of social work professionals.*

**Key words:** *professional fatigue, emotional resilience, communication skills, self-regulation, professional development.*

**Вступ.** Професійне вигорання серед працівників соціальної сфери є критичною проблемою, яка суттєво впливає на якість їхньої роботи та добробут клієнтів. Соціальні працівники, постійно взаємодіючи з людьми в стресових та кризових ситуаціях, стикаються з емоційним виснаженням, що часто призводить до зниження мотивації, продуктивності та зростання ризику професійного вигорання. У зв'язку з цим, розвиток компетентностей, спрямованих на запобігання професійній втомлюваності, набуває особливої актуальності. Розвиток таких навичок, як емоційна стійкість, ефективний тайм-менеджмент, комунікація, самоусвідомлення та саморегуляція, допомагає фахівцям соціальної роботи протистояти викликам професійної діяльності, знижувати рівень стресу та підтримувати високу мотивацію. Крім того, залучення до професійних мереж і підтримка безперервного професійного розвитку дозволяють соціальним працівникам відчувати підтримку, підвищувати компетентність і зменшувати ризик емоційного виснаження. Таким чином, стаття є важливою для розуміння ролі та значення профілактичних заходів у формуванні стійкості до професійного вигорання, що є необхідною умовою для забезпечення якості та ефективності соціальної роботи в умовах високих вимог та психологічного навантаження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сьогодні дослідження з вивчення професійного вигорання та його діагностики є доволі поширеними.

Цю проблему та пов'язані з нею аспекти аналізували такі науковці, як К. Гавриловська [1], А. Горбенко, І. Савельчук [2], З. Крупник [3] та інші.

**Мета дослідження** - визначити та обґрунтувати ключові компетентності, розвиток яких сприяє запобіганню професійній втомлюваності у фахівців соціальної роботи, а також дослідити ефективність різних методів і підходів до їх формування.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Професійна втомлюваність, або вигорання, є серйозною проблемою для працівників соціальної сфери, які постійно взаємодіють із людьми в складних життєвих ситуаціях. А. Горбенко та І. Савельчук в своєму дослідженні наголошують, що: «Професійне вигорання є особливою формою професійної дезадаптації, яка призводить до зниження якості роботи, втрати інтересу до неї і навіть до зміни професії» [2, с. 20]. Емоційне та фізичне виснаження може суттєво вплинути на якість виконання професійних обов'язків, що робить питання профілактики вигорання надзвичайно актуальним. Дослідник «професійного втомлення» М. Гуменюк стверджує, що синдром професійного вигорання включає такі симптоми, як-от: фрустрація, тривожність, роздратованість і втома, та описує наслідки тривалого робочого стресу. На його думку виокремлюють три основні підходи до розуміння вигорання: як стан емоційного виснаження та хронічної втоми; як двовимірну модель емоційного виснаження й деперсоналізації; а також як тривимірну структуру, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію й зниження особистісних досягнень (К. Маслач, С. Джексон). Своєчасне виявлення схильності до вигорання може допомогти коригувати робочий процес та сприяти професійному розвитку фахівців, а також підкреслює важливість дослідження причин і профілактики синдрому професійного вигорання [3].

Важливу роль у запобіганні професійної втоми відіграє розвиток відповідних компетентностей, які допомагають соціальним працівникам ефективно справлятися зі стресом, підтримувати високу мотивацію та забезпечувати якісне надання послуг [4].

Розглянемо основні компетентності, які сприяють запобіганню професійній втомі:

- Емоційна стійкість - є однією з ключових компетентностей, яка дозволяє фахівцям легше переносити стресові ситуації та швидше відновлюватися після них. Вона включає здатність контролювати емоції, підтримувати позитивне налаштування навіть у складних обставинах та використовувати ефективні стратегії подолання труднощів. Для розвитку цієї компетентності корисними є тренінги зі стрес-менеджменту, практики усвідомленості (mindfulness) та техніки емоційної саморегуляції. Також важливо розвивати емоційний інтелект. Він допомагає соціальним працівникам краще розуміти і управляти своїми емоціями, а також ефективно взаємодіяти з клієнтами. Навички емоційного інтелекту можна розвивати через тренінги та практику саморефлексії [4, с. 33].

- Навички тайм-менеджменту - ефективно управління часом допомагає уникнути перевантаження та сприяє досягненню балансу між роботою та особистим життям. Соціальні працівники, які володіють навичками тайм-менеджменту, краще планують свій робочий день, розподіляють завдання за пріоритетами та виділяють час для відпочинку, що знижує ризик професійного вигорання.

- Комунікативні навички - уміння ефективно спілкуватися є важливим для успішної взаємодії з клієнтами, колегами та керівництвом. Розвинені комунікативні навички допомагають соціальним працівникам уникати конфліктів, краще розуміти потреби клієнтів і створювати атмосферу підтримки. Це також сприяє зниженню рівня стресу та запобіганню емоційному виснаженню.

- Самоусвідомлення та саморегуляція - полягають у здатності розуміти власні емоції, думки та потреби, що дозволяє вчасно виявляти ознаки вигорання та вживати необхідних заходів. Саморегуляція, в свою чергу, допомагає контролювати поведінку та емоційні реакції у складних ситуаціях. Для розвитку цих компетентностей корисні практики рефлексії, ведення щоденника емоцій, а також участь у тренінгах особистісного зростання.

