

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

Юлія Герасименко

(підпис)

протокол № 6

« 08 »

Травня

2026 р.

(дата)

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ  
ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ В  
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти  
групи ПС-23-11-зМ

**МАРКОВСЬКА Людмила Миколаївна**

(підпис)

професор кафедри психології,  
педагогіки та менеджменту  
Білоцерківського інституту  
неперервної професійної освіти  
ДЗВО «УМО» НАПН України,  
доктор психологічних наук, професор

**Рибалка Валентин Васильович**

(підпис)

Біла Церква 2026

## Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

**Автор:** МАРКОВСЬКА Людмила Миколаївна, ПС-23-11-ЗМ

**Назва:** ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Керівник:** Рибалка Валентин Васильович

**Підрозділ:** Bila Tserkva institute of continuous professional education

**Коефіцієнт подібності 1:** 1.19%

**Мікропробіли:** 0

**Заміна букв:** 0

**Інтервали:** 0

**Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:**

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

**Висновок:**

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 1,19% встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 08.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:



## 5. Консультанти розділів роботи


Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Рибалка В.В., д.псих.н., професор	06.01.2026 р.	06.01.2026 р.
2	Рибалка В.В., д.псих.н., професор	10.02.2026 р.	10.02.2026 р.
3	Рибалка В.В., д.псих.н., професор	17.03.2026 р.	17.03.2026 р.

## 6. Дата видачі завдання 06.01.2026 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3.	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	Виконано
4.	Обробка матеріалу	січень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6.	Виконання розділу 2	березень	Виконано
7.	Виконання розділу 3	квітень	Виконано
8.	Формулювання висновків	квітень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання <u>відгуку та рецензії</u>	квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

Студент  Людмила МАРКОВСЬКА  
(підпис)

Керівник роботи  Валентин РИБАЛКА  
(підпис)

## РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 123 сторінки, 7 рисунків, 15 таблиць, 4 додатка, 63 літературних джерела.

**Мета дослідження:** визначити психологічні особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану.

**Об'єкт дослідження:** емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі магістра розглядається емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану. Проведено дослідження емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану. Визначено чинники, що зумовлюють особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану. Запропоновано психологічні засоби оптимізації емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану та досліджено її вплив і ефективність.

**Основні методи дослідження.** Для дослідження було використано шкалу тривоги Спілбергера – Ханіна, опитувальник депресії Бека, шкалу стресостійкості Коннора – Девідсона CD-RISC-10, а також авторську анкету для уточнення суб'єктивної оцінки емоційного стану респондентів..

**Експериментальна база дослідження:** Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану на прикладі відділу культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області. В експериментальному дослідженні приймали участь 63 особи (працівники відділу).

Основний науковий результат роботи полягає у такому: узагальнено теоретико-методологічні підходи до дослідження емоційного стану особистості у вітчизняній і зарубіжній психології; розкрито психологічні особливості

професійної діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану; емпірично досліджено особливості їхнього емоційного стану на прикладі працівників відділу культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області. У роботі визначено рівні тривожності, депресивних проявів і стресостійкості респондентів, виявлено чинники, що впливають на їхній емоційний стан, а також розроблено програму його оптимізації.

У роботі запропоновано комплексний підхід до аналізу емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану, що поєднує теоретичний аналіз, психодіагностичне дослідження та практичну розробку засобів психологічної підтримки. Результати дослідження можуть бути використані в діяльності керівників установ, практичних психологів, методистів і фахівців соціокультурної сфери для виявлення ознак емоційного напруження, підвищеної тривожності, депресивних проявів і зниження стресостійкості, а також під час розроблення програм психологічного супроводу, тренінгів і заходів зі збереження ментального здоров'я.

**Гіпотеза дослідження**, що ймовірно особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану пов'язані з рівнем тривожності, депресивних проявів, стресостійкості та специфікою їхньої професійної діяльності, підтвердилася.

**Ключові слова:** емоційний стан, тривожність, депресивні прояви, стресостійкість, воєнний стан, працівники сфери культури, молоді та спорту, психологічна підтримка.

## ABSTRACT

**Master's thesis:** 123 pages, 7 figures, 15 tables, 4 appendices, 63 references.

**The purpose of the study** is to determine the psychological characteristics of the emotional state of employees in the fields of culture, youth, and sports under martial law.

**The object of the study** is the emotional state of employees in the fields of culture, youth, and sports.

**The subject of the study** is the psychological characteristics of the emotional state of employees in the fields of culture, youth, and sports under martial law.

The master's qualification paper examines the emotional state of employees in the fields of culture, youth, and sports under martial law. A study of the emotional state of employees in the fields of culture, youth, and sports under martial law was conducted. The factors determining the specific features of the emotional state of employees in the fields of culture, youth, and sports under martial law were identified. Psychological means of optimizing the emotional state of employees in the fields of culture, youth, and sports under martial law were proposed, and their impact and effectiveness were examined.

**Main research methods.** The study employed the Spielberger–Khanin Anxiety Scale, the Beck Depression Inventory, the Connor–Davidson Resilience Scale CD-RISC-10, as well as an author-designed questionnaire to clarify the respondents' subjective assessment of their emotional state.

**Experimental base of the study:** the empirical study was aimed at investigating the psychological characteristics of the emotional state of employees in the fields of culture, youth, and sports under martial law, using the Department of Culture, Youth, and Sports of the Rokytno Settlement Council of Bila Tserkva District, Kyiv Region, as an example. A total of 63 individuals, who were employees of the department, participated in the empirical study.

The main scientific result of the study is as follows: theoretical and methodological approaches to the study of the emotional state of the individual in Ukrainian and foreign psychology were generalized; the psychological characteristics of the professional activity of employees in the fields of culture, youth, and sports under martial law were revealed; and the specific features of their emotional state were empirically investigated using the example of employees of the Department of Culture, Youth, and Sports of the Rokytno Settlement Council of Bila Tserkva District, Kyiv Region. The study identified the levels of anxiety, depressive manifestations, and resilience of the respondents, revealed the factors influencing their emotional state, and developed a program for its optimization.

The paper proposes a comprehensive approach to analysing the emotional state of employees in the fields of culture, youth, and sports under martial law, combining theoretical analysis, psychodiagnostic research, and the practical development of psychological support measures. The results of the study may be used in the work of institutional managers, practical psychologists, methodologists, and specialists in the socio-cultural sphere to identify signs of emotional tension, increased anxiety, depressive manifestations, and reduced resilience, as well as in the development of psychological support programs, training sessions, and measures aimed at preserving mental health.

**The research hypothesis**, namely that the specific features of the emotional state of employees in the fields of culture, youth, and sports under martial law are related to the levels of anxiety, depressive manifestations, resilience, and the specifics of their professional activity, was confirmed.

**Keywords:** emotional state, anxiety, depressive manifestations, resilience, martial law, employees in the fields of culture, youth, and sports, psychological support.

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ  
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

**ВІДГУК**

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого  
(магістерського) рівня

**Марковської Людмили Миколаївни**

за темою: «Психологічні особливості емоційного стану працівників сфери  
культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану»

Актуальність даної теми полягає у необхідності розробки психопрофілактичних програм нормалізації емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту, професійна діяльність яких здійснюється в умовах підвищеного емоційного навантаження, багатозадачності, соціальної відповідальності та постійної взаємодії з людьми.

У кваліфікаційній роботі магістра розкрито основні підходи до дослідження емоційного стану особистості в психології, розкрити психологічну характеристику професійної діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту та з'ясувати соціально-психологічні чинники формування їхнього емоційного стану в умовах воєнного стану; проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту; проаналізовано його результати та визначені основні чинники, що впливають на емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану; а також розроблено та апробовано програму оптимізації емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту та оцінити ефективність її впровадження.

Рівень підготовленості магістранта до виконання наукового дослідження високий; вона опрацьовано понад 60 літературних джерел; застосовувано різні теоретичні та емпіричні методи дослідження; теоретично обґрунтовані наукові ідеї втілено у практику. Матеріал викладений логічно, послідовно, аргументовано; висновки зроблені логічно і обґрунтовано.

Кваліфікаційна робота відповідає всім вимогам щодо виконання таких робіт. Під час виконання роботи магістрантка показала високий ступінь самостійності. Відсоток оригінальності кваліфікаційної роботи за допомогою комплексу StrikePlagiarism становить 98,8%.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Марковської Людмили Миколаївни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 89 балів (рівень В, «добре»).

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор  
професор кафедри педагогіки, психології  
та менеджменту



Валентин РИБАЛКА

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	10
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	15
1.1. Основні наукові підходи до дослідження емоційного стану особистості в психології .....	15
1.2. Психологічна характеристика професійної діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту .....	23
1.3. Соціально-психологічні чинники формування емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану .....	31
Висновки до першого розділу .....	37
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	38
2.1. Методика та організація дослідження емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту .....	38
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану .....	44
2.3. Чинники, що зумовлюють особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану .....	56
Висновки до другого розділу .....	66
РОЗДІЛ III ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	68
3.1. Мета та напрями психологічної підтримки працівників сфери культури, молоді та спорту .....	68
3.2. Програма покращення емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану .....	77
3.3. Аналіз ефективності програми покращення емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту .....	87
Висновки до третього розділу .....	98
ВИСНОВКИ .....	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	103
ДОДАТКИ .....	111

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Проблема емоційного стану особистості належить до тих напрямів психологічної науки, що мають водночас фундаментальне й прикладне значення. З одного боку, вона пов'язана з дослідженням внутрішніх переживань, механізмів саморегуляції, адаптаційних можливостей, психічної стійкості та психологічного благополуччя людини. З іншого боку, зазначена проблематика набуває особливої ваги в умовах соціальної нестабільності, воєнних загроз, інформаційного перевантаження та тривалого стресу, коли саме емоційний стан значною мірою визначає якість професійного функціонування, характер міжособистісної взаємодії, здатність приймати рішення й підтримувати внутрішню рівновагу. У сучасній психології емоційний стан розглядається як багатовимірне явище, що охоплює афективні, когнітивні, поведінкові, мотиваційні й ресурсні аспекти психічного життя людини. Саме тому його вивчення потребує опори на широку теоретичну та методологічну базу, яка дає змогу аналізувати не лише окремі емоційні реакції, а й цілісну систему переживань, способів адаптації, саморегуляції та подолання складних життєвих обставин [5].

Методологічні та теоретичні засади дослідження емоційного стану особистості висвітлено у працях як зарубіжних, так і вітчизняних учених. У сучасній зарубіжній психології проблема емоційного стану тісно пов'язується з афективною та емоційною регуляцією, що відображено в працях Р. М. де Хесус Гомес і С. П. Перес [43], зі значенням інтероцептивних механізмів у формуванні переживань, що обґрунтовано Б. М. Грінвуд і М. Цакірісом [44], з емоційною регуляцією в міжособистісній взаємодії, на чому акцентують Б. Арікан-Дінч і Н. К. Овералл [42], з віковими та міжособистісними аспектами регуляції емоцій, що досліджуються С. М. Хаазе [45]. Вагомий внесок у розуміння емоційного стану як динамічного психологічного феномена зробили О. Люміне, Л. Варукіє та Р. М. Бегбі [46], які пов'язують його з усвідомленням і вербалізацією переживань, С.

Мартінес-Прієго, Х. М. де ла Рубія та Р. М. Х. Гомес [47], які аналізують стратегії та цілі емоційної регуляції, Дж. М. Павлачик, Е. М. Б'юкенен, М. А. Максвелл і С. Дж. Хопвуд [48], які розглядають взаємозв'язок емоційної регуляції з позитивним і негативним афектом, А. С. Трой, Б. К. Форд, К. Макрей, П. Заролія та І. Б. Маусс [49], які пов'язують емоційний стан із психологічною резильєнтністю, а також М. Цудзімото, А. Саїто і М. Номура [50], які наголошують на ролі позитивної й негативної емоційної регуляції у формуванні психологічного благополуччя. А. Г. Ваккаро та А. Р. Тодд [51] підкреслюють необхідність ширшого врахування спектра людських почуттів у сучасній афективній науці. Різні аспекти емоційного стану особистості у вітчизняній психології досліджували В. Гаврилькевич і О. Фірстова [5], які розкривають його як цілісне психічне утворення, У. Б. Михайлишин [26], яка аналізує теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів, В. В. Шевчук [37], який пов'язує емоційний стан із психологічним благополуччям, Л. В. Калашникова, Ю. Ю. Руденко та С. А. Руденко [12], які розглядають його в контексті ментального здоров'я, О. М. Кокун [20], який акцентує увагу на життєстійкості та резильєнтності, а також Д. В. Непомняща [27], яка досліджує вплив війни на емоційний стан і ментальне здоров'я особистості.

**Актуальність дослідження** психологічних особливостей емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану зумовлена кількома взаємопов'язаними обставинами. По-перше, професійна діяльність цієї категорії працівників здійснюється в умовах підвищеного емоційного навантаження, багатозадачності, соціальної відповідальності та постійної взаємодії з людьми. Вони не лише виконують організаційні, культурно-просвітницькі, молодіжні та спортивні функції, а й беруть участь у підтриманні соціальної активності громади, збереженні комунікації з населенням і створенні умов для психологічної згуртованості в складний суспільний період. Тому їхній емоційний стан має значення не лише для особистого самопочуття, а й для якості професійної діяльності та соціальної взаємодії.

По-друге, у вітчизняній психології недостатньо дослідженими залишаються саме психологічні особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту порівняно з іншими професійними групами. Частіше увага науковців зосереджується на військовослужбовцях, педагогах, медичних працівниках, волонтерах або представниках соціальних служб, тоді як працівники культурної, молодіжної та спортивної сфери нерідко залишаються поза спеціальним психологічним аналізом. Водночас в умовах воєнного стану саме вони продовжують забезпечувати важливі напрями життя громади, підтримувати культурну ідентичність, організовувати роботу з молоддю, сприяти фізичній активності населення та створювати простір для соціальної підтримки.

По-третє, сучасна наукова і практична психологія потребує глибшого розуміння чинників, які впливають на формування тривожності, депресивних проявів, стресостійкості та загального емоційного самопочуття працівників цивільної соціально значущої сфери в умовах воєнного стану. Тривала дія воєнних загроз, переживання за близьких, інформаційне перевантаження, професійна відповідальність і невизначеність майбутнього створюють комплексний вплив на психоемоційний стан людини. За таких умов важливо не лише зафіксувати наявність емоційного напруження, а й визначити психологічні ресурси, які допомагають працівникам зберігати професійну активність, адаптуватися до складних обставин і попереджати поступове виснаження.

Отже, соціальний запит щодо дослідження емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану, наукова актуальність окресленої проблеми, а також недостатній рівень її спеціального психологічного вивчення зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану». Звернення до цієї теми дає змогу поєднати теоретичний аналіз проблеми емоційного стану особистості з емпіричним вивченням конкретної професійної групи та створює підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій і програм психологічної підтримки.

**Об'єкт дослідження** – емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану.

**Мета дослідження** – визначити психологічні особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану.

**Завдання дослідження:**

– на основі аналізу наукових джерел з досліджуваної проблеми визначити основні підходи до дослідження емоційного стану особистості в психології, розкрити психологічну характеристику професійної діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту та з'ясувати соціально-психологічні чинники формування їхнього емоційного стану в умовах воєнного стану;

– розробити програму та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту;

– проаналізувати результати емпіричного дослідження та визначити основні чинники, що впливають на емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану;

– розробити програму оптимізації емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту та оцінити ефективність її впровадження.

**Методи дослідження.** У роботі використано теоретичні методи аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення та систематизації, які дали змогу визначити теоретико-методологічні засади дослідження емоційного стану особистості, психологічні особливості професійної діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту та чинники формування їхнього емоційного стану в умовах воєнного стану. До емпіричних методів належали анкетування та психодіагностичне тестування. Для дослідження було використано шкалу тривоги Спілбергера – Ханіна, опитувальник депресії Бека, шкалу стресостійкості Коннора – Девідсона CD-RISC-10, а також авторську анкету для

уточнення суб'єктивної оцінки емоційного стану респондентів. Методи математичної статистики застосовувалися з метою обробки, узагальнення та інтерпретації отриманих результатів.

**Теоретичне значення** дослідження полягає у поглибленні й розширенні уявлень про основні наукові підходи до дослідження емоційного стану особистості, психологічні особливості професійної діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту, а також соціально-психологічні чинники формування їхнього емоційного стану в умовах воєнного стану. Результати роботи сприяють уточненню психологічного змісту категорій тривожності, депресивних проявів, стресостійкості, психологічного благополуччя та адаптаційних ресурсів особистості в контексті сучасних воєнних викликів.

**Наукова новизна дослідження** полягає у визначенні психологічних особливостей емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану, виявленні основних чинників, що його формують, а також у розробленні програми оптимізації емоційного стану цієї категорії працівників.

**Практичне значення** Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані керівниками установ, практичними психологами, методистами та фахівцями соціально-культурної й молодіжної сфери для своєчасного виявлення емоційного напруження, підвищеної тривожності, депресивних проявів і зниження стресостійкості у працівників. Розроблена програма оптимізації емоційного стану може застосовуватися для психологічної підтримки працівників сфери культури, молоді та спорту, збереження їхнього психологічного благополуччя й підвищення адаптаційних можливостей в умовах воєнного стану. Матеріали дослідження також можуть бути корисними під час розроблення програм психологічного супроводу персоналу, проведення тренінгів, семінарів і заходів із підтримки ментального здоров'я в умовах тривалого стресу.

## РОЗДІЛ I

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

#### **1.1. Основні наукові підходи до дослідження емоційного стану особистості в психології**

У сучасній психологічній науці проблема емоційного стану особистості посідає важливе місце, оскільки пов'язана з розумінням внутрішньої динаміки переживань людини, особливостей її реагування на події навколишнього середовища, здатності до саморегуляції та збереження психологічної рівноваги. Емоційний стан відображає не лише ситуативні переживання суб'єкта, а й загальний характер його психічного функціонування в конкретний проміжок часу, поєднуючи емоційні реакції, рівень напруження, суб'єктивне самопочуття та адаптаційні можливості особистості. У межах психологічного знання зазначений феномен розглядається з різних теоретичних позицій, що зумовлює багатозначність його тлумачення та наявність кількох наукових підходів до його вивчення. Одні дослідники акцентують увагу на емоційному стані як на відносно цілісному психічному переживанні, інші пов'язують його з функціональними можливостями організму, афективною регуляцією, рівнем тривожності, стресостійкістю, суб'єктивним благополуччям або особливостями адаптації до складних життєвих обставин. У зв'язку з цим теоретичне осмислення сутності емоційного стану потребує звернення до основних наукових підходів, які дають змогу більш глибоко розкрити його зміст, структуру, психологічні механізми та значення у життєдіяльності особистості.

В таблиці 1.1. представлено наукові підходи іноземних дослідників до розуміння емоційного стану особистості в психології.

**Наукові підходи іноземних дослідників до розуміння емоційного стану особистості в психології**

<b>Автор</b>	<b>Визначення</b>
В. Гаврилькевич, О. Фірстова [5]	Емоційний стан особистості розглядається як цілісне психічне утворення, що відображає особливості внутрішнього переживання людиною власного ставлення до подій, ситуацій і явищ дійсності та виявляється у певному рівні емоційної напруги, активності й самопочуття.
У. Б. Михайлишин [26]	Емоційний стан трактується як відносно стійкий психічний стан, який виникає в процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем і відображає загальний рівень її емоційної активності, напруження та ставлення до значущих обставин.
Л. В. Калашникова, Ю. Ю. Руденко, С. А. Руденко [12]	Розуміння емоційного стану доцільно пов'язувати із загальним психічним благополуччям особистості, її здатністю зберігати внутрішню рівновагу, конструктивно реагувати на стресові впливи та підтримувати психологічне здоров'я.
О. М. Кокун [20]	Емоційний стан особистості тісно пов'язаний із рівнем життєстійкості та резильєнтності, які визначають здатність людини долати труднощі, адаптуватися до несприятливих умов і зберігати відносну психологічну стабільність.
О. В. Креденцер [21]	Психологічний аналіз емоційного стану має здійснюватися з урахуванням адаптаційних ресурсів особистості, її здатності до саморегуляції, стійкості до зовнішніх навантажень та особливостей функціонування в організаційному середовищі.
В. В. Шевчук [37]	Емоційний стан особистості пов'язується з психологічним благополуччям, що відображає рівень задоволеності життям, внутрішньої рівноваги та психологічного комфорту.
Д. В. Непомняща [27]	Емоційний стан особистості в умовах війни виявляється через тривогу, напруження, виснаження, страх і пригніченість під впливом тривалих стресогенних чинників.
Р. М. де Хесус Гомес, С. П. Перес [43]	Емоційний стан інтерпретується як результат афективної регуляції, що охоплює внутрішні механізми керування переживаннями, їх інтенсивністю, спрямованістю та способами вираження.
Б. М. Грінвуд, М. Цакіріс [44]	Емоційний стан пов'язується з інтероцептивними механізмами, тобто зі здатністю особистості усвідомлювати внутрішні тілесні сигнали, які беруть участь у формуванні емоційного досвіду та суб'єктивного самопочуття.
О. Люміне, Л. Варукіє, Р. М. Бегбі [46]	Емоційний стан аналізується через здатність особистості усвідомлювати, диференціювати й вербалізувати власні переживання, а труднощі такого усвідомлення пов'язуються з порушеннями емоційної саморегуляції.
А. С. Трой, Б. К. Форд, К. Макрей, П. Зароля, І. Б. Маусс [49]	Емоційний стан пов'язується з психологічною резильєнтністю як здатністю особистості підтримувати емоційну рівновагу, адаптуватися до стресових умов і відновлюватися після несприятливих подій.
М. Цудзімото, А. Саїто, М. Номура [50]	Емоційний стан трактується через співвідношення позитивної та негативної емоційної регуляції, від якого залежить психологічне благополуччя, рівень задоволеності життям і загальне суб'єктивне самопочуття.

Узагальнення наукових підходів до визначення поняття емоційного стану особистості дає підстави стверджувати, що в сучасній психології відсутнє його вузьке й одновимірне трактування. Наукові позиції, подані в таблиці, засвідчують, що емоційний стан розглядається як складне багаторівневе психічне утворення, у якому поєднуються суб'єктивні переживання, інтенсивність емоційного реагування, здатність до саморегуляції, рівень внутрішньої рівноваги та адаптаційні ресурси особистості. Одні дослідники акцентують увагу на внутрішньому переживанні та емоційному самопочутті людини, інші пов'язують емоційний стан із психологічним благополуччям, стресостійкістю, механізмами емоційної регуляції або впливом несприятливих зовнішніх чинників. Зазначена багатовимірність наукових підходів не ускладнює розуміння проблеми, а, навпаки, забезпечує можливість більш повного та системного осмислення цього феномена.

Аналіз наукових джерел дозволяє дійти висновку, що емоційний стан доцільно розуміти не лише як короткочасну емоційну реакцію на окрему подію, а як інтегральну характеристику психічного функціонування особистості в певний період часу. У його структурі відображаються не тільки безпосередні переживання людини, а й особливості її ставлення до життєвих обставин, здатність підтримувати психологічну рівновагу, регулювати емоційні реакції та мобілізувати внутрішні ресурси в умовах напруження. Саме тому дослідження емоційного стану потребує врахування як негативних проявів, зокрема тривоги, страху, виснаження чи пригніченості, так і ресурсних характеристик, пов'язаних із резильєнтністю, саморегуляцією та психологічним благополуччям.

Обґрунтованим видається інтегративне трактування емоційного стану, відповідно до якого він постає як динамічний психічний феномен, що формується під впливом зовнішніх обставин, індивідуально-психологічних особливостей та наявних адаптаційних ресурсів. Таке розуміння дозволяє відійти від спрощеного підходу, за якого емоційний стан зводиться лише до сукупності окремих переживань, і розглядати його як узагальнений показник емоційної стабільності, психологічної захищеності та здатності особистості функціонувати

в складних умовах. Особливої значущості такий підхід набуває в контексті дослідження впливу воєнного стану, адже тривале перебування в умовах небезпеки, невизначеності та хронічного стресу позначається не лише на поточних емоційних реакціях, а й на ширших механізмах психічної адаптації.

Отже, емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту доцільно аналізувати як цілісну систему переживань, реакцій і внутрішніх ресурсів, яка відображає рівень їхньої психологічної адаптації до умов воєнного стану. Подане узагальнення формує належне теоретичне підґрунтя для подальшого розгляду психологічних особливостей професійної діяльності цієї категорії працівників, а також для емпіричного вивчення тривожності, депресивних проявів і стресостійкості як ключових показників їхнього емоційного стану.

Подальший розгляд проблеми потребує уточнення того, яким чином емоційний стан особистості осмислюється і досліджується в сучасній психології. Багатовимірність цього феномена зумовлена тим, що він охоплює не лише безпосередні переживання людини, а й особливості їх усвідомлення, інтенсивності, тривалості, способів регуляції та впливу на поведінку. Унаслідок цього в наукових працях емоційний стан вивчається через кілька взаємопов'язаних ракурсів, серед яких провідне місце посідають підходи, пов'язані з емоційним переживанням, психологічним благополуччям, ментальним здоров'ям, тривожністю, депресивними проявами, емоційною регуляцією, життестійкістю та резильєнтністю [26].

В. Гаврилькевич і О. Фірстова [5] розглядають емоційний стан як цілісне психічне утворення, у якому відбивається внутрішнє переживання особистістю свого ставлення до подій, ситуацій і явищ дійсності. У межах такого підходу емоційний стан пов'язується із загальним самопочуттям людини, рівнем емоційної напруги та характером її психоемоційного реагування. У. Б. Михайлишин [26] також підкреслює, що емоційні стани доцільно трактувати як відносно стійкі психічні стани, які виникають у процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем і відображають загальний рівень її емоційної

активності, внутрішньої напруги та ставлення до значущих обставин. Таке розуміння дозволяє розглядати емоційний стан не як випадковий або фрагментарний вияв психіки, а як важливу характеристику поточного психічного функціонування особистості.

Суттєвим напрямом сучасного психологічного аналізу є дослідження емоційного стану через категорію психологічного благополуччя. В. В. Шевчук [37] пов'язує психологічне благополуччя з рівнем задоволеності життям, внутрішньої рівноваги та психологічного комфорту. У такому науковому ракурсі емоційний стан набуває ширшого змісту, оскільки постає не лише як показник наявності негативних переживань, а і як характеристика внутрішньої гармонії, емоційної стабільності та загального психологічного самосприйняття. Подібний підхід має важливе методологічне значення, адже дає змогу аналізувати емоційний стан не лише через прояви напруження, тривоги чи пригніченості, а і через здатність людини підтримувати прийнятний рівень психічного комфорту навіть у складних умовах.

