

УДК 364.62:159.944]:[351.78-51:355.018]
DOI: <https://doi.org/10.17721/2415-3699.2024.20.12>

Людмила ТОКАРУК, канд. пед. наук, доц.
ORCID ID: 0000-0002-7330-406X
e-mail: mila-la@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Олександра ДАНИЛЕВСЬКА, асп.
ORCID ID: 0009-0000-6980-7476
e-mail: sky808@ukr.net

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБ ІЗ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вступ. Воєнні дії на території України для фахівців Державних служб із надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС) уможливили специфічні особливості процесу попередження професійного вигорання. Соціально-педагогічна робота з попередження професійного вигорання фахівців ДСНС є актуальною та важливою, адже на рятувальників покладается посилена відповідальність за долю постраждалих, вони постійно стикаються з психологічним навантаженням, емоційними перепадами настрою через непередбачувані ситуації, які виникають у процесі професійної діяльності. На етапі затяжних воєнних дій на території України, виникають і формуються методики соціально-педагогічної роботи щодо попередження професійного вигорання працівників ДСНС, які надають можливість соціальним педагогам, психологам служби ефективніше передбачити незаплановані емоційні перевантаження фахівців різних підрозділів ДСНС України. Актуальність теми дослідження полягає у визначенні напрямів соціально-педагогічної роботи щодо попередження професійного вигорання фахівців державних служб із надзвичайних ситуацій в умовах воєнних дій на території України.

Методи. Анкетування на визначення рівня психологічного стану, професійного вигорання та стресостійкості працівників ДСНС на робочому місці, методи первинного (частотний аналіз, середнє значення) і вторинного (залежних і незалежних вибірок) аналізу результатів дослідження.

Результати. Системний підхід в організації соціально-педагогічної роботи з попередження професійного вигорання фахівців державної служби з надзвичайних ситуацій допомагає окремим особам працювати командно у скоординований спосіб для розв'язання проблем соціально-психологічного характеру. Рівень успішності й безпеки діяльності фахівців ДСНС в екстремальних умовах може бути істотно підвищено завдяки правильно організованому соціально-психологічному та соціально-педагогічному супроводу. Фахівці державних служб із надзвичайних ситуацій здатні витримувати щоденний психологічний тиск, що не лише затримує їхній професійний розвиток, але й заважає їм бути повністю вмотивованими й залученими до конструктивної роботи у групах, організаціях або у відносинах з колегами, звідси й наслідок, виникнення професійного вигорання.

Висновки. Проаналізували причини та за допомогою діаграм відобразили наслідки професійного вигорання фахівців ДСНС, розробили методичні рекомендації для соціальних педагогів щодо етапів попередження професійного вигорання фахівців Державних служб із надзвичайних ситуацій.

Ключові слова: професійне вигорання, фахівці державних служб із надзвичайних ситуацій, соціально-педагогічна робота з попередження професійного вигорання.

Вступ

Феномен професійного вигорання пов'язаний зі стресом і приводить до виснаження особистісних й емоційно-енергетичних ресурсів живого організму. Причина накопичених негативних емоцій, які витісняються, не знаходять виходу і, відповідно, не дозволяють фахівцю продуктивно працювати й відчувати себе емоційно та фізично комфортно. Симптоми емоційного виснаження виникають у видах професій, представники яких найбільше схильні до прояви тих чи інших симптомів професійного вигорання, серед яких і професійна діяльність фахівців ДСНС, особливо в умовах воєнного стану на території України.

Вигорання – це завжди деформація психологічної організації внутрішнього світу фахівця, яка унеможливорює не лише продуктивну діяльність, але й самореалізацію, задоволеність життям та формування психічного здоров'я (Таймасов, 2020).

Професійне або емоційне вигорання фахівців служб із надзвичайних ситуацій в умовах війни відбувається внаслідок активної професійної діяльності, збільшення обсягу знань, спілкування, емоційних навантажень, недостатньої фізичної активності та порушення гармонійного способу життя.

Професійне вигорання – це специфічна для професії форма дезадаптації, яка може призвести до зниження якості роботи, зниження інтересу до роботи й навіть до зміни виду професії або діяльності.

Емоційне вигорання фахівців служб із надзвичайних ситуацій в умовах війни – це процес, який заважає підтримувати цілком нормальний рівень життя в цьому стані або потребувати термінової допомоги, тому варто з'ясувати, як розвивається емоційне вигорання, щоб знати стадію перебігу (Токарук, & Данілевська, 2024).

Основними нормативно-правовими документами, що регламентують професійну діяльність фахівців державних служб із надзвичайних ситуацій є: Кодекс цивільного захисту України від 2 жовтня 2012 р. № 5403-VI регулює комплекс заходів, які реалізуються фахівцями служб надзвичайних ситуацій на території України в мирний час і в особливий період (військового стану) спрямовані на захист населення, територій, навколишнього природного середовища, майна, матеріальних і культурних цінностей від надзвичайних ситуацій та інших небезпечних подій, запобігання виникненню таких ситуацій і подій, ліквідацію їхніх наслідків, надання допомоги постраждалим, здійснення державного нагляду (контролю) у сфері пожежної та техногенної безпеки (Верховна Рада України, 2012).

Наказ "Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників у сфері цивільного захисту", забезпечує систематизацію професійно-кваліфікаційних вимог до професій (посад) працівників у сфері цивільного захисту в Україні (Верховна Рада України, 2020).

Наказ "Про затвердження Порядку підготовки, підготовки та підвищення кваліфікації осіб рядового та начальницького складу служби цивільного захисту", який окреслює сферу професійної підготовки, що формує процес розвитку в осіб рядового й начальницького складу професійних компетентностей, необхідних для професійної діяльності та успішного виконання посадових обов'язків у відповідній галузі, а також їх своєчасного оновлення та вдосконалення (Верховна Рада України, 2020).

Наказ "Про затвердження Тимчасового порядку організації внутрішньої, гарнізонної та караульної служб в органах та підрозділах Державної служби України з надзвичайних ситуацій", який визначає обов'язки особового складу гарнізону, посадові інструкції з урахуванням особливостей несення внутрішньої, гарнізонної та караульної служб у сфері цивільного захисту в Україні (Верховна Рада України, 2020).

Поняття "вигорання" у 70-х рр. ХХ ст. застосував Г. Фройденбергер під час проведення психологічних консультацій із фахівцями ризикованих професій, використовується в тих випадках, коли потрібно визнати, що фахівець виснажений (емоційно, фізично, психічно) через тривалий стрес, який стався у процесі неочікуваної ситуації, що супроводжувався високими енергетичними затратами емоційного характеру (Фройденбергер, 1974).