- Навички розв'язання проблем - дозволяють фахівцям швидко знаходити ефективні рішення у складних ситуаціях. Це сприяє зменшенню стресу та запобіганню емоційному виснаженню, оскільки працівники відчують більше контролю над ситуацією та впевненості у своїй професійній діяльності. Тренінги з розвитку критичного мислення та техніки творчого підходу до вирішення проблем можуть бути корисними для підвищення цих навичок.

- Компетентності у сфері самопомоги включають різноманітні практики, які спрямовані на підтримання фізичного та психічного здоров'я. Це може бути медитація, фізичні вправи, техніки релаксації або заняття хобі. Навчання фахівців соціальної роботи принципам самопомоги допомагає запобігати вигоранню шляхом підтримання особистого благополуччя.

- Підтримка професійного розвитку. Постійний професійний розвиток та підвищення кваліфікації допомагають фахівцям відчувати себе більш впевненими та вмотивованими. Участь у тренінгах, семінарах, конференціях та курсах підвищує рівень професійних знань та навичок, що знижує ризик вигорання, оскільки працівники краще справляються з викликами своєї роботи [4, с. 33].

- Підтримка мережі професійних контактів. Формування мережі професійних контактів допомагає соціальним працівникам отримувати підтримку від колег, ділитися досвідом та обговорювати складні ситуації. Таке спілкування сприяє зменшенню відчуття ізольованості та підвищує мотивацію до виконання професійних обов'язків. Регулярна супервізія, консультації з колегами та участь у професійних групах підтримки можуть надати необхідну емоційну та професійну підтримку. Обговорення складних випадків і отримання зворотного зв'язку допомагає знизити рівень стресу.

Дуже сучасним і корисним в аналізі проблеми професійної втоми є дослідження К. Гавриловської, в статті якої обговорюється проблема професійного вигорання, що особливо актуальна для працівників соціальної сфери, де взаємодія часто супроводжується емоційним навантаженням і стресом. Науковиця висвітлює поняття вигорання як стан виснаження, що

виникає через тривалий стрес, і аналізує його основні компоненти: емоційне виснаження, редукцію досягнень та деперсоналізацію. Особливу увагу приділяє салютогенному підходу, суть якого полягає у формуванні почуття узгодженості, що дозволяє людині сприймати світ як зрозумілий і керований, що допомагає ефективно протистояти стресам. Салютогенний підхід пропонує конкретні стратегії саморегуляції для підтримки життєздатності та зниження професійного навантаження, що є важливим для запобігання професійному вигоранню [1].

**Висновки.** Розвиток компетентностей для запобігання професійній втомлюваності у фахівців соціальної роботи є важливою складовою профілактики вигорання. Спрямовані на підвищення емоційної стійкості, комунікативних навичок, тайм-менеджменту та інших компетентностей заходи дозволяють знизити ризик емоційного виснаження, зберігати високу мотивацію та забезпечувати якісне надання соціальних послуг. Комплексний підхід до професійного розвитку та підтримка здорового способу життя сприятимуть довгостроковій ефективності соціальних працівників і їхньому емоційному благополуччю.

### Список використаних джерел

1. Гавриловська К. Салютогенний підхід до вивчення феномену професійного вигорання. *Всеукраїнська студентсько-викладацька науково-практична інтернет-конференція «Актуальні проблеми психічного здоров'я»*. 21 травня 2024 р. С. 311-314. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/40899/1/Zbirnyk\\_2024.pdf#page=311](http://eprints.zu.edu.ua/40899/1/Zbirnyk_2024.pdf#page=311)

2. Горбенко А. С., Савельчук І. Б. Чинники впливу синдрому професійного вигорання на успішність діяльності соціальних працівників. *Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі»*. м. Запоріжжя, 2 листопада 2022 р. С. 20 – 22. URL: [https://zp.edu.ua/uploads/dept\\_s&r/2022/conf/2.1/Materialy\\_SiOuSKD-4.pdf#page=20](https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2022/conf/2.1/Materialy_SiOuSKD-4.pdf#page=20)

3. Гуменюк М.І. Синдром «професійного вигорання» працівників соціальної сфери. *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації : тези доповідей XV Всеукраїнської наукової конференції студентів та молодих вчених*, м. Хмельницький 28 березня 2024 р. С. 22 - 24. URL: [https://hist.km.ua/images/2024/nauka/zbirnik-tez\\_2024.pdf#page=22](https://hist.km.ua/images/2024/nauka/zbirnik-tez_2024.pdf#page=22)

4. Крупник З. Стрес та професійне вигорання серед фахівців соціальної сфери: причини і способи профілактики. *Трансформаційні процеси соціально-гуманітарної освіти сучасної України в умовах війни: виклики, проблеми та перспективи*. 17.10.2024. С. 31 - 35. URL: [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=uk&user=k6PuLt0AAAAJ&citation\\_for\\_view=k6PuLt0AAAAJ:3fE2CSJIrl8C](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=k6PuLt0AAAAJ&citation_for_view=k6PuLt0AAAAJ:3fE2CSJIrl8C)