З категорією психологічного благополуччя тісно пов'язане і ширше поняття ментального здоров'я. Л. В. Калашникова, Ю. Ю. Руденко і С. А. Руденко [12] наголошують, що ментальне здоров'я доцільно розглядати як комплексне психічне утворення, яке охоплює емоційну стабільність, адаптаційні можливості, здатність до саморегуляції та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. За такого підходу емоційний стан виступає одним із ключових індикаторів загального психічного благополуччя, оскільки саме через емоційні реакції найчастіше виявляються внутрішня напруга, виснаження, дезадаптація або, навпаки, стабільність і здатність до відновлення. Така позиція є особливо важливою для дослідження професійних груп, діяльність яких передбачає постійну емоційну включеність, комунікативну взаємодію та відповідальність перед іншими людьми.

Окремий науковий напрям пов'язаний із вивченням емоційного стану через механізми емоційної регуляції. Р. М. де Хесус Гомес і С. П. Перес [43] підкреслюють, що емоційний стан доцільно розуміти як результат афективної

регуляції, яка охоплює способи керування переживаннями, їх інтенсивністю, спрямованістю та формами вираження. С. Мартінес-Прієго, Х. М. де ла Рубія та Р. М. Х. Гомес [47] доповнюють таке бачення положенням про те, що у процесі емоційної регуляції значення мають не лише конкретні стратегії, а й цілі, яких прагне особистість, намагаючись послабити негативний афект або підтримати позитивний емоційний тонус. Наукова цінність такого підходу полягає в тому, що емоційний стан постає не як пасивний наслідок зовнішніх впливів, а як динамічний процес, у межах якого важливу роль відіграє здатність особистості усвідомлювати власні переживання, інтерпретувати їх і певною мірою змінювати характер емоційного реагування.

На сучасному етапі досить активно розвивається і напрям, у межах якого емоційний стан вивчається через тілесно зумовлені механізми переживання. Б. М. Грінвуд і М. Цакіріс [44] пов'язують формування емоційного досвіду з інтероцептивними процесами, тобто зі здатністю людини сприймати та інтерпретувати внутрішні тілесні сигнали. Така наукова позиція дозволяє розширити уявлення про емоційний стан, оскільки вказує на його зв'язок не лише з когнітивною оцінкою подій, а і з тілесним самовідчуттям, фізіологічною напругою та суб'єктивним переживанням власного психофізичного стану. Поглиблення цього підходу знаходимо у працях О. Люміне, Л. Варукіє та Р. М. Бегбі [46], які наголошують на важливості здатності особистості усвідомлювати, диференціювати і вербалізувати власні переживання. За такого бачення труднощі в розпізнаванні емоцій ускладнюють емоційну саморегуляцію, підвищують внутрішню напругу й негативно позначаються на загальному психоемоційному функціонуванні.

Значне місце в психологічних дослідженнях належить підходу, у межах якого емоційний стан розглядається через тривожність як одну з найбільш чутливих характеристик психоемоційного напруження. Теоретичне розмежування реактивної тривожності як стану і особистісної тривожності як стійкої індивідуально-психологічної властивості запропонував Ч. Д. Спілбергер, а адаптацію методики до вітчизняної психодіагностичної практики здійснив Ю.

Л. Ханін [38]. Таке розмежування має принципове значення для психологічного аналізу, оскільки дає змогу фіксувати і поточні емоційні реакції на напружені події, і глибші особистісні передумови переживання невизначеності, загрози та внутрішнього дискомфорту. У структурі емоційного стану тривожність виступає індикатором напруги, занепокоєння, очікування небезпеки й емоційної нестабільності, тому її вивчення є особливо важливим у кризових соціальних умовах.

Не менш значущим у психології є дослідження емоційного стану через депресивні прояви. А. Бек [28] у межах когнітивного підходу показав, що депресивний стан пов'язаний не лише з пригніченим настроєм, а й з особливостями мислення, оцінювання життєвих обставин, очікування майбутнього та загального самосприйняття. Пізнавальні спотворення, песимістичні настанови, відчуття безнадійності, зниження активності, емоційна спустошеність і втрата інтересу до значущої діяльності утворюють важливий комплекс симптомів, через який може виявлятися емоційний стан особистості. Застосування такого підходу є методично виправданим тоді, коли дослідник прагне виявити не лише поверхові емоційні реакції, а й глибші прояви психоемоційного виснаження, що розгортаються в умовах тривалого стресу.

У сучасній психології особливої ваги набув ресурсний підхід до вивчення емоційного стану. О. М. Кокун [20] розглядає життєстійкість і резильєнтність як системні психологічні ресурси, які забезпечують здатність особистості зберігати внутрішню цілісність, адаптуватися до несприятливих умов і відновлюватися після інтенсивного стресового впливу. Подібного наукового бачення дотримуються й А. С. Трой, Б. К. Форд, К. Макрей, П. Заролія та І. Б. Маусс [49], які пов'язують психологічну резильєнтність із можливістю підтримувати емоційну рівновагу, регулювати афективні реакції та зберігати функціональність у стресових умовах. М. Цудзімото, А. Саїто і М. Номура [50] додатково підкреслюють роль балансу позитивної та негативної емоційної регуляції у формуванні психологічного благополуччя та загального суб'єктивного самопочуття. Такий підхід має високу наукову цінність, оскільки дозволяє

аналізувати емоційний стан не лише через прояви дистресу, а і через здатність особистості мобілізувати внутрішні ресурси, підтримувати адаптацію та зберігати відносну стабільність у складних життєвих умовах.

Особливого змістового наповнення проблема емоційного стану набуває в умовах війни. Д. В. Непомняща [27] зазначає, що вплив війни на психіку виявляється через тривогу, напруження, виснаження, страх, пригніченість та інші психоемоційні реакції, спричинені тривалими стресогенними чинниками. Подібний науковий ракурс є важливим, оскільки дозволяє розглядати емоційний стан не тільки як індивідуально-психологічну характеристику, а і як форму реагування особистості на затяжну кризову соціальну ситуацію. Воєнний стан змінює повсякденний спосіб життя, структуру професійної діяльності, систему міжособистісних зв'язків і базове відчуття безпеки, тому емоційний стан у таких умовах формується під впливом поєднання зовнішніх загроз, внутрішнього напруження та ресурсів психологічного опору.

А. Г. Ваккаро та А. Р. Тодд [51] наголошують на необхідності врахування широкого спектра людських почуттів, їх інтенсивності, контексту виникнення та способів психологічного осмислення. Таке розуміння є важливим для сучасної психології, оскільки дозволяє уникати надмірного звуження емоційного стану лише до окремих симптомів або окремих категорій переживань. Системний характер наукового аналізу передбачає врахування афективних, когнітивних, тілесних, регуляторних і адаптаційних компонентів, що в сукупності формують актуальне психоемоційне самопочуття людини. Саме тому емоційний стан доцільно розглядати як інтегральний психологічний феномен, що відображає не тільки інтенсивність переживань, а й загальний рівень психічної зрівноваженості, здатності до саморегуляції та адаптації.

Отже, узагальнення наукових підходів до дослідження емоційного стану особистості в психології дає підстави стверджувати, що цей феномен має багатокomпонентний характер і розкривається через систему взаємопов'язаних психологічних категорій. Наукові позиції українських і зарубіжних дослідників засвідчують, що емоційний стан доцільно осмислювати як поєднання

внутрішнього переживання, психологічного благополуччя, емоційної регуляції, тривожності, депресивних проявів, життєстійкості та резильєнтності. Подібне інтегративне бачення дозволяє розглядати його не лише як реакцію на зовнішні обставини, а як узагальнений показник внутрішньої рівноваги, психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості. Саме така наукова логіка забезпечує найбільш повне розуміння емоційного стану в умовах тривалого соціального напруження та кризових викликів.

## **1.2. Психологічна характеристика професійної діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту**

Професійна діяльність працівників сфери культури, молоді та спорту належить до соціально значущих видів діяльності, у межах яких поєднуються організаційні, комунікативні, виховні, творчі та соціокультурні функції. Її психологічна своєрідність визначається постійною взаємодією з людьми, необхідністю емоційної включеності у професійні процеси, відповідальністю за організацію культурного середовища, молодіжної активності та спортивно-оздоровчої роботи, а також потребою швидко реагувати на змінні суспільні запити. За таких умов професійна діяльність працівників зазначеної сфери пов'язана не лише з виконанням посадових обов'язків, а й з високим рівнем психологічного навантаження, що виявляється у потребі підтримувати емоційну рівновагу, конструктивну комунікацію, професійну мотивацію та здатність до адаптації в нестабільних умовах. У зв'язку з цим психологічна характеристика такої діяльності передбачає аналіз її змісту, комунікативної насиченості, емоційної напруженості, ціннісно-сислової спрямованості та вимог до особистісних ресурсів працівника [9]. Додаткового значення такий аналіз набуває в умовах воєнного стану, коли професійна діяльність у сфері культури, молоді та спорту здійснюється на тлі загального суспільного напруження, підвищеної невизначеності та потреби зберігати соціальну активність і психологічну підтримку населення [17].

На рисунку 1.1 представлено психологічна структура професійної діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту.



**Рис.1.1. Психологічна структура професійної діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту**

Джерело: узагальнено і побудовано автором на основі [10; 17; 20; 29]

Психологічна структура професійної діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів, кожен із яких відображає окремих бік професійного функціонування особистості. Подана на рис. 1.1 узагальнена модель дозволяє розглядати таку діяльність не лише як сукупність посадових обов'язків, а як складний соціально й психологічно насичений процес, у межах якого поєднуються організаційні, комунікативні, виховні, творчі та адаптаційні завдання. Подібний підхід є науково виправданим, оскільки професійна діяльність працівників у зазначеній сфері здійснюється в умовах постійної взаємодії з різними категоріями населення, підвищеної емоційної залученості та необхідності зберігати внутрішню рівновагу в нестабільних суспільних обставинах [17].

Перший структурний блок пов'язаний зі змістовими характеристиками діяльності. Соціокультурна спрямованість праці означає, що професійна активність таких працівників орієнтована на підтримання й розвиток культурного середовища громади, організацію молодіжних ініціатив, формування умов для дозвілля, творчої самореалізації та фізичної активності населення. У практичному вимірі йдеться про підготовку культурно-мистецьких заходів, організацію гурткової роботи, координацію спортивних подій, комунікацію з учасниками молодіжних програм, батьками, відвідувачами закладів, представниками місцевої влади й громадськості. Унаслідок цього професійна діяльність набуває не вузько технічного, а виразно соціального змісту, оскільки її результати мають суспільну цінність і безпосередньо впливають на якість соціального життя громади. Змістова сторона такої праці природно поєднує виховну, організаційну та комунікативну функції, а отже вимагає від працівника не лише фахових знань, а й достатньо високого рівня психологічної зрілості, відповідальності та соціальної чутливості [10].

Другий блок становлять психологічні характеристики діяльності. Емоційна включеність у професійні завдання є однією з найбільш виразних ознак праці у сфері культури, молоді та спорту, адже її виконання передбачає живу взаємодію з людьми, співпереживання, підтримання інтересу аудиторії, створення сприятливої атмосфери під час заходів, занять або спільних ініціатив. Робота з дітьми, молоддю, творчими колективами, відвідувачами бібліотек, клубних закладів чи спортивних секцій потребує постійної комунікативної активності та вміння регулювати власні емоції залежно від ситуації. Високий рівень відповідальності зумовлений тим, що працівник часто виступає організатором, координатором, наставником або посередником у міжособистісній взаємодії, тому від його емоційної врівноваженості, уважності та самоконтролю значною мірою залежить психологічний клімат професійного середовища. Саморегуляція в такій діяльності набуває особливої ваги, оскільки дає змогу стримувати надмірне емоційне напруження, конструктивно реагувати на труднощі, уникати

конфліктного загострення та підтримувати належний рівень професійної ефективності [17].

Третій блок пов'язаний з ускладнювальними чинниками професійної діяльності. Емоційне навантаження у цій сфері часто формується внаслідок необхідності постійно зберігати контакт із людьми, враховувати їхні потреби, очікування та емоційні реакції, а також швидко адаптуватися до змінних умов роботи. Багатозадачність виявляється у поєднанні кількох професійних ролей одночасно, коли одна й та сама особа може виконувати організаційні, адміністративні, комунікативні, творчі й навіть частково психологічно підтримувальні функції. Нестабільність умов праці посилюється обмеженням ресурсів, зміною форматів проведення заходів, необхідністю працювати в умовах частих переривань, зміщення графіків або перегляду планів. Вплив воєнного стану значно загострює дію таких чинників, оскільки до звичних професійних труднощів додаються повітряні тривоги, загальна суспільна напруга, переживання за безпеку, інформаційне перевантаження та зростання психологічної втоми. Унаслідок цього навіть звичайні професійні обов'язки можуть виконуватися в умовах підвищеного внутрішнього напруження, що безпосередньо позначається на емоційному стані працівника [9]. Психологічні наслідки тривалої дії воєнних стресогенних чинників виявляються у виснаженні, посиленні тривоги, зниженні емоційного тону та ускладненні процесів адаптації, що додатково підтверджує необхідність аналізу професійної діяльності крізь призму її психологічної напруженості [29].

Четвертий блок схеми об'єднує особистісні ресурси працівника, які забезпечують відносну стабільність професійного функціонування. Стресостійкість має важливе значення, оскільки саме вона допомагає зберігати працездатність, емоційну рівновагу та контроль над поведінкою в умовах тривалого навантаження. Резильентність відображає здатність не лише витримувати труднощі, а й відновлювати внутрішній ресурс після пережитого стресу, пристосовуватися до нових обставин і не втратити здатності до конструктивної діяльності. Адаптивність дозволяє гнучко реагувати на зміни

організаційних умов, форм професійної взаємодії та суспільних запитів. Мотиваційна стійкість підтримує відданість професійній ролі, відчуття значущості власної праці та готовність продовжувати діяльність навіть у несприятливих соціальних обставинах. О. М. Кокун [20] переконливо показує, що життєстійкість і резильєнтність виконують функцію внутрішніх психологічних ресурсів, які підтримують особистість у ситуаціях невизначеності та підвищеного стресу. У професійному середовищі працівників культури, молоді та спорту такі ресурси мають особливу цінність, оскільки допомагають не лише зберігати власну рівновагу, а й виступати джерелом стабільності для інших учасників соціальної взаємодії [17].

Подана схема дозволяє розглядати професійну діяльність працівників сфери культури, молоді та спорту як цілісну систему, у якій взаємодіють зміст праці, психологічні характеристики діяльності, зовнішні ускладнювальні чинники та внутрішні ресурси працівника. Соціокультурна спрямованість і комунікативна насиченість діяльності зумовлюють підвищену емоційну включеність, а вплив воєнного стану посилює ризик напруження, виснаження й емоційної дестабілізації. Особистісні ресурси виконують компенсаторну функцію, сприяють підтриманню психологічної стійкості та збереженню професійної ефективності. Психологічна характеристика діяльності цієї категорії працівників має ґрунтуватися на цілісному аналізі умов, вимог і ресурсів, що визначають особливості їхнього емоційного стану та професійного самопочуття.

Отже, професійна діяльність працівників сфери культури, молоді та спорту має виразно психологічно насичений характер і потребує постійного балансу між вимогами зовнішнього середовища та внутрішніми ресурсами особистості. Висока соціальна значущість, інтенсивна комунікація, емоційна включеність, багатозадачність і вплив воєнного стану формують складний контекст професійного функціонування, у якому успішність діяльності значною мірою залежить від рівня стресостійкості, адаптивності, саморегуляції та мотиваційної стійкості працівника. Такий підхід дозволяє більш глибоко зрозуміти психологічні умови здійснення професійної діяльності у досліджуваній сфері та

створює належне теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу емоційного стану працівників у контексті воєнного стану.

Наукове осмислення зазначених положень потребує подальшої конкретизації тих психологічних вимог, які висуває професійна діяльність до працівників сфери культури, молоді та спорту. Узагальнена характеристика структурних компонентів такої діяльності дає змогу перейти до більш детального розгляду її змістового й функціонального наповнення, зокрема з погляду комунікативної насиченості, емоційної напруженості, рівня відповідальності, потреби в саморегуляції та наявності адаптаційних ресурсів. Саме тому доцільним є виокремлення основних психологічних вимог до професійної діяльності працівників цієї сфери, оскільки такий підхід дозволяє більш чітко окреслити, які індивідуально-психологічні якості та внутрішні ресурси забезпечують ефективне виконання професійних обов'язків у сучасних умовах (табл.1.2.).

*Таблиця 1.2.*

**Основні психологічні вимоги до професійної діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту**

<b>Складник професійної діяльності</b>	<b>Психологічний зміст</b>	<b>Значення для професійного функціонування</b>
Комунікативна взаємодія	Постійний контакт із різними категоріями населення, потреба в емпатії, тактовності, емоційному контролі	Забезпечує ефективне спілкування, довіру та позитивний психологічний клімат
Емоційна включеність	Необхідність емоційно залучатися до професійних завдань і взаємодії з людьми	Підтримує якість професійної діяльності, але водночас підвищує ризик виснаження
Організаційна багатофункціональність	Поєднання кількох професійних ролей і завдань	Вимагає гнучкості, уваги та психологічної витривалості
Соціальна відповідальність	Усвідомлення значущості своєї діяльності для громади	Посилює мотивацію, але збільшує рівень внутрішньої напруги
Саморегуляція	Контроль емоційних реакцій, здатність зберігати врівноваженість	Сприяє стабільності поведінки та конструктивному реагуванню
Стресостійкість	Здатність витримувати навантаження та діяти в умовах невизначеності	Підтримує адаптацію і професійну ефективність

Джерело: узагальнено та складено автором на основі [10; 17]

Узагальнення поданих в таблиці 1.2. положень дозволяє стверджувати, що професійна діяльність працівників сфери культури, молоді та спорту належить до видів праці, у яких психологічний компонент є однією з базових умов професійного функціонування. Результативність такої діяльності визначається не лише фаховою підготовкою чи досвідом роботи, а й здатністю працівника підтримувати конструктивну комунікацію, регулювати власні емоційні реакції, витримувати напруження та зберігати внутрішню рівновагу в умовах постійної взаємодії з людьми [10].

Особливої уваги потребує той факт, що працівники цієї сфери виконують соціально значущі функції, пов'язані не лише з організацією заходів або забезпеченням діяльності закладів, а й із підтриманням соціальної активності громади, культурного середовища та можливостей для розвитку особистості. У зв'язку з цим психологічна ціна професійної діяльності може бути вищою, ніж видається зовні, оскільки за формальною організаційною роботою часто стоїть значний емоційний вклад, потреба бути постійно включеним у взаємодію та зберігати готовність до професійного контакту навіть за наявності власної втоми чи внутрішньої напруги [17]. Важливим є й те, що в межах зазначеної сфери професійна діяльність рідко має вузько спеціалізований характер. Значно частіше працівник поєднує організаційні, комунікативні, координаційні, виховні й творчі функції. Подібна багатофункціональність підвищує вимоги до зібраності, гнучкості мислення, здатності швидко переключати увагу та адаптуватися до зміни обставин. У психологічному аспекті це означає, що навіть за відсутності надмірного фізичного навантаження професійна діяльність може супроводжуватися відчуттям внутрішньої перевтоми та перенапруження [10].

Зміст професійної діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту тісно пов'язаний із міжособистісною взаємодією, а отже потребує не просто формального спілкування, а побудови психологічно прийняттого комунікативного простору. Професійний успіх у такій сфері значною мірою залежить від того, наскільки працівник уміє вибудовувати довіру, підтримувати

зацікавленість аудиторії, враховувати емоційний стан інших людей і водночас не втрачати власної професійної позиції. Через це комунікативне навантаження має не тільки функціональний, а й глибокий психологічний зміст [17].

Додаткового значення психологічна характеристика професійної діяльності набуває в умовах воєнного стану. Загальна соціальна напруженість, відчуття небезпеки, інформаційне перевантаження, порушення звичних ритмів праці та життя, переживання за близьких і невизначеність майбутнього суттєво впливають на внутрішній стан працівника. За таких умов професійні вимоги не зменшуються, а в багатьох випадках посилюються, оскільки суспільство потребує збереження культурного простору, молодіжної активності та форм соціальної підтримки. Така ситуація підвищує ризик виснаження й ускладнює професійне функціонування [29]. Особливої ваги набувають внутрішні ресурси особистості. Стресостійкість, резильєнтність, адаптивність і мотиваційна стійкість мають розглядатися як важливі психологічні передумови професійної ефективності. Саме завдяки цим ресурсам працівник зберігає здатність до самоконтролю, підтримує працездатність, відновлює емоційну рівновагу після напружених подій та не втрачає смислового зв'язку зі своєю професійною діяльністю. О. М. Кокун [20] пов'язує життєстійкість і резильєнтність із можливістю особистості зберігати функціональність у складних умовах і долати наслідки стресового впливу.

Отже, професійна діяльність працівників сфери культури, молоді та спорту характеризується поєднанням високої соціальної значущості, емоційної насиченості, комунікативної інтенсивності, багатофункціональності та підвищеної відповідальності, що зумовлює її виразну психологічну складність. Умови воєнного стану додатково посилюють напруженість професійного середовища, актуалізують потребу у внутрішній стійкості, саморегуляції, адаптивності та здатності підтримувати професійну ефективність за тривалого стресового впливу. За таких обставин емоційний стан працівника постає не як супровідний елемент професійної діяльності, а як один із ключових показників її психологічного забезпечення, оскільки саме через нього відображаються рівень

внутрішньої рівноваги, міра психоемоційного навантаження та стан адаптаційних ресурсів особистості.

### **1.3. Соціально-психологічні чинники формування емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану**

Соціально-психологічний аналіз емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану набуває особливої наукової значущості з огляду на поєднання кількох взаємопов'язаних обставин. Професійна діяльність у цій сфері за своєю природою є соціально орієнтованою, комунікативно насиченою та емоційно включеною, оскільки передбачає постійну взаємодію з різними категоріями населення, організацію культурних, молодіжних і спортивних ініціатив, підтримання суспільної активності та створення умов для змістовного соціального життя громади. У період воєнного стану така діяльність здійснюється на тлі хронічної напруги, нестабільності, порушення звичних умов професійного функціонування та загального зростання психологічного навантаження, що зумовлює потребу в більш глибокому розумінні чинників, які формують емоційний стан працівника в сучасних кризових умовах [9].

У психологічній науці емоційний стан особистості розглядається як результат взаємодії зовнішніх впливів і внутрішніх ресурсів, тому його формування не можна пояснювати лише індивідуальними особливостями людини або лише тиском несприятливого середовища. В умовах воєнного стану особливого значення набуває саме соціально-психологічний вимір проблеми, оскільки переживання працівника визначаються не тільки особистим рівнем тривожності, витривалості чи саморегуляції, а й ширшим контекстом професійної взаємодії, суспільної невизначеності, відповідальності перед громадою, емоційного стану оточення та необхідності зберігати професійну функціональність попри дію стресогенних чинників. Унаслідок цього емоційний

стан формується як багатofакторне явище, у якому поєднуються особистісні, професійні, організаційні та соціальні впливи [27].

Серед найбільш значущих соціально-психологічних чинників доцільно виокремлювати комунікативне навантаження, емоційну включеність у професійну взаємодію, високу соціальну відповідальність, багатозадачність, нестабільність умов праці, вплив воєнних стресорів, а також рівень внутрішніх адаптаційних ресурсів працівника. Кожен із цих чинників діє не ізольовано, а в системному взаємозв'язку з іншими, посилюючи або, навпаки, частково компенсуючи їхній вплив. Комунікативна насиченість діяльності підвищує потребу в емоційному самоконтролі, соціальна значущість професійної ролі збільшує внутрішню напругу, багатofункціональність посилює психічне навантаження, а тривала дія воєнних обставин ускладнює відновлення емоційної рівноваги. За таких умов особистісні ресурси у вигляді стресостійкості, резильєнтності, адаптивності та мотиваційної стійкості починають виконувати не лише підтримувальну, а й захисну функцію [20].

Науковий інтерес до цієї проблеми зумовлений тим, що працівники сфери культури, молоді та спорту забезпечують соціальну згуртованість, комунікативний простір і позитивну активність населення. У кризових умовах їхня професійна роль набуває додаткового психологічного змісту, оскільки пов'язана не лише з виконанням посадових обов'язків, а й зі збереженням культурного та соціального ресурсу громади. У зв'язку з цим емоційний стан таких працівників доцільно розглядати не тільки як індивідуальне переживання, а і як показник здатності підтримувати професійну ефективність, соціальну включеність і внутрішню стійкість в умовах тривалого суспільного напруження [17].

На рисунку 1.2 представлено основні чинники, що визначають емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану.



**Рис.1.2. Основні чинники, що визначають емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану**

Джерело: узагальнено та побудовано автором [9; 17; 20; 27]

Поданий на рис. 1.2 матеріал доцільно розглядати не як перелік окремих обставин, а як цілісну систему впливів, у межах якої емоційний стан працівника формується під дією професійного середовища, суспільного контексту та індивідуальних особливостей реагування. Наукова цінність такого підходу полягає в тому, що він дозволяє відійти від спрощеного пояснення емоційного стану лише через перевтому, тривогу чи зовнішній стрес. Більш переконливим видається розуміння, за якого емоційний стан постає як результат взаємодії кількох груп чинників, що одночасно можуть посилювати напруження,

змінювати емоційний тонус, ускладнювати відновлення або, навпаки, підтримувати внутрішню стійкість особистості.

Професійна діяльність працівників сфери культури, молоді та спорту має особливу психологічну специфіку, оскільки поєднує соціальну значущість, публічність, необхідність постійної комунікації та емоційну залученість у процес взаємодії з людьми. За таких умов внутрішній стан працівника нерідко визначається не лише власним самопочуттям, а й загальною атмосферою професійного середовища, реакціями аудиторії, емоційним тлом колективу та очікуваннями громади. Унаслідок цього навіть відносно звичні професійні ситуації можуть набувати підвищеного психологічного значення, оскільки вимагають емоційної зібраності, гнучкості та здатності підтримувати конструктивну взаємодію за несприятливих зовнішніх умов [10].