Причинами "синдрому професійного вигорання" може бути відсутність мотивації й зацікавленості для продовження трудової діяльності, зменшення ресурсу продуктивності, з'являється почуття знесилання, безнадійності й образи. Фахівці служб із надзвичайних ситуацій можуть відчувати втомленість і виснаження на початку робочого дня (Льошенко, & Кондратьєва, 2021).

Під час бойових дій на території України, фахівці служб із надзвичайних ситуацій перебувають на рівні надзвичайної небезпеки, особливо під час виконання службових обов'язків, тому до "синдрому професійного вигорання" можемо віднести:

1. Випадки виснаження. Пожежники й рятувальники, які страждають від професійної втоми, виснажені як фізично, так і психологічно, а їхні біологічні системи дають збій після періоду надмірної активності. Фізичне виснаження призводить до психічних розладів.

2. Стан розгубленості. Рятувальники, які страждають від психологічного і фізичного виснаження, можуть миттєво набути стани порушення нормального функціонування мозку (проявляється як дистанціювання від реальності та втрата часової й просторової орієнтації), що часто супроводжується втратою пам'яті.

3. Конверсійна істерія. Психічний розлад, який є найважчим і найпотужнішим із наслідків досвіду небезпечних ситуацій (реакція організму на постійні стреси), фахівці служб із надзвичайних ситуацій шляхом конверсії (перетворення) страху трансформують власний психоемоційний стан у фізичний розлад організму, що може призвести до раптових і суттєвих фізичних загострень.

4. Стан невпевненості, надмірної тривожності. Характеризується загальним відчуттям тривоги, втоми й загальної психологічної напруги, які відчують рятувальники в небезпечних ситуаціях. Цей стан не зникає під час сну або відпочинку та заважає сконцентруватися на професійних завданнях. Співробітники, яким вдається заснути, часто прокидаються в жаху, їм сняться тривожні сни, які пов'язані із ситуаціями в зоні життєвої небезпеки.

5. Нав'язливі ідеї та компульсивна поведінка. Стани цього характеру виникають під час психічних розладів, конверсійній істерії, за винятком того, що при

конверсійній істерії фахівець, не усвідомлює, не розуміє нестандартні ситуації, які викликають завдяки власними страхам.

6. Антисоціальна поведінка. Вплив стресових подій на психіку фахівців служб із надзвичайних ситуацій призводить до стану нав'язливої одержимості фокусування уваги на певних ситуаціях, які викликають дратівливість, істерики, депресивні почуття тривоги, що сприймається як загроза особистій безпеці (Карамушка, 2023).

Ю. Ковровський у наукових дослідженнях під поняттям "синдром професійного вигорання" зазначав, що потрібно розуміти фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження фахівців, яке характеризується порушенням продуктивності у професійній діяльності. Втома, безсоння, підвищена схильність до соматичних захворювань сприяють зловживанням алкоголем або іншими психоактивними речовинами з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності, соціальної дезадаптації (Ковровський, 2016).

Натепер у зв'язку із воєнними діями на території України, рівень професійного вигорання у працівників ДСНС зростає. Із соціально-психологічного та професійного поглядів, виконання завдань за таких умов характеризується різними несприятливими, небезпечними умовами, дискомфортом і загрозливими факторами, які негативно впливають на психіку фахівця ДСНС в умовах війни. Під час виконання професійних обов'язків рятувальники піддаються не лише ризику виникнення нервово-психічних розладів, психічної дезадаптації та стресових станів, але й ризику фізичної загрози власному здоров'ю й життю. Негативні впливи часто призводять до зриву професійної діяльності, зниження працездатності, міжособистісних конфліктів, недисциплінованості, зловживання алкоголем та інші негативні явища (Колісник, 2021).

Тривалий вплив комплексу негативних факторів погіршує працездатність попередження професійного вигорання фахівців служб із надзвичайних ситуацій в умовах війни. Водночас, вплив умов життя, особливостей і характеру професійної діяльності викликає в рятувальників різнобічні зміни у фізичному функціонуванні, що призводить до сильної втоми та перевтоми, які знижують ефективність виконання ними службових обов'язків.

Нагоскі Е., Нагоскі А., у наукових дослідженнях ввели поняття: "синдром емоційного вигорання", як стан емоційного, фізичного та психічного виснаження, викликаний тривалим і надмірним напруженням зі зниженим відчуттям працездатності. Емоційне вигорання пов'язано із професійною діяльністю, коли фахівці служб надзвичайних ситуацій не можуть реагувати на нові виклики та почуваються психологічно пригніченими. Науковці звертають увагу на те, що вигорання, це насамперед загубленість у лабіринті цінностей і сенсів, втрата життєво творчих смислів (Нагоскі, Нагоскі, 2021).

Синдром емоційного вигорання фахівців служб з надзвичайних ситуацій в умовах війни виникає внаслідок щоденного хронічного стресу, емоційної перевтоми, тому в більшості випадків його трактують як стресову реакцію, що виникає внаслідок довготривалого професійного напруження (Таймасов, 2020).

В умовах воєнного стану проблема емоційного вигорання фахівців служб із надзвичайних ситуацій набуває особливого значення, як фактор, що руйнує ефективність професійної діяльності. Вигорання не лише знижує ефективність економічних показників професійної діяльності, але і спричиняє порушення трудової дисципліни та підвищує професійну виснаженість.

Для розуміння факторів "синдрому емоційного вигорання" дуже важливо виявити індивідуально-психологічні чинники, які сприяють розвитку спектра індивідуальних факторів.

Етапи емоційного підйому фахівців служб із надзвичайних ситуацій в умовах війни переживаємо на перших етапах війни, які активно допомагають і займаються волонтерством, бо очікують, що це тимчасове явище.

Втома через хронічний стрес фахівців служб із надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану призводить до надмірного дратування та психологічного дискомфорту. Психічна та фізична втома фахівців служб із надзвичайних ситуацій в умовах війни може призвести до депресій, ломоти й болі в усьому тілі, істерик. Повне виснаження фахівців служб із надзвичайних ситуацій в умовах війни впливає на всі аспекти життя і здоров'я фахівця, тому на цьому етапі ігнорувати проблему стає практично неможливо (Акімов, 2020).

Емоційне вигорання фахівців служб із надзвичайних ситуацій в умовах війни відбувається у волонтерів, лікарів, психологів, працівників ДСНС і журналістів, але у групу ризику потрапляють вразливі категорії населення які мають розвинену емпатію. Вигорання загрожує й тим фахівцям служб із надзвичайних ситуацій, хто не дотримується належної інформаційної гігієни (Токарук, & Данілевська, 2024).

Соціально-педагогічна робота із фахівцями державної служби з надзвичайних ситуацій полягає в організації спільної праці як одна команда для громади та держави, який вони слугають для забезпечення цивільного захисту населення й території від надзвичайних ситуацій, техногенної та пожежної безпеки, запобіганням їхньої ліквідації. Для реалізації соціально-педагогічної діяльності, надзвичайно важливо, щоб персонал працював у безпечному, сприятливому та стабільному соціально-психологічному середовищі, особливо в період воєнних дій на території України (Токарук, & Данілевська, 2024).

