

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ



«ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ
СТАН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ»

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-24-11-ЗМ

ІЛЛІНСЬКА АЛЛА ВАСИЛІВНА

(підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук

КЛОЧКО Алла Олексіївна

(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: ІЛЛІНСЬКА АЛЛА ВАСИЛІВНА, група ПС-24-11-ЗМ

Назва: ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Керівник: Ключко Алла Олексіївна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності: 1:4.53%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 1

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 4,53% вказує на

встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається

до захисту/рецензування.

Дата 06.05.2026 р.

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

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма “Психологія”

ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувачка кафедри ПП та М

професор **Юлія Герасименко**

(підпис)

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

2026 р.

(дата)



**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ
Іллінська Алла Василівна**

Тема роботи “Вплив емоційного вигорання на психологічний стан особистості в умовах війни”.

Науковий керівник роботи: Ключко Алла Олексіївна, доктор психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту, Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти.

Строк подання здобувачем освіти роботи “02 ” травня 2026 р.

Вихідні дані до роботи: полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу емоційного вигорання на психологічний стан особистості в умовах війни та розробці програми психологічної підтримки і профілактики емоційного вигорання.

Перелік питань, які потрібно розробити: здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційного вигорання та визначити його сутність, структуру й основні концептуальні підходи до вивчення у психологічній науці; розкрити зміст психологічного стану особистості як наукової категорії та охарактеризувати тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність як ключові психологічні стани, що супроводжують емоційне вигорання; проаналізувати специфіку воєнного часу як чинника, що суттєво підсилює ризики розвитку емоційного вигорання та ускладнює його психологічні наслідки; емпірично дослідити рівень емоційного вигорання та

психологічний стан особистості в умовах війни із застосуванням комплексу психодіагностичних методик; встановити характер і статистичну значущість взаємозв'язків між показниками емоційного вигорання та психологічними станами особистості; розробити та теоретично обґрунтувати програму психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання в умовах війни; сформулювати науково обґрунтовані рекомендації щодо впровадження програми для фахівців психологічної служби, які працюють з населенням в умовах воєнного стану.

5. Консультанти розділів роботи

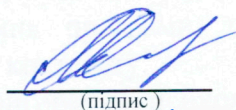
Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Клочко А.О., доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	12.01.2026 р.	12.01.2026 р.
2	Клочко А.О., доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	25.02.2026 р.	25.02.2026 р.
3	Клочко А.О., доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	30.03.2026 р.	30.03.2026 р.

6. Дата видачі завдання 15.01.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

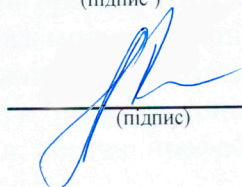
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу у закладі освіти	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	січень	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	квітень	виконано

Здобувачка освіти


(підпис)

Алла ІЛЛІНСЬКА
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник роботи


(підпис)

Алла КЛОЧКО
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

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

В І Д Г У К
керівника на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня
Гліньської Алли Василівни
(прізвище, ім'я та по батькові здобувача)

за темою:

«Вплив емоційного вигорання на психологічний стан особистості в умовах війни»

Актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи є беззаперечною. Емоційне вигорання як самостійний психологічний феномен набуває якісно нових вимірів в умовах повномасштабного збройного вторгнення: воєнний стрес має хронічний, багаторівневий та екзистенційний характер, що суттєво виснажує адаптаційні ресурси особистості та унеможлиблює застосування традиційних механізмів психологічного захисту. Дослідження характеру впливу вигорання на конкретні психологічні стани особистості (тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність) та роль психологічних ресурсів (резильєнтності та життєстійкості) як захисних чинників є науково обґрунтованим і нагальним практичним завданням.

Теоретична частина роботи охоплює системний аналіз основних концептуальних підходів до феномену емоційного вигорання з акцентом на специфіку воєнного часу як каталізатора вигорання. Розкрито зміст тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності як ключових психологічних станів, що супроводжують вигорання, а також обґрунтовано роль резильєнтності та життєстійкості як захисних ресурсів особистості. Теоретичний розділ відзначається широтою охоплення вітчизняних і зарубіжних джерел, аналітичністю викладу та логічним зв'язком із емпіричною частиною.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Центр психологічної підтримки» м. Дніпра. Встановлено конкретні статистично значущі взаємозв'язки: фаза напруження є потужним предиктором тривожності ($r^2 = 0,72$, $p \leq 0,01$), деперсоналізація – агресивності ($r^2 = 0,66$, $p \leq 0,01$), а загальна життєстійкість — найбільш потужним негативним предиктором вигорання ($r^2 = -0,67$, $p \leq 0,01$). Зафіксовано, що фаза резистенції сформована у 55,0% учасників, а високий рівень емоційного виснаження – у 48,3%.

Практичним результатом роботи є програма психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання в умовах війни, що складається з п'яти тематичних групових занять та інтегрує ресурсний, когнітивно-поведінковий,

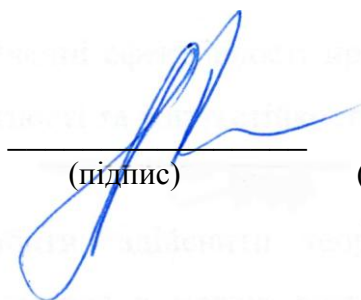
екзистенційний та психоосвітній підходи. Розроблено систему диференційованих рекомендацій щодо впровадження програми для фахівців психологічних служб із урахуванням специфіки воєнного контексту. Практичне значення підтверджується орієнтованістю результатів на конкретну цільову групу – фахівців центрів психологічної підтримки.

Іллінська А.В. виявила здатність до самостійного наукового пошуку, вміння системно аналізувати наукову літературу та коректно застосовувати статистичний апарат. Ступінь самостійності виконання роботи є достатнім. Відсоток оригінальності за системою StrikePlagiarism відповідає встановленим вимогам.

Вважаю, що кваліфікаційна робота Іллінської А.В. 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 87 балів.

Науковий керівник:

професорка кафедри педагогіки,
психології та менеджмент БІНПО,
доктор психологічних наук,
доцент



(підпис)

А.О.Клочко

(ініціали та прізвище)

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота: 79 сторінок, 12 таблиць, 4 додатки, 49 джерел.

Об'єктом дослідження є вплив емоційного вигорання на психологічний стан особистості в умовах війни.

Предметом дослідження є вплив емоційного вигорання на психологічний стан особистості в умовах війни.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив емоційного вигорання на психологічний стан особистості в умовах війни й розробити програму психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання, спрямовану на збереження психологічного здоров'я особистості.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження; емпіричні – методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка для діагностики ступеня сформованості фаз і симптомів вигорання, опитувальник вигорання Маслач (MBI) в адаптації Н. Є. Водоп'янової для визначення рівня емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень, методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка для діагностики тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності як проявів емоційного вигорання, шкала психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) для вимірювання рівня психологічної стійкості особистості, тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва для діагностики компонентів залученості, контролю та прийняття ризику; методи математичної статистики – описова статистика, кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена, порівняльний аналіз за критерієм Манна-Уїтні.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: уточнено та доповнено наукові уявлення про сутність, структуру та концептуальні підходи до вивчення емоційного вигорання як багатовимірного психологічного феномену; розкрито специфіку воєнного часу як чинника, що суттєво підсилює ризики розвитку емоційного вигорання, надає йому кумулятивного характеру та ускладнює функціонування традиційних механізмів психологічного захисту; емпірично встановлено, що переважна більшість досліджуваних демонструє середній або високий рівень емоційного вигорання, причому фаза резистенції є сформованою у 55,0% учасників, а високий рівень емоційного виснаження зафіксовано у 48,3% досліджуваних; виявлено провідний профіль негативних психологічних станів, що супроводжують вигорання в умовах воєнного часу: домінуючою є тривожність, високий рівень якої зафіксовано у 53,3% учасників, фрустрація – у 45,0%, ригідність – у 41,7%, агресивність – у 36,7%; встановлено систему статистично значущих позитивних взаємозв'язків між усіма показниками емоційного вигорання та негативними психологічними станами особистості, зокрема виявлено, що фаза напруження є потужним позитивним предиктором тривожності ($r_s=0,72$, $p\leq 0,01$), а деперсоналізація – агресивності ($r_s=0,66$, $p\leq 0,01$); встановлено статистично значущі негативні кореляції між показниками вигорання та захисними ресурсами особистості, причому загальна життєстійкість є найбільш потужним негативним предиктором вигорання ($r_s=-0,67$, $p\leq 0,01$); розроблено та теоретично обґрунтовано програму психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання в умовах війни, що складається з п'яти тематичних групових занять і ґрунтується на інтеграції ресурсного, когнітивно-поведінкового, екзистенційного та психоосвітнього підходів; сформульовано систему диференційованих практичних рекомендацій щодо впровадження програми для фахівців психологічної служби з урахуванням специфіки воєнного контексту.

Ключові слова: емоційне вигорання, психологічний стан особистості, воєнний час, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, психологічна резильєнтність, життєстійкість, залученість, контроль, прийняття ризику, копінг-стратегії, профілактика вигорання, програма психологічної підтримки, помічні професії, воєнний стрес.

ABSTRACT

Thesis: 79 pages, 12 tables, 4 appendices, 49 references.

The subject of this study is the impact of emotional burnout on an individual's psychological state in wartime conditions.

The subject of the study is the impact of emotional burnout on an individual's psychological state in wartime conditions.

The aim of the thesis is to theoretically substantiate and empirically investigate the impact of emotional burnout on an individual's psychological state in wartime conditions and to develop a program for psychological support and the prevention of emotional burnout aimed at preserving an individual's psychological health.

Research methods: theoretical – analysis, synthesis, generalization, and systematization of scientific sources on the research topic; empirical – V. Boiko's method for diagnosing the level of emotional burnout to assess the degree of development of burnout phases and symptoms, the Maslach Burnout Inventory (MBI) adapted by N. E. Vodopyanova to determine the level of emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of personal accomplishment; G. Eysenck's self-assessment method for mental states to diagnose anxiety, frustration, aggression, and rigidity as manifestations of emotional burnout; the Connor-Davidson Psychological Resilience Scale (CD-RISC) for measuring the level of psychological resilience, S. Maddi's Resilience Test adapted by D. O. Leontiev for diagnosing the components of engagement, control, and risk-taking; methods of mathematical statistics – descriptive statistics, correlation analysis using Spearman's rank correlation coefficient, and comparative analysis using the Mann-Whitney U test.

The main scientific contribution of this study is as follows: it refines and expands upon existing scientific understanding of the nature, structure, and conceptual approaches to the study of emotional burnout as a multidimensional psychological phenomenon; the specificity of wartime as a factor that significantly increases the risks of emotional burnout, gives it a cumulative nature, and complicates the functioning of traditional psychological defense mechanisms has been revealed; It has been empirically established that the vast majority of participants demonstrate a moderate or high level of emotional burnout, with the resistance phase present in 55.0% of participants, and a high level of emotional exhaustion recorded in 48.3% of participants; a leading profile of negative psychological states accompanying burnout in wartime conditions has been identified: anxiety is dominant, with a high level recorded in 53.3% of participants; frustration in 45.0%; rigidity in 41.7%; aggressiveness – in 36.7%; a system of statistically significant positive correlations was established between all indicators of emotional burnout and negative psychological states of the individual; in particular, it was found that the tension phase is a strong positive predictor of anxiety ($r_s=0.72$, $p\leq 0.01$), and depersonalization is a strong positive predictor of aggression ($r_s=0.66$, $p\leq 0.01$); statistically significant negative correlations were established between burnout indicators and the individual's coping resources, with general resilience being the strongest negative predictor of burnout ($r_s=-0.67$, $p\leq 0.01$); a theoretical model was developed

Keywords: emotional burnout, psychological state, wartime, emotional exhaustion, depersonalization, reduction in personal achievements, anxiety, frustration, aggression, rigidity, psychological resilience, resilience, engagement, control, risk-taking, coping -strategies, burnout prevention, psychological support program, helping professions, wartime stress.

ЗМІСТ

ВСТУП.	10
.	
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.	14
1.1 Феномен емоційного вигорання як предмет наукового дослідження.	14
.	
1.2 Психологічний стан особистості в контексті емоційного вигорання.	17
.	
1.3 Специфіка емоційного вигорання в умовах воєнного часу.	21
Висновки до розділу 1.	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.	28
.	
2.1. Організація та методика дослідження емоційного вигорання особистості в умовах війни.	28
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня емоційного вигорання. ...	31
2.3. Психологічні стани особистості та їх взаємозв'язок із показниками емоційного вигорання.	36
Висновки до розділу 2.	40
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.	43
3.1. Теоретичне обґрунтування та структура програми психологічної підтримки.	43
.	
3.2. Зміст і методи реалізації програми профілактики емоційного вигорання.	47
.	
3.3. Рекомендації щодо впровадження програми для фахівців	56

психологічної служби.

.

Висновки до розділу 3. 61

ВИСНОВКИ. 64

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ. 68

ДОДАТКИ. 74

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема емоційного вигорання особистості належить до найбільш актуальних і практично значущих проблем сучасної психології праці та клінічної психології. Особливої гостроти вона набуває в умовах сьогодення, коли українське суспільство переживає безпрецедентні випробування, зумовлені повномасштабним воєнним вторгненням, хронічним стресом, масовими втратами та руйнуванням звичного укладу життя. У таких умовах явище емоційного вигорання набуває нових масштабів і форм, а його вплив на психологічний стан особистості суттєво посилюється під дією триваючого воєнного стресу, що знижує ефективність традиційних підходів до профілактики та подолання вигорання.

Емоційне вигорання в умовах воєнного часу має вагомі та довгострокові психологічні наслідки: спричиняє розвиток тривожних і депресивних станів, підвищує рівень фрустрації та агресивності, порушує психологічну рівновагу особистості та дезорганізує копінг-поведінку. Водночас дослідження переконливо засвідчують, що психологічні наслідки вигорання визначаються не лише характером впливу зовнішніх стресорів, а й наявними ресурсами особистості, рівнем психологічної резильєнтності та життєстійкості. Це зміщує фокус наукового пошуку з питання про те, які стани виникають внаслідок вигорання, на питання про те, які психологічні чинники визначають стійкість особистості до вигорання в умовах воєнного часу.

Теоретичний аналіз проблеми засвідчує, що емоційне вигорання є багатовимірним феноменом, детермінованим на індивідуально-особистісному, міжособистісному та соціально-контекстуальному рівнях. Однак, незважаючи на значний масив накопичених знань у сфері психології стресу та вигорання, питання про специфіку діагностики та психологічного супроводу осіб, що зазнають емоційного вигорання саме в умовах воєнного часу, залишається недостатньо дослідженим. Більшість наявних підходів

розроблялися для мирного часу і потребують суттєвої адаптації до реалій, у яких особистість одночасно перебуває під впливом професійних та воєнних стресорів.