Суттєвою особливістю формування емоційного стану в досліджуваній професійній групі є те, що вплив несприятливих обставин не обмежується безпосередньо робочим простором і межами виконання посадових обов'язків. Соціальна напруженість, воєнні виклики, інформаційний тиск, порушення звичного життєвого ритму та переживання за близьких проникають у професійне життя й істотно змінюють сприйняття навіть звичних робочих ситуацій [27]. За таких умов працівник виконує свої функції в середовищі, де особистий і професійний виміри переживання тісно переплітаються, а емоційне навантаження формується не лише внаслідок службових вимог, а й під впливом загального суспільного контексту. Унаслідок цього професійна діяльність починає вимагати значно більших психологічних зусиль, ніж у стабільних умовах, оскільки людина змушена одночасно підтримувати власну внутрішню рівновагу, зберігати професійну включеність і залишатися емоційно доступною для інших [17]. За такого поєднання обставин емоційний стан доцільно трактувати як інтегральний показник психологічної адаптації, який відображає не лише інтенсивність переживань, а й здатність особистості зберігати професійну ефективність, соціальну включеність, внутрішню рівновагу та готовність до подальшого функціонування в умовах тривалого напруження.

Подібне розуміння є важливим, оскільки дозволяє розглядати емоційний стан не як короткочасну реакцію на окремі труднощі, а як складний результат взаємодії зовнішніх викликів, професійних вимог і внутрішніх ресурсів особистості. Саме тому аналіз емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану має спиратися на врахування як індивідуальних переживань, так і ширшого соціально-психологічного контексту, що визначає характер їхньої адаптації до сучасних кризових обставин [20].

Доцільно враховувати і те, що емоційний стан у професійній діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту має не тільки реактивний, а й функціональний зміст. Від його якості значною мірою залежить характер професійної поведінки, стиль комунікації, готовність до взаємодії, витривалість до навантаження, здатність підтримувати інших і зберігати продуктивність у напружених умовах. У цьому сенсі емоційний стан виконує роль внутрішнього регулятора, через який опосередковується професійна активність особистості, її включеність у робочий процес та здатність конструктивно реагувати на труднощі. Погіршення емоційного самопочуття може призводити до виснаження, зниження мотивації, звуження комунікативних можливостей, послаблення адаптаційних ресурсів і ускладнення професійної взаємодії, тоді як відносна емоційна стабільність підтримує професійну надійність, психологічну стійкість і більш ефективне виконання фахових обов'язків [20].

Важливого значення набуває положення про те, що формування емоційного стану в умовах воєнного стану має не одноразовий, а пролонгований характер. Тривала дія небезпеки, інформаційного тиску, невизначеності, порушення звичного життєвого ритму та загальної емоційної напруженості змінює не лише поточні реакції людини, а й глибші психологічні механізми її функціонування. Поступово трансформуються спосіб професійного самосприйняття, рівень психологічної витривалості, ставлення до праці, характер емоційного реагування та здатність до повноцінного відновлення після навантаження. За таких обставин навіть звичні професійні ситуації можуть сприйматися як більш складні, емоційно виснажливі та внутрішньо напружені,

оскільки вони відбуваються на тлі постійної дії стресогенних чинників. Унаслідок цього емоційний стан працівника формується не як ситуативна реакція на окрему подію, а як результат тривалого накопичення переживань, пов'язаних із зовнішніми викликами та необхідністю зберігати професійну функціональність.

Психологічне благополуччя персоналу організацій в умовах війни значною мірою залежить від того, наскільки успішно поєднуються зовнішня організаційна підтримка та внутрішні ресурси особистості. Вагому роль у цьому процесі відіграють стабільність професійного середовища, зрозумілість вимог, наявність підтримувальної комунікації, можливість емоційного відновлення та відчуття смислової значущості власної праці. Водночас не менш важливими залишаються особистісні ресурси, пов'язані зі стресостійкістю, резильєнтністю, адаптивністю, саморегуляцією та здатністю витримувати тривалу психоемоційну напругу. Порушення балансу між зовнішньою підтримкою та внутрішніми можливостями особистості може призводити до посилення тривоги, виснаження, зниження емоційного тону, професійної втоми та ускладнення адаптаційних процесів. У зв'язку з цим дослідження соціально-психологічних чинників формування емоційного стану дозволяє не лише описати умови професійного функціонування працівників, а й глибше зрозуміти механізми їхньої психологічної адаптації, збереження внутрішньої рівноваги та підтримання професійної стійкості в умовах тривалої дії воєнного стресу [17].

Отже, соціально-психологічні чинники формування емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану доцільно розглядати як систему взаємопов'язаних впливів, у межах якої поєднуються особливості професійної взаємодії, зміст і умови праці, рівень суспільної напруги, характер воєнних викликів та індивідуальні ресурси особистості. Подібний підхід створює належне теоретичне підґрунтя для подальшої систематизації основних чинників, що визначають специфіку емоційного стану працівників зазначеної сфери.

## Висновки до першого розділу

Емоційний стан особистості доцільно розглядати як складний багатокомпонентний психологічний феномен, що охоплює внутрішні переживання, рівень емоційної напруги, здатність до саморегуляції, психологічне благополуччя, стресостійкість і адаптаційні ресурси. Наукові підходи до його вивчення показують, що емоційний стан не можна зводити лише до окремої реакції на подію, оскільки він відображає загальний характер психічного функціонування людини в певних життєвих і соціальних умовах.

Професійна діяльність працівників сфери культури, молоді та спорту має виразно психологічно насичений характер, оскільки поєднує комунікативну взаємодію, емоційну включеність, соціальну відповідальність, багатофункціональність і потребу в постійній саморегуляції. Працівники цієї сфери не лише виконують організаційні чи адміністративні завдання, а й підтримують культурне, молодіжне та спортивне життя громади, тому їхній емоційний стан безпосередньо пов'язаний із якістю професійної взаємодії, рівнем внутрішньої стійкості та здатністю зберігати ефективність у складних умовах.

Соціально-психологічні чинники формування емоційного стану працівників в умовах воєнного стану мають системний характер і поєднують вплив воєнних загроз, суспільної напруги, інформаційного перевантаження, професійних вимог, комунікативного навантаження та індивідуальних ресурсів особистості. Саме тому емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту варто аналізувати не ізольовано, а в контексті їхньої професійної діяльності, соціальної ролі та здатності адаптуватися до тривалих кризових обставин.

## РОЗДІЛ II

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 2.1. Методика та організація дослідження емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану на прикладі відділу культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області. Актуальність вибору саме цієї категорії респондентів зумовлена тим, що професійна діяльність працівників зазначеної сфери здійснюється в умовах підвищеної емоційної напруги, соціальної відповідальності, необхідності постійної взаємодії з населенням, а також під впливом стресогенних чинників, пов'язаних із воєнним станом.

За даними звітної документації, у структурі відділу культури, молоді та спорту та підпорядкованих йому закладах загальна штатна чисельність працівників становить *93 особи*. До цієї структури належать, зокрема, клубні заклади, бібліотечні заклади, централізована бухгалтерія, а також заклади мистецької освіти. Безпосередню участь в емпіричному дослідженні для кваліфікаційної роботи взяли *63 працівники*, які надали добровільну згоду на участь в опитуванні. Дослідження проводилося з дотриманням принципів анонімності, конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження.

Для досягнення поставленої мети в дослідженні було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, які дають змогу всебічно оцінити емоційний стан респондентів та окремі показники їхнього ментального здоров'я. Вибір такого психодіагностичного інструментарію

зумовлений потребою охопити найбільш значущі психологічні параметри, пов'язані з переживанням воєнного стану, зокрема рівень тривожності, вираженість депресивних проявів і ступінь стресостійкості як здатності особистості адаптуватися до складних життєвих обставин.

Однією з методик, застосованих у роботі, стала шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна, відома як State Trait Anxiety Inventory, або STAI. Автором оригінальної версії є американський психолог Ч. Д. Спілбергер, а адаптацію для використання у вітчизняній психологічній практиці здійснив Ю. Л. Ханін [38]. Методика набула широкого поширення у психологічних дослідженнях завдяки можливості диференційовано визначати ситуативну, тобто реактивну, тривожність і особистісну тривожність як відносно стійку індивідуально психологічну властивість. Реактивна тривожність відображає актуальний емоційний стан людини у конкретний момент часу, тоді як особистісна тривожність характеризує схильність особистості сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі або напружені [38]. Використання зазначеної шкали в межах дослідження є особливо доречним, оскільки в умовах воєнного стану тривожність виступає одним із найбільш чутливих індикаторів емоційного напруження, внутрішнього занепокоєння, невизначеності та психологічного дискомфорту працівників сфери культури, молоді та спорту. Отримані за допомогою STAI показники дають змогу виявити як ситуативні емоційні реакції на стресогенні обставини, так і глибші особистісні передумови переживання тривоги, що має важливе значення для подальшої інтерпретації результатів дослідження.

Іншим важливим психодіагностичним інструментом став опитувальник депресії Бека, або Beck Depression Inventory, розроблений американським психіатром Аароном Беком у межах когнітивного підходу до розуміння депресії [15; 28]. Зміст методики орієнтований на виявлення депресивної симптоматики за сукупністю когнітивних, емоційних, мотиваційних і соматичних проявів. Результати, отримані за допомогою цього опитувальника, дозволяють оцінити ступінь вираженості пригніченого настрою, песимістичних настанов,

внутрішньої спустошеності, втрати інтересу до звичних видів діяльності, зниження працездатності, підвищеної втомлюваності та інших симптомів, що супроводжують депресивні стани [28]. Застосування методики Бека у роботі є обґрунтованим, оскільки тривале перебування в умовах війни нерідко супроводжується накопиченням емоційного виснаження, зниженням життєвого тону, почуттям безнадійності та загальним погіршенням психологічного самопочуття. Особливої ваги такий інструмент набуває в дослідженні працівників соціально значущих сфер, професійна діяльність яких поєднує високу відповідальність, міжособистісну взаємодію та постійне функціонування в умовах суспільної нестабільності. Матеріали опитувальника дають змогу глибше зрозуміти інтенсивність депресивних проявів у респондентів та уточнити окремі аспекти їхнього емоційного стану.

До комплексу застосованих методик увійшла також шкала стресостійкості Коннора – Девідсона у скороченій версії CD RISC 10. Розроблення оригінальної шкали пов'язане з іменами К. Коннора та Дж. Девідсона, які запропонували її як інструмент оцінки резильєнтності, тобто здатності особистості зберігати психологічну стійкість, адаптуватися до несприятливих умов і відновлювати внутрішню рівновагу після дії стресових чинників [33; 39]. Українська адаптація та апробація короткої версії методики підтверджує її придатність для оцінювання індивідуальних ресурсів подолання труднощів і психологічної витривалості [33; 39]. Значення CD RISC 10 для даного дослідження полягає в тому, що високий рівень стресостійкості здатний виконувати компенсаторну функцію щодо негативного впливу тривожності, виснаження та депресивних проявів, тоді як низький рівень резильєнтності, навпаки, підвищує ризик психоемоційної дезадаптації. Воєнний стан створює тривале навантаження на адаптаційні механізми особистості, тому оцінка стресостійкості дає змогу не лише виявити рівень психологічної витривалості працівників, а й визначити потенціал збереження емоційної рівноваги в складних суспільних обставинах.

Поєднання шкали Спілбергера – Ханіна, опитувальника депресії Бека та шкали стресостійкості Коннора – Девідсона забезпечує комплексний підхід до

вивчення емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану. Один із зазначених інструментів дозволяє виявити рівень тривожності як індикатора емоційного напруження, інший спрямований на фіксацію депресивних проявів, а третій характеризує адаптаційний потенціал особистості та її здатність протистояти стресовому впливу. Сукупне використання названих методик підвищує змістову повноту дослідження, сприяє більш точній інтерпретації отриманих результатів і створює належне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних особливостей емоційного стану респондентів.

Крім стандартизованих психодіагностичних методик, у дослідженні було використано авторську анкету для уточнення суб'єктивної оцінки емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану, розроблену на основі теоретичного аналізу проблеми та з урахуванням показників тривожності, депресивних проявів і стресостійкості. Застосування цієї анкети є доцільним, оскільки стандартизовані методики дають змогу об'єктивно визначити рівні окремих психологічних показників, проте не повною мірою відображають індивідуальне сприйняття респондентами власного психоемоційного стану саме в конкретних соціально-історичних обставинах воєнного стану. Авторська анкета не розглядається як окрема самостійна психодіагностична методика, а використовується як допоміжний дослідницький інструмент, спрямований на конкретизацію та поглиблення даних, отриманих у результаті стандартизованого обстеження. Її зміст було зорієнтовано на виявлення суб'єктивного переживання емоційного напруження, виснаження, тривоги, труднощів емоційного відновлення, а також потреби у психологічній підтримці в умовах війни, це дало змогу не лише зафіксувати кількісні показники психоемоційного стану, а й доповнити їх якісною інформацією про те, як самі працівники оцінюють вплив воєнного стану на власне самопочуття та професійну діяльність. Використання анкети у структурі дослідження забезпечило більш цілісне бачення проблеми, посилило змістову інтерпретацію результатів та підвищило практичну значущість одержаних висновків.

Обрані психодіагностичні інструменти є апробованими у психологічній практиці, характеризуються належним рівнем валідності й надійності та широко використовуються у дослідженнях емоційного стану, психологічного благополуччя, тривожності, депресивних проявів і стресостійкості в різних соціально-професійних групах. Обґрунтування валідності застосованих методик подано в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

**Обґрунтування валідності психодіагностичних методик,  
використаних у дослідженні емоційного стану працівників сфери культури,  
молоді та спорту в умовах воєнного стану**

Методика	Психологічний компонент	Вид валідності	Обґрунтування валідності
Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)	Реактивна та особистісна тривожність	Конструктна, критеріальна	Методика широко валідизована у клінічній та кризовій психології, чутлива до змін емоційного стану в умовах стресу, психотравматичних подій та підвищеного психоемоційного навантаження. Підтверджена кореляціями з клінічними показниками тривожності та стресу, активно використовується у дослідженнях педагогічних і соціономічних професій.
Опитувальник депресії Бека (BDI)	Емоційні, когнітивні та соматичні прояви депресії	Конструктна, змістова, критеріальна	Методика вважається «золотим стандартом» оцінки депресивної симптоматики, має високу внутрішню узгодженість та підтверджену валідність щодо діагностичних критеріїв DSM/ICD. Чутлива до впливу хронічного стресу, професійного вигорання та психотравматичних чинників.
Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)	Рівень психологічної стійкості та здатність до подолання стресу	Конструктна	Валідність шкали підтверджена у вибірках осіб, які пережили кризові події, професійний стрес та тривале емоційне навантаження. Методика дозволяє надійно оцінити адаптаційні ресурси особистості та використовується у дослідженнях ментального здоров'я педагогів і фахівців допоміжних професій.

Джерело: узагальнено автором на основі [10; 28; 33; 38; 39]

Отже, використання комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, зокрема шкали реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальника депресії Бека та шкали стресостійкості Коннора–Девідсона, є методично обґрунтованим і доцільним для оцінки емоційного стану та ментального здоров'я педагогічних працівників. Обрані інструменти мають доведену наукову валідність і надійність, охоплюють ключові психологічні компоненти емоційного благополуччя та дозволяють комплексно дослідити рівень тривожності, депресивних проявів і адаптаційних ресурсів особистості. Це забезпечує об'єктивність отриманих емпіричних даних і створює підґрунтя для подальшого аналізу результатів, формулювання висновків і розроблення практичних рекомендацій щодо підтримки ментального здоров'я педагогічного колективу.

В таблиці 2.2 наведено узагальнену характеристику надійності використаних у дослідженні методик.

*Таблиця 2.2.*

**Показники надійності психодіагностичних інструментів,  
використаних у дослідженні**

Методика	Внутрішня узгодженість ( $\alpha$ Кронбаха)	Тест-ретест надійність	Рівень надійності (оцінка)
Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI)	0,86–0,93 (висока)*	Висока ( $r \approx 0,75–0,90$ )*	Висока
Опитувальник депресії Бека (BDI)	0,89*	Висока ( $r \approx 0,80$ )*	Висока
CD-RISC-10 (стресостійкість)	0,85*	Висока ( $r \approx 0,70–0,83$ )*	Висока

Джерело: узагальнено автором на основі [10; 28; 33; 38; 39]

Отримані показники внутрішньої узгодженості та тест-ретест надійності свідчать про високий рівень надійності використаних психодіагностичних інструментів. Значення коефіцієнта  $\alpha$  Кронбаха та стабільність результатів у повторних вимірюваннях підтверджують достовірність і відтворюваність

отриманих даних, що забезпечує коректність оцінки емоційного стану та ментального здоров'я педагогічних працівників і дозволяє використовувати зазначені методики для подальшого аналізу результатів дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося у формі групового опитування із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик та авторської анкети в період з 15 лютого по 20 лютого 2026 року. Авторську анкету для уточнення суб'єктивної оцінки емоційного стану респондентів було реалізовано за допомогою Google Форми, що дало змогу оперативно зібрати відповіді учасників дослідження та забезпечити анонімність і зручність заповнення. Стандартизовані психодіагностичні методики, а саме шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна, опитувальник депресії Бека та шкала стресостійкості Коннора – Девідсона, були запропоновані респондентам у формі індивідуальних бланків із чітко визначеними інструкціями, переліком тверджень і варіантами відповідей відповідно до структури кожної методики. Заповнення діагностичних матеріалів здійснювалося респондентами особисто з дотриманням принципів добровільності участі, конфіденційності та єдності процедури обстеження. Така організація дослідження забезпечила можливість поєднати результати стандартизованого психодіагностичного вимірювання з даними авторського анкетування, що сприяло більш повному вивченню особливостей емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану. Отримані результати були систематизовані, піддані первинній обробці та математико-статистичному аналізу, що створило підґрунтя для подальшої інтерпретації емпіричних даних.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану**

Після визначення методичних засад дослідження було здійснено кількісну та якісну обробку отриманих емпіричних даних. Аналіз результатів проводився за кількома взаємопов'язаними напрямками: по-перше, було охарактеризовано

загальну вибірку дослідження; по-друге, здійснено описову статистичну обробку результатів за стандартизованими психодіагностичними методиками; по-третє, визначено рівневий розподіл показників тривожності, депресивних проявів і стресостійкості; по-четверте, проаналізовано кореляційні зв'язки між основними психологічними показниками; по-п'яте, узагальнено результати авторського анкетування, спрямованого на уточнення суб'єктивної оцінки емоційного стану респондентів в умовах воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 63 працівники сфери культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області. За стандартизованими методиками – шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальником депресії Бека та шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона CD-RISC-10 – було опрацьовано відповіді всіх 63 респондентів. Водночас під час перевірки електронної таблиці авторської анкети виявлено один технічно порожній запис, тому для її аналізу використано 62 валідні відповіді. Це забезпечило коректність статистичної обробки та запобігло викривленню результатів суб'єктивного самооцінювання. У таблиці 2.3 подано характеристику емпіричної бази та вибірки дослідження.

Таблиця 2.3

### Характеристика емпіричної бази та вибірки дослідження

Показник	Значення
База дослідження	Відділ культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області
Загальна штатна чисельність працівників	93 особи
Кількість учасників емпіричного дослідження	63 особи
Період проведення дослідження	15–20 лютого 2026 року
Використані методики	STAI Спілбергера–Ханіна, опитувальник депресії Бека, CD-RISC-10 Коннора–Девідсона, авторська анкета
Переважаючий стаж професійної діяльності	Понад 10 років – 51 особа, або 82,3% валідних відповідей авторської анкети
Оброблення результатів	З використанням Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics 28.0

Джерело: складено автором за результатами емпіричного дослідження

Подані в табл. 2.3 дані свідчать, що вибірка дослідження є достатньою для первинного емпіричного аналізу емоційного стану працівників досліджуваної сфери. Особливе значення має те, що переважна частина респондентів має тривалий професійний досвід, зокрема понад 10 років роботи, це дає підстави вважати, що отримані відповіді відображають не випадкові або ситуативні враження, а оцінки працівників, які добре знають специфіку професійної діяльності у сфері культури, молоді та спорту, мають сформований досвід взаємодії з населенням і безпосередньо відчують зміни умов праці в період воєнного стану.

Для первинного узагальнення результатів було розраховано основні показники описової статистики: середнє значення, медіану, моду, мінімальні та максимальні значення, а також стандартне відхилення. Узагальнені результати подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Показники описової статистики емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту за стандартизованими методиками**

Параметр	Реактивна тривожність, РТ	Особистісна тривожність, ОТ	Сума Бека	CD-RISC-10
Кількість респондентів	63	63	63	63
Середнє значення	41,67	40,67	11,19	22,86
Медіана	42	41	11	23
Мода	49	38	8	20
Мінімум	27	28	2	14
Максимум	56	53	23	32
Стандартне відхилення	6,01	6,39	4,83	4,42

Джерело: розраховано автором за результатами емпіричного дослідження

Результати описової статистики свідчать, що середні показники реактивної та особистісної тривожності перебувають у межах помірному рівня. Середнє значення реактивної тривожності становить 41,67 бала, а особистісної тривожності – 40,67 бала. Обидва показники наближені до верхньої межі помірному рівня, що вказує на наявність стійкого емоційного напруження у значної частини працівників. Реактивна тривожність відображає актуальний стан

респондентів у конкретних умовах воєнного часу, тоді як особистісна тривожність характеризує більш стабільну схильність до тривожного реагування. Близькість середніх значень РТ та ОТ свідчить про те, що тривожність у досліджуваній групі має не лише ситуативний, а й частково закріплений характер.

За опитувальником депресії Бека середнє значення становить 11,19 бала, що свідчить про наявність переважно мінімальних або субдепресивних проявів у вибірці. Водночас максимальне значення 23 бали показує, що серед респондентів є окремі працівники з більш вираженими депресивними проявами. Отже, загальна картина не дає підстав говорити про масову виражену депресивність, однак фіксує наявність емоційного виснаження, зниження життєвого тону та психологічної вразливості частини працівників.

Середній показник стресостійкості за CD-RISC-10 становить 22,86 бала, що відповідає середньому рівню резильєнтності. Це означає, що більшість працівників зберігає певний адаптаційний ресурс і здатність справлятися зі складними обставинами, однак цей ресурс не є достатньо високим для повної компенсації впливу хронічного стресу, тривожності та емоційного виснаження. Відносно помірне стандартне відхилення свідчить про те, що результати більшості респондентів зосереджені навколо середніх значень, хоча у вибірці наявні як працівники з нижчою стресостійкістю, так і ті, хто має вищий адаптаційний потенціал.

Для поглибленої інтерпретації отриманих результатів важливим є не лише середнє значення, а й розподіл респондентів за рівнями вираженості досліджуваних показників. Рівневий аналіз дає змогу визначити, яка частка працівників перебуває у зоні підвищеного психологічного ризику, а яка демонструє відносно збережений емоційний ресурс.

В таблиці 2.5. представлено рівневий розподіл показників тривожності, депресивних проявів і стресостійкості працівників сфери культури, молоді та спорту.

Таблиця 2.5

**Рівневий розподіл показників тривожності, депресивних проявів і стресостійкості працівників сфери культури, молоді та спорту**

Показник	Рівень	Кількість осіб	Частка, %
Реактивна тривожність	Низький	2	3,17
	Помірний	43	68,25
	Високий	18	28,57
Особистісна тривожність	Низький	4	6,35
	Помірний	44	69,84
	Високий	15	23,81
Депресивні прояви за Беком	Мінімальна / норма	25	39,68
	Субдепресія	25	39,68
	Легка депресія	10	15,87
	Помірна депресія	3	4,76
	Важка депресія	0	0
Стресостійкість CD-RISC-10	Низький	2	3,17
	Нижчий за середній	19	30,16
	Середній	25	39,68
	Вищий за середній	14	22,22
	Високий	3	4,76

Джерело: розраховано автором за результатами емпіричного дослідження

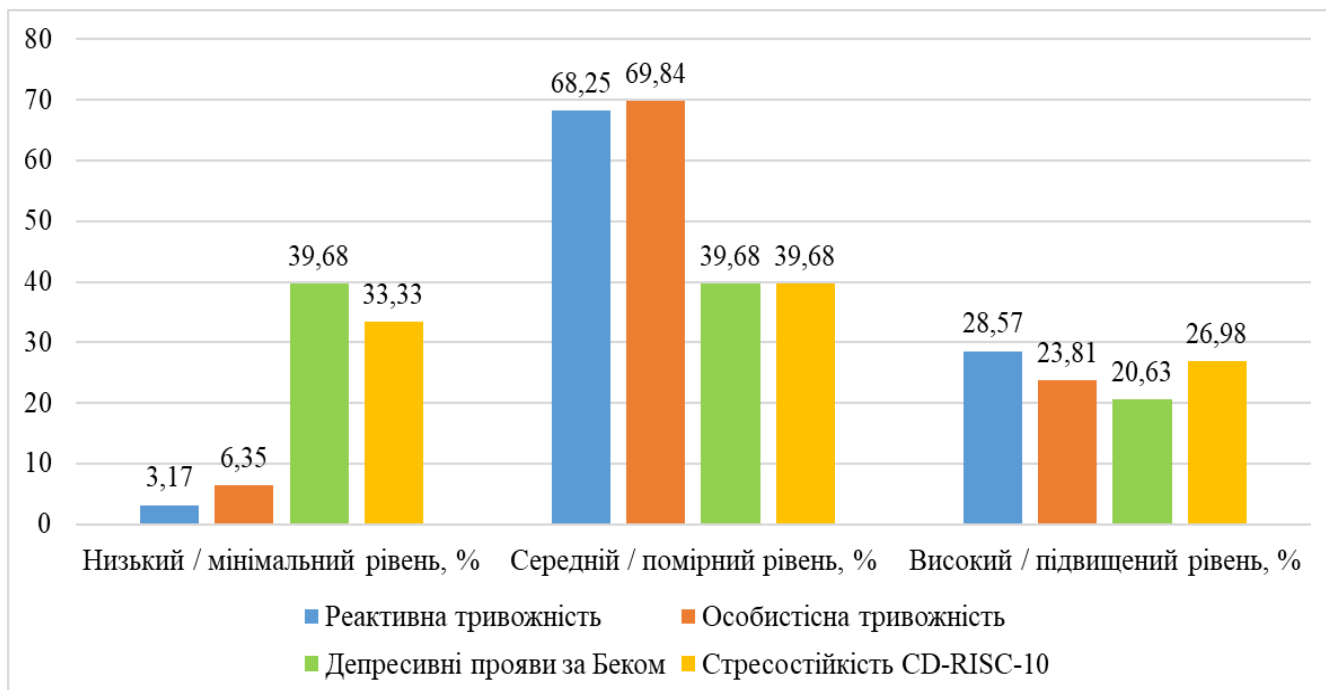
Дані таблиці 2.5 засвідчують, що за обома видами тривожності переважає помірний рівень. Помірну реактивну тривожність мають 43 респонденти, або 68,25% вибірки, а помірну особистісну тривожність – 44 респонденти, або 69,84%. Водночас майже третина працівників має високий рівень реактивної тривожності – 18 осіб, або 28,57%, а високий рівень особистісної тривожності виявлено у 15 осіб, або 23,81%. Такий розподіл показує, що воєнний стан не лише створює ситуативне емоційне напруження, а й може посилювати більш стійкі тривожні реакції, пов'язані з очікуванням небезпеки, невизначеністю майбутнього та постійною необхідністю адаптуватися до змінених умов життя і праці.