Профілактика попередження професійного вигорання – означає будь-які дії, які вживаються для підтримки здоров'я та благополуччя кожного фахівця, а також дії, які запобігають або виключають ризики погіршення здоров'я, хвороби, травми (Бардин, Жидецький, Когут, Пряхіна, & Ясінська, 2020).

У соціально-педагогічній роботі для профілактики та попередження професійного вигорання використовується системний підхід, який формує пов'язаних і взаємопов'язаних факторів що спричиняють професійне вигорання. Неадекватна система надання психологічної, соціально-педагогічної допомоги сприятиме тому, що фахівці державної служби з надзвичайних ситуацій відчуватимуть нестачу професійної допомоги, яка може бути сумнівною через відсутність науково-методичних розробок, програми ліцензування фахівців і дієвого контролю за їхньою діяльністю.

Усунення складних, взаємопов'язаних факторів ризику попередження професійного вигорання для фахівців державної служби з надзвичайних ситуацій вимагає дій і знань у секторах службової безпеки.

Соціально-педагогічна робота з профілактики попередження професійного вигорання фахівцями державної служби з надзвичайних ситуацій полягає в тому, що професійне вигорання пов'язане з соціальними та психологічними невідповідностями між особою і її робочим середовищем, тому профілактична соціально-педагогічна стратегія має бути спрямована на зменшення внутрішніх невідповідностей і залучення до професійної діяльності (Токарук, & Данілевська, 2024).

Виникнення та подальший розвиток професійного вигорання не обмежуються професійною сферою, а поступово захоплює й інші галузі життєдіяльності особистості та з розчаруванням у своїй професійній діяльності, фахівець державної служби з надзвичайних ситуацій може перенести "синдром професійного вигорання" на всю свою життєву ситуацію.

Ю. Александров у наукових дослідження дає визначення професійному вигоранню – вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі фактори. Підкреслює зв'язок вигорання зі стресом, тому, вигорання – це динамічний процес, що розвивається поетапно відповідно до стадій розвитку стресу (Александров, 2020).

Фахівці ДСНС можуть зазнати повторної експозиційної травми, оскільки вони часто стикаються з регулярним емоційним перенапруженням під час реагування на небезпечні для життя інциденти, їхньою метою часто є врятувати життя, особливо в період воєнних дій. Серйозність інцидентів, у яких беруть участь пожежники й емоційні навички, необхідні для подолання цього стресу, можуть призвести до гострого стресового розладу і, зрештою, посттравматичного стресового розладу.

Діяльність фахівців ДСНС в умовах воєнного стану супроводжується несприятливим впливом великої кількості патогенних факторів (фізичних і хімічних, психологічних і соціальних), що викликають психоемоційний і фізіологічний стрес. Професійна діяльність стала незрівнянно складнішою, більш напруженою й небезпечною, оскільки нині вона пов'язана із застосуванням не тільки спеціальної техніки та різних технічних засобів, але й озброєння. Значне фізичне й нервово-психічне напруження спричинене високим ступенем особистого ризику та відповідальністю за оточуючих, збереження матеріальних цінностей, виникають постійні ситуації щодо прийняття складних професійних рішень в умовах підвищеного ризику небезпеки та дефіциту часу (Александров, 2020).

Значний вплив на психологічно-емоційний стан працівників ДСНС спричиняють цілодобові чергування, які призводять до порушення нормального режиму сну, що сприяє розвитку різних патологічних процесів, в тому та супутних негативних функціональних станів, які можуть бути причиною травматизму та захворювань.

Л. Перелігіна, К. Балабанова досліджували психологічно-соціальні особливості саморегуляції фізичного стану працівників ДСНС України та стверджували, що в умовах війни, загальне почуття тривоги у фахівців ДСНС характеризується втомою всього організму, які не зникають після відпочинку чи сну та приводять до розосередженості, втрати концентрації. Рятувальник може засинати, але часто прокидається від нічних кошмарів чи жахів, страху, пов'язаних із пережитих ситуацій під час обстрілів, переслідуючи нав'язлива думка про страх не впоратися із завданням або смертю. Почуття стійкого та асоційованого страху призводить до виникнення фобій. Почуття тривоги трансформується у прояви істерії та різного роду соматичні неврози, як синдром зусилля, який є хворобливою фізіологічною реакцією на необхідність вчинення певних дій. Неврози супроводжуються рядом симптомів (запаморочення та втрата свідомості, слабкість і хекання, порушення реакцій опорно-рухового апарату та нечіткість зору). Тривога може призводити до емоційної гіпернапруженості, через яку фахівець відчуває прискорене серцебиття та стрімке підвищення кров'яного тиску з усіма супутними хворобливими проявами (пітливість, слабкість, напруженість), яка сприяє виникненню фізичних недуг:

болі у спині, поперекової ділянці, розлад органів травлення (Перелигіна, & Балабанова, 2019).

Соціально-педагогічна робота з попередження професійного вигорання фахівців ДСНС полягає в наданні фахової допомоги, яка сприятиме розвитку фізичного, психологічного, інтелектуального, емоційного чи духовного благополуччя, включаючи медицину, психолого-педагогічну терапію, психолого-педагогічне консультування, соціальну реабілітацію, освіту, життєвий коучинг. Професія фахівця ДСНС постійно перебуває під очікуваннями й тиском з боку постраждалих, родини, друзів і суспільства загалом. Вигорання називають хворобою сучасності, жертвами якої стають молоді, професійні працівники, через те, що її часто не розпізнають і виявляють надто пізно (Токарук, & Данілевська, 2024).

О. Льошенко, В. Кондратьєва проводили соціально-психологічну та соціально-педагогічну діагностику, профілактику, корекцію та визначали основні причини синдрому "емоційного вигорання" фахівців критичних служб діяльності, організацій, зокрема серед працівників ДСНС. Їх представили три напрями, які висвітлюють основні стресові ситуації і шляхи їх подолання в умовах сучасного воєнного стану.

Перший напрям – "вхідні" (джерела, причини виникнення стресу) та "вихідні" (наслідки стресу), де виявили закономірності зв'язків між спричиненими факторами напруженості негативними наслідками та підставою наявності в особистості професійного стресу. Сукупність наслідків у межах першого підходу аналізують у трьох базових площинах: психічного здоров'я; фізичного здоров'я; соціального благополуччя.

Другий – демонструє чітку роль індивідуальних психологічних, соціальних, професійних чинників формування "синдрому професійного стресу", але нерозкритими залишаються особливості впливу зазначених чинників на рівень "діяльності" фахівця. У цьому напрямку розмежовується психологічний, фізіологічний, соціальний аспекти набутого виду стресу.