Практична значущість дослідження зумовлена нагальною потребою у розробці науково обґрунтованої програми психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання, що ґрунтується на актуальній діагностиці психологічного стану особистості та враховує специфічний контекст воєнного часу як додаткового стресора. Така програма має реалізовуватися на основі ресурсного підходу, що передбачає опору на збережені сильні сторони особистості та цілеспрямований розвиток захисних психологічних ресурсів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив емоційного вигорання на психологічний стан особистості в умовах війни й розробити програму психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання.

Відповідно до мети було сформульовано наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційного вигорання та визначити його сутність, структуру й основні концептуальні підходи до вивчення у психологічній науці.

2. Розкрити зміст психологічного стану особистості як наукової категорії та охарактеризувати тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність як прояви емоційного вигорання в умовах воєнного часу.

3. Емпірично дослідити рівень емоційного вигорання та психологічний стан досліджуваних, встановити характер і статистичну значущість взаємозв'язків між ними.

4. Розробити та теоретично обґрунтувати програму психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання в умовах війни.

5. Сформулювати науково обґрунтовані рекомендації щодо впровадження програми для фахівців психологічної служби.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання особистості в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження – вплив емоційного вигорання на психологічний стан особистості в умовах війни.

Методологічну та теоретичну основу дослідження становлять: концепція емоційного вигорання К. Масlach і С. Джексона; трифазова модель вигорання В. Бойка; транзакційна модель стресу і копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкмана; концепція життєстійкості С. Мадді; теорія психологічної резильєнтності; ресурсний підхід до психологічного супроводу особистості; теоретичні положення вітчизняних дослідників у сфері психології стресу та вигорання.

Для досягнення поставлених завдань дослідження використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження; емпіричні – методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка, опитувальник вигорання Масlach (MBI) в адаптації Н. Є. Водоп'янової, методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка, шкала психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва; методи математичної статистики – описова статистика, кореляційний аналіз за критерієм Спірмена, порівняльний аналіз за критерієм Манна-Уїтні.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Центр психологічної підтримки» м. Дніпра.

Практичне значення результатів дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробці програми психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання в умовах війни, що інтегрує ресурсний, когнітивно-поведінковий і психоосвітній підходи. Розроблена програма містить комплекс науково обґрунтованих методів і прийомів, що включають техніки емоційної регуляції, методи розвитку психологічної резильєнтності та формування адаптивних копінг-стратегій. Результати

дослідження і розроблені рекомендації можуть бути використані практичними психологами освітніх закладів, центрів психологічної допомоги, а також фахівцями, які надають психологічну підтримку населенню в умовах воєнного стану.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 79 сторінок. Робота містить 12 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Феномен емоційного вигорання як предмет наукового дослідження

Проблема емоційного вигорання привертає дедалі більшу увагу дослідників у зв'язку з її практичною значущістю для збереження психологічного здоров'я особистості. Вивчення цього феномену розпочалося у 70-х роках ХХ століття і з того часу не втрачає своєї актуальності, набуваючи нових вимірів у контексті сучасних соціальних та воєнних викликів.

Уперше поняття «вигорання» було введено американським психіатром Г. Фройденбергером у 1974 році для опису стану виснаження, що виникає внаслідок надмірних вимог до власних ресурсів і енергії. Дещо пізніше К. Масlach і С. Джексон розробили трикомпонентну модель вигорання, яка й донині залишається однією з найбільш визнаних у науковому світі. Відповідно до цієї моделі, вигорання охоплює три виміри: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень [7]. Ця концепція стала теоретичним підґрунтям для численних подальших досліджень як за кордоном, так і в Україні.

У вітчизняній психологічній науці вагомий внесок у розробку проблеми зробив В. Бойко, який запропонував процесуальну модель вигорання, що описує його як динамічний процес, що розгортається у три фази: напруження, резистенції та виснаження. Кожна фаза включає певні симптоми, що відображають прогресуючу дисфункцію емоційної сфери особистості. Така модель дозволяє діагностувати не лише наявність вигорання, а й ступінь його сформованості [7]. Збродська І. Г. наголошує, що процесуальний підхід до вивчення вигорання є найбільш продуктивним,

оскільки розкриває динаміку розвитку синдрому та дає змогу визначити точки психологічного втручання [15].

Щодо сутності феномену, в науковій літературі виокремлюють кілька підходів до його розуміння. Частина дослідників розглядає вигорання як різновид хронічного стресу, інші – як самотійний синдром зі специфічною симптоматикою, треті – як результат порушення балансу між вимогами середовища та ресурсами особистості. Наумова В. Ю. визначає емоційне вигорання як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виявляється у професіях, пов'язаних з інтенсивним міжособистісним спілкуванням [29]. Борищук В. О. розглядає вигорання як захисну реакцію психіки у відповідь на тривалий вплив стресових чинників, що супроводжується поступовим емоційним відчуженням особистості від діяльності [3].

Структура синдрому емоційного вигорання є предметом наукової дискусії. Більшість дослідників погоджуються, що він включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Брецько І. І. детально описує психологічну симптоматику вигорання, серед якої виділяє редукцію емпатії, емоційну холодність, відчуття безглуздості діяльності, хронічну втому та деперсоналізацію [5]. Асєєва Ю. О. та Осінна І. А. систематизують чинники формування вигорання і поділяють їх на зовнішні – особливості професійного середовища, організаційний клімат, рольові конфлікти – та внутрішні, пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями особистості [1].

Важливим теоретичним внеском у розуміння механізмів вигорання є модель вимог та ресурсів роботи, розроблена Bakker A. B. та Demerouti E. Згідно з цією моделлю, вигорання виникає тоді, коли професійні вимоги систематично перевищують наявні у працівника ресурси для їх задоволення [37]. Ця концепція є особливо релевантною для розуміння вигорання в умовах воєнного часу, коли зовнішні вимоги різко зростають, а ресурси особистості виснажуються.

Branci R. та Schonfeld I. S. звертають увагу на необхідність чіткого розмежування між вигоранням та суміжними психологічними феноменами, зокрема депресією та хронічним стресом, наголошуючи на специфіці доказової бази для діагностики вигорання [37]. Водоп'янова Н. Є. та Старченкова Е. С. розглядають вигорання як системне порушення, що зачіпає всі сфери функціонування особистості – професійну, соціальну та особистісну – і потребує комплексного підходу до діагностики та профілактики [7].

Серед вітчизняних дослідників значний внесок у вивчення феномену зробили також Брегун-Трачук Л. О., яка аналізує проблему вигорання в психолого-педагогічній теорії та практиці [4], Гошковська Д. Т. і Гошковський Я. О., які досліджують вигорання в контексті депривованої психогенези [10], а також Паламар Б. І. з колегами, які вивчають ризики формування синдрому вигорання з точки зору громадського здоров'я [34].

Окремого значення набувають дослідження, що розглядають вигорання крізь призму особистісних чинників. Галецька І. І. встановила зв'язок між рівнем самоактуалізації та особливостями емоційного вигорання, зазначаючи, що низький рівень самоактуалізації є одним із предикторів його розвитку [8]. Гірняк К. М. у своєму теоретичному аналізі виокремлює організаційні, міжособистісні та особистісні причини вигорання, що підкреслює його системний характер [9]. Сидоренко О. та Яновська Е. досліджують психологічні особливості вигорання у представників різних професій та доходять висновку про наявність як спільних закономірностей, так і специфічних проявів залежно від характеру діяльності [35].

Орел В. Е. у своєму аналізі зарубіжних емпіричних досліджень феномену вигорання констатує, що незважаючи на значний обсяг накопичених даних, питання про природу, механізми та довгострокові наслідки вигорання залишається відкритим і потребує подальшого вивчення [31]. Павлюк М. М. з колегами також наголошують на необхідності

комплексного підходу до вивчення психологічних чинників вигорання, що враховував би як зовнішні, так і внутрішні детермінанти цього процесу [33].

Таким чином, феномен емоційного вигорання є складним, багатовимірним психологічним явищем, що розглядається у сучасній науці з різних теоретичних позицій. Аналіз наукової літератури свідчить про наявність кількох ключових концептуальних підходів до його вивчення: процесуального, структурного, ресурсного та системного. Попри відмінності у розставлених акцентах, усі вони сходяться у розумінні вигорання як прогресуючого процесу, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових чинників і має серйозні наслідки для психологічного стану особистості. У наступному підрозділі буде розглянуто конкретні прояви цього впливу через аналіз психологічних станів, що супроводжують емоційне вигорання.

1.2 Психологічний стан особистості в контексті емоційного вигорання

Психологічний стан особистості є одним із центральних понять сучасної психологічної науки, що відображає цілісну характеристику психічної діяльності людини у певний проміжок часу. На відміну від психічних процесів, що характеризуються короткочасністю, та психічних властивостей, що відзначаються стійкістю, психологічні стани займають проміжне положення і можуть тривати від кількох годин до кількох місяців, поступово трансформуючись у стійкі особистісні характеристики. Особливого значення вивчення психологічних станів набуває у контексті емоційного вигорання, оскільки саме через зміни у станах особистості найбільш виразно проявляються наслідки цього синдрому.

У психологічній літературі психологічний стан визначається як інтегральна характеристика психічної активності людини, що відображає взаємодію когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових компонентів. Кириленко Т. С. розглядає психологічні стани як динамічні

утворення, що виникають у відповідь на зовнішні та внутрішні впливи і виконують регуляторну функцію щодо поведінки та діяльності особистості [20]. Марищук В. Л. наголошує на тому, що психологічні стани є важливим індикатором адаптаційних можливостей особистості, відображаючи баланс між вимогами середовища та ресурсами суб'єкта [26].

Емоційне вигорання суттєво впливає на психологічний стан особистості, породжуючи цілий спектр негативних переживань і функціональних порушень. Зливков В. Л., Лукомська С. О. та Федан О. В. підкреслюють, що в умовах кризових життєвих ситуацій психологічні стани особистості зазнають значних трансформацій, які охоплюють як емоційну, так і когнітивну сферу [16]. У контексті вигорання ці трансформації набувають специфічного характеру, пов'язаного з поступовим виснаженням психічних ресурсів та порушенням механізмів саморегуляції.

Серед психологічних станів, що найбільш тісно пов'язані з емоційним вигоранням, особливе місце посідають тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани розглядаються у науковій літературі як ключові маркери вигорання, що відображають різні аспекти дисфункції психічного функціонування особистості. Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка, що використовується у цьому дослідженні, ґрунтується саме на діагностиці цих чотирьох станів як індикаторів психологічного неблагополуччя [13].

Тривожність є одним із найбільш поширених психологічних станів, що супроводжують емоційне вигорання. У психологічній науці розрізняють ситуативну тривожність як реакцію на конкретну загрозу та особистісну тривожність як стійку схильність особистості сприймати різноманітні ситуації як загрозливі. Грибук А. В. зазначає, що тривожність є невід'ємним компонентом емоційного стресу і виступає провісником розвитку більш серйозних психологічних порушень [11]. В умовах вигорання тривожність набуває хронічного характеру і проявляється у постійному відчутті напруження, очікуванні негативних подій та зниженні здатності до

конструктивного вирішення проблем. Кравцова О. К. підкреслює, що стресостійкість особистості, яка безпосередньо пов'язана з рівнем тривожності, є ключовим фактором, що визначає здатність протистояти вигоранню [24].

Фрустрація як психологічний стан виникає внаслідок блокування цілеспрямованої активності особистості та неможливості задовольнити актуальні потреби. У контексті емоційного вигорання фрустрація пов'язана із систематичним переживанням невідповідності між очікуваннями від професійної діяльності та реальністю, між витраченими зусиллями та отриманими результатами. Брецько І. І. вказує, що фрустраційні переживання є характерною ознакою стадії резистенції у процесі розвитку вигорання, коли особистість намагається протистояти наростаючому виснаженню, однак її адаптаційні механізми поступово дають збій [5]. Стаднюк Л. А. з колегами наголошують, що хронічна фрустрація є одним із ключових факторів, що сприяють виникненню і прогресуванню синдрому вигорання [36].

Агресивність у контексті вигорання виступає як реактивний психологічний стан, що є наслідком накопиченого емоційного напруження та виснаження ресурсів самоконтролю. Важливо розрізняти агресивність як ситуативний стан та агресивність як стійку особистісну рису, хоча при тривалому вигоранні перша може трансформуватися у другу. Ващенко Т. В. у своєму дослідженні показників вигорання зазначає, що підвищена дратівливість та агресивні реакції є характерними проявами деперсоналізаційного компонента вигорання, коли особистість втрачає здатність до емпатійного реагування та переходить до захисно-агресивних форм взаємодії [6]. Водоп'янова Н. Є. та Старченкова Е. С. підкреслюють, що агресивність при вигоранні часто спрямована не лише на оточення, а й на самого себе у формі самозвинувачення та аутоагресії [7].

Ригідність як психологічний стан проявляється у зниженні гнучкості мислення та поведінки, нездатності адаптуватися до змінних умов та перебудовувати звичні патерни реагування. У контексті вигорання ригідність

є водночас його симптомом і чинником, що поглиблює проблему: особистість не може відмовитися від неефективних стратегій поведінки навіть тоді, коли усвідомлює їх деструктивність. Корольчук М. С. та Крайнюк В. М. у своєму дослідженні соціально-психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах зазначають, що когнітивна ригідність суттєво знижує адаптаційний потенціал особистості та ускладнює подолання стресових ситуацій [23]. Гошковська Д. Т. та Гошковський Я. О. пов'язують розвиток ригідності при вигоранні з порушенням механізмів психологічної гнучкості, що є однією з ключових умов психологічного благополуччя [10].

Взаємозв'язок між емоційним вигоранням та психологічними станами особистості є двобічним: з одного боку, вигорання породжує негативні стани, з іншого — самі ці стани поглиблюють вигорання, утворюючи замкнене коло психологічної дисфункції. Кондратьєва В. та Льошенко О. наголошують, що діагностика психологічних станів є необхідною складовою комплексного вивчення вигорання, оскільки дає змогу оцінити не лише наявність синдрому, а й глибину його впливу на особистість [22].

Важливим аспектом розуміння психологічних станів при вигоранні є роль емоційного інтелекту як захисного чинника. Журавльова Л. П. розглядає емпатію як здатність, що при надмірному навантаженні може перетворюватися на чинник ризику вигорання, тоді як при оптимальному рівні розвитку виступає ресурсом психологічного відновлення [14]. Карпенко Є. аналізує емоційний інтелект у контексті життєздійснення особистості та доходить висновку, що здатність усвідомлювати та регулювати власні емоційні стани є одним із ключових чинників резистентності до вигорання [18]. Льошенко О. А. розмежовує поняття емоційного інтелекту та емоційної компетентності, наголошуючи, що саме розвинена емоційна компетентність дозволяє особистості ефективно управляти власними психологічними станами в умовах стресу [25].