Результати за опитувальником депресії Бека мають дещо іншу структуру. У 25 респондентів, або 39,68%, зафіксовано мінімальні прояви або показники в межах норми. Така сама кількість працівників – 25 осіб, або 39,68%, – має субдепресивний рівень. Легка депресія виявлена у 10 осіб, або 15,87%, а помірна

– у 3 осіб, або 4,76%. Важких депресивних проявів у вибірці не зафіксовано. Отримані результати свідчать, що депресивні прояви не є домінантною характеристикою всієї групи, однак у значної частини респондентів наявні ознаки емоційного пригнічення, виснаження, зниження внутрішньої енергії та психологічної втоми.

За шкалою CD-RISC-10 найбільша частка респондентів має середній рівень стресостійкості – 25 осіб, або 39,68%. Вищий за середній рівень виявлено у 14 осіб, або 22,22%, а високий рівень – лише у 3 осіб, або 4,76%. Водночас 19 респондентів, або 30,16%, мають рівень стресостійкості нижчий за середній, а 2 особи, або 3,17%, – низький рівень. Отже, хоча більшість працівників зберігає здатність адаптуватися до складних умов, у третини вибірки простежується недостатній рівень психологічної витривалості, що може підвищувати ризик емоційного виснаження та труднощів відновлення після стресових подій.

Для підвищення наочності результати рівневого розподілу основних психологічних показників доцільно подати у графічному вигляді. На рисунку 2.1 варто відобразити частку респондентів із різними рівнями тривожності, депресивних проявів і стресостійкості.



**Рис. 2.1. Рівневий розподіл показників емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту за стандартизованими методиками**

Джерело: побудовано автором за результатами емпіричного дослідження

Отриманий розподіл показує, що найбільш вираженим проявом емоційного стану працівників є тривожність. Саме за реактивною та особистісною тривожністю спостерігається найбільша частка респондентів із високими показниками. Депресивні прояви переважно зосереджені на мінімальному та субдепресивному рівнях, що свідчить радше про накопичення емоційної втоми, ніж про масову виражену депресивність. Показники стресостійкості демонструють наявність адаптаційного ресурсу, однак цей ресурс є неоднорідним: частина працівників має достатню психологічну витривалість, тоді як інша частина перебуває у зоні підвищеної вразливості.

З метою виявлення взаємозв'язків між основними показниками емоційного стану було проведено кореляційний аналіз, це дозволило визначити, як тривожність, депресивні прояви та стресостійкість співвідносяться між собою в межах досліджуваної вибірки. В табл.2.6 представлено кореляційні зв'язки між показниками тривожності, депресивних проявів і стресостійкості працівників сфери культури, молоді та спорту.

Таблиця 2.6

**Кореляційні зв'язки між показниками тривожності, депресивних проявів і стресостійкості працівників сфери культури, молоді та спорту**

Показники	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Сума Бека	CD-RISC-10
Реактивна тривожність	1	0,377	0,623	-0,643
Особистісна тривожність	0,377	1	0,61	-0,609
Сума Бека	0,623	0,61	1	-0,678
CD-RISC-10	-0,643	-0,609	-0,678	1

Примітка: кореляції подано за методом Пірсона.

Джерело: розраховано автором за результатами емпіричного дослідження

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність системних взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками. Позитивний зв'язок між реактивною та особистісною тривожністю становить  $r = 0,377$ , що вказує на помірну узгодженість між актуальним емоційним напруженням і більш

стійкою схильністю до тривожного реагування. Це означає, що працівники з вищою особистісною тривожністю частіше демонструють підвищений рівень ситуативної тривоги в умовах воєнного стану, однак цей зв'язок не є абсолютним, оскільки на реактивну тривожність впливають і поточні зовнішні обставини.

Найбільш виражені позитивні кореляції спостерігаються між сумою Бека та показниками тривожності. Кореляція між депресивними проявами та реактивною тривожністю становить  $r = 0,623$ , а між депресивними проявами та особистісною тривожністю –  $r = 0,610$ . Це свідчить про те, що зростання тривожності супроводжується посиленням депресивних проявів, зокрема емоційної пригніченості, втому, зниження життєвого тону та песимістичного сприйняття майбутнього. Така закономірність є логічною в умовах тривалого стресового впливу, коли постійне очікування небезпеки та невизначеність поступово виснажують адаптаційні ресурси особистості.

Обернені кореляційні зв'язки між CD-RISC-10 та іншими показниками мають особливе значення для інтерпретації результатів. Стресостійкість має негативний зв'язок із депресивними проявами  $r = -0,678$ , реактивною тривожністю  $r = -0,643$  та особистісною тривожністю  $r = -0,609$ . Це означає, що вищий рівень стресостійкості пов'язаний із нижчими показниками тривожності та депресивних проявів. Отже, резильєнтність виступає важливим психологічним ресурсом, який пом'якшує вплив воєнного стресу на емоційний стан працівників і сприяє збереженню внутрішньої рівноваги.

Для уточнення результатів стандартизованих методик було проаналізовано відповіді респондентів за авторською анкетой. Її використання дало змогу з'ясувати, як самі працівники оцінюють вплив воєнного стану на власне емоційне самопочуття, працездатність, здатність до відновлення та потребу в психологічній підтримці.

В таблиці 2.7 представлено узагальнені результати авторського анкетування щодо суб'єктивної оцінки емоційного стану працівників.

**Узагальнені результати авторського анкетування щодо суб'єктивної оцінки емоційного стану працівників**

Твердження анкети	Середній бал	Частка відповідей 3–4, %	Узагальнена інтерпретація
В умовах воєнного стану я часто відчуваю емоційне напруження	3,19	85,5	Високий рівень суб'єктивного напруження
Події війни негативно впливають на мій емоційний стан	3,34	93,5	Найбільш виражене підтвердження негативного впливу війни
Мені стало важче зберігати внутрішню рівновагу та самоконтроль	3	79	Помітні труднощі емоційної саморегуляції
Я часто відчуваю тривогу за власне майбутнє	3,27	90,3	Високий рівень тривоги, пов'язаної з невизначеністю
Умови воєнного стану знижують мою працездатність та емоційну витривалість	2,87	71	Помірно виражене зниження працездатності
Я відчуваю емоційне виснаження через тривале перебування в умовах війни	3,1	85,5	Виражені ознаки накопиченого емоційного виснаження
Мені важко повноцінно відновлюватися після напружених подій і переживань	2,98	75,8	Наявні труднощі психологічного відновлення
Попри складні обставини, я знаходжу в собі сили справлятися з труднощами	3,24	88,7	Збереження адаптаційного ресурсу
Я відчуваю потребу в додатковій психологічній підтримці	2,44	49,2	Потреба в підтримці виражена не в усіх респондентів
Я відчуваю, що умови війни змінили мій емоційний стан переважно в негативний бік	2,87	75,8	Більшість респондентів визнає негативні емоційні зміни

Джерело: складено автором на основі результатів авторського анкетування, проведеного за допомогою Google Форми

Результати авторського анкетування підтверджують висновки, отримані за стандартизованими психодіагностичними методиками. Найвищий середній бал отримало твердження про негативний вплив подій війни на емоційний стан респондентів – 3,34 бала, при цьому 93,5% опитаних обрали відповіді «скоріше

властиво» або «повністю властиво», це свідчить про те, що воєнний стан сприймається працівниками не як віддалений соціальний контекст, а як чинник, який безпосередньо впливає на їхнє психологічне самопочуття, рівень внутрішнього напруження та відчуття стабільності.

Високими є також показники тривоги за власне майбутнє, емоційного напруження та емоційного виснаження. Зокрема, 90,3% респондентів зазначили, що часто відчують тривогу за майбутнє, 85,5% – що часто переживають емоційне напруження, і така сама частка респондентів вказала на емоційне виснаження через тривале перебування в умовах війни. Ці результати логічно узгоджуються з даними STAI, де значна частина працівників має помірний або високий рівень тривожності. Водночас показники авторської анкети дозволяють конкретизувати зміст цієї тривожності: вона пов'язана не лише з актуальною небезпекою, а й із невизначеністю майбутнього, тривалістю воєнної ситуації та накопиченням психологічної втоми.

Окремої уваги заслуговує твердження про здатність справлятися з труднощами. Попри високі показники напруження, тривоги та виснаження, 88,7% респондентів зазначили, що знаходять у собі сили долати складні обставини. Це свідчить про наявність у працівників певного адаптаційного ресурсу, що узгоджується з результатами CD-RISC-10, за якими найбільша частка респондентів має середній рівень стресостійкості. Водночас поєднання високого емоційного навантаження з лише середнім рівнем резильєнтності свідчить про ризик поступового виснаження психологічних ресурсів за умови тривалого збереження стресогенних обставин.

Нижчим порівняно з іншими показниками виявився середній бал за твердженням про потребу в додатковій психологічній підтримці – 2,44 бала. Відповіді «скоріше властиво» або «повністю властиво» обрали 49,2% респондентів. Такий результат не означає відсутності потреби у підтримці, а радше свідчить про неоднорідність ставлення працівників до психологічної допомоги. Частина респондентів може покладатися на власні ресурси, підтримку близьких, професійний досвід або звичні способи подолання стресу. Водночас

майже половина вибірки все ж прямо визнає потребу в додатковій психологічній підтримці, що має важливе практичне значення для подальшого обґрунтування рекомендацій.

Завершальним етапом аналізу авторської анкети стало визначення провідних чинників, які, на думку самих респондентів, найбільше впливають на їхній емоційний стан, а також ресурсів, що допомагають підтримувати внутрішню рівновагу. В таблиці 2.8 представлено провідні чинники впливу на емоційний стан і ресурси підтримання емоційної рівноваги працівників.

Таблиця 2.8

**Провідні чинники впливу на емоційний стан і ресурси підтримання емоційної рівноваги працівників**

№	Чинники негативного впливу на емоційний стан	Кількість осіб	Частка, %	Ресурси підтримання емоційної рівноваги	Кількість осіб	Частка, %
1	Переживання за близьких	46	74,2	Підтримка близьких	30	48,4
2	Повітряні тривоги / відчуття загрози життю	9	12,9	Улюблена справа	13	19,4
3	Інформаційне перевантаження	5	8,1	Фізична активність	10	16,1
4	Професійне перевантаження	2	3,2	Психологічна допомога	3	4,8
5	Фінансова нестабільність	1	1,6	Відпочинок	3	4,8
6	x	x	x	Спілкування з колегами	3	4,8
7	x	x	x	Інше	1	1,6

Джерело: розраховано автором за результатами авторського анкетування

Дані таблиці 2.8 свідчать, що головним чинником негативного впливу на емоційний стан працівників є переживання за близьких. Такий варіант відповіді обрали 46 осіб, або 74,2% респондентів. Це показує, що емоційний стан працівників у період воєнного стану значною мірою визначається не лише професійними обставинами, а й особистісно-сімейними переживаннями,

відчуттям відповідальності за рідних, страхом за їхню безпеку та невизначеністю щодо майбутнього. Друге місце посідають повітряні тривоги та відчуття загрози життю – 12,9%, що відображає безпосередній вплив небезпеки на психологічну стабільність. Інформаційне перевантаження, професійне перевантаження та фінансова нестабільність мають меншу частку відповідей, однак також формують загальний фон напруження та можуть посилювати втомлюваність і тривожність.

Серед ресурсів підтримання емоційної рівноваги перше місце посідає підтримка близьких – 30 осіб, або 48,4% респондентів, це свідчить про важливість сімейного та міжособистісного ресурсу в подоланні стресу. Значущими також є улюблена справа – 19,4% і фізична активність – 16,1%, що вказує на роль особистісної залученості, діяльності, яка приносить задоволення, та тілесної активності у зниженні емоційного напруження. Психологічна допомога, відпочинок і спілкування з колегами були обрані меншою часткою респондентів, однак ці ресурси мають важливе значення для подальшого обґрунтування практичних рекомендацій, оскільки можуть бути використані на рівні організаційної підтримки працівників.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать, що емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану характеризується поєднанням підвищеного емоційного напруження, помірної та високої тривожності, наявності субдепресивних проявів у частини респондентів і середнього рівня стресостійкості. Найбільш вираженим психологічним показником є тривожність, яка пов'язана з невизначеністю майбутнього, переживаннями за близьких, загрозою безпеці та тривалим впливом воєнних подій. Водночас результати не свідчать про повну втрату адаптаційного ресурсу: значна частина працівників зберігає здатність справлятися з труднощами, спираючись на підтримку близьких, улюблену справу, фізичну активність і власний професійний досвід.

Загальний аналіз показує, що емоційний стан досліджуваної групи має напружений, але не критично дезадаптивний характер. Працівники

демонструють ознаки психологічної втоми та емоційного виснаження, однак водночас зберігають внутрішні й зовнішні ресурси подолання труднощів. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу чинників, що зумовлюють особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану

### **2.3. Чинники, що зумовлюють особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану**

Результати емпіричного дослідження, розглянуті у попередньому підрозділі, засвідчили, що емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану має складний, багатокomпонентний характер. Він не зводиться лише до наявності тривожності, депресивних проявів або зниження стресостійкості, а формується під впливом сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників. До таких чинників належать безпекові загрози, переживання за близьких, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження, професійне навантаження, фінансова нестабільність, а також індивідуальні психологічні ресурси працівників, зокрема здатність до саморегуляції, стресостійкість, підтримка близького оточення та наявність діяльності, яка допомагає відновлювати емоційну рівновагу.

Особливість емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту полягає в тому, що їхня професійна діяльність поєднує соціальну відповідальність, комунікацію з різними групами населення, організацію культурних, освітніх, молодіжних і спортивних заходів, а також необхідність зберігати працездатність навіть в умовах постійної суспільної напруги. У період воєнного стану такі працівники виконують не лише формальні професійні обов'язки, а й фактично беруть участь у підтриманні соціальної згуртованості громади, збереженні культурного життя, організації дозвілля, комунікації з населенням і створенні відчуття хоча б часткової стабільності. Тому їхній

емоційний стан залежить не лише від особистих переживань, а й від ширшого соціального контексту, у якому вони працюють.

У межах дослідження встановлено, що найбільше на емоційний стан респондентів впливають воєнна ситуація та особистісно-сімейні переживання. Працівники часто відзначають негативний вплив війни, емоційне напруження, тривогу за майбутнє, труднощі з відновленням і прояви виснаження. Водночас результати не вказують на повну втрату психологічного ресурсу, адже більшість респондентів знаходить сили справлятися з труднощами. Отже, емоційний стан працівників можна визначити як напружений і психологічно вразливий, але не повністю дезадаптивний.

Для систематизації чинників, що зумовлюють особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану, доцільно подати їх у вигляді узагальненої таблиці 2.9

Таблиця 2.9

**Систематизація чинників, що зумовлюють особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану**

<b>Група чинників</b>	<b>Емпіричне підтвердження за результатами дослідження</b>	<b>Психологічний зміст впливу</b>	<b>Прояви в емоційному стані працівників</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Воєнно-безпекові чинники	93,5% респондентів зазначили негативний вплив війни на емоційний стан; 12,9% назвали повітряні тривоги та відчуття загрози життю головним чинником впливу	Постійне відчуття небезпеки, невизначеність, очікування загрози, напруження адаптаційних механізмів	Емоційне напруження, реактивна тривожність, труднощі самоконтролю, зниження відчуття безпеки
Особистісно-сімейні чинники	74,2% респондентів назвали переживання за близьких головним чинником впливу; 90,3% часто відчувають тривогу за власне майбутнє	Емоційна залученість у стан близьких, страх втрати, відповідальність за родину, тривожне прогнозування майбутнього	Хронічне занепокоєння, внутрішня напруга, емоційне виснаження, посилення особистісної тривожності

1	2	3	4
Інформаційні чинники	8,1% респондентів визначили інформаційне перевантаження як головний чинник впливу	Надмірний обсяг тривожної інформації, складність емоційного дистанціювання від новин, когнітивне перенавантаження	Втома, дратівливість, труднощі відновлення, посилення тривожних очікувань
Професійно-організаційні чинники	71,0% респондентів відзначили зниження працездатності та емоційної витривалості; 3,2% назвали професійне перевантаження головним чинником впливу	Поєднання службових обов'язків із воєнними обставинами, необхідність працювати в умовах нестабільності, соціальна відповідальність	Професійна втома, емоційне виснаження, зниження концентрації, зменшення внутрішнього ресурсу
Соціально-економічні чинники	1,6% респондентів назвали фінансову нестабільність головним чинником впливу; тривога за майбутнє має високий середній показник	Невпевненість у стабільності життєвих умов, переживання щодо матеріальної безпеки, планування майбутнього в умовах невизначеності	Тривога, напруження, відчуття нестабільності, зниження психологічної впевненості
Індивідуально-психологічні чинники	Помірний і високий рівні тривожності, наявність субдепресивних проявів у частини респондентів, середній рівень стресостійкості	Особливості емоційної саморегуляції, здатність до подолання стресу, наявність або дефіцит внутрішніх адаптаційних ресурсів	Різна інтенсивність тривожності, виснаження, депресивних проявів і здатності до відновлення
Компенсаторно-ресурсні чинники	48,4% респондентів назвали підтримку близьких головним ресурсом; 19,4% – улюблену справу; 16,1% – фізичну активність; 88,7% знаходять сили справлятися з труднощами	Соціальна підтримка, діяльнісне залучення, тілесна активність, позитивні емоційні джерела відновлення	Збереження адаптаційного потенціалу, часткова стабілізація емоційного стану, здатність протистояти стресу

Джерело: складено автором на основі результатів авторського анкетування, проведеного за допомогою Google Форми, та результатів стандартизованих психодіагностичних методик.

Подані в табл. 2.9 чинники засвідчують, що емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту формується не під впливом одного окремого подразника, а внаслідок взаємодії кількох груп обставин. Найбільш вагомими є воєнно-безпекові та особистісно-сімейні чинники, оскільки саме вони пов'язані з базовим відчуттям безпеки, стабільності, контролю над життям і захищеності близького оточення. Професійні, інформаційні та соціально-економічні чинники не завжди виступають провідними самостійно, однак посилюють загальний фон напруження й ускладнюють психологічне відновлення працівників.

Насамперед варто звернути увагу на воєнно-безпекові чинники. В умовах воєнного стану людина тривалий час перебуває в ситуації невизначеності, а відчуття безпеки стає нестабільним і залежним від зовнішніх обставин. Повітряні тривоги, повідомлення про небезпеку, загроза обстрілів і постійне усвідомлення воєнної реальності створюють хронічний стресовий фон. Навіть за відсутності безпосередньої загрози в конкретний момент сама можливість її виникнення підтримує внутрішнє напруження. Саме тому 93,5% респондентів зазначили, що події війни негативно впливають на їхній емоційний стан.

Вплив воєнно-безпекових чинників добре узгоджується з результатами за шкалою Спілбергера–Ханіна. Середнє значення реактивної тривожності у вибірці становить 41,67 бала, що відповідає помірному рівню, однак 28,57% респондентів мають високий рівень реактивної тривожності. Це свідчить про те, що значна частина працівників перебуває у стані підвищеної готовності до можливої небезпеки. Такий стан потребує постійного емоційного контролю й поступово виснажує адаптаційні ресурси особистості.

Воєнна ситуація також пояснює труднощі зі збереженням внутрішньої рівноваги. За результатами авторського анкетування 79,0% респондентів погодилися з твердженням, що в умовах воєнного стану їм стало важче зберігати самоконтроль, це означає, що навіть за збереження зовнішньої професійної функціональності працівники можуть внутрішньо переживати втому, емоційну вразливість, роздратування або напруження. Тобто емоційні труднощі не завжди

проявляються відкрито, але можуть суттєво впливати на суб'єктивне самопочуття.

Найбільш вираженим особистісно-сімейним чинником стали переживання за близьких. Саме цей варіант відповіді обрали 74,2% респондентів, що робить його провідним чинником негативного впливу на емоційний стан. У період війни джерело тривоги часто пов'язане не лише з власною безпекою, а й із безпекою рідних, дітей, батьків, друзів або колег. Такі переживання мають особливу силу, оскільки поєднують страх втрати, відповідальність, прив'язаність і неможливість повністю контролювати ситуацію.

З цим безпосередньо пов'язаний високий показник тривоги за майбутнє: за результатами авторської анкети 90,3% респондентів зазначили, що часто відчують занепокоєння щодо подальших життєвих перспектив. У воєнний період майбутнє сприймається як нестабільне й важко прогнозоване, а звичні життєві плани втрачають визначеність. Працівники можуть хвилюватися не лише про власну професійну реалізацію, а й про безпеку родини, здоров'я близьких, матеріальне становище та можливість повернення до нормального ритму життя. Саме тому майбутнє для значної частини респондентів постає не стільки як простір розвитку, скільки як джерело потенційних ризиків. Такий стан посилює особистісну тривожність: її середнє значення становить 40,67 бала, а високий рівень зафіксовано у 23,81% респондентів. Отже, для частини працівників тривога має не лише ситуативний, а й відносно стійкий характер, оскільки тривале переживання за близьких, повторювані загрози та невизначеність поступово формують схильність сприймати події через призму очікування небезпеки.

Окреме місце серед чинників посідає інформаційне перевантаження. Хоча його як головний чинник назвали 8,1% респондентів, його реальний вплив може бути ширшим, адже інформація про війну постійно надходить через соціальні мережі, месенджери, новинні ресурси, телебачення та міжособистісне спілкування. Надмірний потік тривожних повідомлень підтримує відчуття небезпеки навіть тоді, коли людина перебуває у відносно безпечному середовищі.

Унаслідок цього зростає психічна втома, знижується здатність до концентрації, посилюються дратівливість і тривожні очікування.

Інформаційне навантаження тісно пов'язане з труднощами психологічного відновлення. За результатами анкетування 75,8% респондентів зазначили, що їм важко повноцінно відновлюватися після напружених подій і переживань. Це свідчить про те, що стрес не завершується одразу після припинення зовнішнього подразника. Навіть після робочого дня або конкретної напруженої ситуації людина може продовжувати обдумувати події, хвилюватися за близьких, читати новини або очікувати нових загроз. За таких умов відновлення стає неповним, а накопичене напруження поступово переходить в емоційне виснаження.

Професійно-організаційні чинники також мають суттєве значення. Працівники сфери культури, молоді та спорту виконують функції, пов'язані з активною взаємодією з населенням, організацією заходів, підтримкою дітей, молоді, творчих колективів і спортивних ініціатив. У мирний час така діяльність уже потребує емоційної залученості, комунікативної витримки та відповідальності, а в умовах воєнного стану ці вимоги посилюються через нестабільність, обмеження, тривоги та загальний психологічний стан громади.

За результатами авторської анкети 71,0% респондентів зазначили, що умови воєнного стану знижують їхню працездатність та емоційну витривалість. Цей показник є важливим, оскільки демонструє, що вплив війни проявляється не лише на рівні внутрішніх переживань, тривоги чи емоційного напруження, а й безпосередньо позначається на функціональному стані працівників. Ідеться про здатність зберігати стабільний темп роботи, концентрувати увагу, швидко включатися у виконання професійних завдань і підтримувати достатній рівень емоційної залученості в діяльність. Зниження працездатності може виявлятися у швидшій втомлюваності, складності з концентрацією, потребі в більшому часі для відновлення, зменшенні мотивації або відчутті внутрішньої спустошеності. Для працівників сфери культури, молоді та спорту це має особливе значення, адже їхня діяльність пов'язана з постійною комунікацією, організацією заходів, взаємодією з населенням і необхідністю підтримувати інших. За таких умов

навіть звичні професійні обов'язки можуть вимагати більших психологічних зусиль, ніж у мирний період. Водночас працівники можуть продовжувати виконувати свої функції належним чином, але суб'єктивно відчувати, що робота потребує значно більшої внутрішньої мобілізації, емоційного самоконтролю та витрат особистісного ресурсу.

Професійна специфіка досліджуваної групи полягає в тому, що працівники цієї сфери часто мають створювати для інших людей підтримувальний, культурний або соціально активний простір, навіть коли самі перебувають у стані напруження. Вони організовують заходи, працюють із різними віковими групами, підтримують культурну активність громади та сприяють соціальній взаємодії. Така діяльність має важливе суспільне значення, однак потребує постійної емоційної віддачі. У воєнний час ця віддача може ставати додатковим джерелом виснаження, особливо за браку належного відпочинку й підтримки.

Соціально-економічні чинники були менш представлені у відповідях респондентів, однак їх не варто ігнорувати, оскільки вони можуть опосередковано посилювати загальний рівень тривожності та невизначеності. Фінансова нестабільність була названа головним чинником лише окремими працівниками, проте високий показник тривоги за майбутнє частково може включати й економічний компонент, пов'язаний зі стабільністю роботи, рівнем доходів, житловими умовами та можливістю забезпечити родину в складних обставинах. У період війни такі переживання поєднуються з індивідуально-психологічними особливостями працівників, зокрема рівнем емоційної саморегуляції, особистісної тривожності, попереднім досвідом подолання труднощів, гнучкістю мислення, здатністю звертатися по допомогу та наявністю власних способів відновлення. Саме тому різні працівники, перебуваючи в подібних умовах, можуть демонструвати неоднаковий рівень тривожності, депресивних проявів і стресостійкості: для одних воєнна ситуація сприймається як така, що повністю виснажує, тоді як інші оцінюють її як напружену, але подоланню за наявності внутрішніх і зовнішніх ресурсів підтримки.

Результати за опитувальником депресії Бека уточнюють характер емоційних труднощів. У 39,68% респондентів зафіксовано мінімальні прояви або показники в межах норми, у 39,68% – субдепресивний рівень, у 15,87% – легку депресію, а у 4,76% – помірну депресію. Важкі депресивні прояви не були виявлені. Отже, провідною проблемою досліджуваної групи є не глибока депресивність, а поєднання емоційної втоми, тривожності, субдепресивних проявів і виснаження. Такий стан може не мати різко вираженого клінічного характеру, але суттєво впливає на самопочуття, працездатність і здатність до відновлення.