Третій напрям розкриває деталізовані уявлення про зміни механізмів регуляції діяльності фахівців критичних спеціальностей під впливом різноманітних факторів та оцінювання їхньої "життєстійкості" із позиції внутрішніх виснажень. Зміст третього підходу складався з вивчення професійного стресу та його наслідків. Аналіз розвитку негативних наслідків стресу від моменту акумуляції хронічних ефектів і появи актуального ("гострого") стресового стану до формування стійких патологічних зрушень. Можливим стає виявлення дефіциту індивідуальних навичок і способів запобігання стресовим ситуаціям у професійному середовищі, який можна надолужити у процесі профілактики або ж корекції стану "професійного вигорання" шляхом навчання чи тренування фахівців (Льошенко, & Кондратьєва, 2021).

Отже, у сучасних умовах проблема попередження професійного вигорання фахівців служб із надзвичайних ситуацій в умовах війни набуває особливого значення як фактор, що руйнує ефективність професійної діяльності.

Мета наукового дослідження визначається в аналізі причин професійного вигорання фахівців служб з надзвичайних ситуацій в умовах війни й напрямів соціально-педагогічної роботи із попередження професійного вигорання. Мета дослідження конкретизувалася в таких **завданнях**: проаналізувати причини професійного вигорання фахівців служб із надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану; відобразити наслідки професійного вигорання фахівців служб із надзвичайних ситуацій;

висвітлити методи профілактики з попередження професійного вигорання.

Огляд літератури. У сучасних умовах воєнного стану на території України разом із фахівцями ДСНС працюють, психологи, спеціалісти соціальної сфери діяльності, робота яких у стані надзвичайної ситуації, зумовленою воєнними подіями, значно відрізняється від звичайної професійної діяльності в цивільних умовах мирного часу. Психологам ДСНС і фахівцям соціальних служб, організацій та установ, доводиться працювати в польових умовах, під "відкритим небом", поряд з осередком небезпечних для здоров'я та життя подій разом із аварійно-рятувальною бригадою, яка виконує невідкладні роботи щодо надання порятунку цивільному населенню, яке страждає від масових ракетних атак (Мірошниченко, 2013).

Соціально-педагогічна робота із фахівцями ДСНС передбачає попередження розвитку деструктивної асоціальної поведінки в період професійної діяльності. Непередбачувані стресові ситуації мають великий вплив на появу надмірного емоційного напруження, яке в подальшому може відобразитися в різних психічних проявах, соціальної дезорієнтації, повному професійному вигоранню (Александров, 2020).

Соціально-педагогічна профілактика професійного вигорання повинна охоплювати широкий спектр практичних заходів, які пом'якшують дію організаційних стрес-факторів з одного боку, а з іншого – тих, що дозволяють активізувати особистісні ресурси персоналу, щоб ефективно долати негативні наслідки стресових станів (Афанасьєва, & Опанасенко, 2019).

Змісті соціально-педагогічної, психологічної профілактики професійного вигорання фахівців ДСНС передбачає напрям, який стосується пошуку, визначення й активного застосування із профілактичною метою організаційних можливостей та індивідуальних ресурсів особового складу, який може унеможлилювати, або мінімізувати формування й розвиток професійного вигорання. Розробка профілактичних і реабілітаційних програм попередження професійного вигорання знижують ризик професійного стресу (Тимчук, 2024).

Соціально-педагогічна робота із профілактики попередження професійного вигорання фахівців державних служб із надзвичайних ситуацій в Україні спрямована на організацію етапів успішної соціалізації та адаптації працівників ДСНС через соціально-інформаційну політику, а саме зуміти:

1. Відштовхувати негативні емоції, регулярно "випускати пар" і скидати напругу після важкого робочого дня через активні фізичні заняття спортом, боротьбою, плаванням або танцями. Як варіант, можна організовувати активне прибирання в будинку. Як наслідок, знизиться фізичне напруження та відбудуться зміни життєдіяльності організму, а на хімічному рівні знизиться кількість гормонів стресу й натомість зросте кількість гормонів радості – серотоніну й ендорфінів. Із регулярними фізичними навантаженнями організм зможе відновлюватися як емоційно так і фізично.

2. Віднайти спосіб безпечно звільнитися від негативних думок, переживань у період війни. Ділитися із друзями, близькими, колегами історіями про робочі ситуації, відвідувати консультації з психологом, фахівцем соціальної сфери діяльності щодо питань, які турбують і потребують знаходження шляхів самостійного вирішення. Можна розпочати практику виписування власних переживань у щоденник, писати вірші, малювати шаржі або розмальовувати аркуші паперу кольоровими плямами,

покричати на стадіоні або в лісі, побити тарілки з потрібного сервізу, або боксерську грушу, виражаючи негативні емоції. Будь-який із зазначених способів може стати корисним засобом для емоційного відновлення, але не скасовує необхідності розв'язання проблемних ситуацій, якщо вони вимагають активних дій.

3. Відновити енергетичні ресурси можна через сон, спати стільки часу, скільки потребує організм. Навчитися розслаблятися, особливо перед сном. Якщо ви засинаєте ледве долаючи плутанину думок у голові, або після перегляду десятка інформаційних передач, то не зможете повноцінно відновити втрачені сили вночі. На цьому етапі допоможуть способи релаксації – масаж, теплий душ, медитація, дихальні техніки або вправи із йоги. Проводити час на свіжому повітрі, адже недостатність кисню в організмі сприяє занепаду життєвої енергії.

4. Взяти паузу у професійній діяльності, запланувати відпустку. Раз на місяць присвячувати один або два вихідних дні своєму відновленню та максимальному відпочинку від поточних справ і професійної діяльності.

5. Ставити цілі на перспективу та наближати незвідане майбутнє, що дає мотивацію до активної діяльності й розуміння смислу життя. Регулярний аналіз власних досягнень допомагає підтримувати впевненість, оптимізм й бажання діяти.

6. Уміння радіти є однією з найважливіших навичок життя кожної особистості. Дійте так, як вам хочеться, робіть те, що приносить радість і задоволення. З таких маленьких звичок, складається здоровий спосіб життя. Виховуйте в собі звичку помічати лише хороше у своєму житті, радійте всьому позитивному, відзначаєте та святкуйте свої успіхи. Невеликі перемоги потрібно вміти святкувати, що надаватиме вам нових сил для руху вперед.

Одним із базових способів соціально-педагогічної роботи із профілактики професійного вигорання фахівців державних служб із надзвичайних ситуацій в Україні під час воєнних дій, є успішне поетапне самовдосконалення кожного фахівця, закладена навчальна програма щодо формування навичок життєстійкості, яку можна опанувати через курси підвищення кваліфікації, тренінги, конференції, обмін досвідом з колегами (Колісник, 2021).