Морочило Н. М. у своєму дослідженні вигорання студентів констатує, що негативні психологічні стани, зокрема тривожність і фрустрація, суттєво

знижують якість життя та академічну успішність, що підкреслює необхідність своєчасного виявлення та корекції цих станів [28]. Балакірева К. О. у своїх методичних рекомендаціях акцентує увагу на тому, що профілактика вигорання має бути спрямована передусім на нормалізацію психологічних станів особистості через розвиток навичок саморегуляції та підвищення рівня психологічної культури [2].

Harrington J. M. у своєму дослідженні ролі емоційної регуляції при вигоранні показав, що здатність особистості ефективно управляти власними емоційними станами є ключовим медіатором між впливом стресорів і розвитком вигорання [40]. Kounepou K. з колегами встановили взаємозв'язок між емпатією, вікарною травматизацією та вигоранням, що підкреслює системний характер впливу вигорання на психологічний стан особистості [42].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що психологічний стан особистості є чутливим індикатором емоційного вигорання, а тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність виступають його ключовими маркерами. Ці стани не є ізольованими явищами, а утворюють системну картину психологічної дисфункції, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових чинників і поступового виснаження адаптаційних ресурсів особистості. Розуміння взаємозв'язку між вигоранням і психологічними станами є необхідною теоретичною основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки.

1.3. Специфіка емоційного вигорання в умовах воєнного часу

Воєнний час є одним із найбільш екстремальних контекстів людського існування, що породжує унікальне поєднання стресорів, які одночасно впливають на всі сфери життєдіяльності особистості. На відміну від інших видів професійного та особистісного стресу, воєнний стрес характеризується хронічністю, непередбачуваністю, екзистенційною загрозою та колективним

характером переживання, що суттєво ускладнює механізми адаптації та підвищує ризик розвитку емоційного вигорання. Повномасштабне воєнне вторгнення росії проти України, що розпочалося у лютому 2022 року, створило безпрецедентні умови для дослідження цього феномену в реальному часі.

Специфіка воєнного часу як чинника вигорання полягає насамперед у накладанні кількох рівнів стресового впливу. Карамушка Л. М. наголошує, що в умовах війни особистість одночасно зазнає впливу екзистенційних загроз, соціальних втрат, економічної нестабільності та порушення звичного укладу життя, що у сукупності створює надзвичайно високе навантаження на психічні ресурси [17]. Католик Г. аналізує феномен емоційного вигорання в час війни і доходить висновку, що воєнний контекст не лише посилює традиційні чинники вигорання, а й породжує якісно нові його форми, пов'язані із специфічними переживаннями втрати, провини та безпорадності [19].

Одним із ключових механізмів розвитку вигорання в умовах воєнного часу є феномен хронічного травматичного стресу. Domina G. зазначає, що збройні конфлікти є потужним джерелом посттравматичного стресу, який при відсутності адекватної психологічної підтримки трансформується у стійкі порушення психологічного функціонування [39]. На відміну від гострої травматичної реакції, хронічний воєнний стрес поступово виснажує адаптаційні ресурси особистості, що є безпосереднім механізмом розвитку вигорання. Корольчук М. С. та Крайнюк В. М. підкреслюють, що діяльність в екстремальних умовах вимагає від особистості постійної мобілізації психічних ресурсів, що при тривалому впливі неминуче призводить до їх виснаження [23].

Дослідження, проведені в умовах воєнних конфліктів, переконливо свідчать про значне підвищення рівня вигорання серед різних категорій населення. Lefterov V. з колегами провели порівняльне дослідження синдрому вигорання серед лікарів, психологів та працівників

правоохоронних органів під час повномасштабного вторгнення в Україні і встановили суттєво вищі показники вигорання порівняно з довоєнними нормами в усіх досліджуваних групах [44]. Prib H. A. з колегами у своєму дослідженні психоемоційного вигорання в умовах війни констатують, що воєнний час створює специфічні умови, за яких традиційні захисні механізми особистості виявляються недостатньо ефективними [45].

Особливо вразливими до вигорання в умовах воєнного часу є представники так званих помічних професій – психологи, педагоги, медичні та соціальні працівники. Voloshyna V. з колегами дослідили вплив емоційного вигорання на виникнення психосоматичних захворювань у психологів в умовах війни і встановили пряму залежність між рівнем вигорання та погіршенням соматичного здоров'я [49]. Diehm R. M. з колегами вивчали чинники ризику та захисні фактори вторинного травматичного стресу у психологів і дійшли висновку, що регулярна супервізія та розвинена психологічна резильєнтність є ключовими умовами збереження професійного здоров'я в екстремальних умовах [38].

Міщенко М. С. у своєму дослідженні особливостей вигорання педагогів в умовах війни виявив специфічні прояви синдрому, пов'язані з необхідністю одночасного виконання професійних обов'язків і переживання особистих воєнних стресорів [27]. Павелків Р. досліджував синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії та встановив, що перехід на дистанційне навчання, постійні повітряні тривоги та переживання за близьких суттєво підвищують ризик розвитку вигорання [32].

Воєнний час породжує також специфічні психологічні механізми, що прискорюють розвиток вигорання. Серед них особливого значення набуває феномен моральної травми, що виникає внаслідок неможливості діяти відповідно до власних моральних принципів в умовах воєнних реалій. Збродська І. Г. наголошує, що моральні конфлікти та ціннісні суперечності, які загострюються в умовах війни, є потужним каталізатором вигорання [15].

Паламар Б. І. з колегами зазначають, що накопичення моральних дилем без їх психологічного опрацювання суттєво підвищує ризик розвитку синдрому вигорання [34].

Важливою особливістю вигорання в умовах воєнного часу є його колективний характер. На відміну від типового професійного вигорання, що є переважно індивідуальним феноменом, воєнне вигорання охоплює цілі соціальні групи та спільноти, створюючи ефект взаємного підсилення. Марищук В. Л. підкреслює, що в умовах колективного стресу індивідуальні ресурси саморегуляції виявляються недостатніми і потребують підтримки з боку соціального середовища [26]. Spaan P. з колегами у своєму дослідженні копінгу та вигорання в умовах тривалого стресу констатують, що соціальна підтримка є одним із найбільш потужних буферів проти розвитку вигорання, однак в умовах воєнного часу її доступність суттєво знижується [47].

Суттєвого значення в умовах воєнного часу набувають захисні чинники, що визначають стійкість особистості до вигорання. Дослідження Hou J. та Skovholt T. M. свідчать, що психологічна резильєнтність є ключовою характеристикою, що дозволяє особистості зберігати функціональність навіть в умовах екстремального стресу [41]. Lakioti A. з колегами встановили, що поєднання особистісних, професійних та психологічних чинників визначає рівень резильєнтності та здатність протистояти вигоранню в умовах хронічного стресу [43].

Концепція життєстійкості С. Мадді є особливо релевантною для розуміння механізмів протидії вигоранню в умовах воєнного часу. Кравцова О. К. у своєму аналізі теоретичних підходів до стресостійкості зазначає, що компоненти життєстійкості – залученість, контроль та прийняття ризику – є потужними психологічними ресурсами, що дозволяють особистості зберігати сенс та активність навіть в умовах екзистенційних загроз [24]. Балакірева К. О. наголошує, що профілактика вигорання в умовах воєнного часу має бути спрямована саме на розвиток цих ресурсів [2].

Tverdokhliebova N. Ye. у своєму дослідженні особистісних трансформацій у процесі професійної самореалізації констатує, що воєнний час, попри свою деструктивність, може ставати каталізатором особистісного зростання і переосмислення цінностей, що за певних умов формує нові ресурси стійкості [48]. Simionato G. та Simpson S. у систематичному огляді особистісних чинників ризику вигорання серед психотерапевтів підкреслюють, що усвідомлення власних обмежень та своєчасне звернення по допомогу є важливими захисними стратегіями в умовах підвищеного стресового навантаження [46].

Грибук А. В. аналізує психологічні аспекти виникнення емоційного стресу і зазначає, що в умовах воєнного часу стресові реакції набувають каскадного характеру, коли кожен новий стресор активується на фоні вже виснажених адаптаційних ресурсів [11]. Гура Т. В. звертає увагу на роль тренінгових технологій як засобу розвитку емоційного інтелекту і зниження ризику вигорання, наголошуючи на доцільності їх впровадження саме в умовах підвищеного стресового навантаження [12].

Специфіка емоційного вигорання в умовах воєнного часу визначається кількома ключовими чинниками: хронічністю та багаторівневістю стресового впливу, колективним характером переживання, підвищеною вразливістю представників помічних професій, виснаженням традиційних механізмів соціальної підтримки та наявністю специфічних психологічних феноменів, зокрема моральної травми. Водночас дослідження свідчать про існування потужних захисних чинників, розвиток яких є ключовим напрямом профілактики вигорання.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену емоційного вигорання та його впливу на психологічний стан особистості в умовах воєнного часу.

Проаналізовано основні концептуальні підходи до розуміння феномену емоційного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Встановлено, що вигорання є багатовимірним психологічним явищем, що розглядається з позицій структурного, процесуального, ресурсного та системного підходів. Визначено, що найбільш операціональними для цілей дослідження є трикомпонентна модель К. Масlach і С. Джексон, яка описує вигорання через емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень, та трифазова модель В. Бойка, що розкриває динаміку розвитку синдрому через фази напруження, резистенції та виснаження. З'ясовано, що модель вимог та ресурсів роботи Bakker A. B. та Demerouti E. є особливо релевантною для пояснення механізмів вигорання в умовах воєнного часу, коли зовнішні вимоги різко зростають, а ресурси особистості систематично виснажуються.

Розкрито зміст психологічного стану особистості як наукової категорії та охарактеризовано тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність як ключові психологічні стани, що супроводжують емоційне вигорання. Визначено, що тривожність у контексті вигорання набуває хронічного характеру і проявляється у постійному відчутті напруження та зниженні здатності до конструктивного вирішення проблем. Встановлено, що фрустрація пов'язана із систематичним переживанням невідповідності між очікуваннями від діяльності та реальністю і є характерною ознакою стадії резистенції у розвитку вигорання. З'ясовано, що агресивність виступає як реактивний стан, що є наслідком накопиченого емоційного напруження та виснаження ресурсів самоконтролю, тоді як ригідність проявляється у зниженні гнучкості мислення та нездатності адаптуватися до змінних умов. Обґрунтовано, що зазначені стани не є ізольованими явищами, а утворюють системну картину психологічної дисфункції, яка водночас є наслідком вигорання і чинником, що його поглиблює.

Проаналізовано специфіку воєнного часу як особливого контексту, що суттєво підсилює ризики розвитку емоційного вигорання. Визначено, що

воєнний стрес характеризується хронічністю, непередбачуваністю, екзистенційною загрозою та колективним характером переживання, що якісно відрізняє його від інших видів стресового впливу. Встановлено, що в умовах повномасштабного воєнного вторгнення особливо вразливими до вигорання є представники помічних професій, які одночасно зазнають впливу професійних та воєнних стресорів. З'ясовано, що специфічними механізмами розвитку вигорання в умовах війни є хронічний травматичний стрес, феномен моральної травми та виснаження механізмів соціальної підтримки.

Визначено захисні психологічні чинники, що обумовлюють стійкість особистості до вигорання в умовах воєнного часу. Встановлено, що психологічна резильєнтність, життєстійкість та ефективні копінг-стратегії є ключовими ресурсами, розвиток яких є пріоритетним напрямом профілактики вигорання. Обґрунтовано, що компоненти життєстійкості – залученість, контроль та прийняття ризику – виступають потужними психологічними буферами, що дозволяють особистості зберігати функціональність навіть в умовах екзистенційних загроз.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методика дослідження емоційного вигорання особистості в умовах війни

Емпіричне дослідження впливу емоційного вигорання на психологічний стан особистості в умовах війни було організоване та проведене відповідно до загальноприйнятих вимог наукового психологічного дослідження і передбачало кілька послідовних етапів.

Перший етап включав визначення мети, завдань та гіпотез дослідження, формування вибірки, підбір та підготовку діагностичного інструментарію, отримання згоди учасників на участь у дослідженні.

Другий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження учасників із застосуванням обраного методичного інструментарію.

Третій етап включав кількісну та якісну обробку отриманих даних, статистичний аналіз результатів, інтерпретацію та узагальнення виявлених закономірностей.

Четвертий етап передбачав формулювання висновків, розробку програми психологічної підтримки та підготовку практичних рекомендацій.

Мета емпіричного дослідження полягала у діагностиці рівня емоційного вигорання та психологічних станів особистості в умовах війни, а також у встановленні характеру взаємозв'язків між ними.

Відповідно до мети було сформульовано **гіпотези дослідження**: в умовах воєнного часу переважна більшість досліджуваних матиме середній або високий рівень емоційного вигорання; існує статистично значущий позитивний взаємозв'язок між рівнем емоційного вигорання та показниками

тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності; рівень психологічної резильєнтності та життєстійкості перебуває у зворотному зв'язку з показниками емоційного вигорання.

Експериментальна база та вибірка дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Центр психологічної підтримки» м. Дніпра. У дослідженні взяли участь 60 осіб – працівники освітньої та соціальної сфери віком від 25 до 55 років, із них 42 жінки (70%) та 18 чоловіків (30%). Середній вік учасників склав 38,4 року. За стажем роботи вибірка розподілилася таким чином: до 5 років – 18 осіб (30%), від 5 до 15 років – 24 особи (40%), понад 15 років – 18 осіб (30%). Усі учасники проживають та працюють в умовах воєнного стану і мають досвід переживання стресових подій, пов'язаних із війною. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, усі учасники надали інформовану згоду.

Для досягнення мети емпіричного дослідження було сформовано методичний інструментарій, що включає п'ять психодіагностичних методик, підібраних відповідно до структури досліджуваного феномену.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка (додаток А) є основним інструментом діагностики синдрому вигорання у цьому дослідженні. Методика ґрунтується на авторській трифазовій моделі вигорання і дозволяє діагностувати ступінь сформованості трьох фаз – напруження, резистенції та виснаження – через 12 симптомів, по чотири у кожній фазі. Опитувальник містить 84 твердження, відповіді на які дозволяють отримати кількісні показники по кожному симптому та фазі, а також загальний індекс вигорання. Перевагою методики є її висока діагностична чутливість, що дозволяє виявляти вигорання на різних стадіях розвитку [7]. Методика широко застосовується у вітчизняних дослідженнях, що забезпечує можливість порівняння результатів [22; 27; 32].

Опитувальник вигорання Масlach (MBI) в адаптації Н. Є. Водоп'янової (додаток Б) використовується як другий основний інструмент діагностики вигорання, що забезпечує можливість зіставлення результатів із

міжнародними нормами. Методика містить 22 твердження, що діагностують три компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Застосування двох методик діагностики вигорання паралельно дозволяє забезпечити конвергентну валідність отриманих результатів та отримати більш повну картину синдрому [7; 13].

Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка (*додаток В*) застосовується для діагностики психологічних станів особистості як проявів емоційного вигорання. Методика містить 40 тверджень, згрупованих у чотири шкали по 10 тверджень у кожній: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Кожна шкала дозволяє визначити рівень відповідного стану — низький, середній або високий. Методика відрізняється простотою проведення та інтерпретації, що забезпечує її широке практичне застосування [13; 16]. Використання цієї методики дозволяє операціоналізувати поняття психологічного стану особистості через конкретні вимірювані показники та встановити їх взаємозв'язок із показниками вигорання.

Шкала психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) (*додаток Г*) використовується для вимірювання рівня психологічної стійкості особистості як захисного ресурсу проти вигорання. Методика містить 25 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта, і дозволяє отримати інтегральний показник резильєнтності. Шкала є міжнародно валідизованим інструментом, що широко застосовується у дослідженнях стресостійкості та вигорання в екстремальних умовах [13; 24]. Включення цієї методики до інструментарію обґрунтовується необхідністю вивчення не лише негативних наслідків вигорання, а й захисних чинників, що визначають стійкість особистості в умовах воєнного часу.

Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва застосовується для діагностики рівня розвитку компонентів життєстійкості як особистісного ресурсу протидії вигоранню. Методика містить 45 тверджень і дозволяє визначити рівень розвитку трьох компонентів –

залученості, контролю та прийняття ризику, – а також загальний індекс життєстійкості. Включення цієї методики обґрунтовується теоретичними положеннями про роль життєстійкості як буфера між стресовими впливами воєнного часу та розвитком вигорання [13; 16; 24].

Для математико-статистичної обробки отриманих даних використовувалися такі методи: описова статистика для характеристики розподілу показників у вибірці (середнє значення, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення); кореляційний аналіз за критерієм Спірмена для встановлення характеру та сили взаємозв'язків між показниками вигорання, психологічних станів та захисних ресурсів; порівняльний аналіз за критерієм Манна-Уїтні для виявлення відмінностей між групами досліджуваних із різним рівнем вигорання. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення SPSS Statistics 23.0. Рівень статистичної значущості було встановлено на рівні $p \leq 0,05$.

Зазначений методичний інструментарій забезпечує комплексне вивчення досліджуваного феномену у трьох вимірах: діагностика рівня та структури емоційного вигорання, оцінка психологічних станів особистості як його проявів та вимірювання захисних ресурсів, що визначають стійкість до вигорання в умовах воєнного часу. Така структура дослідження дозволяє отримати цілісну картину впливу емоційного вигорання на психологічний стан особистості та визначити ресурси, на які доцільно спиратися при розробці програми психологічної підтримки.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня емоційного вигорання

На першому етапі аналізу було визначено розподіл досліджуваних за рівнем сформованості фаз емоційного вигорання. Відповідно до авторської інтерпретації методики, кожна фаза може мати три стани: не сформована, у

стадії формування та сформована. Отримані результати представлено у *табл. 2.1.*

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за рівнем сформованості фаз емоційного вигорання

Фаза вигорання	Не сформована, %	У стадії формування, %	Сформована, %
Фаза напруження	20,0	35,0	45,0
Фаза резистенції	13,3	31,7	55,0
Фаза виснаження	25,0	40,0	35,0

Аналіз даних *табл. 2.1* засвідчує, що найбільш сформованою у досліджуваних є фаза резистенції: у 55,0% учасників вона є повністю сформованою, а у 31,7% – перебуває у стадії формування. Це означає, що переважна більшість досліджуваних (86,7%) демонструють виражені ознаки фази резистенції, що свідчить про активне використання психологічних механізмів захисту від емоційного перевантаження. Фаза напруження є сформованою у 45,0% досліджуваних, що відображає високий рівень тривожної напруженості та переживання психотравмуючих обставин. Фаза виснаження, яка є найбільш серйозною стадією вигорання, є сформованою у 35,0% учасників, що є тривожним показником, який свідчить про глибоке виснаження психічних ресурсів значної частини вибірки.

Детальніший аналіз симптомів у межах кожної фази представлено у *табл. 2.2.*

Аналіз симптомів фази напруження свідчить про те, що найбільш вираженим є симптом переживання психотравмуючих обставин: він є сформованим у 50,0% досліджуваних, що безпосередньо пов'язується з впливом воєнних стресорів. Симптом тривоги і депресії є сформованим у 46,7% учасників, незадоволеність собою – у 40,0%, загнаність у кут – у 35,0% досліджуваних. У фазі резистенції найбільш вираженим симптомом є

неадекватне емоційне реагування (55,0% сформованих випадків) та розширення сфери економії емоцій (51,6%), що свідчить про активне використання механізмів емоційного відсторонення як захисту від перевантаження. У фазі виснаження найбільш поширеним є симптом емоційного дефіциту (40,0%), тоді як психосоматичні порушення є найменш вираженими (30,0%), хоча й цей показник є клінічно значущим.

Таблиця 2.2

Розподіл досліджуваних за рівнем вираженості симптомів емоційного вигорання

Симптом	Не склався, %	Складається, %	Склався, %
Фаза напруження			
Переживання психотравмуючих обставин	16,7	33,3	50,0
Незадоволеність собою	23,3	36,7	40,0
Загнаність у кут	26,7	38,3	35,0
Тривога і депресія	18,3	35,0	46,7
Фаза резистенції			
Неадекватне емоційне реагування	15,0	30,0	55,0
Емоційно-моральна дезорієнтація	20,0	33,3	46,7
Розширення сфери економії емоцій	16,7	31,7	51,6
Редукція професійних обов'язків	21,7	35,0	43,3
Фаза виснаження			
Емоційний дефіцит	23,3	36,7	40,0
Емоційне відчуження	26,7	35,0	38,3
Особистісне відчуження	30,0	38,3	31,7

Психосоматичні порушення	33,3	36,7	30,0
--------------------------	------	------	------

Описова статистика загальних показників вигорання за методикою В.

Бойка представлена у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Описова статистика показників емоційного вигорання

Показник	M	SD	Min	Max
Фаза напруження	62,4	14,3	28	96
Фаза резистенції	71,8	16,2	31	108
Фаза виснаження	54,6	17,8	19	98
Загальний індекс вигорання	188,8	42,1	87	298

Середні значення по всіх трьох фазах перевищують порогові значення, що відповідають стадії формування синдрому, а загальний індекс вигорання (M=188,8) свідчить про помірно-високий рівень вигорання у вибірці в цілому. Найвищі середні показники зафіксовано по фазі резистенції (M=71,8), що підтверджує висновок про переважання захисно-компенсаторних механізмів у структурі вигорання досліджуваних.

Результати діагностики за опитувальником Масlach представлено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл досліджуваних за рівнем компонентів вигорання

Компонент вигорання	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Емоційне виснаження	15,0	36,7	48,3
Деперсоналізація	18,3	41,7	40,0
Редукція особистих досягнень	21,7	45,0	33,3

Аналіз даних табл. 2.4 засвідчує, що найбільш вираженим компонентом вигорання є емоційне виснаження: високий рівень зафіксовано у 48,3% досліджуваних, середній – у 36,7%, що означає, що лише 15,0% учасників мають низький рівень емоційного виснаження. Деперсоналізація на високому рівні виявлена у 40,0% досліджуваних, що свідчить про значне емоційне відчуження від об'єктів професійної діяльності. Редукція особистих досягнень на високому рівні зафіксована у 33,3% учасників (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Описова статистика показників вигорання

Компонент	M	SD	Min	Max
Емоційне виснаження	28,4	8,6	9	48
Деперсоналізація	12,7	5,3	2	26
Редукція особистих досягнень	29,6	7,4	14	48

Середнє значення емоційного виснаження ($M=28,4$) відповідає верхній межі середнього рівня за нормативними показниками методики, що підтверджує наявність вираженого вигорання у вибірці. Показник редукції особистих досягнень ($M=29,6$) також знаходиться на рівні, що відповідає середньо-високому ступеню вираженості цього компонента.

Для узагальнення результатів було здійснено порівняльний аналіз рівня вигорання залежно від стажу роботи досліджуваних, результати якого представлено у табл. 2.6.

Аналіз даних табл. 2.6 виявляє чітку тенденцію до зростання показників вигорання зі збільшенням стажу роботи. Загальний індекс вигорання у групі з найбільшим стажем (понад 15 років) майже на 44% перевищує відповідний показник у групі з мінімальним стажем. Аналогічна тенденція простежується по всіх компонентах методики MBI. Ці результати узгоджуються з теоретичними положеннями про кумулятивний характер

вигорання та свідчать про те, що тривалий вплив стресорів воєнного часу у поєднанні з накопиченою професійною втомою суттєво підвищує ризик розвитку тяжких форм вигорання.

Таблиця 2.6

Показники емоційного вигорання залежно від стажу роботи досліджуваних

Показник	До 5 років	5–15 років	Понад 15 років
Загальний індекс вигорання M±SD	154,3±38,2	192,6±41,7	221,4±44,9
Емоційне виснаження M±SD	22,8±7,4	28,9±8,3	33,6±9,1
Деперсоналізація M±SD	9,4±4,2	12,8±5,1	15,9±5,8
Редукція досягнень M±SD	26,1±6,8	29,4±7,2	33,2±8,0

Результати діагностики за обома методиками конвергентно свідчать про високий рівень емоційного вигорання у досліджуваних. Отримані результати створюють підґрунтя для подальшого аналізу психологічних станів особистості та їх взаємозв'язку з показниками вигорання, що буде представлено у наступному підрозділі.

2.3. Психологічні стани особистості та їх взаємозв'язок із показниками емоційного вигорання

На першому етапі аналізу було визначено розподіл досліджуваних за рівнем вираженості чотирьох психологічних станів. Отримані результати представлено у табл. 2.7.

Аналіз даних табл. 2.7 засвідчує, що найбільш вираженим психологічним станом у досліджуваних є тривожність: високий рівень зафіксовано у 53,3% учасників, що є найвищим показником серед усіх

чотирьох станів. Це безпосередньо корелює із воєнним контекстом дослідження, оскільки постійна екзистенційна загроза є потужним чинником хронічної тривожності. Фрустрація на високому рівні виявлена у 45,0% досліджуваних, що відображає систематичне переживання блокування цілеспрямованої активності в умовах воєнних обмежень. Ригідність на високому рівні зафіксована у 41,7% учасників, агресивність – у 36,7%.

Таблиця 2.7

Розподіл досліджуваних за рівнем психологічних станів

Психологічний стан	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Тривожність	11,7	35,0	53,3
Фрустрація	15,0	40,0	45,0
Агресивність	20,0	43,3	36,7
Ригідність	16,7	41,7	41,7

Описова статистика показників психологічних станів представлена у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Описова статистика показників психологічних станів

Психологічний стан	M	SD	Min	Max
Тривожність	14,8	3,6	4	20
Фрустрація	13,4	3,9	3	20
Агресивність	12,1	4,2	2	20
Ригідність	13,0	3,8	3	20

Середні значення тривожності (M=14,8) та фрустрації (M=13,4) відповідають верхній межі середнього рівня і наближаються до високого, що підтверджує висновок про виражене психологічне неблагополуччя у вибірці. Показники ригідності (M=13,0) та агресивності (M=12,1) також знаходяться на середньо-високому рівні.

Результати діагностики психологічної резильєнтності за шкалою CD-RISC та життєстійкості за тестом С. Мадді представлено у *табл. 2.9 та 2.10* відповідно.

Таблиця 2.9

Розподіл досліджуваних за рівнем психологічної резильєнтності

Рівень резильєнтності	%
Низький	36,7
Середній	46,7
Високий	16,7

Таблиця 2.10

Описова статистика показників резильєнтності та життєстійкості

Показник	M	SD	Min	Max
Загальний індекс резильєнтності	56,3	14,8	22	94
Загальний індекс життєстійкості	72,4	18,6	28	124
Залученість	28,6	7,4	10	48
Контроль	24,8	6,9	8	44
Прийняття ризику	19,0	5,8	6	32

Аналіз даних *табл. 2.9* свідчить про те, що більшість досліджуваних (46,7%) мають середній рівень резильєнтності, низький рівень зафіксовано у 36,7% учасників, і лише 16,7% демонструють високий рівень психологічної стійкості. Середнє значення загального індексу резильєнтності ($M=56,3$) відповідає нижній межі середнього рівня, що свідчить про недостатній розвиток психологічних ресурсів стійкості у переважної частини вибірки. Середній показник загального індексу життєстійкості ($M=72,4$) також знаходиться на рівні, нижчому від нормативного, що підтверджує загальну тенденцію до зниження захисних ресурсів особистості в умовах тривалого впливу воєнних стресорів.

Таблиця 2.11

Розподіл досліджуваних за рівнем компонентів життєстійкості

Компонент	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Залученість	31,7	45,0	23,3
Контроль	35,0	43,3	21,7
Прийняття ризику	40,0	41,7	18,3

Аналіз компонентів життєстійкості свідчить про те, що найбільш вразливим є компонент прийняття ризику: низький рівень зафіксовано у 40,0% досліджуваних, що відображає знижену здатність сприймати зміни та невизначеність як можливості для розвитку. Низький рівень контролю виявлено у 35,0% учасників, залученості – у 31,7%, що свідчить про загальне послаблення екзистенційних ресурсів особистості в умовах воєнного часу.

Для встановлення характеру та сили взаємозв'язків між показниками вигорання і психологічними станами особистості було проведено кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Результати представлено у табл.2.12.

Таблиця 2.12

Кореляційні зв'язки між показниками емоційного вигорання та психологічними станами

Показник	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Загальний індекс вигорання	0,68**	0,61**	0,54**	0,57**
Фаза напруження	0,72**	0,58**	0,47**	0,51**
Фаза резистенції	0,59**	0,63**	0,56**	0,60**
Фаза виснаження	0,64**	0,55**	0,49**	0,53**
Емоційне виснаження	0,71**	0,62**	0,51**	0,55**
Деперсоналізація	0,53**	0,57**	0,66**	0,58**
Редукція досягнень	0,48**	0,52**	0,44*	0,49**

Аналіз кореляційної матриці засвідчує наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між усіма показниками емоційного вигорання та психологічними станами особистості. Найбільш тісний зв'язок встановлено між фазою напруження та тривожністю ($r_s=0,72$, $p\leq 0,01$), що є теоретично обґрунтованим, оскільки саме тривожність є провідним симптомом цієї фази. Емоційне виснаження також демонструє найбільш тісний зв'язок з тривожністю ($r_s=0,71$, $p\leq 0,01$), тоді як деперсоналізація найбільш тісно пов'язана з агресивністю ($r_s=0,66$, $p\leq 0,01$), що відображає захисно-агресивний характер деперсоналізаційних реакцій.