Важливим ресурсом, який пом'якшує вплив стресових чинників, є стресостійкість. За шкалою CD-RISC-10 найбільша частка респондентів має середній рівень стресостійкості – 39,68%, водночас 30,16% працівників мають рівень нижчий за середній, а 3,17% – низький рівень. Це свідчить, що хоча значна частина респондентів зберігає здатність функціонувати в складних умовах, приблизно третина працівників має недостатньо виражений адаптаційний ресурс, що може ускладнювати подолання тривалого стресу та підвищувати ризик емоційного виснаження. Значення стресостійкості як захисного чинника підтверджується результатами кореляційного аналізу: негативний зв'язок між CD-RISC-10 і сумою Бека становить  $r = -0,678$ , між CD-RISC-10 і реактивною тривожністю –  $r = -0,643$ , а між CD-RISC-10 і особистісною тривожністю –  $r = -0,609$ . Отже, вищий рівень стресостійкості пов'язаний із нижчими показниками тривожності та депресивних проявів, що дає підстави розглядати резильєнтність як важливий психологічний ресурс: вона не усуває зовнішні труднощі воєнного часу, але допомагає менш руйнівню переживати їхній вплив, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати здатність до професійної діяльності.

Позитивні кореляції між тривожністю та депресивними проявами також мають важливе пояснювальне значення. Зв'язок суми Бека з реактивною тривожністю становить  $r = 0,623$ , а з особистісною тривожністю –  $r = 0,610$ . Це свідчить, що зростання тривожності супроводжується посиленням депресивних проявів. Тривале хвилювання, очікування небезпеки, переживання за близьких і

невизначеність майбутнього поступово можуть переходити у стан пригніченості, втрати енергії та зниження життєвого тону.

Провідним компенсаторно-ресурсним чинником у дослідженні виявилася підтримка близьких, яку як головний ресурс підтримання емоційної рівноваги назвали 48,4% респондентів. Такий результат є цілком закономірним, оскільки в умовах воєнного стану міжособистісна підтримка набуває особливого психологічного значення. Спілкування з рідними, відчуття прийняття, можливість поділитися переживаннями або отримати практичну допомогу знижують відчуття самотності, безпорадності та емоційної ізольованості. Водночас сімейно-особистісна сфера має подвійний вплив: з одного боку, саме переживання за близьких є одним із головних джерел тривоги, а з іншого – підтримка рідних виступає основою емоційної стабілізації. Це свідчить, що близьке соціальне оточення не усуває об'єктивних загроз воєнного часу, але допомагає працівникам менш руйнівню переживати їхній вплив і зберігати внутрішню опору.

Важливими ресурсами підтримання емоційної рівноваги також є улюблена справа та фізична активність. Улюблену справу як ресурс відновлення обрали 19,4% респондентів, що має особливе значення саме для працівників сфери культури, молоді та спорту, адже їхня діяльність часто пов'язана не лише з виконанням службових обов'язків, а й із творчістю, соціальною взаємодією, самореалізацією та відчуттям корисності. Така діяльність допомагає переключати увагу з тривожних подій, підтримувати відчуття сенсу й не зосереджуватися виключно на загрозах. Фізичну активність як спосіб емоційної регуляції назвали 16,1% респондентів. Її значення полягає в тому, що рухова активність сприяє зниженню психофізіологічного напруження, підтримує тілесний тонус, допомагає відновити відчуття контролю над власним станом і може бути доступним способом профілактики емоційного виснаження.

Психологічна допомога, відпочинок і спілкування з колегами були названі меншою часткою респондентів, однак їх практичне значення не слід недооцінювати. Потреба в додатковій психологічній підтримці за авторською

анкетою отримала середній бал 2,44, проте 49,2% респондентів усе ж визнали її наявність, що свідчить про прихований або частково усвідомлений запит на допомогу. Це особливо важливо для працівників із високим рівнем тривожності, субдепресивними проявами або нижчим рівнем стресостійкості. Okремо варто підкреслити роль професійного колективу: спілкування з колегами може знижувати відчуття ізольованості, сприяти обміну досвідом, нормалізувати емоційні переживання та підтримувати здоровий психологічний клімат. У сфері культури, молоді та спорту, де професійна діяльність поєднується з високою соціальною відповідальністю, колективна підтримка може виступати важливим чинником збереження працездатності й емоційної стійкості.

Важливим результатом авторської анкети є те, що 88,7% респондентів зазначили: попри складні обставини, вони знаходять у собі сили справлятися з труднощами. Цей показник свідчить про наявність адаптаційного потенціалу в досліджуваній групі. Працівники відчувають напруження, але не втрачають здатності діяти, виконувати професійні обов'язки, підтримувати інших і шукати способи подолання складних обставин. Водночас поєднання високого рівня емоційного напруження з готовністю продовжувати діяльність можна охарактеризувати як стан функціональної напруженості. Працівники зберігають зовнішню активність і професійну відповідальність, однак внутрішньо перебувають у стані підвищених психологічних витрат. Така ситуація є потенційно ризиковою, адже без належного відновлення й підтримки функціональна витривалість може поступово знижуватися, а прояви виснаження – посилюватися. З огляду на те, що 85,5% респондентів зазначили наявність емоційного виснаження через тривале перебування в умовах війни, важливого значення набуває профілактика психологічного виснаження. Підтримка працівників має бути спрямована не лише на реагування на вже наявні труднощі, а й на попередження їх поглиблення. Доцільними є заходи, пов'язані з розвитком навичок саморегуляції, поліпшенням психологічного клімату, створенням можливостей для емоційного розвантаження та зменшення надмірного інформаційного й організаційного навантаження.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що особливості емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану зумовлені не дією одного окремого стресора, а тривалим впливом комплексу взаємопов'язаних чинників. Воєнна небезпека створює базовий фон напруження, переживання за близьких посилює емоційну залученість, інформаційне перевантаження підтримує тривожні очікування, професійні обов'язки потребують постійної активності, а невизначеність майбутнього ускладнює психологічне планування. Найбільш виражений вплив мають переживання за близьких, негативне сприйняття подій війни, тривога за майбутнє, емоційне виснаження та труднощі відновлення. Водночас отримані результати не дають підстав характеризувати стан працівників як повністю дезадаптивний, оскільки підтримка близьких, улюблена справа, фізична активність, професійний досвід і здатність справлятися з труднощами свідчать про збереження адаптаційного потенціалу досліджуваної групи. Основна психологічна проблема полягає не у втраті здатності працювати, а в ризику поступового виснаження внутрішніх ресурсів через тривалу дію воєнного стресу, тому подальші практичні рекомендації мають бути спрямовані на підтримку стресостійкості, профілактику емоційного виснаження, розвиток доступних форм психологічної допомоги та посилення ресурсів міжособистісної й професійної підтримки працівників.

### **Висновки до другого розділу**

Емпіричне дослідження емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту дало змогу комплексно оцінити рівень тривожності, депресивних проявів, стресостійкості та суб'єктивного переживання впливу воєнного стану. Використання стандартизованих психодіагностичних методик і авторської анкети забезпечило більш цілісне розуміння досліджуваної проблеми, оскільки дозволило поєднати кількісні показники з особистими оцінками самих респондентів щодо власного емоційного напруження, виснаження, тривоги та потреби у психологічній підтримці.

Отримані результати засвідчили, що емоційний стан працівників характеризується переважанням помірною рівня реактивної та особистісної тривожності, наявністю субдепресивних проявів у частини респондентів і середнім рівнем стресостійкості. Найбільш вираженими психологічними проявами стали тривога за майбутнє, емоційне напруження, негативний вплив подій війни, труднощі відновлення та ознаки емоційного виснаження. Водночас результати не свідчать про повну дезадаптацію працівників, оскільки значна частина респондентів зберігає здатність справлятися з труднощами та має певний адаптаційний ресурс.

Визначені чинники емоційного стану показали, що найбільший вплив на працівників мають воєнно-безпекові обставини, переживання за близьких, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження, професійна втома та труднощі відновлення. Разом із тим важливими ресурсами підтримання емоційної рівноваги виступають підтримка близьких, улюблена справа, фізична активність, спілкування з колегами та власний професійний досвід. Це дає підстави розглядати емоційний стан досліджуваної групи як напружений і психологічно вразливий, але такий, що може бути покращений за умови цілеспрямованої психологічної підтримки.

### РОЗДІЛ ІІІ

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ КУЛЬТУРИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### **3.1. Мета та напрями психологічної підтримки працівників сфери культури, молоді та спорту**

Результати емпіричного дослідження, подані у другому розділі роботи, засвідчили, що емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану характеризується поєднанням підвищеного емоційного напруження, тривожності, ознак емоційного виснаження та водночас збережених адаптаційних ресурсів. Працівники не втрачають здатності виконувати професійні обов'язки, підтримувати активність громади, організовувати культурні, молодіжні та спортивні заходи, однак така зовнішня функціональність поєднується з внутрішньою напругою, втомою та потребою в додаткових ресурсах психологічного відновлення. Саме тому психологічна підтримка в межах досліджуваної проблеми має розглядатися не як допоміжний або другорядний елемент, а як необхідна умова збереження професійної дієздатності працівників у період тривалих воєнних викликів.

Особливість психологічної підтримки працівників сфери культури, молоді та спорту полягає в тому, що ця категорія фахівців працює у соціально значущому середовищі. Їхня діяльність не обмежується виконанням адміністративних чи організаційних функцій, адже вона пов'язана з комунікацією з населенням, підтримкою дітей і молоді, організацією культурного життя громади, розвитком спортивної активності та збереженням соціальної взаємодії. В умовах війни така робота набуває додаткового психологічного змісту, оскільки сприяє підтриманню відчуття єдності, стабільності, залученості та соціальної присутності. Водночас саме така діяльність потребує значної емоційної віддачі, тому працівники можуть

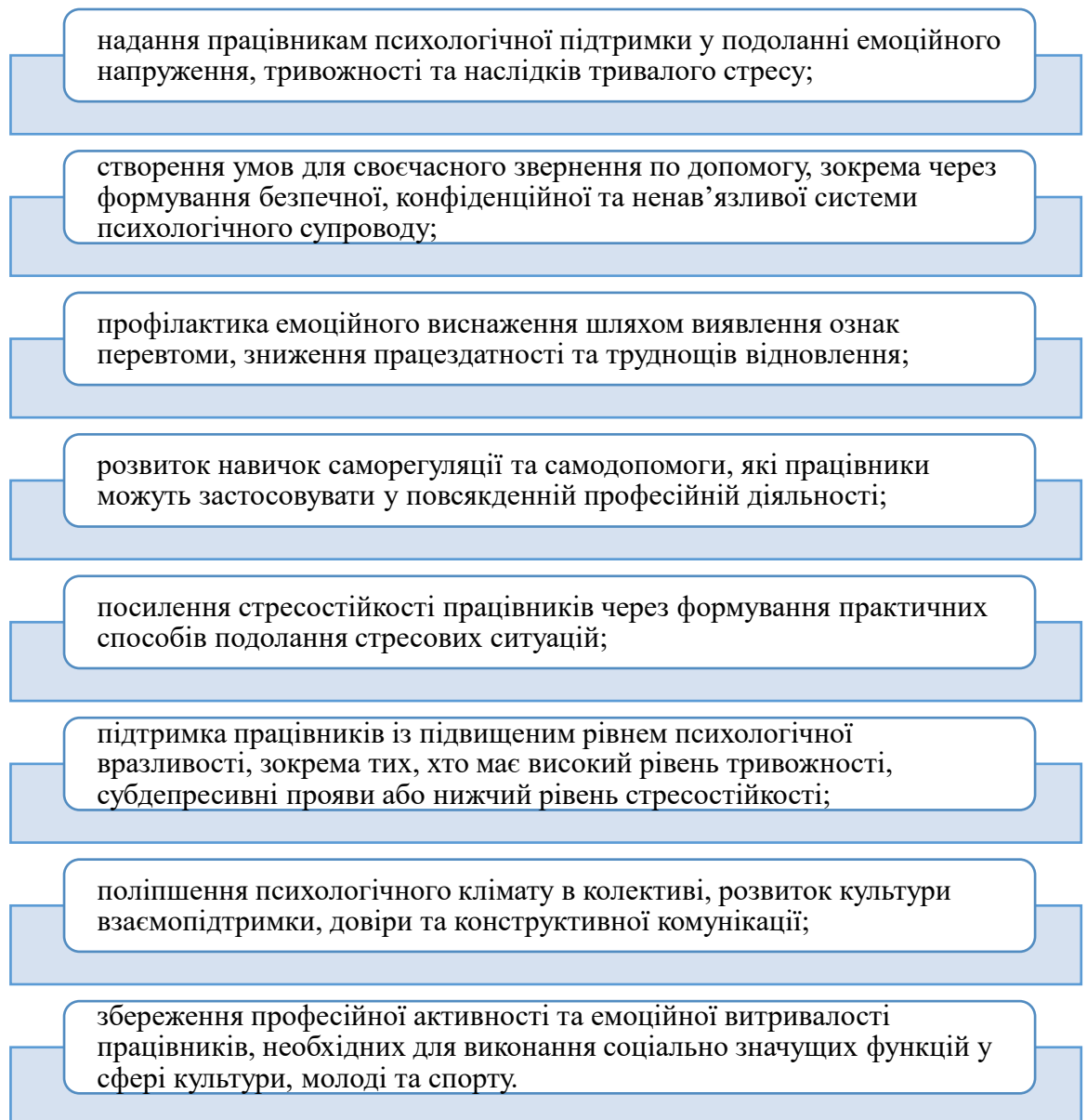
поступово виснажуватися навіть за умови зовнішньо стабільного виконання своїх обов'язків.

Потреба в психологічній підтримці зумовлена результатами проведеного дослідження. Високі показники суб'єктивного емоційного напруження, тривоги за майбутнє, негативного впливу подій війни, труднощів відновлення та емоційного виснаження свідчать про те, що працівники перебувають під тривалим впливом стресогенних чинників. Водночас середній рівень стресостійкості у значної частини респондентів показує, що адаптаційний ресурс наявний, але потребує підтримки та зміцнення. Отже, психологічна підтримка має бути спрямована не лише на подолання вже наявних емоційних труднощів, а й на профілактику їх поглиблення.

Мета психологічної підтримки працівників сфери культури, молоді та спорту полягає в організації доступної, безпечної та практично орієнтованої допомоги, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, зниження тривожності, профілактику психологічного виснаження, розвиток стресостійкості та збереження здатності працівників ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах воєнного стану.

На рисунку 3.1 представлено основні напрями психологічної підтримки працівників сфери культури, молоді та спорту.

Першим важливим напрямом психологічної підтримки є профілактика емоційного виснаження. Для працівників сфери культури, молоді та спорту цей напрям має особливе значення, оскільки їхня професійна діяльність передбачає постійну комунікацію, організацію заходів, взаємодію з різними групами населення та необхідність підтримувати інших людей. За умов воєнного стану звичні професійні завдання виконуються на тлі повітряних тривог, інформаційного напруження, переживань за близьких, нестабільності планів і загальної психологічної втоми суспільства. Працівник може продовжувати бути активним, відповідальним і зовні зібраним, але внутрішньо відчувати зростання втоми, зниження емоційної витривалості та потребу в довшому відновленні після напружених подій.



**Рис.3.1. Основні напрями психологічної підтримки працівників сфери культури, молоді та спорту**

Джерело: побудовано автором

Профілактика виснаження не повинна зводитися лише до загальних порад щодо відпочинку. Більш доречним є створення таких умов, за яких працівник має змогу своєчасно помічати ознаки перевтоми, не знецінювати власний емоційний стан і використовувати доступні способи відновлення. У практичному вимірі йдеться про раціональний розподіл навантаження, чергування складних і менш напружених завдань, уникнення надмірної кількості термінових доручень,

підтримку з боку керівництва та можливість відкрито говорити про перевтому без страху осуду. Значення має не лише фактичний обсяг роботи, а й атмосфера, у якій ця робота виконується.

Другий напрям пов'язаний зі зниженням тривожності та емоційного напруження. Проведене дослідження показало, що тривожність є одним із найбільш помітних проявів емоційного стану респондентів. Її посилюють воєнна небезпека, переживання за близьких, невизначеність майбутнього, інформаційний тиск і необхідність пристосовуватися до змінених умов життя. У такому контексті тривожність не можна розглядати як ізольовану проблему окремої людини, адже вона є закономірною реакцією на тривалий стрес. Разом з тим надмірне або тривале емоційне напруження негативно позначається на працездатності, концентрації уваги, якості комунікації та загальному психологічному самопочутті. Зниження тривожності має здійснюватися через формування практичних навичок стабілізації емоційного стану. Доцільними є короткі дихальні вправи, техніки заземлення, способи переключення уваги, елементи тілесної саморегуляції, навички обмеження тривожного інформаційного потоку та прийоми швидкого відновлення після стресових ситуацій. Працівникам важливо мати не абстрактні рекомендації, а прості інструменти, які можна застосувати протягом робочого дня, після повітряної тривоги, перед складною комунікацією або в момент внутрішнього перенапруження. Практичність таких прийомів є принципово важливою, оскільки в реальних професійних умовах не завжди є можливість для тривалих психологічних занять.

Окреме місце посідає розвиток стресостійкості. Результати дослідження засвідчили, що у вибірці переважає середній рівень стресостійкості, однак частина працівників має нижчі показники адаптаційного ресурсу. Такий результат означає, що працівники загалом здатні функціонувати в складних умовах, але тривалий воєнний стрес може поступово послаблювати їхню психологічну витривалість. Стресостійкість у цьому контексті не слід розуміти як здатність не відчувати переживань або ігнорувати труднощі. Більш точним є

розуміння стресостійкості як здатності зберігати внутрішню рівновагу, приймати рішення, діяти, підтримувати соціальні зв'язки та поступово відновлюватися після напруження. Розвиток стресостійкості потребує системної роботи з навичками подолання стресу. Працівникам важливо навчитися розпізнавати власні емоційні реакції, відстежувати перші ознаки виснаження, відокремлювати контрольовані обставини від неконтрольованих, своєчасно звертатися по допомогу й використовувати особисті ресурси відновлення. Важливо не формувати хибне уявлення, що стресостійкість означає необхідність «витримувати все». Такий підхід лише посилює ризик емоційного виснаження. Натомість психологічна підтримка має показувати, що справжня стійкість полягає у здатності підтримувати себе, зберігати межі, приймати допомогу та не доводити власний стан до критичного рівня.

Важливим напрямом є психоосвіта. Її призначення полягає в тому, щоб працівники краще розуміли природу стресу, тривожності, емоційного виснаження та психологічного відновлення. У період війни багато реакцій, які людина може сприймати як особисту слабкість, насправді є закономірною відповіддю психіки на тривале напруження. Психоосвіта допомагає зменшити самозвинувачення, нормалізувати переживання, пояснити зв'язок між хронічним стресом і зниженням працездатності, а також показати працівникам доступні способи самопомоги.

Зміст психоосвітньої роботи має бути максимально наближеним до реальних умов професійної діяльності. Доцільно розглядати теми емоційного виснаження, тривожності, реакцій на повітряні тривоги, безпечного споживання інформації, відновлення після напружених подій, підтримки колег і звернення по психологічну допомогу. Формати можуть бути різними: короткі інформаційні зустрічі, пам'ятки, тематичні бесіди, тренінгові елементи, групові обговорення. Найбільшу цінність матимуть не формальні лекції, а такі заходи, після яких працівник отримує зрозумілі відповіді на власні запитання і може застосувати певні прийоми у повсякденному житті.

Наступний напрям пов'язаний з індивідуальною підтримкою працівників, які перебувають у зоні підвищеної психологічної вразливості. До такої групи можуть належати особи з високим рівнем реактивної або особистісної тривожності, вираженими субдепресивними проявами, низьким або нижчим за середній рівнем стресостійкості, а також ті, хто має значні труднощі з відновленням після напружених подій. Індивідуальна підтримка не означає, що всі працівники мають проходити глибоку психологічну роботу. Йдеться передусім про доступність допомоги для тих, хто її справді потребує. Індивідуальна підтримка може включати психологічні консультації, короткі стабілізаційні бесіди, допомогу в усвідомленні власного стану, визначення особистих ресурсів і формування індивідуальних способів відновлення. Особливо важливими є добровільність, конфіденційність і відсутність стигматизації. Працівники сфери культури, молоді та спорту часто звикли бути активними, залученими та відповідальними, тому їм може бути складно відкрито говорити про власну втому або потребу в допомозі. Безпечний формат індивідуальної підтримки дозволяє знизити внутрішній бар'єр і своєчасно попередити поглиблення емоційних труднощів.

Поряд з індивідуальною допомогою важливими є групові форми підтримки та взаємодопомоги. Групова робота дозволяє працівникам побачити, що їхні переживання не є поодинокими, а багато труднощів мають спільну природу. Такий формат може зменшувати відчуття ізольованості, посилювати взаєморозуміння в колективі, сприяти обміну досвідом і формуванню культури підтримки. У межах групової роботи доцільними можуть бути тренінги стресостійкості, зустрічі психологічного розвантаження, тематичні обговорення, командні вправи на підтримувальну комунікацію та короткі практики емоційної стабілізації.

Організація групової підтримки потребує обережності. Примусовий формат або вимога відкрито обговорювати особисті переживання може викликати опір і знизити ефективність заходів. Участь має бути добровільною, а рівень відкритості – прийнятним для самих працівників. Найдоцільнішими є такі

форми групової роботи, які поєднують психоосвітній компонент, практичні вправи та обговорення типових професійних труднощів без надмірного втручання в особистий простір. За таких умов групова підтримка стає не формальним заходом, а способом посилення колективної стійкості.

Вагомим напрямом психологічної підтримки є поліпшення психологічного клімату в професійному середовищі. Психологічний клімат визначає, наскільки працівники почуваються прийнятими, почутими, захищеними від надмірного тиску та здатними відкрито говорити про труднощі. У період воєнного стану робоче середовище може або посилювати напруження, або, навпаки, ставати ресурсом стабільності. Втома, дратівливість, різкі емоційні реакції чи непорозуміння в колективі не завжди свідчать про особистісні конфлікти. Часто вони є наслідком загального стресового фону, у якому перебувають працівники. Поліпшення психологічного клімату передбачає розвиток підтримувальної комунікації, справедливий розподіл навантаження, зменшення конфліктності, уважність керівництва до стану працівників і створення умов, за яких повідомлення про втому або потребу в допомозі не сприймається як прояв професійної слабкості. Особливе значення має позиція керівництва. Підтримувальний стиль управління не означає зниження вимог до якості роботи, але передбачає врахування реальних обставин, у яких працівники виконують свої обов'язки. У такому середовищі зростає довіра, зменшується приховане напруження та посилюється готовність до взаємодопомоги.

Важливим напрямом психологічної підтримки є створення умов для повноцінного відновлення працівників, оскільки результати дослідження засвідчили наявність труднощів із відновленням після напружених подій і переживань у значної частини респондентів. Психологічна підтримка в цьому контексті має охоплювати не лише консультації, тренінги чи психоосвітні заходи, а й конкретні організаційні рішення, спрямовані на зниження надмірного навантаження. До таких рішень можна віднести короткі паузи протягом робочого дня, гнучке планування заходів з урахуванням безпекової ситуації, чергування різних видів діяльності, обмеження зайвої терміновості та підтримку здорових

способів відпочинку. Відновлення доцільно розглядати не як особисту примху працівника, а як важливу умову збереження професійної ефективності, адже людина, яка має можливість відновлювати сили, краще концентрується, стабільніше реагує на складні ситуації та конструктивніше взаємодіє з колегами й населенням. Для сфери культури, молоді та спорту це особливо важливо, оскільки значна частина професійної діяльності пов'язана з емоційною включеністю, комунікацією та підтримкою інших людей; за відсутності належного відновлення навіть сильна професійна мотивація може поступово змінюватися втому, байдужістю або внутрішнім відстороненням.

Окремо варто враховувати інформаційну гігієну як складову психологічної підтримки. Інформаційне перевантаження не завжди прямо усвідомлюється працівниками як головне джерело напруження, однак воно підтримує тривожні очікування й заважає повноцінному відновленню. У воєнний період люди часто перебувають у постійному інформаційному потоці, регулярно перевіряють новини, повідомлення, сигнали тривоги та дописи в соціальних мережах. Такий режим створює ілюзію контролю, але водночас утримує нервову систему в стані постійної готовності до загрози.

Психологічна підтримка у сфері інформаційної гігієни може включати рекомендації щодо дозованого споживання новин, використання офіційних джерел, обмеження перегляду тривожного контенту перед сном, а також усвідомлення зв'язку між інформаційним потоком і рівнем емоційного напруження. Для працівників сфери культури, молоді та спорту такий напрям є важливим ще й тому, що вони можуть бути залучені до комунікації з громадою, поширення інформації про заходи та підтримки соціальної активності. Отже, інформаційна гігієна має розглядатися не як другорядна порада, а як елемент психологічної безпеки. Психологічна підтримка має також спиратися на ресурсний потенціал самої професійної діяльності. Для частини працівників улюблена справа, творчість, робота з молоддю, спортивні або культурні ініціативи є не лише джерелом навантаження, а й способом збереження сенсу. Діяльність, яка дає відчуття корисності, причетності та соціальної значущості,

може виконувати стабілізувальну функцію. Тому підтримка не повинна обмежуватися лише зниженням навантаження. Важливо допомагати працівникам бачити цінність власної роботи й водночас не допускати, щоб почуття відповідальності перетворювалося на самовиснаження.

У цьому контексті психологічна підтримка має бути диференційованою та системною. Працівники відрізняються за рівнем тривожності, стресостійкості, емоційного виснаження, досвідом подолання труднощів і готовністю звертатися по допомогу, тому однакові форми роботи не можуть бути однаково ефективними для всіх. Для одних достатніми можуть бути психоосвітні матеріали, підтримувальна комунікація та можливість якісного відпочинку, тоді як інші потребують тренінгів саморегуляції, групових зустрічей або індивідуальної консультації. Водночас психологічна підтримка не повинна обмежуватися разовою лекцією чи окремою зустріччю, оскільки проблема хронічного напруження потребує регулярної уваги. Найбільш доцільним є підхід, який поєднує психоосвіту, доступ до консультацій, групові формати взаємопідтримки, розвиток навичок саморегуляції, увагу до психологічного клімату та періодичне оцінювання емоційного стану працівників. Така система дає змогу не лише реагувати на вже наявні труднощі, а й своєчасно виявляти ризики емоційного виснаження.

Загалом мета та напрями психологічної підтримки працівників сфери культури, молоді та спорту мають бути безпосередньо пов'язані з результатами емпіричного дослідження. Виявлені показники емоційного напруження, тривоги за майбутнє, ознак виснаження та неоднорідної стресостійкості свідчать про потребу в підтримці, яка поєднує профілактичний, стабілізаційний і ресурсний компоненти. Водночас збережена здатність працівників справлятися з труднощами дозволяє будувати психологічну підтримку не лише як допомогу в подоланні проблем, а й як розвиток уже наявних адаптаційних можливостей.