Отже, зміст соціально-педагогічної роботи із профілактики професійного вигорання фахівців ДСНС полягає у впровадженні соціально-психологічних, педагогічних методик щодо запобігання емоційного вигорання та збереження психологічного здоров'я кожного фахівця ДСНС.

Методи

Під час проведення емпіричного дослідження щодо соціально-педагогічної роботи із попередження професійного вигорання фахівців державних служб з надзвичайних ситуацій в Україні в умовах війни, використовувалися діагностичні методи (анкета на визначення рівня психологічного стану, професійного вигорання та стресостійкості працівників ДСНС на робочому місці), методи первинного (частотний аналіз, середнє значення) і вторинного (залежних і незалежних вибірок) аналізу результатів дослідження.

Анкета на визначення рівня психологічного стану фахівців ДСНС включала 10 запитань де опитувані обирали одну або декілька із запропонованих відповідей що надало змогу визначити: Чи відчуваєте ви емоційне виснаження через свою роботу? Чи відчуваєте фізичне виснаження після робочого дня? Чи витрачаєте більше енергії, ніж отримуєте від своєї роботи? Чи важко зосереджуватися на роботі через втомленість? Чи ваша робота негативно впливає на стосунки з колегами або

сім'єю? Чи відчуваєте ви психічний дискомфорт через свою роботу? Чи відчуваєте втому після короткого періоду відпочинку? Чи відчуваєте себе використаним або виснаженим на роботі? Чи вам здається, що не маєте достатньо часу на відновлення після робочих змін? Чи відчуваєте втрату інтересу до своєї роботи?

Процедура дослідження соціально-педагогічної роботи з попередження професійного вигорання фахівців державних служб з надзвичайних ситуацій в Україні в умовах війни складалася з декількох етапів: констатуючого експерименту першого порядку, проведення діагностичного дослідження за допомогою методів первинного та вторинного аналізу, розподілу вибірки на експериментальну (визначення рівня професійного вигорання до проведення інформаційної просвіти у формі тренінгу й анкетування) і контрольну (без проведення інформаційної просвіти у формі тренінгу, лише анкетування) групи; констатуючого експерименту другого порядку – повторного проведення діагностичного дослідження серед осіб, які склали експериментальну й контрольну групи. У дослідженні взяли участь 22 фахівці Оболонського районного управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій у місті Києві, серед яких 18 – представники чоловічої та 4 жіночої статі.

Результати

Соціальний педагог може вчасно фіксувати зв'язок між конкретним факторами професійного виснаження фахівців ДСНС і намагатися ефективно використовувати методи профілактики з попередження "синдрому емоційного вигорання". На запитання: "Чи відчуваєте ви емоційне виснаження через свою роботу?" відповідно до результатів зображених на рис. 1, можемо проаналізувати, що для третини респондентів (22 %) є незнайомим відчуття виснаження, а четверта частина (31,8 %) позначила часткову виснаженість, більше ніж половина респондентів (54,5 %) емоційно виснажені через свою професійну діяльність.

Я відчуваю емоційне виснаження через свою роботу

22 відповіді

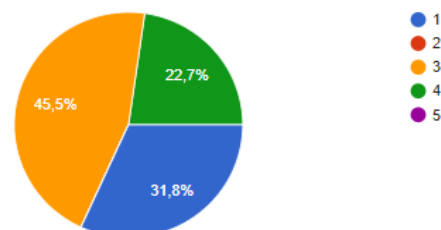


Рис. 1. Результати відповідей на запитання: "Чи відчуваєте ви емоційне виснаження через свою роботу?"

На запитання: "Чи відчуваєте фізичне виснаження після робочого дня?" відповідно до результатів зображених на рис. 2, можна зазначити, що 45,5 % респондентів відчувають постійне фізичне виснаження, 18,2 % частково виснажені, 13,6 % у міру виснажені, 9,1 % час від часу відчувають емоційне виснаження.

Для проведення аналізу на визначення рівня витрати енергії від професійної діяльності, було поставлено запитання: "Чи витрачаєте більше енергії ніж отримуєте від своєї роботи?", відповідно до результатів зображених на рис. 3, можна зазначити, що 36,4 % респондентів витрачають багато енергії ніж отримують, 27,3 % меншу кількість енергії витрачають, 18,2 % опитуваних намагаються

не перевантажувати свій енергетичний потенціал, 9,1 % інколи відчують перевтому, але не критично.

Я відчуваю фізичне виснаження після робочого дня

22 відповіді

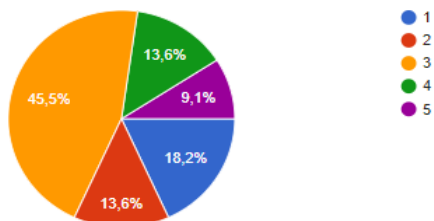


Рис. 2. Результати відповідей на запитання: "Чи відчуваєте фізичне виснаження після робочого дня?"

Мені здається, що я витрачаю більше енергії, ніж отримую від своєї роботи

22 відповіді

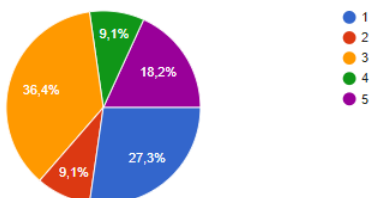


Рис. 3. Результати відповідей на запитання: "Чи витрачаєте більше енергії ніж отримуєте від своєї роботи?"

Щоб визначити рівень зосередження фахівця ДСНС на робочому місці відповідно до результатів зображених на рис. 4, можемо стверджувати, що 31,8 % респондентів погано зосереджуються на своїх професійних обов'язках через постійну втоми, 18,2 % опитуваних частково не зосереджуються на втомі, натомість намагаються виконувати свою роботу, 9,1 % відчувають втомленість але зобов'язані проводити професійну діяльність.

Мені важко зосереджуватися на роботі через втомленість

22 відповіді

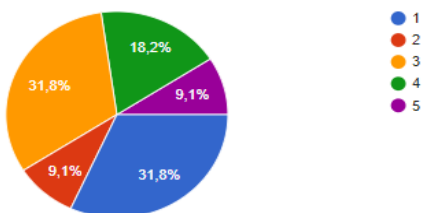


Рис. 4. Результати відповідей на запитання: "Чи важко зосереджуватися на роботі через втомленість?"

Для того, щоб дізнатися інформацію від фахівців ДСНС на запитання: "Чи ваша робота негативно впливає на стосунки з колегами або сім'єю?", відповідно до отриманих результатів на рис. 5, можемо зазначити, що 36,4 % мають проблеми у сім'ї через професійну діяльність, 27,3 % конфліктують із колегами через емоційне вигорання, 18,2 % намагаються тримати рівновагу у стосунках із сім'єю й колегами, 9,1 % намагаються негативний робочий вплив не поєднувати у стосунках з колегами та сім'єю.