Для поглибленого аналізу було здійснено поділ вибірки на дві групи залежно від рівня вигорання: група з високим рівнем вигорання та група з низьким і середнім рівнем вигорання.

Результати порівняльного аналізу переконливо свідчать про статистично значущі відмінності між групами за всіма досліджуваними показниками. У групі з високим рівнем вигорання всі чотири психологічні стани є суттєво більш вираженими, тоді як показники резильєнтності та життєстійкості є значно нижчими порівняно з групою з низьким і середнім вигоранням. Найбільш виражені міжгрупові відмінності зафіксовано за показниками загальної життєстійкості ($85,4\pm 17,3$ проти $61,3\pm 15,8$) та тривожності ($16,8\pm 2,9$ проти $12,3\pm 3,4$), що підкреслює ключову роль цих характеристик у диференціації осіб із різним ступенем вигорання.

Отримані результати становлять емпіричну основу для розробки програми психологічної підтримки, що буде представлена у третьому розділі роботи.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження впливу емоційного вигорання на психологічний стан особистості в умовах війни, проведено

кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, встановлено характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Визначено організаційну структуру емпіричного дослідження, що включала чотири послідовні етапи: підготовчий, діагностичний, аналітичний та завершальний. Обґрунтовано методичний інструментарій дослідження, що охоплює п'ять психодіагностичних методик, підібраних відповідно до трирівневої структури досліджуваного феномену.

Встановлено, що найбільш сформованою є фаза резистенції, яка виявлена у 55,0% учасників, фаза напруження є сформованою у 45,0%, фаза виснаження – у 35,0% досліджуваних. Визначено, що у структурі симптомів домінують переживання психотравмуючих обставин (50,0% сформованих випадків) та неадекватне емоційне реагування (55,0%), що безпосередньо пов'язується із впливом воєнних стресорів. Загальний індекс вигорання ($M=188,8$) свідчить про помірно-високий рівень вигорання у вибірці в цілому.

Підтверджено результати діагностики, відповідно до яких високий рівень емоційного виснаження зафіксовано у 48,3% досліджуваних, деперсоналізації – у 40,0%, редукції особистих досягнень – у 33,3%. З'ясовано, що показники вигорання зростають зі збільшенням стажу роботи: загальний індекс вигорання у групі з найбільшим стажем майже на 44% перевищує відповідний показник у групі з мінімальним стажем, що підтверджує кумулятивний характер синдрому в умовах тривалого впливу воєнних стресорів.

Визначено, що найбільш вираженим психологічним станом є тривожність: високий рівень зафіксовано у 53,3% учасників. Встановлено, що фрустрація на високому рівні виявлена у 45,0% досліджуваних, ригідність – у 41,7%, агресивність – у 36,7%. З'ясовано, що середні значення тривожності та фрустрації наближаються до верхньої межі середнього рівня, що свідчить про виражене психологічне неблагополуччя у вибірці в цілому.

Проаналізовано рівень захисних ресурсів особистості. Визначено, що більшість досліджуваних (46,7%) мають середній рівень резильєнтності, низький рівень зафіксовано у 36,7% учасників, і лише 16,7% демонструють високий рівень психологічної стійкості. Встановлено, що найбільш вразливим компонентом життєстійкості є прийняття ризику, низький рівень якого зафіксовано у 40,0% досліджуваних, що відображає знижену здатність сприймати невизначеність воєнного часу як можливість для розвитку.

З'ясовано, що найбільш тісні зв'язки простежуються між фазою напруження і тривожністю ($r_s=0,72$, $p\leq 0,01$), між емоційним виснаженням і тривожністю ($r_s=0,71$, $p\leq 0,01$), а також між деперсоналізацією і агресивністю ($r_s=0,66$, $p\leq 0,01$). Визначено, що найбільш потужним захисним ресурсом є загальна життєстійкість та її компонент контролю, які демонструють найбільш тісні зворотні зв'язки з усіма показниками вигорання.

Підтверджено результати порівняльного аналізу за критерієм Манна-Уїтні, який засвідчив статистично значущі відмінності між групами з різним рівнем вигорання за всіма досліджуваними показниками ($p\leq 0,01$). Встановлено, що у групі з високим рівнем вигорання всі чотири психологічні стани є суттєво більш вираженими, тоді як показники резильєнтності та життєстійкості є значно нижчими, що підкреслює системний характер взаємозв'язку між вигоранням і психологічним станом особистості в умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Теоретичне обґрунтування та структура програми психологічної підтримки

Розробка програми психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання в умовах війни ґрунтується на результатах проведеного емпіричного дослідження та теоретико-методологічних засадах, викладених у першому розділі роботи. Емпірично встановлені мішені втручання – виражена тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, низький рівень резильєнтності та ослаблені компоненти життєстійкості – визначають концептуальну спрямованість програми та добір методичних засобів її реалізації.

Програма розроблена на основі інтеграції кількох теоретичних підходів, кожен з яких вносить самостійний внесок у розуміння механізмів вигорання та шляхів його подолання.

Ресурсний підхід є провідним методологічним орієнтиром програми. Відповідно до концепції збереження ресурсів С. Хобфолла, вигорання виникає внаслідок реальної або загрозливої втрати особистісних ресурсів, тому психологічна підтримка має бути спрямована насамперед на відновлення та накопичення ресурсів, а не лише на усунення симптомів. Карамушка Л. М. наголошує, що в умовах воєнного часу ресурсний підхід є особливо актуальним, оскільки дозволяє спиратися на збережені сильні сторони особистості навіть у ситуації значного виснаження [17]. Балакірева К. О. підкреслює, що профілактика вигорання має передбачати цілеспрямоване нарощування психологічних ресурсів, а не лише реактивне реагування на вже сформований синдром [2].

Когнітивно-поведінковий підхід забезпечує практичний інструментарій для роботи з дисфункційними когнітивними схемами та неадаптивними

поведінковими патернами, що супроводжують вигорання. Відповідно до цього підходу, негативні психологічні стани – тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність – значною мірою підтримуються когнітивними викривленнями, що піддаються корекції через усвідомлення та реструктурування. Збродська І. Г. зазначає, що когнітивні техніки є ефективними у роботі з вигоранням, оскільки дозволяють змінити ставлення особистості до стресових ситуацій [15].

Екзистенційний підхід, що ґрунтується на концепції життєстійкості С. Мадді, є теоретичною основою для роботи з екзистенційними ресурсами особистості. Оскільки емпіричне дослідження виявило значне послаблення компонентів залученості, контролю та прийняття ризику у досліджуваних, програма передбачає цілеспрямований розвиток цих характеристик як умови формування стійкості до вигорання. Кравцова О. К. підкреслює, що розвиток компонентів життєстійкості є довгостроковою інвестицією у психологічне здоров'я особистості [24].

Психоосвітній підхід реалізується через надання учасникам науково обґрунтованої інформації про природу вигорання, механізми його розвитку та методи профілактики. Кондратьєва В. та Льошенко О. наголошують, що психоосвіта є необхідною складовою будь-якої програми профілактики вигорання, оскільки підвищує рівень усвідомленості учасників та формує мотивацію до змін [22]. Морочило Н. М. підтверджує ефективність психоосвітніх інтервенцій у зниженні рівня вигорання та негативних психологічних станів [28].

Метою програми є зниження рівня емоційного вигорання та негативних психологічних станів особистості в умовах війни через розвиток психологічної резильєнтності, зміцнення компонентів життєстійкості та формування адаптивних копінг-стратегій.

Завдання програми:

- підвищити рівень психологічної обізнаності учасників щодо природи емоційного вигорання та його зв'язку з воєнним стресом;

- сформувати навички розпізнавання та регуляції негативних психологічних станів, зокрема тривожності, фрустрації та агресивності;
- розвинути когнітивну гнучкість як умову подолання ригідності;
- зміцнити компоненти психологічної резильєнтності та життєстійкості;
- сформувати адаптивний репертуар копінг-стратегій для подолання наслідків воєнного стресу.

Програма розрахована на групову форму роботи, що є методично обґрунтованим вибором з огляду на колективний характер вигорання в умовах воєнного часу. Гура Т. В. зазначає, що групова форма роботи забезпечує ефект взаємної підтримки та нормалізації переживань, що є особливо важливим в умовах воєнного стресу [12]. Програма складається з п'яти занять тривалістю 120 хвилин кожне, що проводяться один раз на тиждень. Оптимальна кількість учасників групи – 8–12 осіб. Програма призначена для працівників освітньої та соціальної сфери, які виявили середній або високий рівень вигорання за результатами діагностики.

Кожне заняття програми має стандартизовану структуру, що включає чотири блоки. *Вступний блок* (15 хв) передбачає привітання, перевірку психологічного стану учасників та актуалізацію попереднього матеріалу. *Основний блок* (80 хв) включає психоосвітній компонент та практичні вправи відповідно до теми заняття. *Інтеграційний блок* (15 хв) передбачає обговорення набутого досвіду та рефлексію. *Завершальний блок* (10 хв) включає підведення підсумків, домашнє завдання та ритуал завершення.

Ефективність програми забезпечується дотриманням низки ключових принципів. *Принцип безпеки* передбачає створення довірливої атмосфери, в якій учасники можуть відкрито говорити про власні переживання без ризику осудження. *Принцип добровільності* означає право учасника відмовитися від виконання будь-якої вправи без пояснення причин. *Принцип поступовості* реалізується через послідовне поглиблення роботи від усвідомлення до трансформації. *Принцип опори на ресурси* передбачає акцент на збережених

сильних сторонах особистості, а не на патології. *Принцип практичної спрямованості* означає, що кожне заняття завершується конкретними інструментами, які учасники можуть застосовувати у повсякденному житті. Католик Г. підкреслює, що саме дотримання цих принципів у роботі з вигоранням в умовах війни забезпечує ефективність психологічного втручання [19]. Ефективність програми забезпечується дотриманням низки ключових принципів. *Принцип безпеки* передбачає створення довірливої атмосфери, в якій учасники можуть відкрито говорити про власні переживання без ризику осудження. *Принцип добровільності* означає право учасника відмовитися від виконання будь-якої вправи без пояснення причин. *Принцип поступовості* реалізується через послідовне поглиблення роботи від усвідомлення до трансформації. *Принцип опори на ресурси* передбачає акцент на збережених сильних сторонах особистості, а не на патології. *Принцип практичної спрямованості* означає, що кожне заняття завершується конкретними інструментами, які учасники можуть застосовувати у повсякденному житті. Католик Г. підкреслює, що саме дотримання цих принципів у роботі з вигоранням в умовах війни забезпечує ефективність психологічного втручання [19].

Реалізація програми має забезпечити такі результати: зниження рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у учасників; підвищення рівня психологічної резильєнтності та зміцнення компонентів життєстійкості; формування усвідомленого ставлення до власних психологічних станів та навичок їх саморегуляції; розширення репертуару адаптивних копінг-стратегій; підвищення рівня психологічної обізнаності щодо природи вигорання та методів його профілактики. Павлюк М. М. з колегами наголошують, що комплексний підхід до профілактики вигорання, що поєднує психоосвітні, когнітивно-поведінкові та ресурсні компоненти, є найбільш ефективним у контексті тривалого стресового впливу [33].

Розроблена програма є теоретично обґрунтованим та структурованим інструментом психологічної підтримки, що інтегрує ресурсний, когнітивно-

поведінковий, екзистенційний та психоосвітній підходи. Її змістове наповнення безпосередньо відповідає емпірично встановленим мішеням втручання і враховує специфічний контекст воєнного часу як визначальну умову реалізації. Детальний опис методів і технік реалізації програми представлено у наступному підрозділі.

3.2. Зміст і методи реалізації програми профілактики емоційного вигорання

Реалізація програми психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання передбачає застосування комплексу методів і технік, підібраних відповідно до завдань кожного заняття та загальної логіки програми. У цьому підрозділі представлено детальний опис змісту та методичного забезпечення кожного заняття програми.

Заняття 1. «Розуміємо вигорання»

Перше заняття виконує подвійну функцію: з одного боку, воно забезпечує встановлення терапевтичного контакту та формування групової довіри, з іншого – надає учасникам базову психоосвітню інформацію про природу вигорання. Католик Г. наголошує, що психоосвіта є необхідною передумовою будь-якого психологічного втручання при вигоранні, оскільки формує усвідомлене ставлення до власного стану [19].

Вправа «Моє ім'я та мій стан сьогодні» є вступною технікою знайомства, що одночасно виконує діагностичну функцію. Кожен учасник називає своє ім'я та одним словом або метафорою описує свій поточний психологічний стан. Психолог фіксує отримані дані для відстеження динаміки стану учасників протягом усієї програми. Ця техніка дозволяє м'яко ввести учасників у рефлексивний режим роботи та створює атмосферу відкритості.

Встановлення правил групової роботи є обов'язковим структурним елементом першого заняття, що забезпечує психологічну безпеку учасників.

Правила формулюються спільно групою і включають конфіденційність, право на відмову, повагу до чужого досвіду та принцип «я-висловлювань». Зливков В. Л. з колегами підкреслюють, що чітко встановлені правила групової роботи є необхідною умовою ефективності групових психологічних інтервенцій [16].

Міні-лекція «Що таке емоційне вигорання і чому воно виникає в умовах війни» побудована за принципом діалогічності та включає такі змістові блоки: визначення та симптоми вигорання доступною мовою; механізми розвитку вигорання в умовах воєнного стресу; зв'язок між вигоранням і психологічними станами тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності; ознаки того, що вигорання потребує психологічної допомоги. Водоп'янова Н. Є. та Старченкова Е. С. зазначають, що ефективна психоосвіта про вигорання має поєднувати наукову точність із доступністю викладу [7].

Групова дискусія «Як я розпізнаю вигорання у себе» є практичним продовженням міні-лекції, що дозволяє учасникам співвіднести отриману інформацію з власним досвідом. Психолог використовує техніку фасилітації для підтримки обговорення та нормалізує переживання учасників, підкреслюючи поширеність вигорання в умовах воєнного часу. Міщенко М. С. підтверджує, що нормалізація переживань є важливим терапевтичним чинником при роботі з вигоранням [27].

Вправа «Барометр вигорання» є технікою самодіагностики, в якій учасники за допомогою спеціально розробленої шкали оцінюють власний рівень вигорання за трьома вимірами: фізичне виснаження, емоційне виснаження та мотиваційне виснаження. Результати фіксуються на індивідуальних картках, що зберігаються у психолога і використовуються для відстеження динаміки. Кондратьєва В. та Льошенко О. наголошують на важливості самодіагностичних технік як засобу підвищення рефлексивності учасників [22].