Отже, психологічна підтримка працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану має бути системною, доступною, добровільною, конфіденційною та практично орієнтованою. Її зміст доцільно спрямувати на

профілактику емоційного виснаження, зниження тривожності, розвиток стресостійкості, психоосвіту, індивідуальну й групову підтримку, поліпшення психологічного клімату та створення умов для відновлення. Реалізація таких напрямів сприятиме збереженню емоційного благополуччя працівників, підтриманню їхньої професійної ефективності та зміцненню здатності виконувати соціально значущі функції в умовах тривалих воєнних викликів.

### **3.2. Програма покращення емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану**

Результати емпіричного дослідження засвідчили необхідність розроблення практично орієнтованої програми психологічної підтримки працівників сфери культури, молоді та спорту. Виявлені показники емоційного напруження, тривожності, субдепресивних проявів, труднощів відновлення та неоднорідного рівня стресостійкості свідчать про те, що психологічна допомога має бути спрямована не лише на короткочасне зниження напруги, а й на формування більш стійких способів саморегуляції, відновлення та подолання стресових ситуацій. Особливої уваги потребує той факт, що значна частина працівників продовжує виконувати професійні обов'язки, зберігаючи зовнішню активність, однак водночас відчуває внутрішнє виснаження, тривогу за майбутнє та потребу в емоційній підтримці.

Програма оптимізації емоційного стану була розроблена з урахуванням результатів первинного дослідження, проведеного у лютому 2026 року, та спрямована на працівників відділу культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області. Її зміст побудовано таким чином, щоб поєднати психоосвітній, корекційно-розвивальний, ресурсний і профілактичний компоненти. Такий підхід дозволяє не обмежуватися лише інформуванням працівників про стрес, а поступово формувати практичні навички емоційної саморегуляції, зниження тривожності, відновлення після напружених подій і підтримання стресостійкості в умовах воєнного стану.

Реалізація програми поєднувала групові заняття, короткі практичні вправи, самоспостереження та рекомендації для щоденного професійного застосування. Такий формат є доцільним для працівників цієї сфери, адже їхня діяльність пов'язана з комунікацією, організаційною відповідальністю та потребою зберігати емоційну стабільність у складних умовах. Програма не передбачала глибокої психотерапії, а була спрямована на психологічну стабілізацію, профілактику виснаження й розвиток навичок самодопомоги.

Метою програми є оптимізація емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту шляхом зниження рівня емоційного напруження і тривожності, профілактики психологічного виснаження, розвитку навичок саморегуляції та посилення стресостійкості в умовах воєнного стану.

В таблиці 3.1. представлено загальну характеристику програми оптимізації емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту.

Таблиця 3.1

**Загальна характеристика програми покращення емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту**

<b>Показник</b>	<b>Характеристика</b>
Назва програми	Програма оптимізації емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану
Цільова група	Працівники сфери культури, молоді та спорту, які брали участь в емпіричному дослідженні
Термін реалізації	24 лютого – 10 квітня 2026 року
Тривалість	6,5 тижнів
Формат роботи	Групові заняття, короткі практичні вправи, самостійні завдання, елементи психологічної самодопомоги
Періодичність	2 групові зустрічі на тиждень; короткі самостійні вправи між заняттями
Кількість занять	12 групових занять
Тривалість одного заняття	60–75 хвилин
Основні методи	Психоосвіта, вправи на саморегуляцію, дихальні техніки, рефлексивні вправи, групове обговорення, ресурсні практики
Очікуваний результат	Зниження емоційного напруження, покращення навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості, зменшення ризику емоційного виснаження

Джерело: складено автором

В табл.3.2 представлена корекційна програма психологічної підтримки працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану

Таблиця 3.2

**Корекційна програма психологічної підтримки працівників відділу культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області в умовах воєнного стану**

<b>Блок програми</b>	<b>Форма проведення та інструменти</b>	<b>Зміст роботи</b>	<b>Очікуваний психологічний ефект</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Організаційно-мотиваційний блок (офлайн, 1 заняття)	Групова зустріч, вступна бесіда, обговорення правил участі, коротка вправа самостереження	Ознайомлення працівників із метою програми, форматом роботи, принципами добровільності, конфіденційності та безпечної комунікації. Визначення очікувань учасників, актуалізація їхнього емоційного стану та обговорення труднощів, які найчастіше виникають в умовах воєнного стану.	Формування довіри до програми, зниження внутрішнього опору, створення безпечної атмосфери для подальшої роботи, підвищення готовності працівників до участі в психологічній підтримці.
Психоосвітній блок (онлайн/офлайн, 2 заняття)	Мінілекція, групове обговорення, онлайн-матеріали, інформаційні пам'ятки, вправа «Карта стресових реакцій»	Надання працівникам зрозумілої інформації про вплив тривалого стресу на емоційний стан, працездатність, концентрацію уваги, сон, мотивацію та здатність до відновлення. Обговорення нормальних реакцій людини на ненормальні обставини війни, ознак тривожності, емоційного виснаження та субдепресивних проявів.	Поглиблення розуміння власних емоційних реакцій, зниження самозвинувачення, нормалізація переживань, формування більш усвідомленого ставлення до потреби у психологічному відновленні.
Блок зниження тривожності та емоційного напруження (офлайн + онлайн-самопідтримка, 2 заняття)	Дихальні техніки, вправи заземлення, техніки стабілізації уваги, короткі онлайн-інструкції для самостійного виконання	Практичне опрацювання способів швидкого зниження напруження, які працівники можуть застосовувати під час робочого дня, після повітряної тривоги, перед складною комунікацією або в момент внутрішнього перенапруження. Відпрацювання вправ контрольованого дихання, тілесного заземлення та переключення уваги.	Зниження гостроти тривожних реакцій, посилення відчуття контролю над власним станом, формування практичних навичок швидкої стабілізації у стресових ситуаціях.

1	2	3	4
Блок розвитку саморегуляції та самопомоги (офлайн, 2 заняття)	Рефлексивні вправи, щоденник самоспостереження, робота з тригерами, техніка «контрольоване – неконтрольоване»	Визначення індивідуальних чинників, які посилюють емоційне напруження працівників. Аналіз ситуацій, у яких найчастіше виникають тривога, втома, роздратування або відчуття безсилля. Формування навичок розмежування обставин, на які працівник може впливати, і тих, що перебувають поза його контролем.	Розвиток емоційної саморегуляції, зменшення відчуття безпорадності, підвищення здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації, формування більш реалістичного сприйняття власних можливостей.
Ресурсно-відновлювальний блок (онлайн/офлайн, 2 заняття)	Вправи на визначення ресурсів, індивідуальна карта відновлення, онлайн-рекомендації, обговорення способів відпочинку, рекомендації щодо інформаційної гігієни	Визначення особистих і зовнішніх ресурсів працівників: підтримка близьких, улюблена справа, фізична активність, професійний досвід, спілкування з колегами, відпочинок. Розроблення індивідуального плану відновлення після напружених подій. Обговорення ролі сну, дозованого споживання новин, фізичної активності та коротких пауз у робочому дні.	Посилення адаптаційного потенціалу, профілактика емоційного виснаження, формування звички свідомо відновлювати сили, підвищення стресостійкості та психологічної витривалості.
Комунікативно-підтримувальний блок (офлайн, 2 заняття)	Групове обговорення, вправи на підтримувальну комунікацію, моделювання робочих ситуацій, обговорення меж у взаємодії	Опрацювання ролі колективу як джерела психологічної підтримки. Формування навичок конструктивного спілкування, взаємодопомоги, коректного висловлення власних потреб і підтримки колег без надмірного емоційного навантаження. Аналіз типових робочих ситуацій, у яких можуть виникати напруження, непорозуміння або емоційна втома.	Поліпшення психологічного клімату в колективі, зменшення відчуття ізольованості, розвиток культури взаємопідтримки, підвищення довіри та конструктивності професійної взаємодії.
Підсумково-закріплювальний блок (офлайн, 1 заняття)	Підсумкова групова зустріч, рефлексія, індивідуальний план самопідтримки, рекомендації для подальшого застосування	Узагальнення навичок, отриманих упродовж програми. Визначення найбільш ефективних для кожного працівника способів стабілізації, відновлення та подолання стресу. Складання індивідуального плану психологічної самопідтримки, який може використовуватися після завершення програми у повсякденній професійній діяльності.	Закріплення набутих навичок, підвищення готовності самостійно підтримувати емоційну рівновагу, зниження ризику повторного накопичення напруження, підготовка до контрольного зрізу результатів.

Джерело: складено автором

Запропонована корекційна програма психологічної підтримки працівників відділу культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради має практично орієнтований характер, оскільки її зміст безпосередньо пов'язаний із результатами емпіричного дослідження. Виявлені показники підвищеного емоційного напруження, тривоги за майбутнє, емоційного виснаження, труднощів відновлення та неоднорідного рівня стресостійкості засвідчили потребу не лише в загальному інформуванні працівників про стрес, а й у формуванні конкретних навичок психологічної самопомоги. Саме тому програма спрямована на поступове зниження напруження, розвиток саморегуляції, посилення адаптаційних ресурсів і створення умов для більш стійкого емоційного функціонування в умовах воєнного стану.

Доцільність програми визначається тим, що працівники сфери культури, молоді та спорту перебувають у специфічній професійній ситуації. Їхня діяльність пов'язана не лише з виконанням організаційних завдань, а й із постійною комунікацією з людьми, підтримкою молоді, участю в культурному житті громади, організацією заходів і збереженням соціальної активності населення. У період воєнного стану така робота набуває особливої ваги, оскільки сприяє підтриманню відчуття єдності, стабільності та психологічної включеності громади. Водночас саме така професійна роль потребує значної емоційної віддачі, тому працівники можуть залишатися зовні функціональними, але внутрішньо переживати втому, тривогу й виснаження.

Особливу цінність програми становить її зв'язок із реальними потребами респондентів. У другому розділі було встановлено, що значна частина працівників визнає негативний вплив війни на власний емоційний стан, часто відчуває емоційне напруження й тривогу за майбутнє, а також має труднощі з повноцінним відновленням після напружених подій. Отже, психологічна підтримка не може обмежуватися формальними рекомендаціями або разовою бесідою. Більш доречним є поєднання психоосвіти, практичних вправ, ресурсних технік, групової взаємодії та індивідуального самоспостереження. Такий підхід дає змогу не лише пояснити працівникам природу їхніх реакцій, а й допомогти

їм поступово сформувати навички, які можна застосовувати у повсякденному житті та професійній діяльності.

Важливо, що програма розрахована на дорослу професійну аудиторію. Більшість учасників дослідження має значний досвід роботи, тому підтримка має бути побудована не в директивному або надмірно навчальному форматі, а як партнерська взаємодія, де враховується життєвий і професійний досвід працівників. Для такої категорії учасників особливо важливими є практичність, повага до особистих меж, добровільність участі, конфіденційність і можливість самостійно обирати прийнятні способи відновлення. Працівники з тривалим стажем часто мають власні усталені способи подолання труднощів, тому завдання програми полягає не в тому, щоб повністю замінити їх, а в тому, щоб доповнити вже наявні ресурси більш усвідомленими й психологічно безпечними інструментами.

Змішаний формат реалізації програми, який поєднує офлайн-зустрічі та онлайн-компоненти, є особливо доречним в умовах воєнного стану. Офлайн-заняття дають можливість створити атмосферу довіри, живої взаємодії, групової підтримки та безпосереднього відпрацювання практичних вправ. Саме під час очних зустрічей учасники можуть краще відчувати підтримку колективу, обмінятися досвідом, проговорити типові труднощі та відпрацювати навички стабілізації емоційного стану. Натомість онлайн-формат забезпечує гнучкість, доступність і безперервність психологічної підтримки, що є важливим за умов повітряних тривог, змін у графіку роботи, безпекових обмежень або неможливості зібрати всіх учасників одночасно.

Онлайн-компонент програми виконує не другорядну, а підтримувальну функцію. Короткі інструкції, пам'ятки, вправи для самостійного виконання та рекомендації щодо самодопомоги дозволяють працівникам не втрачати зв'язок із програмою між основними заняттями. Завдяки цьому психологічна підтримка не обмежується лише часом групової зустрічі, а поступово переноситься у повсякденну практику. Працівник може використовувати окремі техніки під час робочого дня, після тривожних новин, перед складною комунікацією або в

момент внутрішнього напруження. Така організація підвищує прикладну цінність програми й робить її більш реалістичною для умов професійної діяльності.

Період реалізації програми з 24 лютого до 10 квітня 2026 року є достатнім для первинного корекційно-розвивального впливу. З одного боку, програма не є надмірно тривалою, тому не створює додаткового навантаження на працівників. З іншого боку, її тривалість дає змогу не обмежуватися одноразовими заходами, а забезпечити поступовість психологічної роботи. Учасники мають час не лише отримати інформацію, а й осмислити її, спробувати запропоновані справи, оцінити їхню користь, повернутися до обговорення власного досвіду та поступово закріпити нові способи реагування на стрес.

Важливою перевагою програми є її блочна побудова. Така структура дозволяє уникнути хаотичності й забезпечує логічний перехід від первинного усвідомлення проблеми до формування конкретних навичок саморегуляції та відновлення. Працівники спочатку отримують можливість краще зрозуміти власний стан, потім навчаються розпізнавати прояви стресу й тривожності, після чого переходять до практичних способів стабілізації, роботи з ресурсами та підтримувальної комунікації. Послідовність програми має значення, оскільки ефективна психологічна підтримка не може починатися одразу з вимоги «змінити поведінку» без попереднього розуміння причин емоційного напруження.

Зміст програми враховує також різний рівень психологічної готовності працівників до участі у подібних заходах. Частина учасників може відкрито визнавати потребу в підтримці, інші можуть сприймати психологічну допомогу обережно або вважати, що мають справлятися самостійно. Саме тому програма не має надмірно нав'язливого характеру. Вона пропонує різні форми роботи: інформаційні матеріали, групові обговорення, практичні справи, самостереження, індивідуальні плани самопідтримки. Така різноманітність дозволяє кожному учаснику знайти найбільш прийнятний формат залучення.

Програма також є доцільною з погляду профілактики емоційного виснаження. Результати дослідження показали, що працівники не завжди

втрачають здатність працювати, однак часто виконують професійні обов'язки на тлі підвищених психологічних витрат. За таких умов основний ризик полягає не в миттєвій дезадаптації, а в поступовому виснаженні внутрішніх ресурсів. Запропонована програма орієнтована саме на попередження такого процесу: вона допомагає працівникам своєчасно розпізнавати ознаки перевтоми, обирати способи відновлення, знижувати інтенсивність тривожних реакцій і підтримувати баланс між професійною відповідальністю та турботою про власний стан.

Окремої уваги заслуговує спрямованість програми на розвиток стресостійкості, оскільки саме цей показник має важливе значення для збереження емоційної рівноваги працівників в умовах тривалого воєнного стресу. У межах емпіричного дослідження було встановлено, що значна частина респондентів має середній рівень стресостійкості, тоді як окрема група працівників демонструє нижчий за середній або низький рівень цього показника. Отже, загалом у працівників наявний адаптаційний потенціал, однак він не є достатньо стійким і потребує цілеспрямованої підтримки. Програма не формує уявлення про стресостійкість як про необхідність «терпіти більше» або ігнорувати власні переживання. Навпаки, вона орієнтує працівників на більш здорове розуміння психологічної стійкості, що передбачає вміння помічати власні емоційні реакції, своєчасно відновлювати сили, звертатися по підтримку, розмежовувати контрольовані й неконтрольовані обставини та не доводити себе до стану критичного виснаження. Такий підхід є особливо доречним для працівників сфери культури, молоді та спорту, адже їхня діяльність потребує постійної включеності, комунікації з людьми та здатності зберігати професійну активність навіть у складних суспільних умовах. Саме тому розвиток стресостійкості в межах програми розглядається не як абстрактна психологічна якість, а як практичний ресурс, що допомагає підтримувати працездатність, емоційну витривалість і здатність конструктивно реагувати на виклики воєнного часу.

Практична цінність програми полягає ще й у тому, що вона враховує соціальну природу професійної діяльності працівників сфери культури, молоді та спорту. Психологічна підтримка не обмежується індивідуальними навичками самопомоги, а передбачає посилення культури взаємопідтримки в колективі. У професійному середовищі, де працівники регулярно взаємодіють між собою, організують спільні заходи й несуть відповідальність за роботу з громадою, психологічний клімат має велике значення. Доброзичлива комунікація, взаєморозуміння, готовність підтримати колегу та вміння коректно говорити про складні стани можуть суттєво знижувати рівень прихованого напруження.

Не менш важливим є ресурсний характер програми, оскільки її зміст не зводиться лише до фіксації проблем, тривожності чи емоційного виснаження. Значна увага в програмі приділяється тим чинникам, які за результатами емпіричного дослідження вже були визначені як підтримувальні для працівників: близьке соціальне оточення, улюблена справа, фізична активність, професійний досвід, спілкування з колегами та здатність справлятися з труднощами. Завдяки цьому програма спирається не лише на виявлені психологічні ризики, а й на сильні сторони досліджуваної групи, що є принципово важливим для роботи з дорослими працівниками, які мають значний професійний і життєвий досвід. Такий підхід дозволяє не формувати в учасників відчуття власної безпорадності або надмірної вразливості, а навпаки – допомагає побачити вже наявні ресурси, усвідомити їхню цінність і навчитися використовувати їх більш системно. У контексті воєнного стану це має особливе значення, адже навіть за наявності об'єктивних стресогенних чинників людина може зберігати емоційну рівновагу не лише через зменшення навантаження, а й через опору на значущі зв'язки, діяльність, рухову активність, професійну компетентність і підтримувальне середовище. Саме тому ресурсна спрямованість програми робить її психологічно більш ефективною, оскільки вона поєднує роботу з труднощами та розвиток тих внутрішніх і зовнішніх опор, які допомагають працівникам відновлюватися, зберігати працездатність і не втрачати відчуття власної спроможності.

Запропонована програма створює також підґрунтя для подальшого контрольного зрізу. Оскільки її зміст безпосередньо пов'язаний із показниками, які були виявлені під час первинного дослідження, після завершення реалізації програми доцільно повторно оцінити рівень емоційного напруження, тривожності, стресостійкості, труднощів відновлення та суб'єктивного самопочуття працівників. Контрольний зріз дозволить не лише зафіксувати можливі позитивні зміни, а й визначити, які напрями підтримки виявилися найбільш значущими для учасників. Такий підхід підвищує наукову обґрунтованість роботи, оскільки програма не залишається декларативною, а може бути оцінена за результатами повторного вимірювання.

Загалом корекційна програма психологічної підтримки є доречною для досліджуваної групи, оскільки поєднує практичність, доступність, гнучкість і безпосередній зв'язок із результатами емпіричного дослідження. Її зміст відповідає основним психологічним труднощам, виявленим у працівників, зокрема емоційному напруженню, тривожності, ознакам виснаження, труднощам відновлення та потребі в посиленні стресостійкості. Водночас програма не перевантажує учасників надмірною кількістю складних або тривалих інтервенцій, що є важливим для дорослої професійної аудиторії, яка продовжує виконувати свої обов'язки в умовах воєнного стану. Змішаний формат реалізації, що поєднує офлайн-зустрічі, онлайн-компоненти та самостійні практичні вправи, робить програму більш адаптованою до реальних умов роботи, безпекових обмежень і різного рівня готовності працівників до участі в психологічній підтримці. Орієнтація на розвиток саморегуляції, емоційного відновлення, стресостійкості, колективної взаємодії та ресурсного потенціалу працівників підвищує її прикладну цінність. Впровадження такої програми може сприяти не лише зниженню емоційного напруження, а й збереженню професійної активності, психологічної витривалості, внутрішньої стабільності та здатності працівників виконувати соціально значущі функції в громаді навіть за умов тривалих воєнних викликів.

### **3.3. Аналіз ефективності програми покращення емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту**

Оцінювання ефективності програми оптимізації емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту стало завершальним етапом емпіричної частини дослідження. У попередніх підрозділах було визначено вихідний рівень реактивної та особистісної тривожності, депресивних проявів, стресостійкості, а також суб'єктивного переживання емоційного напруження, виснаження й труднощів відновлення. У цьому підрозділі проаналізовано динаміку зазначених показників після реалізації корекційної програми, що дало змогу оцінити її практичну результативність для працівників відділу культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради.

Після завершення програми, яка реалізовувалася з 24 лютого до 10 квітня 2026 року, було проведено контрольний зріз показників емоційного стану працівників. Повторне оцінювання здійснювалося за тими самими ключовими напрямками, що й первинне дослідження: рівень реактивної та особистісної тривожності, вираженість депресивних проявів, рівень стресостійкості, а також окремі показники авторської анкети, пов'язані з емоційним напруженням, виснаженням, тривогою за майбутнє, труднощами відновлення та здатністю справлятися зі складними обставинами. Такий підхід забезпечив можливість коректного порівняння результатів до та після впровадження програми.

Аналіз ефективності програми було здійснено шляхом зіставлення середніх значень основних психодіагностичних показників, рівневого розподілу респондентів і результатів авторського анкетування. Середні показники дали змогу визначити загальну спрямованість змін, тоді як рівневий аналіз показав, як змінилася частка працівників із високими ризиковими проявами тривожності, депресивних тенденцій і недостатньої стресостійкості. Для підвищення наочності результати також подано у графічному вигляді, що дозволило чітко відобразити позитивну динаміку після реалізації програми та не перевантажувати текст надмірною кількістю числових пояснень.

В таблиці 3.3 представлено організацію первинного та контрольного зрізів у межах оцінювання ефективності програми оптимізації емоційного стану працівників.

Таблиця 3.3

**Організація первинного та контрольного зрізів у межах оцінювання ефективності програми покращення емоційного стану працівників**

Етап дослідження	Період проведення	Зміст роботи	Методичне значення
Первинний зріз	15–20 лютого 2026 року	Проведення початкової діагностики емоційного стану працівників за стандартизованими методиками та авторською анкетною	Визначення вихідного рівня тривожності, депресивних проявів, стресостійкості й суб'єктивного емоційного напруження
Реалізація програми	24 лютого – 10 квітня 2026 року	Проведення корекційної програми психологічної підтримки у змішаному онлайн- та офлайн-форматі	Зниження емоційного напруження, розвиток саморегуляції, підтримка стресостійкості та профілактика виснаження
Контрольний зріз	11–15 квітня 2026 року	Повторне оцінювання основних показників емоційного стану працівників після завершення програми	Визначення динаміки змін і оцінка ефективності впровадженої програми

Джерело: складено автором

Подана в таблиці 3.3 логіка оцінювання ефективності програми дозволяє простежити послідовність роботи: від первинної діагностики до реалізації психологічної підтримки та подальшого контрольного зрізу. Такий підхід є методично доцільним, оскільки результати програми оцінюються не ізольовано, а у зв'язку з вихідними показниками, отриманими на початковому етапі дослідження. Саме порівняння даних «до» і «після» дає змогу зробити більш аргументований висновок щодо того, наскільки запропонована програма сприяла оптимізації емоційного стану працівників.

Для оцінювання результативності програми було проаналізовано розподіл працівників за рівнями вираженості основних показників емоційного стану до та після її впровадження. Такий підхід дає змогу визначити не лише загальну спрямованість змін, а й те, чи зменшилася частка працівників із високими та

ризиковими проявами тривожності, депресивних тенденцій і недостатньої стресостійкості. В таблиці 3.4 представлено порівняльний розподіл працівників за рівнями вираженості показників емоційного стану до та після впровадження програми.

Таблиця 3.4

**Порівняльний розподіл працівників за рівнями вираженості показників емоційного стану до та після впровадження програми**

Показник	Рівень	До програми, осіб	До програми, %	Після програми, осіб	Після програми, %
Реактивна тривожність	Низький	2	3,17	6	9,52
	Помірний	43	68,25	49	77,78
	Високий	18	28,57	8	12,7
Особистісна тривожність	Низький	4	6,35	5	7,94
	Помірний	44	69,84	48	76,19
	Високий	15	23,81	10	15,87
Депресивні прояви за Беком	Мінімальна / норма	25	39,68	34	53,97
	Субдепресія	25	39,68	22	34,92
	Легка депресія	10	15,87	6	9,52
	Помірна депресія	3	4,76	1	1,59
	Важка депресія	0	0	0	0
Стресостійкість CD-RISC-10	Низький	2	3,17	1	1,59
	Нижчий за середній	19	30,16	10	15,87
	Середній	25	39,68	31	49,21
	Вищий за середній	14	22,22	17	26,98
	Високий	3	4,76	4	6,35

Джерело: розраховано автором за результатами первинного та контрольного зрізів

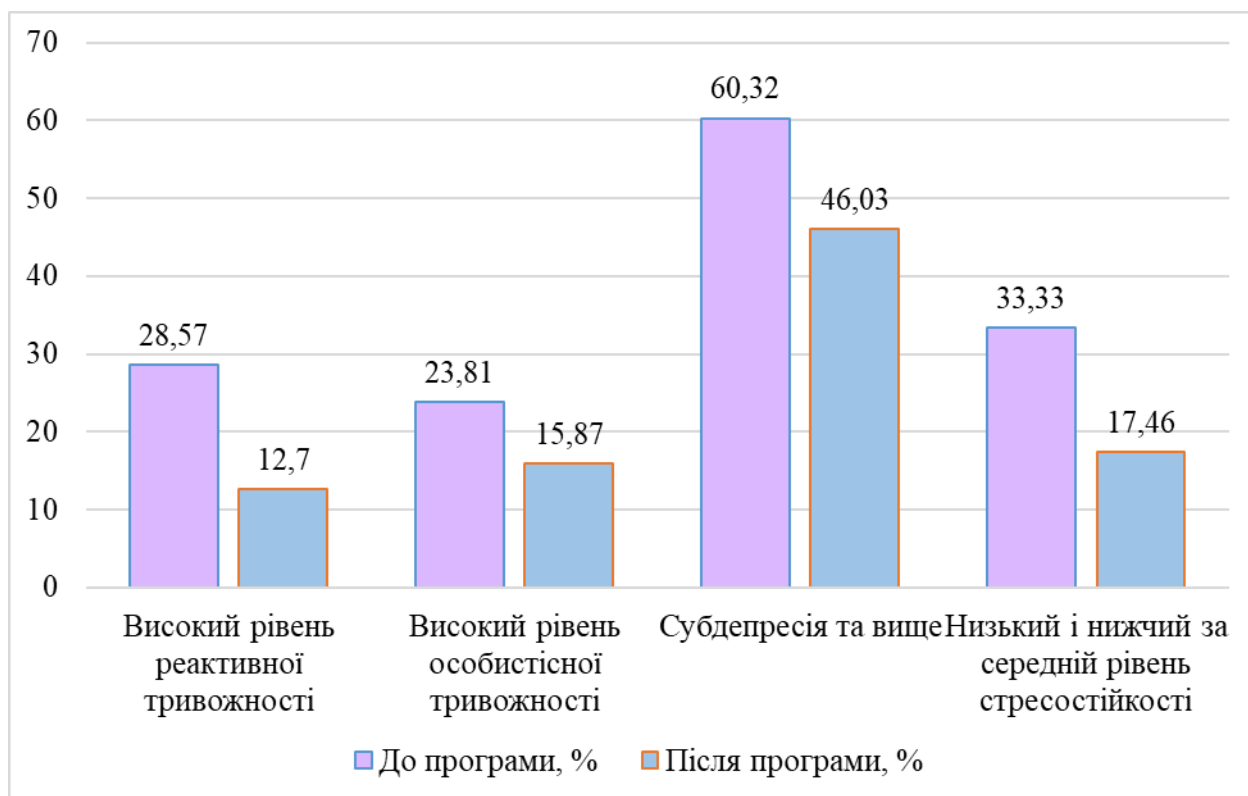
Дані табл. 3.4 свідчать про позитивну динаміку показників емоційного стану працівників після впровадження програми оптимізації. Найбільш виразні зміни простежуються за реактивною тривожністю: частка працівників із високим рівнем цього показника зменшилася з 28,57% до 12,7%, натомість зросла частка осіб із помірним і низьким рівнями. Такий результат є особливо важливим, оскільки реактивна тривожність відображає актуальний емоційний стан людини, її напруження, занепокоєння та чутливість до стресових обставин. Зниження частки респондентів із високим рівнем реактивної тривожності дає підстави стверджувати, що запропонована програма сприяла стабілізації емоційного стану, послабленню гостроти тривожних реакцій і формуванню більш керованого ставлення до стресових ситуацій.