Моя робота негативно впливає на мої стосунки з колегами або сім'єю

22 відповіді

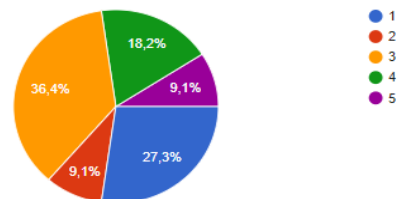


Рис. 5. Результати відповідей на запитання: "Чи ваша робота негативно впливає на стосунки з колегами або сім'єю?"

На запитання: "Чи відчуваєте ви психічний дискомфорт через свою роботу?", відповідно до результатів зображених на рис. 6, можна зазначити, що 31,8 % опитуваних відчувають на робочому місці психічний дискомфорт, 18,2 % респондентів перебувають у постійному психічному стресі, 9,1 % намагаються уникати психічного дискомфорту на робочому місці.

Я відчуваю психічний дискомфорт через свою роботу

22 відповіді

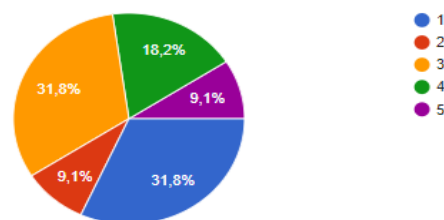


Рис. 6. Результати відповідей на запитання: "Чи відчуваєте ви психічний дискомфорт через свою роботу?"

Щоб зрозуміти рівень втоми фахівців ДСНС після короткого відпочинку, відповідно до отриманих результатів на рис. 7, можемо зазначити, що 36,4 % опитаних перебувають у стані постійної втоми й після короткого відпочинку, 27,3 % намагаються відпочити по мірі можливості, 13,6 % організовують короткі періоди відпочинку, 9,1 % намагаються не думати про втому, а за можливості відпочивати.

Я відчуваю втому навіть після короткого періоду відпочинку

22 відповіді

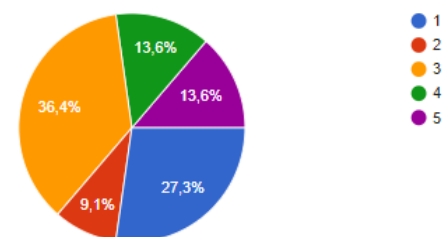


Рис. 7. Результати відповідей на запитання: "Чи відчуваєте втому після короткого періоду відпочинку?"

Щоб визначити рівень професійного використання чи виснаження фахівців ДСНС на робочому місці, за отриманими результатами на рис. 8, можемо зробити висновки, що 31,8 % опитаних вважають, що адміністрація несправедливо використовує їхній енергетичний ресурс,

18,2 % відчувають сильне перевиснаження фізичного й емоційного стану, 9,1 % намагаються протистояти неогрунтованій експлуатації у професійній діяльності.

Я відчуваю себе використаним або виснаженим на роботі

22 відповіді

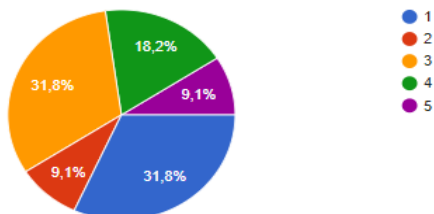


Рис. 8. Результати відповідей на запитання: "Чи відчуваєте себе використаним або виснаженим на роботі?"

На запитання: "Чи вам здається, що не маєте достатньо часу на відновлення після робочих змін?", відображеному на рис. 9, 36,4 % опитаних фахівців ДСНС відповіли, що намагаються знайти час для відновлення після робочих змін, 27,3 % вчать раціонально використовувати час для відновлення сил після роботи, 13,6 % респондентів не завжди виходить знайти час і спосіб для відновлення після робочих змін, 9,1 % намагаються не думати про виснаження.

Мені здається, що у мене немає достатньо часу на відновлення після робочих змін

22 відповіді

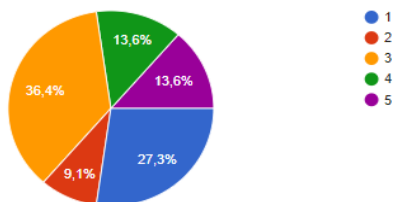


Рис. 9. Результати відповідей на запитання: "Чи вам здається, що не маєте достатньо часу на відновлення після робочих змін?"

Для отримання результатів щодо відчуттів втрати інтересу до своєї професійної діяльності, то відповідно до рис. 10, можемо стверджувати, що 40,9 % опитаних фахівців ДСНС відчувають втрату інтересу до фахової діяльності, 31,8 % намагаються зберегти інтерес до праці, 22,7 % бояться втратити інтерес до своєї роботи.

Я відчуваю, що втрачаю інтерес до своєї роботи

22 відповіді

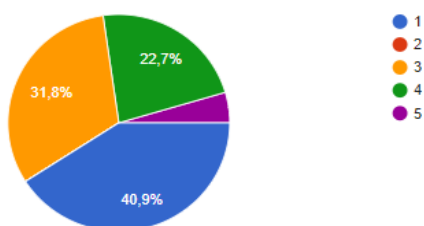


Рис. 10. Результати відповідей на запитання: "Чи відчуваєте втрату інтересу до своєї роботи?"

Отже, можемо зробити висновки, що проведене нами дослідження визначило рівні професійного виснаження фахівців ДСНС і "синдрому емоційного вигорання", зокрема зумовленими воєнними діями на території України, тому соціальним педагогам прийде застосовувати методи профілактики з попередження занепаду фізичного, психоемоційного, соціального стану працівників надзвичайно критичних служб діяльності. Розробляти та впроваджувати комплекс методичних рекомендацій щодо соціально-педагогічної роботи з попередження професійного вигорання фахівців державних служб із надзвичайних ситуацій в умовах війни.

Дискусія і висновки

Результати дослідження аналізують причини професійного вигорання фахівців служб із надзвичайних ситуацій в умовах воєнного часу, серед яких ми визначили емоційне, фізичне, енергетичне виснаження; відчуття психічного дискомфорту; недостатня кількість часу для повного відновлення після робочих змін; втрата інтересу до своєї фахової діяльності.

Основні причини "професійного вигорання" у фахівців ДСНС зумовлені впливом фізичних і психологічних навантажень високої та середньої інтенсивності, результатом якого є некерований стрес і характеризується виникненням емоційної порожнечі, втоми, що може поєднувати в собі деперсоналізацію (стан відчуження від самого себе, неадекватне сприймання своєї особи, власного "Я") і редукцію (зниження відчуття компетентності у професійній діяльності, невдоволення зовнішністю, зменшення цінності власної діяльності, негативне самоприйняття у професійній сфері); високі рівні небезпеки та можливості травмування; професійні дії в умовах суттєво обмеженого простору й дефіциту часу; постійна невизначеність ситуації; високі рівні відповідальності та стресогенності.