Домашнє завдання «Щоденник стану» передбачає щоденне фіксування психологічного стану учасника за чотирма шкалами: тривожність,

фрустрація, агресивність, ригідність. Оцінка здійснюється за десятибальною шкалою двічі на день — вранці та ввечері. Це завдання виконує подвійну функцію: розвиває навички самоспостереження та надає психологу цінну інформацію про динаміку стану учасників між заняттями.

Заняття 2. «Керуємо емоціями»

Друге заняття спрямоване на розвиток навичок розпізнавання та регуляції тривожності й агресивності – двох найбільш виражених негативних психологічних станів, виявлених у ході емпіричного дослідження. Грибук А. В. зазначає, що навички емоційної регуляції є ключовим захисним ресурсом проти розвитку вигорання [11].

Перевірка домашнього завдання здійснюється у форматі короткого групового обговорення щоденників стану. Психолог звертає увагу на загальні тенденції та індивідуальні особливості, не порушуючи при цьому конфіденційності. Учасники отримують можливість поділитися спостереженнями про власні патерни тривожності та агресивності.

Вправа «Термометр настрою» є короткою діагностичною технікою, в якій кожен учасник на початку заняття оцінює свій поточний стан за візуальною шкалою від 0 до 10. Вправа виконує функцію «входу» у заняття та дозволяє психологу відстежувати стан групи в реальному часі.

Міні-лекція «Тривожність та агресивність як сигнали психіки» переосмислює ці стани не як патологію, а як адаптивні сигнали, що виконують захисну функцію. Учасники отримують інформацію про нейробіологічні механізми тривожності та агресивності, зокрема про роль симпатичної нервової системи та реакцію «бийся або тікай». Це переосмислення є важливим когнітивним кроком, що знижує вторинну тривогу щодо власних реакцій. Коврига Н. В. підкреслює, що розуміння адаптивної функції емоцій є важливою умовою розвитку емоційного інтелекту [21].

Тілесно-орієнтована вправа «Заземлення» спрямована на зниження рівня тривожності через відновлення контакту з тілом і теперішнім

моментом. Техніка «5-4-3-2-1» передбачає послідовну фіксацію п'яти предметів, що бачить учасник, чотирьох відчуттів у тілі, трьох звуків, двох запахів та одного смаку. Ця техніка активує парасимпатичну нервову систему та знижує рівень гострої тривожності. Марищук В. Л. підтверджує ефективність тілесно-орієнтованих технік у зниженні рівня стресу та тривожності [26].

Техніка діафрагмального дихання є одним із найбільш доказово обґрунтованих методів регуляції тривожності. Учасники освоюють техніку дихання «4-7-8»: вдих на чотири рахунки, затримка на сім, видих на вісім. Психолог пояснює фізіологічний механізм впливу цієї техніки на нервову систему та забезпечує її практичне відпрацювання у групі. Корольчук М. С. та Крайнюк В. М. наголошують, що дихальні техніки є базовими інструментами саморегуляції в умовах екстремального стресу [23].

Вправа «Де живе моя тривога» є тілесно-орієнтованою технікою, що допомагає учасникам усвідомити соматичні прояви тривожності. Учасники з заплющеними очима сканують власне тіло та відзначають на схематичному зображенні тіла зони напруження та дискомфорту. Потім здійснюється спрямована релаксація цих зон через дихання та м'язове розслаблення. Брецько І. І. зазначає, що тілесна локалізація емоцій є важливим кроком до їх усвідомлення та регуляції [5].

Арт-терапевтична вправа «Намалюй свою агресію» дозволяє учасникам безпечно екстерналізувати агресивні переживання через образотворчу діяльність. На першому етапі учасники малюють свою агресію у будь-якому образі. На другому етапі психолог пропонує трансформувати образ: змінити кольори, додати нові елементи, перетворити агресію на іншу якість. Ця техніка ґрунтується на арт-терапевтичному принципі символічної трансформації та дозволяє безпечно відреагувати накопичену агресивність. Журавльова Л. П. підтверджує ефективність образотворчих технік у роботі з негативними емоційними станами [14].

Домашнє завдання «Практика дихання» передбачає щоденне виконання освоєної дихальної техніки протягом п'яти хвилин вранці та у момент виникнення тривожності. Учасники отримують картку-нагадування з описом техніки.

Заняття 3. «Долаємо фрустрацію та ригідність»

Третє заняття спрямоване на розвиток когнітивної гнучкості та адаптивних стратегій подолання фрустрації, що є другим за вираженістю негативним психологічним станом у досліджуваних. Збродська І. Г. підкреслює, що когнітивні техніки є ефективними у роботі з фрустраційними переживаннями та ригідністю [15].

Міні-лекція «Фрустрація та ригідність: як вони формуються і як їх долати» надає учасникам інформацію про механізми виникнення фрустрації в умовах воєнного часу, зокрема про роль заблокованих потреб та нереалізованих очікувань, а також про зв'язок між фрустрацією та ригідністю як захисною реакцією психіки. Гошковська Д. Т. та Гошковський Я. О. зазначають, що усвідомлення механізмів формування цих станів є важливою умовою їх подолання [10].

Вправа «Думки під мікроскопом» є когнітивно-поведінковою технікою виявлення та аналізу дисфункційних переконань. Учасники записують три ситуації, що викликають у них найбільшу фрустрацію, та аналізують думки, що їх супроводжують, за схемою: ситуація – автоматична думка – емоція – поведінка. Психолог допомагає виявити когнітивні викривлення: катастрофізацію, надузагальнення, чорно-біле мислення. Стаднюк Л. А. з колегами наголошують, що виявлення дисфункційних когніцій є першим кроком до їх реструктурування [36].

Техніка когнітивної реструктуризації «А що якщо?» є практичним продовженням попередньої вправи. Для кожної виявленої дисфункційної думки учасники послідовно ставлять запитання: «А що якщо це не так?», «Які є докази за і проти?», «Як би я порадив близькій людині у цій ситуації?», «Яка думка була б більш корисною?». Техніка формує навичку

усвідомленого оспорування негативних когніцій та їх заміни на більш збалансовані. Павлюк М. М. з колегами підтверджують ефективність когнітивної реструктуризації у зниженні рівня фрустрації [33].

Вправа «П'ять способів вирішити одну проблему» спрямована на розвиток когнітивної гнучкості через розширення репертуару вирішення проблем. Кожен учасник обирає актуальну проблемну ситуацію та генерує не менше п'яти альтернативних способів її вирішення, включаючи нестандартні та навіть гумористичні варіанти. Після цього здійснюється аналіз кожного варіанту за критеріями реалістичності та ефективності. Балакірева К. О. підкреслює, що розширення репертуару проблемно-вирішальної поведінки є важливим чинником профілактики вигорання [2].

Рольова гра «Гнучка відповідь на жорстку ситуацію» моделює типові ситуації воєнного часу, що викликають фрустрацію та ригідні реакції. Учасники у парах по черзі розігрують ролі та відпрацьовують нові, більш гнучкі способи реагування. Психолог здійснює супервізію та надає зворотний зв'язок. Гура Т. В. наголошує, що рольові ігри є ефективним методом розвитку поведінкової гнучкості та навичок адаптивного реагування [12].

Домашнє завдання «Щоденник думок» передбачає щоденну фіксацію фрустраційних ситуацій та роботу з ними за освоєною технікою когнітивної реструктуризації. Учасники отримують структурований бланк для ведення щоденника.

Заняття 4. «Відкриваємо ресурси»

Четверте заняття є центральним у програмі та спрямоване на виявлення, актуалізацію та розвиток психологічних ресурсів особистості – резильєнтності та компонентів життєстійкості. Кравцова О. К. підкреслює, що ресурсно-орієнтований підхід є найбільш ефективним у роботі з вигоранням в умовах екстремального стресу [24].

Міні-лекція «Психологічна резильєнтність та життєстійкість: як їх розвивати» надає учасникам інформацію про природу резильєнтності як здатності до відновлення після стресу та про три компоненти життєстійкості

– залученість, контроль та прийняття ризику. Особлива увага приділяється тому, що резильєнтність є не вродженою рисою, а навичкою, що піддається розвитку. Hou J. та Skovholt T. M. підтверджують, що цілеспрямований розвиток резильєнтності є можливим навіть в умовах тривалого стресу [41].

Вправа «Карта моїх ресурсів» є технікою візуалізації та систематизації особистісних ресурсів. Учасники на великому аркуші паперу створюють індивідуальну карту ресурсів, що включає чотири зони: внутрішні ресурси (особистісні якості, цінності, навички), соціальні ресурси (підтримуючі стосунки, спільноти), матеріальні ресурси та духовні ресурси (сенси, переконання, практики). Lakioti A. з колегами підтверджують, що усвідомлення власних ресурсів є важливою умовою розвитку психологічної стійкості [43].

Робота з метафоричними асоціативними картами «Мій внутрішній ресурс» є проєктивною технікою, що дозволяє отримати доступ до несвідомих ресурсних образів. Кожен учасник обирає карту, що символізує його внутрішній ресурс, та розповідає групі про обраний образ. Психолог підтримує дослідження ресурсного образу через відкриті запитання. Ця техніка є особливо ефективною для учасників, яким важко говорити про власні ресурси безпосередньо.

Наративна техніка «Історія мого подолання» спрямована на актуалізацію досвіду успішного подолання труднощів як ресурсу для роботи з поточними викликами. Кожен учасник у невеликих групах розповідає про ситуацію у своєму житті, коли йому вдалося впоратися з серйозними труднощами, та аналізує: що допомогло, які якості проявилися, що можна використати зараз. Tverdokhliebova N. Ye. зазначає, що звернення до досвіду успішного подолання є потужним джерелом психологічних ресурсів [48].

Вправа «Три стовпи моєї стійкості» завершує основний блок четвертого заняття та спрямована на усвідомлення ключових опорних цінностей і смислів. Учасники письмово формулюють три найважливіші для них цінності або смисли, що залишаються стабільними навіть в умовах

воєнного часу, та розповідають про них групі. Орел В. Е. підкреслює, що наявність стійкої ціннісної основи є важливим захисним чинником проти вигорання [31].

Вправа «Лист собі від майбутнього» є завершальною інтеграційною технікою четвертого заняття. Учасники пишуть лист від себе з майбутнього – від людини, яка успішно подолала вигорання та зберегла психологічну стійкість. Лист містить слова підтримки, поради та нагадування про власні ресурси. Листи запечатуються та передаються психологу для збереження до останнього заняття.

Домашнє завдання «Практика вдячності» передбачає щоденну фіксацію трьох позитивних моментів дня та одного власного ресурсу, що допоміг впоратися з труднощами. Ця практика є доказово обґрунтованим методом підвищення психологічного благополуччя та розвитку резильєнтності.

Заняття 5. «Будуємо стійкість»

П'яте заняття є інтеграційним і спрямоване на закріплення набутих навичок, розробку індивідуальних стратегій профілактики вигорання та завершення групової роботи. Волошина В. з колегами підкреслюють, що завершальний етап групової роботи є критично важливим для закріплення терапевтичних змін [49].

Підсумкова перевірка стану учасників здійснюється з використанням тих самих діагностичних інструментів, що і на першому занятті, що дозволяє оцінити динаміку психологічних станів у ході програми. Результати обговорюються у групі у безпечному форматі.

Інтеграційна вправа «Мій план психологічної стійкості» є центральною технікою п'ятого заняття. Кожен учасник розробляє індивідуальний план профілактики вигорання, що включає такі елементи: щоденні практики підтримки психологічного стану, ресурси, на які можна спиратися у важкі моменти, ознаки наближення вигорання та відповідні дії, людей і місця, що забезпечують відновлення. Кондратьєва В. та Льошенко О.

наголошують, що індивідуалізований план профілактики є важливим інструментом підтримки змін після завершення групової роботи [22].

Вправа «Сигнали тривоги та мої дії» є практичним доповненням до плану стійкості. Учасники складають індивідуальний перелік ранніх ознак вигорання — фізичних, емоційних та поведінкових — та для кожної ознаки визначають конкретні дії реагування. Ця вправа формує проактивне ставлення до психологічного здоров'я та знижує ризик розвитку важких форм вигорання. Павелків Р. підтверджує ефективність проактивних стратегій профілактики вигорання в умовах тривалого стресу [32].

Групова вправа «Ресурсне коло» є технікою взаємної підтримки та завершення групової роботи. Кожен учасник по черзі стає у центр кола, а інші учасники називають його сильні сторони та ресурси, які вони помітили під час роботи групи. Ця техніка є потужним ресурсним досвідом, що закріплює позитивні зміни та підвищує самоефективність учасників. Ноу J. та Skovholt T. M. підкреслюють, що соціальна підтримка є одним із найбільш потужних захисних факторів проти вигорання [41].

Повернення листів «Від майбутнього себе» є символічним завершенням програми. Психолог повертає учасникам листи, написані на четвертому занятті. Учасники перечитують їх та діляться з групою тим, що з написаного виявилось найбільш актуальним. Ця техніка інтегрує досвід усієї програми та надає учасникам символічний ресурс підтримки від самих себе.

Вручення пам'яток «Моя стратегія психологічної стійкості» є практичним завершенням програми. Кожен учасник отримує індивідуально оформлену пам'ятку з основними техніками та стратегіями, освоєними під час програми, та контактами для отримання подальшої психологічної підтримки.

Ритуал завершення «Коло підтримки» є символічним закінченням групової роботи. Учасники стоять у колі та по черзі завершують речення: «Я йду з цієї групи з...» та «Я залишаю тут...». Психолог підсумовує роботу групи та висловлює подяку учасникам за їхню відкритість і сміливість.

3.3. Рекомендації щодо впровадження програми для фахівців психологічної служби

Ефективне впровадження програми психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання в умовах війни потребує врахування низки організаційних, методичних та етичних аспектів. Розроблені рекомендації адресовані практичним психологам освітніх закладів, центрів психологічної допомоги та інших установ, що надають психологічну підтримку населенню в умовах воєнного стану.

Успішна реалізація програми починається з ретельної організаційної підготовки, що охоплює кілька взаємопов'язаних аспектів.

Відбір та формування групи є першим і надзвичайно важливим організаційним кроком. Рекомендується проводити попередню індивідуальну зустріч із кожним потенційним учасником з метою пояснення цілей і формату програми, оцінки актуального психологічного стану та визначення відповідності критеріям включення. Критеріями включення є наявність середнього або високого рівня вигорання за результатами діагностики, добровільна мотивація до участі та відсутність гострих психічних розладів, що потребують індивідуального клінічного втручання. Зливков В. Л. з колегами підкреслюють, що ретельний відбір учасників є важливою умовою групової психологічної роботи [16]. Оптимальний розмір групи становить 8–12 осіб, що забезпечує достатню динаміку групової взаємодії та можливість індивідуальної уваги до кожного учасника.