Позитивна динаміка спостерігається також за особистісною тривожністю та депресивними проявами за Беком. Частка працівників із високим рівнем особистісної тривожності зменшилася з 23,81% до 15,87%, що є помірною, але психологічно значущою зміною, оскільки цей показник має більш стійкий характер і не може істотно трансформуватися за короткий період. За показниками депресивних проявів також відбулося покращення: кількість респондентів із мінімальними проявами або показниками в межах норми зросла з 39,68% до 53,97%, тоді як частка осіб із легкою та помірною депресією зменшилася. Такий розподіл свідчить про зниження емоційної пригніченості, субдепресивного фону, втоми та внутрішньої напруги, що підтверджує профілактичну й стабілізуювальну спрямованість проведеної програми.

Окреме значення має динаміка стресостійкості за CD-RISC-10, оскільки саме цей показник відображає адаптаційний ресурс працівників у складних умовах. Після впровадження програми частка респондентів із низьким та нижчим за середній рівнем стресостійкості зменшилася, тоді як кількість працівників із середнім, вищим за середній і високим рівнями зросла. Така зміна свідчить не лише про зменшення негативних емоційних проявів, а й про посилення здатності працівників справлятися зі стресом, відновлювати внутрішню рівновагу та зберігати професійну активність в умовах воєнного

стану. Узагальнені результати таблиці дають підстави вважати, що програма мала комплексний позитивний ефект: вона вплинула як на зниження тривожності й депресивних проявів, так і на розвиток психологічної стійкості працівників.

На рисунку 3.2 представлено динаміку ризикових показників емоційного стану працівників до та після впровадження програми.



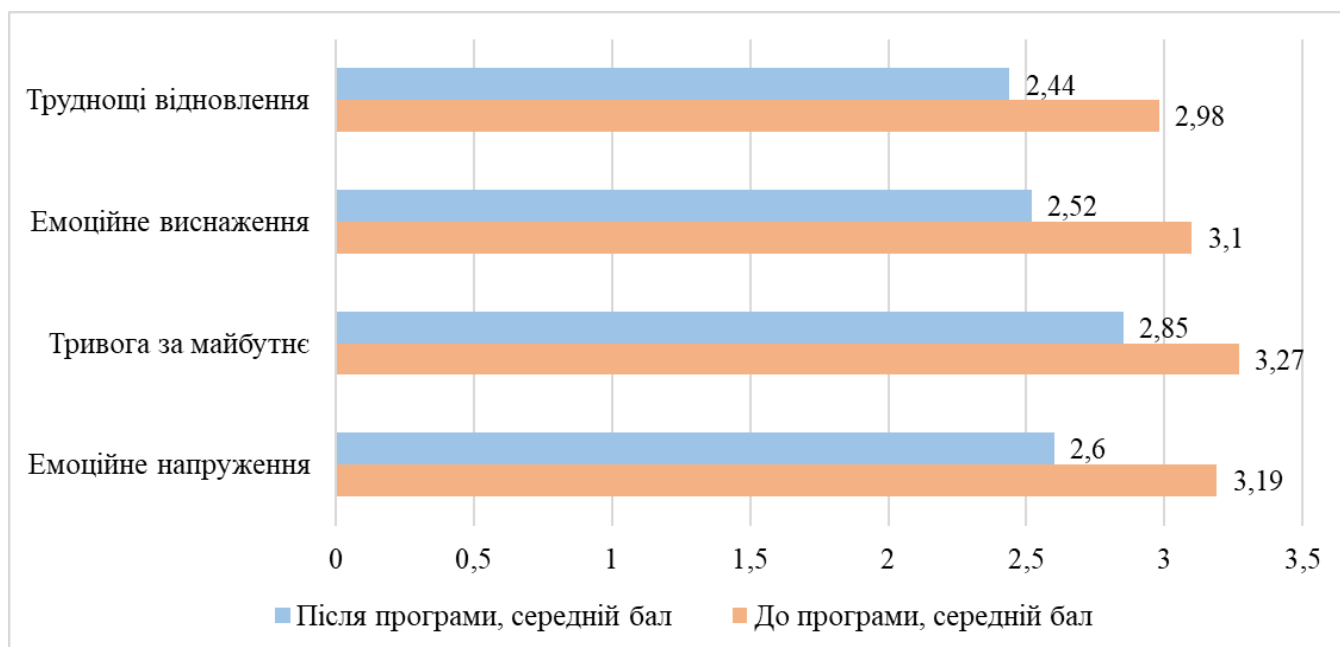
**Рис.3.2. Динаміка ризикових показників емоційного стану працівників до та після впровадження програми**

Джерело: побудовано автором за результатами первинного та контрольного зрізів

Рис. 3.2 наочно підтверджує позитивну динаміку ризикових показників емоційного стану працівників після впровадження програми. Найбільш помітне зниження простежується за високим рівнем реактивної тривожності, частка якого зменшилася з 28,57% до 12,7%, що свідчить про послаблення актуального емоційного напруження та гостроти тривожних реакцій. Також зменшилася частка працівників із високим рівнем особистісної тривожності – з 23,81% до 15,87%, що є важливим результатом, оскільки цей показник має більш стійкий характер і змінюється повільніше. Позитивною є й динаміка субдепресивних та депресивних проявів, частка яких знизилася з 60,32% до 46,03%, а також

низького й нижчого за середній рівня стресостійкості – з 33,33% до 17,46%. Отже, графічні дані свідчать, що програма сприяла не лише зменшенню проявів тривожності та емоційного неблагополуччя, а й посиленню адаптаційного ресурсу працівників, що є особливо важливим в умовах тривалого воєнного стресу.

Для уточнення змін у суб'єктивному сприйнятті власного емоційного стану після реалізації програми було повторно проаналізовано ключові показники авторської анкети. До порівняння включено ті індикатори, які найтісніше пов'язані з виявленими у первинному дослідженні труднощами: емоційне напруження, тривога за майбутнє, емоційне виснаження та труднощі відновлення після напружених подій. Саме ці показники дозволяють оцінити, чи відбулися зміни не лише на рівні стандартизованих методик, а й у суб'єктивному самопочутті працівників відділу культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради після участі в програмі. На рисунку 3.3 представлено динаміку показників емоційного напруження, тривоги, виснаження та відновлення працівників до та після впровадження програми.

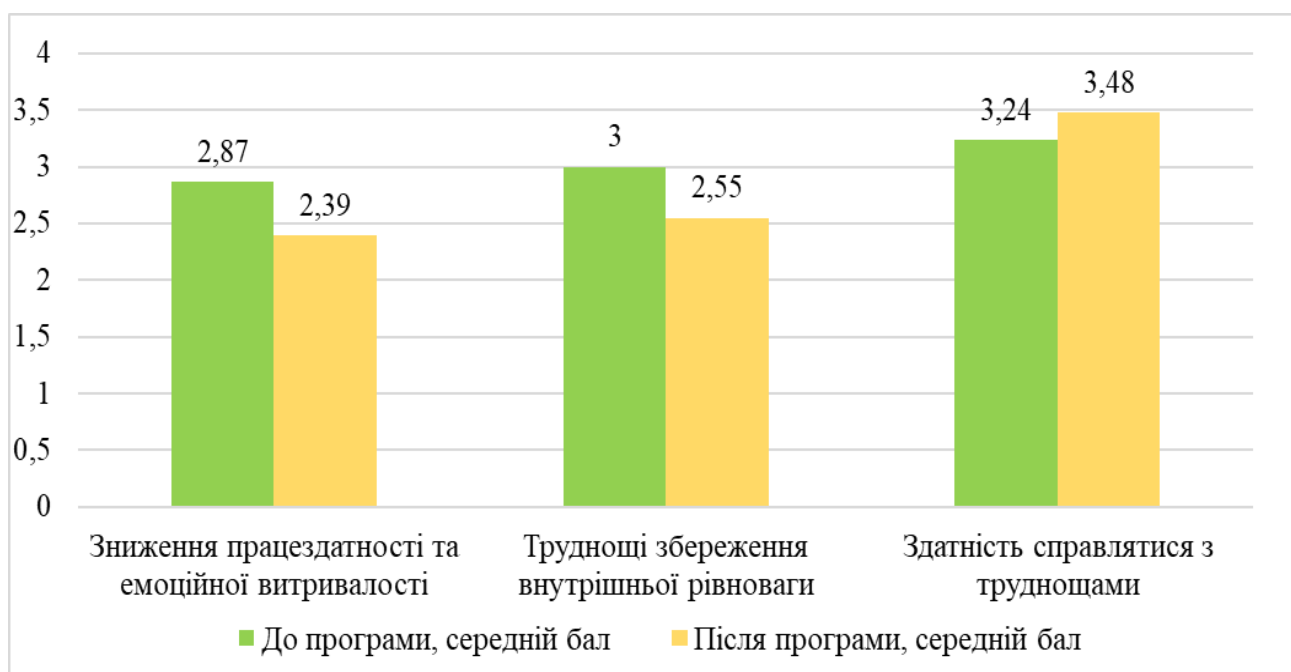


**Рис.3.3. Динаміка показників емоційного напруження, тривоги, виснаження та відновлення працівників до та після впровадження програми**

Джерело: побудовано автором за результатами первинного та контрольного анкетування

Рисунок 3.3 свідчить про позитивну динаміку основних суб'єктивних показників емоційного стану працівників відділу культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради після впровадження програми. Найбільш помітне зниження простежується за показниками емоційного напруження, що зменшився з 3,19 до 2,6 бала, та емоційного виснаження, який знизився з 3,1 до 2,52 бала. Також позитивною є динаміка тривоги за майбутнє, середній бал якої зменшився з 3,27 до 2,85, і труднощів відновлення після напружених подій, показник яких знизився з 2,98 до 2,44. Отримані результати свідчать, що після участі в програмі працівники стали менш гостро переживати внутрішнє напруження, краще усвідомлювати власний стан і мали більше можливостей для психологічного відновлення. Така динаміка підтверджує практичну доцільність програми, оскільки вона вплинула саме на ті аспекти емоційного стану, які були найбільш проблемними за результатами первинного дослідження.

На рисунку 3.4 представлено зміни функціонально-ресурсних показників емоційного стану працівників після впровадження програми.



**Рис.3.4. Зміни функціонально-ресурсних показників емоційного стану працівників після впровадження програми**

Джерело: побудовано автором за результатами первинного та контрольного анкетування

На рисунку 3.4. дані демонструють позитивні зміни функціонально-ресурсних показників емоційного стану працівників відділу культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради після впровадження програми оптимізації. Зокрема, показник зниження працездатності та емоційної витривалості зменшився з 2,87 до 2,39 бала, що свідчить про послаблення негативного впливу воєнного стресу на повсякденне професійне функціонування працівників. Показник труднощів збереження внутрішньої рівноваги також знизився з 3,00 до 2,55 бала, що вказує на покращення здатності респондентів контролювати власні емоційні реакції, стабільніше реагувати на напружені ситуації та швидше відновлювати внутрішню зібраність після стресових подій. Водночас особливо важливою є позитивна динаміка ресурсного показника: здатність справлятися з труднощами зросла з 3,24 до 3,48 бала. Такий результат свідчить, що після участі в програмі працівники не лише менше відчували негативний вплив емоційного напруження, а й вище оцінювали власну спроможність долати складні обставини, зберігати професійну активність і використовувати доступні ресурси самопідтримки. Отримана динаміка має важливе практичне значення, оскільки ефективність програми проявилася не лише у зниженні окремих проблемних показників, а й у посиленні адаптаційного потенціалу працівників, їхньої емоційної витривалості, внутрішньої стабільності та готовності продовжувати виконувати соціально значущі функції в умовах воєнного стану.

Проведений аналіз ефективності програми оптимізації емоційного стану працівників відділу культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради показує, що психологічна підтримка в умовах воєнного стану має не формальний, а практично необхідний характер. Працівники цієї сфери виконують соціально значущі функції, пов'язані з підтримкою культурного, молодіжного та спортивного життя громади, організацією взаємодії з населенням, збереженням соціальної активності та створенням умов для психологічної згуртованості людей у складний період. Тому їхній емоційний стан впливає не лише на особисте самопочуття, а й на якість професійної комунікації, здатність підтримувати інших, організовувати заходи та зберігати стабільність у робочому

середовищі. В умовах тривалого воєнного стресу особливого значення набуває здатність працівників зберігати внутрішню рівновагу, професійну активність, емоційну витривалість і готовність до конструктивної взаємодії. Саме тому впровадження програми психологічної підтримки стало важливим практичним кроком, спрямованим на зменшення ризику поступового виснаження, стабілізацію емоційного стану та посилення адаптаційних ресурсів працівників.

Результати контрольного зрізу засвідчили, що психологічна підтримка дала змогу не усунути повністю вплив воєнного стану, адже зовнішні стресогенні обставини залишаються об'єктивними, а зменшити гостроту їхнього переживання та підвищити здатність працівників справлятися з напруженням. У цьому полягає важлива практична цінність програми: вона не створює ілюзії повного емоційного благополуччя в умовах війни, а допомагає людині краще розуміти власний стан, своєчасно помічати ознаки перевтоми, використовувати доступні способи саморегуляції та не доводити себе до критичного рівня виснаження. Особливе значення має те, що програма була спрямована на реальні труднощі, виявлені під час первинного дослідження: тривожність, емоційне напруження, втому, складність відновлення після напружених подій і потребу в посиленні стресостійкості. Для працівників, які за характером професійної діяльності часто мають підтримувати інших людей, організовувати соціальну активність громади й зберігати зовнішню зібраність навіть за наявності власної внутрішньої напруги, така підтримка є особливо значущою.

Важливо підкреслити, що позитивні зміни після впровадження програми проявилися не лише у зменшенні ризикових емоційних показників, а й у посиленні ресурсних характеристик. Зниження тривожності, емоційного виснаження та труднощів відновлення має велике значення, однак не менш важливим є зростання здатності працівників справлятися з труднощами. Така динаміка свідчить про те, що програма вплинула не тільки на зменшення психологічного неблагополуччя, а й на формування більш активної позиції щодо власного емоційного стану. Працівники не лише менше відчували напруження, а й вище оцінювали власну спроможність долати складні обставини, зберігати

працездатність і використовувати доступні ресурси самопідтримки. У практичному вимірі це означає, що програма сприяла переходу від пасивного переживання стресу до більш усвідомленого ставлення до власних реакцій, потреб і способів відновлення. Для умов воєнного стану такий результат є особливо важливим, оскільки зовнішній стрес не зникає повністю, але людина набуває більше внутрішніх інструментів для його подолання.

Отримані результати також підтверджують, що в роботі з працівниками сфери культури, молоді та спорту доцільно поєднувати індивідуальні, групові та організаційні форми підтримки. Лише індивідуальні рекомендації не завжди є достатніми, оскільки емоційний стан працівників формується не тільки під впливом особистих переживань, а й у професійному середовищі, у процесі взаємодії з колегами, керівництвом і громадою. Групові форми роботи допомагають знизити відчуття ізоляції, нормалізувати переживання, посилити взаємопідтримку та сформувати більш безпечний психологічний клімат у колективі. Організаційний компонент також має важливе значення, адже профілактика виснаження неможлива без уваги до навантаження, можливостей відновлення, якості комунікації та реальних умов праці. Працівник може володіти техніками саморегуляції, однак без підтримувального середовища, поваги до його емоційних ресурсів і раціонального розподілу навантаження ефект психологічної допомоги буде менш стійким. Саме тому результати програми доцільно розглядати не лише як індивідуальні зміни учасників, а й як підтвердження потреби у формуванні ширшої культури психологічної підтримки в колективі.

Узагальнення результатів дає підстави стверджувати, що психологічна підтримка працівників в умовах воєнного стану має розглядатися як постійний напрям роботи, а не як одноразовий захід після виникнення виражених труднощів. Дослідження показало, що навіть за збереження професійної активності працівники можуть переживати значне внутрішнє напруження, втому, тривогу за майбутнє та труднощі відновлення. За відсутності своєчасної підтримки такі стани можуть поступово поглиблюватися й негативно впливати

на працездатність, якість професійної взаємодії, рівень мотивації та психологічний клімат у колективі. Профілактична робота, розвиток навичок саморегуляції, підтримка стресостійкості та формування культури звернення по допомогу мають бути невід'ємною частиною управління персоналом у соціально значущих сферах. Особливо важливо, щоб психологічна підтримка не сприймалася як ознака слабкості або додаткове навантаження, а розглядалася як нормальний інструмент збереження професійної ефективності й психоемоційного благополуччя.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що програма оптимізації емоційного стану працівників відділу культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради мала практичну значущість і може розглядатися як ефективний інструмент психологічної підтримки в умовах воєнного стану. Її результативність полягає не лише у зменшенні окремих негативних проявів, а й у посиленні внутрішніх ресурсів працівників, їхньої емоційної витривалості, здатності до відновлення та готовності продовжувати професійну діяльність у складних суспільних умовах. Надалі особливу увагу варто приділяти системності такої підтримки, регулярному моніторингу емоційного стану працівників, розвитку психологічної культури в колективі та створенню умов, за яких турбота про психоемоційне благополуччя буде сприйматися не як додатковий захід, а як важлива умова стабільної та ефективної роботи сфери культури, молоді та спорту в громаді. Саме такий підхід дозволяє не лише реагувати на вже наявні труднощі, а й запобігати їх поглибленню, підтримувати професійну стійкість працівників і забезпечувати якісне виконання ними соціально значущих функцій в умовах тривалих воєнних викликів.

## Висновки до третього розділу

Психологічна підтримка працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану має бути системною, практично орієнтованою та безпосередньо пов'язаною з реальними проявами їхнього емоційного стану. Основними її напрямками є зниження емоційного напруження, профілактика виснаження, розвиток стресостійкості, формування навичок саморегуляції, підтримка психологічного клімату в колективі та створення умов для відновлення. Такий підхід є важливим, оскільки працівники цієї сфери не лише виконують професійні обов'язки, а й підтримують соціальну активність, культурне життя, молодіжні та спортивні ініціативи громади.

Запропонована програма покращення емоційного стану поєднує психоосвітній, корекційно-розвивальний, ресурсний і профілактичний компоненти. Її зміст спрямований на поступове зниження тривожності, опрацювання емоційного напруження, профілактику психологічного виснаження, розвиток навичок самопомоги та посилення адаптаційного потенціалу працівників. Практична цінність програми полягає в тому, що вона не обмежується загальними рекомендаціями, а передбачає конкретні вправи, групову взаємодію, самоспостереження й індивідуальні способи підтримання емоційної рівноваги.

Результати контрольного зрізу засвідчили позитивну динаміку основних показників емоційного стану після впровадження програми. Зменшилися прояви реактивної та особистісної тривожності, депресивних тенденцій, емоційного напруження, виснаження й труднощів відновлення, водночас підвищилися показники стресостійкості та здатності справлятися з труднощами. Це дає підстави вважати запропоновану програму доцільним засобом психологічної підтримки, спрямованим на зміцнення емоційної стабільності, професійної витривалості та адаптаційних ресурсів працівників в умовах тривалих воєнних викликів.

## ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні було визначено мету, сформульовано основні завдання та послідовно розкрито теоретико-методологічні й емпіричні аспекти вивчення психологічних особливостей емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану. Поставлені завдання було реалізовано, що дало змогу сформулювати такі висновки.

1. У результаті аналізу наукових підходів встановлено, що емоційний стан особистості є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який не можна зводити лише до окремих переживань або ситуативних реакцій. Він охоплює рівень емоційного напруження, тривожності, психологічного благополуччя, здатність до саморегуляції, адаптації та збереження внутрішньої рівноваги. Саме тому в межах дослідження емоційний стан було доцільно розглядати як інтегральний показник психічного функціонування особистості в умовах тривалого стресового впливу.

2. Визначено, що професійна діяльність працівників сфери культури, молоді та спорту має виразно психологічно насичений характер, оскільки поєднує комунікативну взаємодію, організаційні завдання, соціальну відповідальність, емоційну включеність і потребу в постійній адаптації до змінних умов. У період воєнного стану ці характеристики посилюються, адже працівники змушені виконувати професійні функції на тлі суспільної напруги, небезпеки, інформаційного навантаження та зростання потреби населення у культурній, молодіжній і соціально-психологічній підтримці.

3. Обґрунтовано, що емоційний стан працівників досліджуваної сфери формується під впливом системи соціально-психологічних чинників, серед яких важливе місце посідають воєнні загрози, переживання за близьких, невизначеність майбутнього, професійне навантаження, комунікативна насиченість праці, інформаційне перевантаження та фінансова нестабільність. Водночас значення мають і ресурсні чинники, зокрема підтримка близьких,

професійна мотивація, фізична активність, улюблена справа, стресостійкість і здатність до саморегуляції.

4. У межах емпіричного дослідження було визначено методичні засади, базу, вибірку та психодіагностичний інструментарій роботи. Дослідження проведено на базі відділу культури, молоді та спорту Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області; участь у ньому взяли 63 працівники. Для комплексного вивчення емоційного стану використано шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальник депресії Бека, шкалу стресостійкості Коннора–Девідсона CD-RISC-10 та авторську анкету, що забезпечило можливість оцінити як негативні прояви емоційного стану, так і адаптаційні ресурси респондентів.

5. Аналіз емпіричних результатів засвідчив, що емоційний стан працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану характеризується переважанням помірного рівня тривожності, наявністю субдепресивних і легких депресивних проявів у частини респондентів, а також середнім або нижчим за середній рівнем стресостійкості у значної частини вибірки. Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок між тривожністю, депресивними проявами та стресостійкістю: зі зростанням тривожності й депресивних проявів знижується рівень психологічної стійкості, що свідчить про взаємозалежність емоційного напруження та адаптаційних ресурсів особистості.

6. Встановлено, що провідними чинниками, які зумовлюють особливості емоційного стану працівників в умовах воєнного стану, є переживання за близьких, повітряні тривоги, відчуття загрози життю, інформаційне перевантаження, професійне навантаження та невизначеність майбутнього. Разом із тим результати дослідження показали наявність компенсаторних ресурсів, серед яких найбільш значущими є підтримка близьких, улюблена справа, фізична активність, відпочинок, спілкування з колегами та психологічна допомога. Отже, емоційний стан працівників цієї сфери формується як результат взаємодії стресогенних обставин воєнного часу та

особистісних і соціальних ресурсів, що підтримують їхню здатність до професійного функціонування й психологічної адаптації.

7. Визначено мету та основні напрями психологічної підтримки працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану. Обґрунтовано, що така підтримка має бути не разовим допоміжним заходом, а системною умовою збереження емоційного благополуччя, професійної ефективності та психологічної стійкості працівників. Основними її напрямками визначено профілактику емоційного виснаження, зниження тривожності, розвиток стресостійкості, психоосвіту, індивідуальну й групову підтримку, поліпшення психологічного клімату в колективі, формування навичок саморегуляції та створення умов для повноцінного відновлення.

8. Розроблено програму покращення емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту, зміст якої безпосередньо пов'язаний із результатами проведеного емпіричного дослідження та виявленими психологічними труднощами респондентів. Програма поєднує психоосвітній, корекційно-розвивальний, ресурсний і профілактичний компоненти та передбачає групові заняття, практичні вправи, елементи самоспостереження, розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження тривожності й емоційного напруження, підтримку стресостійкості та формування індивідуальних способів психологічного відновлення. Її практична цінність полягає в тому, що вона адаптована до реальних умов професійної діяльності працівників у період воєнного стану, враховує їхню соціальну відповідальність, комунікативне навантаження й потребу в збереженні внутрішньої рівноваги. Програма спрямована не лише на подолання вже наявних емоційних труднощів, а й на зміцнення адаптаційних ресурсів, профілактику виснаження та підтримання здатності працівників ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах тривалого стресового впливу.

9. Проаналізовано ефективність запропонованої програми шляхом порівняння результатів первинного та контрольного зрізів, що дало змогу оцінити динаміку основних показників емоційного стану працівників після

реалізації психологічної підтримки. Встановлено позитивні зміни за ключовими діагностичними параметрами: знизилася частка осіб із високим рівнем реактивної та особистісної тривожності, зменшилися депресивні прояви, емоційне напруження, ознаки виснаження й труднощі відновлення після напружених подій. Водночас підвищилися показники стресостійкості, здатності справлятися зі складними обставинами, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати професійну активність. Отримані результати підтверджують доцільність і практичну результативність розробленої програми, оскільки її впровадження сприяло стабілізації емоційного стану, посиленню психологічної витривалості, активізації ресурсів саморегуляції та збереженню професійної спроможності працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах тривалих воєнних викликів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боснюк В.Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. *Мультимедійне навчальне видання*. Харків, 2020. С. 93-98.
2. Бойко-Бузиль Ю. Стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. *Юридична психологія*. 2025. № 1 (36). С. 7–17.
3. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» URL: <https://howareu.com/> (дата звернення: 20.01.2026).
4. Габітус О. А. Особливості впливу війни на стан психологічного здоров'я. *Габітус*. 2023. № 46. С. 15–30.
5. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелого*. 2023. № 2. С. 41–50.
6. Гончарук Н.М. Психологічні чинники подолання життєвих криз у дорослому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип. 1 (55). С. 123–128.
7. Звіт ООН «Оцінка впливу війни на людей» (2023). URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/otsinka-vplyvu-viyny-na-lyude> (дата звернення: 20.02.2026).
8. Збродська І. Г. Процесуальний підхід у дослідженні феномену емоційного вигорання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 53–59
9. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола. Київ, 2024. 188 с.
10. Івкін В. М., Ковальчук О. С. *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023.