Впроваджені соціальним педагогом система профілактики професійного вигорання фахівців служби ДСНС може реалізуватися за такими напрямками: реалізація комплексу загальних організаційних заходів, які спрямовані на попередження професійного вигорання молодих фахівців; розвиток методик попередження професійного вигорання; впровадження культу доброчесності, толерантності для підвищення відчуття задоволеності власною професійною діяльністю; формування загальної культури щодо подолання факторів негативних стигм в оточенні фахівців.

Соціально-педагогічна робота з попередження професійного вигорання фахівців служби ДСНС в умовах війни, передбачає постійні консультативні дії як основні методи профілактики, які можуть бути мотиватором і стимулом до розвитку власного неповторного внутрішнього світу, активність якого спрямована на адаптацію та самореалізацію, кожен фахівець несе відповідальність за власне життя в умовах обмежених можливостей і ризиків. Необхідною умовою консультування є бажання добровільної консультації для отримання допомоги в розв'язанні питань, зумовлених психологічними, соціальними, фізичними причинами, а також готовність прийняти відповідальність за зміну кардинальної життєвої ситуації чи позиції.

Отже, пріоритетом з попередження професійного вигорання у фахівців служб ДСНС України мають бути основні соціально-педагогічні засади та підходи, які засновані на організаційно-адміністративних складових психологічно-педагогічних методик, які формують стійку, антистресову професійну діяльність у воєнний і післявоєнний час.

Внесок авторів: Людмила Токарук – концептуалізація, методологія, емпіричне дослідження, аналіз джерел, підготовка огляду літератури; Олександра Данілевська – програмне забезпечення, збір емпіричних даних і їхня валідація.

Список використаних джерел

- Акімов, О. (2020). Шляхи попередження професійної деформації у працівників аварійно-рятувальних підрозділів державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Публічне урядування*, 2(12), 29–43.
- Александров, Ю. (2020). Особливості професійної діяльності пожежників-рятувальників ДСНС та їх психологічний аналіз. *Особистість, суспільство, закон* (с. 175–178). Харківський національний університет внутрішніх справ.
- Афанасєва, Н., & Опанасенко, Я. (2019). Особливості професійної мотивації працівників ДСНС України. *Теорія і практика сучасної психології*, 5, т. 2, 176–180.
- Бардин, Н., Жидецький, Ю., Когут, Я., Пряхіна, Н., & Ясінський, В. (2020). *Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів*. Видавництво Львівського державного університету внутрішніх справ.
- Верховна Рада України (2012). *Кодекс цивільного захисту України* (Кодекс від 02.10.2012. № 5403-VI). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#top>
- Верховна Рада України (2018). *Про затвердження Довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників у сфері цивільного захисту* (Наказ від 05.12.2018. № 0707388-18). <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0707388-18#Text>
- Верховна Рада України (2020). *Про затвердження Порядку підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації осіб рядового та начальницького складу служби цивільного захисту* (Наказ від 26.05.2020. № 496/34779). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0496-20#Text>
- Верховна Рада України (2022). *Про затвердження Тимчасового порядку організації внутрішньої, гарнізонної та караульної служб в органах та підрозділах Державної служби України з надзвичайних ситуацій* (Наказ від 10.02.2022. № 534/37870). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0534-22#Text>
- Карамушка, Л. (2023). *Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737839/1/Karamushka_Mental%20health.pdf
- Ковровський, Ю. (2016). *Психологічні чинники професійного вигорання у персоналі оперативно-рятувальної служби Державної служби України з надзвичайних ситуацій* [Дис. канд. псих. наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України]. Репозитарій Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/kovrovskij_disertaciya_1_1486277571.pdf
- Копісник, Н. (2021). *Вплив професійного вигорання на рівень конфліктності фахівців системи Державної служби з надзвичайних ситуацій* [Магістерська дис., Київський національний університет імені Ігоря Сікорського]. Інституційний репозитарій Київського національного технічного університету імені Ігоря Сікорського. <https://ela.kpi.ua/items/986cb6c5-5e2c-411f-901c-929d0ffe0e4b>
- Льошенко, О., & Кондратьєва В. (2021). Діагностика, профілактика, корекція синдрому "емоційного вигорання". *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 10, 105–112.
- Мірошніченко, О. (2015). *Профілактика синдрому "професійного вигорання" у працюючих в екстремальних умовах*. Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка.
- Нагоскі, Е., & Нагоскі, А. (2021). *Воскресіння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі*. КСД.
- Перелигіна, Л., & Балабанова, К. (2019). Професійна життєздатність як психологічний предиктор становлення й розвитку фахівця. *Теорія і практика сучасної психології*, 5, т. 2, 204–209. http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/38.pdf
- Таймасов, Ю. (2020). *Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців служби цивільного захисту до самозбереження у професійній діяльності* [Дис. д-ра пед. наук, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди]. Інституційний депозитарій Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Rada/D_64_053_04/dis_Taimasov.pdf
- Таймасов, Ю. (2021). *Готовність майбутніх фахівців служби цивільного захисту до самозбереження у професійній діяльності: теорія та практика*. ФОП Бровін О. В.
- Тимчук, І. Особливості посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного стану. У Р. І. Сірко (Ред.), *Особистість в екстремальних умовах* (с. 142–144). Львівський державний університет безпеки життєдіяльності.
- Токарук, Л., & Данілевська, О. (2024). *Попередження професійного вигорання фахівців служб з надзвичайних ситуацій в умовах війни. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології* (с. 157–159). Київський національний університет імені Тараса Шевченка.
- Токарук, Л., & Данілевська, О. (2024). *Причини виникнення синдрому професійного вигорання у фахівців служб з надзвичайних ситуацій в умовах воєнних дій на території України* (с. 153–156). ГО "Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій". https://doi.org/10.54929/conf_ped_03_2024
- Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. *Journal of social Issues*, vol. 30, 159–165.