Матеріально-технічне забезпечення передбачає підготовку комфортного приміщення, захищеного від зовнішніх подразників, із достатньою кількістю місць для розміщення учасників у колі. Психолог заздалегідь готує роздаткові матеріали для кожного заняття: бланки самодіагностики, картки для вправ, щоденники стану, пам'ятки. Для арт-терапевтичних вправ необхідно забезпечити наявність паперу різного формату, олівців, фломастерів та інших образотворчих матеріалів.

Карамушка Л. М. наголошує, що належне матеріально-технічне забезпечення є важливою умовою ефективності психологічних інтервенцій в умовах воєнного часу [17].

Часове планування має враховувати специфіку воєнного часу, зокрема можливість повітряних тривог та інших непередбачуваних обставин. Рекомендується заздалегідь узгодити з учасниками алгоритм дій у разі оголошення повітряної тривоги під час заняття та обладнати або визначити найближче укриття. Заняття доцільно планувати у денний час, коли ризик переривання є меншим. Католик Г. підкреслює, що адаптація психологічної роботи до умов воєнного часу є необхідною умовою її ефективності [19].

Адаптація змісту занять до специфіки конкретної групи є важливою умовою ефективності програми. Психолог має бути готовий гнучко коригувати темп і глибину роботи залежно від стану учасників, залишаючись у межах загальної логіки програми. Якщо група виявляє значний рівень гострого стресу, доцільно збільшити питому вагу стабілізаційних технік і зменшити інтенсивність когнітивної роботи. Міщенко М. С. зазначає, що гнучкість психолога у доборі методів є ключовою умовою ефективної роботи з вигоранням в умовах воєнного часу [27].

Дотримання терапевтичної послідовності передбачає чітке дотримання принципу «від стабілізації до трансформації». Психолог не має поспішати переходити до глибокої ресурсної та когнітивної роботи, доки учасники не сформували достатнього рівня стабільності та довіри до групи. Зливков В. Л. з колегами підкреслюють, що порушення терапевтичної послідовності може знизити ефективність програми та у деяких випадках призвести до ретравматизації учасників [16].

Моніторинг стану учасників має здійснюватися безперервно протягом усієї програми. На початку кожного заняття рекомендується проводити коротку перевірку стану групи за допомогою шкальних запитань або вправи «Термометр настрою». Психолог має відстежувати ознаки дестабілізації у окремих учасників та бути готовим до індивідуального реагування. Якщо

стан учасника погіршується або виявляються ознаки гострого стресового розладу, доцільно провести індивідуальну зустріч та вирішити питання про подальшу участь у групі. Корольчук М. С. та Крайнюк В. М. наголошують, що своєчасне виявлення погіршення стану учасників є важливою умовою безпечності групової психологічної роботи [23].

Використання домашніх завдань потребує уважного підходу в умовах воєнного часу. Завдання мають бути реалістичними за обсягом і не створювати додаткового навантаження. Психолог має підкреслювати, що домашні завдання є рекомендованими, а не обов'язковими, і що будь-який рівень виконання є прийнятним. Балакірева К. О. зазначає, що надмірні вимоги щодо домашніх завдань можуть посилювати, а не знижувати рівень стресу у учасників із вигоранням [2].

Власна психологічна стійкість психолога є необхідною умовою ефективної роботи з вигоранням. Voloshyna V. з колегами у своєму дослідженні переконливо свідчать, що психологи, які працюють в умовах воєнного часу, самі зазнають значного ризику вторинної травматизації та вигорання [49]. Тому фахівцю, що реалізує програму, рекомендується проходити регулярну супервізію не рідше одного разу на два тижні, практикувати техніки самодопомоги, освоєні у програмі, та мати доступ до особистої психотерапії або психологічної підтримки.

Рефлексія власних реакцій є важливою складовою професійної діяльності психолога в умовах воєнного часу. Після кожного заняття рекомендується вести супервізійний щоденник, фіксуючи власні емоційні реакції, труднощі, що виникли, та способи їх подолання. Diehm R. M. з колегами встановили, що регулярна рефлексія є одним із ключових захисних факторів проти вторинного травматичного стресу у психологів [38]. Simionato G. та Simpson S. підтверджують, що усвідомлення власних обмежень та своєчасне звернення по допомогу є важливими стратегіями збереження професійного здоров'я [46].

Підвищення кваліфікації у сфері психологічної допомоги в умовах воєнного часу є рекомендованою умовою для психологів, які планують реалізовувати програму. Зокрема, доцільно пройти навчання з психологічної першої допомоги, травмофокусованих підходів та основ кризової інтервенції. Павелків Р. підкреслює, що специфіка психологічної роботи в умовах воєнного часу потребує від фахівців додаткових компетентностей порівняно з мирним часом [32].

Дотримання принципу інформованої згоди є базовою етичною вимогою до реалізації програми. До початку роботи кожен учасник має отримати вичерпну інформацію про цілі, методи та можливі ризики програми та підписати форму інформованої згоди. Особлива увага має бути приділена роз'ясненню принципу конфіденційності та його обмежень. Зливков В. Л. з колегами наголошують, що дотримання принципу інформованої згоди є не лише юридичною, а й терапевтичною вимогою, що формує довіру учасників [16].

Забезпечення конфіденційності в умовах воєнного часу набуває додаткового значення, оскільки учасники можуть ділитися надзвичайно чутливою інформацією. Психолог має чітко роз'яснити учасникам межі конфіденційності та регулярно нагадувати про неї на початку кожного заняття. Уся документація програми має зберігатися у захищеному місці.

Готовність до кризового реагування є обов'язковою умовою безпечного проведення програми. Психолог має заздалегідь скласти алгоритм дій у разі кризової ситуації з учасником: ознаки, що потребують негайного реагування, порядок надання психологічної першої допомоги, контакти кризових служб та порядок направлення до інших фахівців. Карамушка Л. М. підкреслює, що готовність до кризового реагування є обов'язковою умовою безпечної психологічної роботи в умовах воєнного часу [17].

Система моніторингу ефективності має бути передбачена ще на етапі підготовки до реалізації програми. Рекомендується проводити

психодіагностичне обстеження учасників тричі: до початку програми, після її завершення та через місяць після завершення для оцінки стійкості змін. Для оцінки ефективності використовуються ті самі методики, що і в основному дослідженні: методика В. Бойка, MBI, методика Г. Айзенка, CD-RISC та тест С. Мадді.

Якісна оцінка ефективності здійснюється через збір зворотного зв'язку від учасників після кожного заняття та після завершення програми. Рекомендується використовувати структурований бланк зворотного зв'язку, що включає оцінку корисності заняття, найбільш та найменш ефективних технік, а також побажання щодо подальшої роботи. Кондратьєва В. та Льошенко О. підкреслюють, що систематичний збір зворотного зв'язку є важливим інструментом удосконалення програми [22].

Документування результатів є важливою умовою накопичення доказової бази щодо ефективності програми. Психолог веде протоколи кожного заняття, фіксує спостереження за динамікою стану групи та окремих учасників, зберігає результати психодіагностичних обстежень. Lefterov V. з колегами наголошують, що систематичне документування результатів психологічних інтервенцій в умовах воєнного часу є важливим внеском у формування доказової бази для подальших досліджень [44].

Розроблена програма може бути адаптована для різних категорій фахівців, що працюють в умовах воєнного часу. Для *медичних працівників* доцільно посилити компонент тілесної саморегуляції та приділити більше уваги роботі з вторинною травматизацією. Для *військовослужбовців та їх сімей* рекомендується адаптувати психоосвітній компонент з урахуванням специфіки бойового стресу та особливостей реінтеграції. Для *педагогічних працівників*, які є основною цільовою групою цього дослідження, програма може бути реалізована у форматі методичних занять у межах системи підвищення кваліфікації. Bakker A. B. та Demerouti E. підкреслюють, що ефективні програми профілактики вигорання мають враховувати специфіку професійного контексту цільової групи [37].

Таким чином, ефективне впровадження програми психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання потребує системного підходу, що охоплює організаційну підготовку, методичну гнучкість, особистісно-професійну готовність психолога, дотримання етичних принципів та систематичний моніторинг ефективності. Дотримання наведених рекомендацій дозволить максимально реалізувати потенціал програми та забезпечити її терапевтичну ефективність в умовах воєнного часу.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі розроблено, теоретично обґрунтовано та детально описано програму психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання в умовах війни, а також сформульовано рекомендації щодо її впровадження для фахівців психологічної служби.

Обґрунтовано теоретико-методологічні засади програми, що ґрунтуються на інтеграції чотирьох підходів. Визначено, що ресурсний підхід є провідним методологічним орієнтиром програми, оскільки спрямовує роботу на відновлення та накопичення психологічних ресурсів особистості, а не лише на усунення симптомів вигорання. Встановлено, що когнітивно-поведінковий підхід забезпечує практичний інструментарій для корекції дисфункційних когнітивних схем та неадаптивних поведінкових патернів, що підтримують негативні психологічні стани. З'ясовано, що екзистенційний підхід, що ґрунтується на концепції життестійкості С. Мадді, є теоретичною основою для цілеспрямованого розвитку компонентів залученості, контролю та прийняття ризику як ресурсів стійкості до вигорання. Визначено, що психоосвітній підхід є необхідною передумовою будь-якого психологічного втручання при вигоранні, оскільки підвищує рівень усвідомленості учасників та формує мотивацію до змін.

Розроблено структуру програми, що складається з п'яти тематичних занять, побудованих за принципом поступового поглиблення від психоосвіти та діагностики до закріплення стійких особистісних ресурсів. Встановлено, що кожне заняття має стандартизовану чотириблокову структуру: вступний, основний, інтеграційний та завершальний блоки, що забезпечує послідовність та передбачуваність терапевтичного процесу. Визначено, що загальна логіка програми відповідає принципу «від стабілізації до трансформації», що є методично обґрунтованим підходом до роботи з вигоранням в умовах воєнного часу.

Описано зміст і методичне забезпечення кожного заняття програми. З'ясовано, що перше заняття «Розуміємо вигорання» реалізує психоосвітню функцію та забезпечує формування групової довіри через міні-лекцію, групову дискусію та самодіагностичні техніки. Визначено, що друге заняття «Керуємо емоціями» спрямоване на розвиток навичок регуляції тривожності та агресивності через тілесно-орієнтовані техніки, дихальні вправи та арт-терапевтичні методи. Встановлено, що третє заняття «Долаємо фрустрацію та ригідність» забезпечує розвиток когнітивної гнучкості через техніки когнітивної реструктуризації, вправи на розширення репертуару вирішення проблем та рольові ігри. З'ясовано, що четверте заняття «Відкриваємо ресурси» є центральним у програмі та спрямоване на виявлення та актуалізацію психологічних ресурсів особистості через ресурсне картування, роботу з метафоричними асоціативними картами та наративні техніки. Визначено, що п'яте заняття «Будуємо стійкість» виконує інтеграційну функцію та забезпечує закріплення набутих навичок через розробку індивідуальних планів психологічної стійкості та профілактики вигорання.

Проаналізовано методичне забезпечення програми та визначено, що системне застосування психоосвітніх, тілесно-орієнтованих, когнітивно-поведінкових, ресурсних та наративних методів і технік відповідає емпірично встановленим мішеням втручання: зниженню рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, а також розвитку психологічної резильєнтності та

зміцненню компонентів життєстійкості. Встановлено, що кожне заняття є логічно пов'язаним із попереднім і наступним, утворюючи цілісний терапевтичний процес із внутрішньою змістовою послідовністю.

Сформульовано рекомендації щодо впровадження програми для фахівців психологічної служби за п'ятьма напрямками. Визначено, що організаційне забезпечення програми передбачає ретельний відбір учасників, підготовку матеріально-технічної бази та адаптацію часового планування до умов воєнного часу. Встановлено, що методичне забезпечення потребує гнучкої адаптації змісту занять до стану конкретної групи, дотримання терапевтичної послідовності та безперервного моніторингу стану учасників. З'ясовано, що особистісно-професійна підготовка психолога є необхідною умовою ефективної реалізації програми та включає регулярну супервізію, рефлексію власних реакцій та підвищення кваліфікації у сфері психологічної допомоги в умовах воєнного часу. Визначено, що етичне забезпечення програми передбачає дотримання принципів інформованої згоди, конфіденційності та готовності до кризового реагування. Обґрунтовано систему моніторингу ефективності програми, що включає триразове психодіагностичне обстеження учасників та систематичний збір якісного зворотного зв'язку.

Встановлено, що розроблена програма може бути адаптована для різних категорій фахівців, що працюють в умовах воєнного часу, зокрема для медичних працівників, військовослужбовців та їх сімей, а також педагогічних працівників, з урахуванням специфіки їхнього професійного контексту та характеру стресових чинників.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному дослідженню впливу емоційного вигорання на психологічний стан особистості в умовах війни, а також розробці програми психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання. Відповідно до мети та завдань дослідження було отримано такі результати.

1. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційного вигорання та визначено його сутність, структуру й основні концептуальні підходи до вивчення у психологічній науці. Встановлено, що емоційне вигорання є багатовимірним психологічним феноменом, що розглядається з позицій структурного, процесуального, ресурсного та системного підходів. Визначено, що найбільш операціональними для цілей дослідження є трикомпонентна модель К. Масlach і С. Джексон, яка описує вигорання через емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень, та трифазова модель В. Бойка, що розкриває динаміку розвитку синдрому через фази напруження, резистенції та виснаження. З'ясовано, що модель вимог та ресурсів роботи Bakker A. B. і Demerouti E. є особливо релевантною для пояснення механізмів вигорання в умовах воєнного часу, коли зовнішні вимоги різко зростають, а ресурси особистості систематично виснажуються.

2. Розкрито зміст психологічного стану особистості як наукової категорії та охарактеризовано тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність як ключові психологічні стани, що супроводжують емоційне вигорання. Встановлено, що тривожність у контексті вигорання набуває хронічного характеру і проявляється у постійному відчутті напруження та зниженні здатності до конструктивного вирішення проблем. Визначено, що фрустрація пов'язана із систематичним переживанням невідповідності між очікуваннями та реальністю, агресивність є реактивним наслідком накопиченого емоційного напруження, а ригідність проявляється у зниженні гнучкості мислення та нездатності адаптуватися до змінних умов.

Обґрунтовано, що зазначені стани утворюють системну картину психологічної дисфункції, яка є водночас наслідком вигорання і чинником, що його поглиблює, формуючи замкнене коло психологічного неблагополуччя.

3. Проаналізовано специфіку воєнного часу як особливого контексту, що суттєво підсилює ризики розвитку емоційного вигорання. Встановлено, що воєнний стрес характеризується хронічністю, непередбачуваністю, екзистенційною загрозою та колективним характером переживання, що якісно відрізняє його від інших видів стресового впливу. Визначено, що специфічними механізмами розвитку вигорання в умовах війни є хронічний травматичний стрес, феномен моральної травми та виснаження механізмів соціальної підтримки. З'ясовано, що особливо вразливими до вигорання в умовах воєнного часу є представники помічних професій, які одночасно зазнають впливу професійних та воєнних стресорів.