URL:[https://lib.iitta.gov.ua/733813/1/Karamushka\\_praktykum.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/733813/1/Karamushka_praktykum.pdf) (дата звернення: 19.01.2026).

11. Інжиєвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 31 с.

12. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 74–81.

13. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

14. Костєва, Т. Вплив ментального здоров'я. *Наукові праці. Педагогіка*, № 229, 2018. С. 38-40.

15. Когнітивна терапія А. Бека (Когнітивно-поведінкова терапія): основні положення. URL: <https://www.bolshakova-psy.com/kognityvna-terapiya-a-beka-kognityvno-povedinkova-terapiya-osnovni-polozheniya/> (дата звернення: 10.12.2025).

16. Карамушка Л. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1(28). С. 17–25.

17. Карамушка Л. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій в умовах війни: рівні, форми та етапи реалізації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 3–4 (33). С. 20–30.

18. Карамушка, Л. Можливості використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції «Healthy Organizations». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2023. 29(2-3), С.25-38.

19. Ковальчук З. Я., Заверуха О. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену. *Науковий вісник*

*Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* 2024. № 2. С. 5-10.

20. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с..

21. Креденцер О. В. Психологічні засади управління освітніми організаціями: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2015. 288 с.

22. Мальцева, О., Шувалова, А. Соціально-психологічна реабілітація цивільного населення під час війни. *Nauka I Studia*, 2023. № 11. С. 5-10.

23. Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

24. Максименко, С.Д., Карамушка, Л.М., Чепелева, Н.В., Кокун, О.М. Про діяльність Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України щодо психологічної підтримки населення України під час воєнного стану. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2023. Випуск 5(1) С.1-12.

25. Мороз Л.І., Березюк М.О. Особливості впливу травматичних подій на рівень стресостійкості та шляхи надання психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12-15 травня 2023 р., Київ)*. Київ, 2023. С. 33-35.

26. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології. *Pedagogical and psychological sciences: regularities and development trends: Collective monograph*. Riga, Latvia. С. 170–187.

27. Непомняща Д. В. Вплив війни на емоційний стан та ментальне здоров'я особистості. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 4. С. 5-10.

28. Опитувальник депресії Бека URL: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A8%D0%9A%D0%90%D0%9B%D0%90-%D0%94%D0%95%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%87-%D0%91%D0%95%D0%9A%D0%90\\_21.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A8%D0%9A%D0%90%D0%9B%D0%90-%D0%94%D0%95%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%87-%D0%91%D0%95%D0%9A%D0%90_21.pdf) (дата звернення: 10.12.2025).

29. Панок В. Г., Куліш Н. Є. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. № 5. С. 18-25.

30. Пилипенко Л.В., Пилипенко В.М., Тимчук І.О. Психологічні особливості емоційного вигорання у волонтерів під час воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 5(45). С. 2126-2134.

31. Пилипенко Н. (2022). Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. Випуск 70 (6), С. 142–148.

32. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала оптимістичного стану: адаптація методики та її психометричні показники. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 2023. №2. С. 10-16.

33. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2025. 12 с.

34. Терещенко К., Івкін В. Тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2024. Випуск 32(2), С. 108-118.

35. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах [Електронний ресурс] : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.

36. Фролова Н. В. Феномен колективної травми в контексті сучасного українського досвіду. *Габітус*. 2023. С. 11-16.

37. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 71–76.

38. Шкали тривожності Спілбергера – Ханіна. URL: <https://www.vz.kiev.ua/wp-content/uploads/2021/01/SHkala-tryvogy-Spilbergera-Hanina.docx> (дата звернення: 05.12.2025).

39. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Фролова І. В., Кердик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80). С. 66–72.
40. Юрчук Д. О., Миропольцева Н. І. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 189–193.
41. Tessitore F., Gallo M., Del Vecchio, F., Cozzolino, M. The feminine and the war: A systematic review on gender-sensitive research during Russia-Ukraine war. *Health Care for Women International*, 2025. № 46(4), P. 435–452.
42. Arıcan-Dinç B., Overall N. C. Dyadic emotion regulation. *Annual Review of Psychology*. 2026. Vol. 77. P. 11-19.
43. de Jesús Gómez R. M., Pérez C. P. “Emotional regulation” or “affective regulation”? *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15..P. 111-116.
44. Greenwood B. M., Tsakiris M. Interoceptive mechanisms and emotional processing. *Annual Review of Psychology*. 2025. Vol. 76. P. 34-39.
45. Haase C. M. Emotion regulation in couples across adulthood. *Annual Review of Developmental Psychology*. 2023. Vol. 5. P. 399–421.
46. Luminet O., Waroquier L., Bagby R. M. Alexithymia: toward an experimental, processual affective science perspective . *Annual Review of Psychology*. 2025. Vol. 76. P. 33-37.
47. Martínez-Priego C., de la Rubia J. M., Gómez R. M. J. Strategies and goals in emotion regulation models // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. P. 45-54.
48. Pavlacic J. M., Buchanan E. M., Maxwell M. A., Hopwood C. J. Daily changes in state emotion regulation abilities predict daily changes in positive and negative affect. *Current Psychology*. 2022. №5. P. 56-65.
49. Troy A. S., Ford B. Q., McRae K., Zorolia P., Mauss I. B. Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 74. P. 547–576.
50. Tsujimoto M., Saito A., Nomura M. Role of positive and negative emotion regulation in well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2024. №6. P. 45-55.

51. Vaccaro A. G., Todd A. R. The feelings we study in affective science should be, too. *Affective Science*. 2024. №6. P. 55-59.

52. Alkabaa A. S., Taylan O., Alkabaa H. S., Guloglu B. Assessing Occupational Work-Related Stress and Anxiety of Healthcare Staff During COVID-19 Using Fuzzy Natural Language-Based Association Rule Mining. *Healthcare*. 2025. Vol. 13, № 14. Article 1745. URL: <https://www.mdpi.com/2227-9032/13/14/1745> (дата звернення: 10.02.2026).

53. Amellah A., Menouni A., Chbihi K., Chetouani H., Abou-Said S., Abchouch T., Godderis L., El Jaafari S., Amane M. Occupational Stress and Burnout Among Public Health Professionals During the COVID-19 Pandemic in Morocco. *Healthcare*. 2025. Vol. 13, № 21. Article 2700. URL: <https://www.mdpi.com/2227-9032/13/21/2700> (дата звернення: 10.02.2026).

54. Bagasi A., Al Harbi E. K., Alabbasi S. M., Alqaedi R. O., Alharbi B. A., Alhomaïd T. A. Effectiveness of Workplace Mental Health Programs in Reducing Occupational Burnout: A Systematic Review. *Cureus*. 2025. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40861700/> (дата звернення: 10.02.2026).

55. Ballard D. W., Lodge G. C., Pike K. M. Mental health at work: a practical framework for employers. *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 13. Article 1552981. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1552981/full> (дата звернення: 10.02.2026).

56. Chen D., Wang H., Wang X., Huang Y. Examining the impact of perceived stress, anxiety, and resilience on the mental health of medical staff. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11. Article 1250623. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1250623/full> (дата звернення: 10.02.2026).

57. Deady M., Sanatkar S., Tan L., Glozier N., Gayed A., Petrie K., Dalgaard V. L., Stratton E., LaMontagne A. D., Harvey S. B. A mentally healthy framework to guide employers and policy makers. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. Article 1430540. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1430540/full> (дата звернення: 10.02.2026).

58. Galy A., Chênevert D., Fouquereau E., Groulx P. Toward a new conceptualization of resilience at work as a meta-construct? *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1211538. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1211538/full> (дата звернення: 10.02.2026).

59. He Q., Li T., Su Y., Luan Y. The mediating role of resilience between perceived social support and sense of security in medical staff following the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. Article 1096082. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2023.1096082/full> (дата звернення: 10.02.2026).

60. Karakitsiou G., Vassilopoulos A., Ntalakoura V. When Work Moves Home: Remote Work, Occupational Stress, Mental Health, Burnout and Employee Well-Being: Trends and Strategic Roadmap. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2025. Vol. 15, № 4. Article 96. URL: <https://www.mdpi.com/2813-9844/7/4/96> (дата звернення: 10.02.2026).

61. Larsson M., Ho D. M., Kirschner M., Seifritz E., Manoliu A. Digital resilience interventions for healthcare workers: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. Article 1519670. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2025.1519670/full> (дата звернення: 10.02.2026).

62. Li Xintian, Peng Peng. Does inclusive leadership foster employee psychological resilience? The role of perceived insider status and supportive organizational climate. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Article 1127780. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1127780/full> (дата звернення: 10.02.2026).

63. Liu Y., Zou L., Yan S., Zhang P., Zhang J., Wen J. Burnout and post-traumatic stress disorder symptoms among medical staff two years after the COVID-19 pandemic in Wuhan, China: Social support and resilience as mediators. *Journal of*

Affective Disorders. 2023. Vol. 321. P. 126–133. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36280200/> (дата звернення: 10.02.2026).

64. Molnár L., Zana Á., Stauder A. Stress and burnout in the context of workplace psychosocial factors among mental health professionals during the later waves of the COVID-19 pandemic in Hungary. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15. Article 1354612. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2024.1354612/full> (дата звернення: 10.02.2026).

65. Moon J., An Y., Jeon S. W., Cho S. J. Predicting depressive symptoms in employees through life stressors: subgroup analysis by gender, age, working hours, and income level. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. Article 1495663. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1495663/full> (дата звернення: 10.02.2026).

66. Shahwan S., Abdin E., Zhang Y., Sambasivam R., Vaingankar J. A., Mahendran R., Chua B. Y., Shafie S., Verma S., Chong S. A., Subramaniam M. The protective role of resilience and social support against burnout during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. Article 1374484. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1374484/full> (дата звернення: 10.02.2026).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### ШКАЛА ТРИВОГИ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА (STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

#### **А. Шкала самооцінки реактивної тривожності** питання №1–20

##### **Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

#### **Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності** питання №21–40

##### **Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Ні, це не так (1)	Мабуть, так (2)	Вірно (3)	Цілком вірно (4)
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжусь у стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю жах	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе блідо	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я собою не задоволений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я занепокоєний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

## Продовження дод.А

21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	У своїх дрібницях відповідальних і хвилюючих мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

**Обробка результатів**

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$  – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

**Інтерпретація результатів**

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

## ОПИТУВАЛЬНИКА ДЕПРЕСІЇ БЕКА

Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь-ласка, кожну групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрої на сьогодні. Обведіть колом номер вибраного твердження. Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лиш тоді робити вибір.

№	Варіанти відповідей (0–3 бали)
1	0. Мені не сумно.
	1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим.
	2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану.
	3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.
2	0. Я спокійно думаю про майбутнє.
	1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу.
	2. Мені нема чого чекати від майбутнього і я на це надіялась.
	3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому немає нічого доброго і я нічого не можу змінити.
3	0. Я не відчуваю себе невдахою.
	1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей.
	2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.
	3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т. д.).
4	0. Я відчуваю задоволення від улюблених занять і речей.
	1. Я не отримую такого задоволення, як раніше, від улюблених занять та речей.
	2. Я ні від чого не отримую задоволення.
	3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.
5	0. Я не відчуваю відчуття провини.
	1. Я доволі часто відчуваю провину.
	2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини.
	3. Мене мучить постійне відчуття провини.
6	0. Я не вважаю, що заслуговую покарання.
	1. Я допускаю, що заслуговую покарання.
	2. Я вважаю, що маю бути покараний.
	3. Я відчуваю, що доля карає мене.
7	0. Я в основному задоволений тим, ким я є.
	1. Я незадоволений собою.
	2. Я гидкий собі.
	3. Я ненавиджу себе.
8	0. Я не вважаю, що інші люди гірші, ніж я.
	1. Я критикую себе за слабкості та помилки.
	2. Я постійно докоряю собі за різні помилки.
	3. Я докоряю собі за все погане, що діється навколо.
9	0. У мене не виникає думок про самогубство.
	1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що це не зроблю.
	2. Можу померти і планую самогубство.
	3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство. <i>(цей пункт у підліткових анкетах зазвичай адаптують)</i>

## Продовження дод.Б

10	0. Я не плачу більше, ніж звичайно.
	1. Я плачу частіше, ніж звичайно.
	2. Я увесь час плачу.
	3. Раніше я часто плакала, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.
11	0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно.
	1. Я дратуюсь легше, ніж звичайно.
	2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення.
	3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.
12	0. Я не втратив цікавості до людей.
	1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше.
	2. Я майже повністю втратив інтерес до людей.
	3. Люди мені глибоко байдужі.
13	0. Мені не є важке, ніж звичайно, приймати рішення.
	1. Тепер частіше, ніж раніше, я зволікаю з прийняттям рішень.
	2. Мені дуже важко приймати будь-яке рішення.
	3. Я не в стані приймати жодних рішень.
14	0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно.
	1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік.
	2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю все гірше.
	3. Я переконаний, що виглядаю жахливо.
15	0. Мені працюється так, як і раніше.
	1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братись до праці.
	2. Я з великою труднощю змушую себе взятись до праці.
	3. Я не в стані працювати.
16	0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше.
	1. Я сплю гірше, ніж раніше.
	2. Я прокидаюсь на 1–2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути.
	3. Я прокидаюсь на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.
17	0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно.
	1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше.
	2. Я втомлююся від будь-якого заняття.
	3. Я чуюся настільки втомленим, що не в змозі буд-чим займатись.
18	0. У мене нормальний апетит.
	1. Мені трохи погіршився апетит.
	2. У мене майже відсутній апетит.
	3. Я зовсім не маю апетиту.
19	0. Я не схуднув останнім часом.
	1. За останні місяці я схуд більш ніж на 3 кг.
	2. За останні місяці я схуд більш ніж на 6 кг.
	3. Я схуд за останні місяці більш ніж на 10 кг. (або інша зміна ваги, залежно від формату тесту)
20	0. Моє тілесне здоров'я є добре.
	1. Мене турбують незначні фізичні симптоми (наприклад, біль в животі, запаморочення і т. ін.).
	2. Я дуже занепокоєний змінами в мене фізичними симптомами.
	3. Я настільки занепокоєний змінами свого фізичного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.

## Продовження дод.Б

<b>21</b>	<b>0.</b> Мій інтерес до статевого життя не змінився.
	<b>1.</b> Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж раніше.
	<b>2.</b> Мій інтерес до статевого життя значно зменшився.
	<b>3.</b> Я повністю втратив інтерес до статевого життя.

**Розшифровка результатів:**

- **0–9 балів**– Відсутність або мінімальна депресія (норма).
- **10–15 балів**– Субдепресія (можливий дискомфорт, але без значного впливу).
- **16–19 балів**– Легка депресія (виражені симптоми, що можуть впливати на повсякденне життя).
- **20–29 балів**– Помірна депресія (суттєвий вплив на емоційний стан, може потребувати допомоги).
- **30–63 бали**– Важка депресія (значний вплив на повсякденне життя, можлива суїцидальна поведінка, потрібна професійна допомога).

## ШКАЛИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА – ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)

### ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА – ДЕВІДСОНА-10 (CD-RISC-10)<sup>®</sup>

Ініціали □□□ Ід. □□□□□ № дата □□/□□/□□□□ візит □□ вік □□

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1. Я можу адаптуватися до змін.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Підрахуйте бали у кожному стовпчику

0 + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC

= \_\_\_\_\_

### Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0–15	0–20 %
2	Нижчий за середній	16–20	21–40 %
3	Середній	21–25	41–60 %
4	Вищий за середній	26–30	61–80 %
5	Високий	31–40	81–100 %

## АНКЕТА «Суб'єктивна оцінка емоційного стану в умовах воєнного стану» (автор Л.Марковська)

для уточнення суб'єктивної оцінки емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану

Авторська анкета для уточнення суб'єктивної оцінки емоційного стану працівників сфери культури, молоді та спорту в умовах воєнного стану, розроблена на основі теоретичного аналізу проблеми та з урахуванням показників тривожності, депресивних проявів і стресостійкості.

### Інструкція.

Шановні респонденти! Просимо Вас уважно ознайомитися з наведеними нижче твердженнями та оцінити, наскільки кожне з них відповідає Вашому самопочуттю й переживанням в умовах воєнного стану. Для кожного твердження оберіть один варіант відповіді за наведеною шкалою.

**Шкала оцінювання:** 1 – зовсім не властиво; 2 – скоріше не властиво; 3 – скоріше властиво; 4 – повністю властиво

Запитання	Варіанти відповіді (бали)			
Вкажіть Ваш стаж професійної діяльності	до 1 року; 1–3 роки; 4–10 років; понад 10 років			
Твердження	1	2	3	4
В умовах воєнного стану я часто відчуваю емоційне напруження				
Події війни негативно впливають на мій емоційний стан				
Мені стало важче зберігати внутрішню рівновагу та самоконтроль				
Я часто відчуваю тривогу за власне майбутнє				
Умови воєнного стану знижують мою працездатність та емоційну витривалість				
Я відчуваю емоційне виснаження через тривале перебування в умовах війни				
Мені важко повноцінно відновлюватися після напружених подій і переживань				
Попри складні обставини, я знаходжу в собі сили справлятися з труднощами				
Я відчуваю потребу в додатковій психологічній підтримці				
Я відчуваю, що умови війни змінили мій емоційний стан переважно в негативний бік				
Що найбільше впливає на Ваш емоційний стан?	повітряні тривоги; переживання за близьких; інформаційне перевантаження; професійне перевантаження; фінансова нестабільність, інше			
Що найбільше допомагає Вам підтримувати емоційну рівновагу?	підтримка близьких; спілкування з колегами; відпочинок; фізична активність; улюблена справа; психологічна допомога; інше			

Дана анкета для проходження представлена в гугл формі:  
[https://docs.google.com/forms/d/1X\\_RPfoG5QYRYGAPhtTPvQTGZtdNtYDHo\\_39yZd9Tz88/edit](https://docs.google.com/forms/d/1X_RPfoG5QYRYGAPhtTPvQTGZtdNtYDHo_39yZd9Tz88/edit)

## РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ ПО АВТОРСЬКІЙ АНКЕТІ

Запитання Відповіді 63 Налаштування



Ця форма не приймає відповідей.

Керувати

63 відповіді



Переглянути в Таблицях



Усі відповіді

Запитання

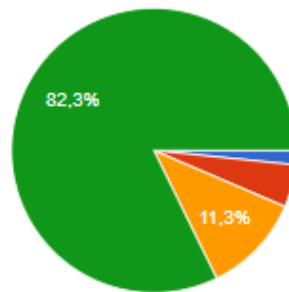
Окремий респондент

Вкажіть Ваш стаж професійної діяльності

62 відповіді



Копіювати діаграму



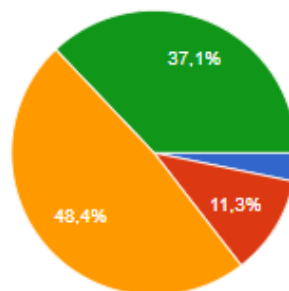
- до 1 року
- 1-3 роки
- 4-10 років
- понад 10 років

В умовах воєнного стану я часто відчуваю емоційне напруження

62 відповіді



Копіювати діаграму




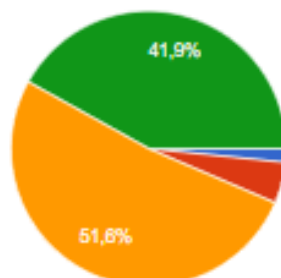
- 1 – зовсім не властиво
- 2 – скоріше не властиво
- 3 – скоріше властиво
- 4 – повністю властиво

## Продовження дод.Д

Події війни негативно впливають на мій емоційний стан

62 відповіді


 Копіювати діаграму

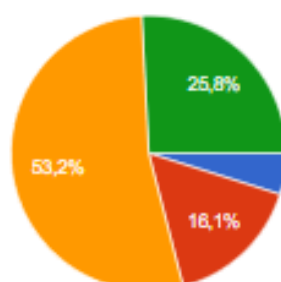


- 1 – зовсім не властиво
- 2 – скоріше не властиво
- 3 – скоріше властиво
- 4 – повністю властиво

Мені стало важче зберігати внутрішню рівновагу та самоконтроль

62 відповіді

 Копіювати діаграму

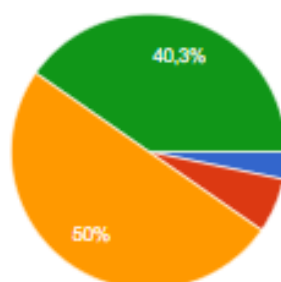


- 1 – зовсім не властиво
- 2 – скоріше не властиво
- 3 – скоріше властиво
- 4 – повністю властиво

Я часто відчуваю тривогу за власне майбутнє

62 відповіді

 Копіювати діаграму




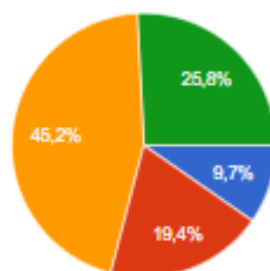
- 1 – зовсім не властиво
- 2 – скоріше не властиво
- 3 – скоріше властиво
- 4 – повністю властиво

## Продовження дод.Д

Умови воєнного стану знижують мою працездатність та емоційну витривалість

62 відповіді


 Копіювати діаграму

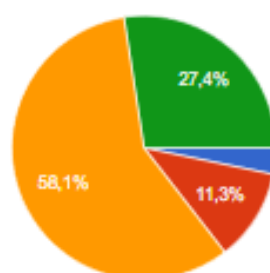


- 1 – зовсім не властиво
- 2 – скоріше не властиво
- 3 – скоріше властиво
- 4 – повністю властиво

Я відчуваю емоційне виснаження через тривале перебування в умовах війни

62 відповіді


 Копіювати діаграму

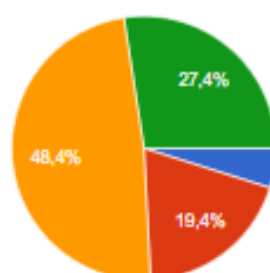


- 1 – зовсім не властиво
- 2 – скоріше не властиво
- 3 – скоріше властиво
- 4 – повністю властиво

Мені важко повноцінно відновлюватися після напружених подій і переживань

62 відповіді

 Копіювати діаграму

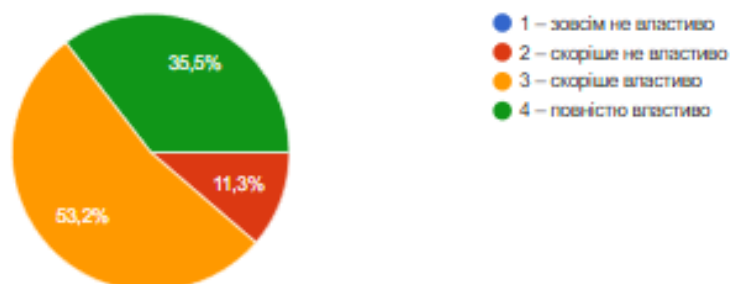


- 1 – зовсім не властиво
- 2 – скоріше не властиво
- 3 – скоріше властиво
- 4 – повністю властиво

Попри складні обставини, я знаходжу в собі сили справлятися з труднощами


62 відповіді

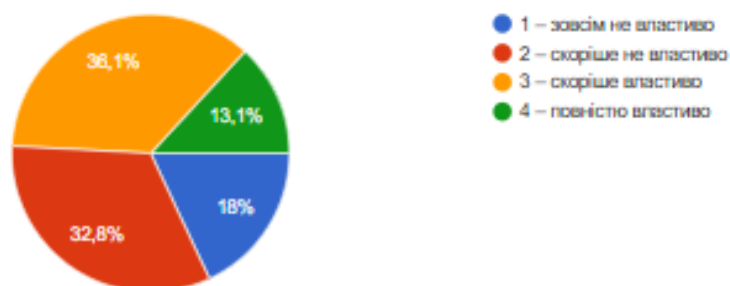
 Копіювати діаграму



Я відчуваю потребу в додатковій психологічній підтримці

61 відповідь

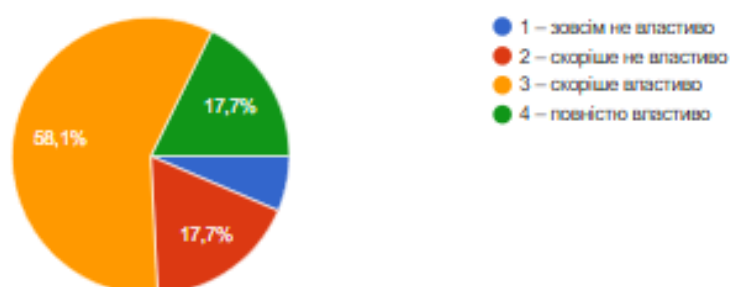
 Копіювати діаграму



Я відчуваю, що умови війни змінили мій емоційний стан переважно в негативний бік

62 відповіді

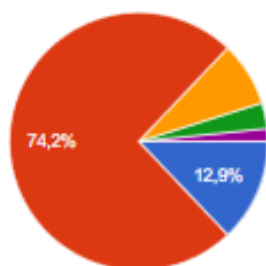
 Копіювати діаграму



Що найбільше впливає на Ваш емоційний стан?

62 відповіді

[Копіювати діаграму](#)

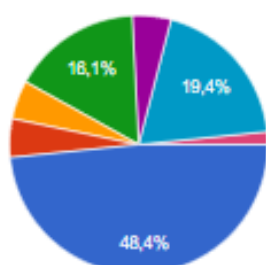


- повітряні тривоги (відчуття загрози життю)
- переживання за близьких
- інформаційне перевантаження
- професійне перевантаження
- фінансова нестабільність
- інше

Що найбільше допомагає Вам підтримувати емоційну рівновагу?

62 відповіді

[Копіювати діаграму](#)



- підтримка близьких
- спілкування з колегами
- відпочинок
- фізична активність
- психологічна допомога
- улюблена справа
- інше