References

- Afanasyeva, N., & Opanasenko, Y. (2019). Features of professional motivation of employees of the SES of Ukraine. *Theory and practice of modern psychology*, 5, 2:176–180 [in Ukrainian].
- Akimov, O. (2020). Ways to prevent professional deformation in employees of emergency rescue units of the State Emergency Service of Ukraine. *Public management*, 2(12), 29–43 [in Ukrainian].
- Alexandrov, Y. (2020). Features of the professional activity of firefighters-rescuers of the SES and their psychological analysis. *Personality, society, law. Abstracts of the participants of the international scientific-practical conference dedicated to the memory of Prof. S. P. Bocharova* (p. 175–178). Kharkiv National University of Internal Affairs [in Ukrainian].
- Bardyn, N., Zhydetskyi, Y., Kohut, Y., Pryakhina, N., & Yasynskyi, V. (2020). *Stress and Stress Resilience in the Activities of Law Enforcement Officers: a Study Guide*. Lviv State University of Internal Affairs [in Ukrainian].
- Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. *Journal of social Issues*, vol. 30, 159–165.
- Karamushka, L. (2023). *Mental health of staff of organisations in wartime: a study guide*. H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine [in Ukrainian]. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737839/1/Karamushka_Mental%20health.pdf
- Kolisnyk, N. (2012). *Influence of professional burnout on the level of conflict of specialists of the State Emergency Service* [Master's thesis, Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute]. Institutional repository of Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute [in Ukrainian]. <https://ela.kpi.ua/items/986cb6c5-5e2c-411f-901c-929d0ffe0e4b>
- Kovrovskiy, Y. (2016). *Psychological factors of professional burnout in the personnel of the operational-rescue service of the State Emergency Service of Ukraine* [Candidate of Psychology, H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine]. Repository of the H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine [in Ukrainian]. http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/kovrovskij_disertaciya_1_1486277571.pdf
- Leshenko, O., Kondratieva, V. (2021). Diagnostics, prevention, correction of "emotional burnout" syndrome. *Bulletin of Lviv University. Series of psychological sciences*, issue 10, 105–112 [in Ukrainian].
- Miroshnychenko, O. (2015). *Prevention of the syndrome of "professional burnout" in those working in extreme conditions: a study guide*. Zhytomyr, Ivan Franko State University Publishing House [in Ukrainian].
- Nagowski, E., & Nagowski, A. (2021). *Burnout. A strategy to combat exhaustion at home and at work*. KSD [in Ukrainian].
- Perelygina, L., & Balabanova, K. (2019). Professional viability as a psychological predictor of the formation and development of a specialist. *Theory and Practice of Modern Psychology*, 5, vol. 2, 204–209 [in Ukrainian]. http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/38.pdf
- Taimasov, Y. (2020). *Theoretical and methodological principles of training future civil protection service specialists for self-preservation in professional activities*. [Doctor of Pedagogical Sciences, H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University]. Institutional repository of H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University [in Ukrainian]. http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Rada/D_64_053_04/dis_Taimasov.pdf
- Taimasov, Y. (2021). *Readiness of future civil protection service specialists for self-preservation in professional activity: theory and practice*. FOP Brovin O. V. [in Ukrainian].
- Tokaruk, L., & Danilevska, O. (2024). Causes of professional burnout syndrome in emergency services specialists in the context of military operations in Ukraine. *Collection of materials of the II International Scientific and Practical Conference for Educators* (p. 153–156). NGO "Scientific and Educational Innovation Centre for Social Transformations" [in Ukrainian]. https://doi.org/10.54929/conf_ped_03_2024
- Tokaruk, L., & Danilevska, O. (2024). Prevention of professional burnout of emergency services specialists in wartime. *Developmental potential of modern social work: methodology and technologies* (p. 157–159). Taras Shevchenko National University of Kyiv [in Ukrainian].
- Tymchuk, I. Features of post-traumatic stress disorder under martial law. *Personality in extreme conditions: materials of the XI All-Ukrainian scientific and practical conference* (p. 142–144). Lviv State University of Life Safety [in Ukrainian].
- Verkhovna Rada of Ukraine. (2012). *Code of Civil Protection of Ukraine* (Law of Ukraine dated 02.10.2012. No 5403-VI) [in Ukrainian]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#top>
- Verkhovna Rada of Ukraine. (2018). *On Approval of the Handbook of Qualification Characteristics of Professions of Employees in the Field of Civil Protection* (Law of Ukraine dated 05.12.2018. No 0707388-18) [in Ukrainian]. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0707388-18#Text>
- Verkhovna Rada of Ukraine. (2020). *On Approval of the Procedure for Training, Retraining and Advanced Training of Privates and Officers of the Civil Protection Service* (Law of Ukraine dated 26.05.2020. No 496/34779) [in Ukrainian]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0496-20#Text>
- Verkhovna Rada of Ukraine. (2022). *On Approval of the Temporary Procedure for the Organization of Internal, Garrison and Guard Services in the Bodies and Divisions of the State Emergency Service of Ukraine* (Law of Ukraine dated 10.02.2022. No 534/37870) [in Ukrainian]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0534-22#Text>

Отримано редакцію журналу / Received: 25.06.24
Прорецензовано / Revised: 26.08.24
Схвалено до друку / Accepted: 30.08.24

Liudmyla TOKARUK, PhD (Ped.), Assoc. Prof.
ORCID ID: 0000-0002-7330-406X
e-mail: mila-la@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Oleksandra DANILEVSKA, PhD Student
ORCID ID: 0009-0000-6980-7476
e-mail: sky808@ukr.net
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

SOCIAL AND PEDAGOGICAL WORK TO PREVENT PROFESSIONAL BURNOUT OF SPECIALISTS OF STATE EMERGENCY SERVICES IN WAR CONDITIONS

Background. *Military operations on the territory of Ukraine for specialists of the State Emergency Service (hereinafter – SES) have led to specific features of the process of preventing professional burnout. Social and pedagogical work on the prevention of professional burnout of SES specialists is very relevant and important, as rescuers are entrusted with increased responsibility for the fate of victims, they constantly face psychological stress, emotional mood swings due to unforeseen situations that arise in the course of their professional activities.*

The relevance of the research topic is to determine the directions of socio-pedagogical work to prevent professional burnout of specialists of the state emergency services in the context of military operations on the territory of Ukraine. A systematic approach to the organisation of socio-pedagogical work to prevent professional burnout of specialists of the state emergency service helps individuals to work as a team in a coordinated manner to solve social and psychological problems. The level of success and safety of SESU specialists in extreme conditions can be significantly increased through properly organised socio-psychological and socio-pedagogical support.

Methods. *At the stage of protracted military operations in Ukraine, methods of social and pedagogical work to prevent professional burnout of SESU employees are emerging and developing, which enable social educators and psychologists of the service to more effectively anticipate unplanned emotional overload of specialists of various SESU units. One of the basic methods of social and pedagogical work to prevent professional burnout of specialists of the state emergency services in Ukraine in the conditions of war is the method of gradual self-improvement of each specialist, the curriculum for the development of resilience skills, which can be mastered through advanced training courses, trainings, conferences, exchange of experience with colleagues.*

Results. *We analysed the causes and diagrammed the consequences of professional burnout of SES specialists, developed methodological recommendations for social educators on the stages of preventing professional burnout of specialists of the State Emergency Services.*

Conclusions. *In this way, specialists of state emergency services are able to withstand the daily psychological pressure that not only delays their professional development, but also prevents them from being fully motivated and engaged in constructive work in groups, organisations or in relationships with colleagues, and hence the consequence of professional burnout.*

Keywords: *professional burnout, specialists of state emergency services, social and pedagogical work to prevent professional burnout.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.