4. Встановлено, що фаза резистенції є сформованою у 55,0% учасників, фаза напруження – у 45,0%, фаза виснаження – у 35,0% досліджуваних. Високий рівень емоційного виснаження зафіксовано у 48,3% досліджуваних, деперсоналізації – у 40,0%, редукції особистих досягнень – у 33,3%. Виявлено чітку тенденцію до зростання показників вигорання зі збільшенням стажу роботи: загальний індекс вигорання у групі з найбільшим стажем майже на 44% перевищує відповідний показник у групі з мінімальним стажем, що підтверджує кумулятивний характер синдрому.

5. Визначено, що найбільш вираженим психологічним станом є тривожність: високий рівень зафіксовано у 53,3% учасників. Фрустрація на високому рівні виявлена у 45,0% досліджуваних, ригідність – у 41,7%, агресивність – у 36,7%. Встановлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між усіма показниками емоційного вигорання та психологічними станами особистості. Найбільш тісні зв'язки простежуються між фазою напруження і тривожністю ($r_s=0,72$, $p\leq 0,01$), між емоційним виснаженням і тривожністю ($r_s=0,71$, $p\leq 0,01$), а також між деперсоналізацією

і агресивністю ($r_s=0,66$, $p\leq 0,01$). Виявлено статистично значущі негативні кореляції між показниками вигорання та захисними ресурсами особистості: найбільш тісні зворотні зв'язки встановлено між фазою виснаження і загальною життєстійкістю ($r_s=-0,67$, $p\leq 0,01$). Результати порівняльного аналізу за критерієм Манна-Уїтні засвідчили статистично значущі відмінності між групами з різним рівнем вигорання за всіма досліджуваними показниками ($p\leq 0,01$).

6. Розроблено та теоретично обґрунтовано програму психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання в умовах війни. Визначено, що програма ґрунтується на інтеграції ресурсного, когнітивно-поведінкового, екзистенційного та психоосвітнього підходів і складається з п'яти тематичних занять тривалістю 120 хвилин кожне, побудованих за принципом поступового поглиблення від психоосвіти та діагностики до закріплення стійких особистісних ресурсів. Встановлено, що програма безпосередньо відповідає емпірично виявленим мішеням втручання та забезпечує системний вплив на всі досліджувані показники вигорання і психологічних станів особистості.

7. Сформульовано науково обґрунтовані рекомендації щодо впровадження програми для фахівців психологічної служби за п'ятьма напрямками: організаційне забезпечення, методичне забезпечення, особистісно-професійна підготовка психолога, етичне забезпечення та моніторинг ефективності. Визначено, що дотримання розроблених рекомендацій є необхідною умовою максимальної реалізації терапевтичного потенціалу програми в умовах воєнного часу. Встановлено, що програма може бути адаптована для різних категорій фахівців помічних професій з урахуванням специфіки їхнього професійного контексту.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективами подальших наукових розвідок є вивчення гендерних та вікових відмінностей у проявах вигорання в умовах воєнного

часу, дослідження довгострокових наслідків вигорання для психологічного здоров'я особистості після завершення воєнних дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асєєва Ю. О., Осінна І. А. Визначення чинників формування синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності. *Materialy XVI Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji, “Naukowa przestrzeń Europy 2020”*, 07–15 kwietnia 2020 roku. Volume 7. *Przemysł : Nauka i studia*. P. 99–103.
2. Балакірева К. О. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання: метод. рекомендації для спеціалістів соціальних служб. Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні». Київ. 45 с. URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>
3. Борищук В. О. Дослідження синдрому емоційного і професійного вигорання. *Socialpharmacyinhealthcare*. 2015. №1. С. 65-72.
4. Брегун-Трачук Л. О. Дослідження професійного та емоційного вигорання в психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*. № 5. 2020. С. 128 – 133.
5. Брецько І. І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. № 12. 2011. С. 110–120.
6. Ващенко Т. В. Про деякі показники емоційного вигорання працівників ОВС. *Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна*. Харків, 2017. Вип. 23. С. 44–52.
7. Водоп'янова Н.Є., Старченкова Е. С. Синдром вигорання: діагностика і профілактика. Київ, Книжковий Дім «КМ-БУКС», 2018. 113 с.
8. Галецька І. І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації. *А б п п*. 2017. Вип. 6. С. 89-95.
9. Гірняк, К. М. Причини емоційного вигорання особистості: теоретичний аспект управління. *Науковий вісник Львівського національного*

університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені Гжицького, 17, 1(4), 2015, 183-188

10. Гошковська Д. Т., Гошковський Я. О. Емоційне вигорання особистості в контексті депривованої психогенези. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 70-82.

11. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матер.Міжнар.наук.-практ. конф. (26-27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24-29.

12. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2022. No 1. С. 17–29.

13. Діагностичні методики : збірник / уклад. М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород : Видавництво О. Гаркуші, 2012. 616 с.

14. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 328 с

15. Збродська І. Г. Процесуальний підхід у дослідженні феномену емоційного вигорання. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Вип. 11. С. 53–59.

16. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

17. 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.

18. Карпенко Є. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості. Монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 436 с.

19. Католик Г. Емоційне вигорання в час війни: pro et contra. Modern Challenges of Training and Development: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. Тернопіль: ТНТУ, 2022. С. 11–13.

20. Кириленко Т. С. Гармонізація емоційних станів особистості. *Наука і освіта*, 2020. №1-2. С. 22–23.
21. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: дис. канд. психол. Наук : 19.00.01. Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2019. 238 с.
22. Кондратьєва В., Льошенко О. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «Емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип.10. С. 105-112.
23. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка–Центр, 2016. 580 с.
24. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Випуск 7(36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. С. 98-117.
25. Льошенко О. А. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія. Педагогіка. Соціальна робота»*. 2020. № 2. С. 49–52.
26. Марищук В. Л. Поведінка та саморегуляція людини за умов стресу. Львів, 2021. 254 с.
27. Міщенко М.С. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 51. С. 168–172.
28. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В.Стуса*. Вінниця, 2020. №12. Т.1. С. 237-241.
29. Наумова В. Ю. Феномен емоційного вигорання. *Освіта дорослих: енциклопедичний словник*. 2014. Вип. 1. С. 443-444.
30. Носенко Е. Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. Київ: Вища школа, 2019. 126 с.

31. Орел В. Е. Феномен «вигорання» у закордонній психології: емпіричні дослідження і перспективи. Київ, Видавничий дім «Слово», 2019. 101 с.
32. Павелків Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 20. С. 144–153.
33. Павлюк М. М., Журавська Д., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології*. XI. 2018. 18. 226-244.
34. Паламар Б. І., Грузєва Т. С., Паламар С. П., та ін. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров'я. *К п ф*. 2020. №3(12). С. 12-18.
35. Сидоренко О., Яновська Е. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання у менеджерів комерційних організацій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 9(54). 2020. С. 143-153.
36. Стаднюк, Л. А., Давидович, О. В., Приходько, В. Ю., Олійник, М.В., Ширяєва, М. І. (2017). Синдром емоційного вигорання: фактори, що сприяють його виникненню і попередженню. *Вісник наукових досліджень*, (1), 145-149.
37. Bakker A. B., Demerouti E. Job demands–resources theory. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2017. Vol. 4. P.99–121
Bianchi R., Schonfeld I. S. Examining the evidence base for burnout. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11, 10630726.
38. Diehm R. M., Mankowitz N. N., King R. M. Secondary traumatic stress in Australian psychologists: Individual risk and protective factors. *Traumatology: An International Journal*. 2019. Vol. 25(3). P. 196–202.
39. Domina G. Conflicts as a cause of post-traumatic stress. *European Humanities Studies: State and Society*. 2018. Issue 1(I). P. 78–88.

40. Harrington J. M. The role of emotion regulation in occupational stress and burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2013. Vol. 18(4). P. 470–486.
41. Hou J., Skovholt T. M. Characteristics of highly resilient therapists. *Journal of Counseling Psychology*. 2020. Vol. 67(3). P. 386–400.
42. Kounenou K., Kalamatianos A., Nikoltsiou P., Kourmoussi N. The interplay among empathy, vicarious trauma, and burnout in Greek mental health practitioners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20(4). 3503.
43. Lakioti A., Stalikas A., Pezirkianidis C. The role of personal, professional, and psychological factors in therapists' resilience. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2020. Vol. 51(6). P. 560–570.
44. Lefterov V., Artyomenko V., Lefterov L., et al. Burnout syndrome comparative study in doctors, psychologists, and law enforcement officers during the full-scale invasion in Ukraine. *Romanian Journal of Diabetes, Nutrition and Metabolic Diseases*. 2025. Vol. 32(1). P. 85–93.
45. Prib, H. A., Beheza, L. E., Markova, M. V., Raievska, Y., Lapinska, T. V., & Markov, A. R. (2023). Psycho-Emotional Burnout of the Personality in the Conditions of War. *Journal of Intellectual Disability Diagnosis and Treatment*, 11(1), 36–46
46. Simionato G., Simpson S. Personal risk factors associated with burnout among psychotherapists: A systematic review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*. 2018. Vol. 74(9). P. 1431–1456.
47. Spaan P., de Boer S., van der Feltz-Cornelis C., et al. How are you coping? Stress, coping, burnout, and ... *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15, 10808574.
48. Tverdokhliebova N. Ye. Personal transformations in the process of professional self-realization. *Law and Safety*. 2025. Vol. 96, No. 1. P. 21–28
49. Voloshyna V., Popeliushko R., Romanovska L., et al. The Influence of Emotional Burnout on the Occurrence of Psychologist's Psychosomatic

Diseases in the Conditions of War. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2025. Vol. 16(1). P. 366–385.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою наділові контакти.
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.
19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.
21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.
24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.
25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як потрібно, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюся обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).
33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.
34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.
36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.
37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом мене переслідують невдачі па роботі.
40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.
41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.
44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.
48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.
49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).

52. Я втратив спокій через роботу.
53. Впродовж останнього року траплялися скарги па мене з боку партнерів.
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.
64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Іноді я поведжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.
69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями.
80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається тіа роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця — зробила знервованим, злим, притупила емоції.
84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров'я.

Опитувальник вигорання Масlach (MBI, адаптація Н. Є. Водоп'янової)

Інструкція. Дайте відповідь, будь ласка, як часто у Вас виникають почуття, перелічені нижче в опитувальнику. Для цього на бланку для питань відмітьте з кожного пункту варіант відповіді: “ніколи”; “дуже рідко”; “деколи”; “часто”; “дуже часто”; “кожний день”.

Опитувальник

1. Я почуваю себе емоційно знищеним.
2. Після роботи я почуваюся як вичавлений лимон.
3. Зранку я відчуваю втому і небажання йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і стараюся враховувати це в інтересах справи.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими й колегами як з предметами (без тепла і симпатії до них).
6. Після роботи хочеться на деякий час усамітнитися від усіх і всього.
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають у розмові з друзями.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я упевнений, що моя робота потрібна людям.
10. Останнім часом я став більш черствим до тих, з ким працюю.
10. Я помічаю, що моя робота дратує мене.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю у їх здійснення.
13. Моя робота все більше мене розчаровує.
14. Я думаю, що дуже багато працюю.
15. Буває, що дійсно мені байдуже те, що відбувається з ким-небудь із моїх підлеглих і друзів.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього.
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості і співпраці в колективі.
18. Під час роботи я відчуваю приємне задоволення.

19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.
20. Я відчуваю байдужість і втрату цікавості до всього, що задовольняло б мене в моїй роботі.
21. На роботі спокійно справляюсь з емоційними проблемами.
22. Останнім часом я бачу, що друзі і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем та обов'язків.

Опрацювання даних

Опитувальник має три шкали: “емоційне виснаження” (9 тверджень), “деперсоналізація” (5 тверджень) і “редукція особистих досягнень” (8 тверджень).

Варіанти відповідей оцінюються так:

- “Ніколи” – 0 балів;
“Дуже рідко” – 1 бал;
“Інколи” – 3 бали;
“Часто” – 4 бали;
“Дуже часто” – 5 балів;
“Кожний день” – 6 балів.

Ключ до опитувальника

Нижче перераховуються шкали і відповідні їм пункти опитувальника.

“Емоційне виснаження” – відповіді “так” на запитання 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальна сума балів – 54).

“Деперсоналізація” – відповіді “так” на запитання 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів – 30).

“Редукція особистих досягнень” – відповіді “так” на запитання 4, 7, 9, 12, 17, 20, 19, 21 (максимальна сума балів – 48).

Чим більша сума балів з кожної шкали окремо, тим більше в опитуваного виражені різні сторони “вигорання”. Про важкість “вигорання” свідчить сума балів усіх шкал.

Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Інструкція до тесту

Пропонуємо вам опис різних психічних станів. Якщо вам цей стан часто притаманний, поставте 2 бали, якщо цей стан буває, але зрідка, поставте 1 бал, якщо зовсім не буває - 0 балів.

Тестовий матеріал

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко засмучуюся.
5. Непокоюся про лише уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися в своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я насилу переносю час очікування.
11. Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких все-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по-дитячому, хочу, щоб пожаліли.

20. Вважаю недоліки свого характеру невинними.
21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюсь малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.
31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко у мене не виходить з голови думку, від якої слід було б звільнитися.
36. Нелегко зближуються з людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я проявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів тесту

Підрахуйте суму балів за кожную групу питань:

- I. Питання №1-10 - тривожність
- II. Питання №11-20 - фрустрація;
- III. Питання №21-30 - агресивність;
- IV. Питання №31-40 - ригідність.

Інтерпретація результатів тесту

- I. Тривожність:

- 0-7 балів - тривожність відсутня;
- 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів - висока тривожність.

II. Фрустрація:

- 0-7 балів - маєте високу самооцінку, стійкі до невдач, чи не боїтеся труднощів;
- 8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;
- 15-20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III. Агресивність:

- 0-7 балів - спокійний, витриманий;
- 8-14 балів - середній рівень агресивності;
- 15-20 балів - агресивний, не витриманий, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

IV. Ригідність:

- 0-7 балів - ригідності немає, легка переключаємість;
- 8-14 балів - середній рівень;
- 15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.

Шкала психологічної резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC)

Інструкція:

Охарактеризуйте себе, будь ласка, відповідно до наведених 10 тверджень.

Оцініть правдивість тверджень за шкалою від 0 до 4, де:

- 0 = повністю невірно
- 1 = зрідка вірно
- 2 = вірно час від часу
- 3 = часто вірно
- 4 = вірно майже у всіх випадках

1. Здатний адаптуватися до змін
2. Можу впоратися з усім, що трапиться
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно
8. Важко розчарувати невдачею
9. Думаю про себе як про сильну людину
10. Можу впоратися з неприємними почуттями