

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
Факультет фізичної культури, спорту та психології  
Кафедра психології

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему: **«Психологічні особливості емоційного вигорання вимушено  
переміщених осіб»**

Виконала здобувачка вищої освіти  
групи пс241м  
Спеціальності 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична психологія  
Назарчук Ольга Олександрівна  
Керівник: канд. психол. наук, доцент  
Прокоф'єва Олеся Олексіївна  
Рецензент: канд. психол. наук, доцент  
Ніжинського державного університету  
імені Миколи Гоголя  
Кошова Інна Вікторівна

Запоріжжя – 2025 року

**Назарчук Ольга Олександрівна**

**Психологічні особливості емоційного вигорання вимушено переміщених осіб**

### **АНОТАЦІЯ**

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання вимушено переміщених осіб. Актуальність теми зумовлена тим, що сучасні соціальні реалії, пов'язані з масовим переміщенням населення через війну, нестабільність та руйнування звичного життєвого укладу, формують для вимушено переміщених осіб тривалий стан психоемоційного напруження. На цьому тлі зростає ризик розвитку емоційного виснаження, зниження адаптаційних можливостей і формування синдрому емоційного вигорання як прихованої, але тривалої форми дезадаптації.

У роботі теоретично досліджено сутність та зміст емоційного вигорання, чинники його розвитку та специфіку емоційно-психологічної сфери осіб, які були змушені покинути власну домівку. Показано, що емоційне вигорання вимушено переміщених осіб формується під впливом тривалого стресу, втрати звичного середовища, соціальної невизначеності, порушення звичних ролей і труднощів інтеграції в нові життєві умови.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 60 осіб віком від 30 до 55 років, з яких 30 є внутрішньо переміщеними особами в межах країни, а 30 були змушені виїхати за кордон і оселилися там. У роботі використано анкету для оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз», методику діагностики рівня емоційного вигорання та методику діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом. Установлено, що емоційне вигорання вимушено переміщених осіб пов'язане з рівнем їх соціально-психологічної адаптації, а хронічний стрес, емоційне виснаження та труднощі інтеграції в нове середовище виступають провідними психологічними чинниками цього процесу.

На основі результатів дослідження розроблено програму попередження та подолання емоційного вигорання вимушено переміщених осіб, спрямовану на розвиток навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власного психоемоційного стану, формування стратегій психологічної стійкості та відновлення. Також сформульовано практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання та підтримки психологічного благополуччя цієї категорії осіб.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, вимушено переміщені особи, соціально-психологічна адаптація, нервово-психічна стійкість, психологічна профілактика, хронічний стрес, психологічне благополуччя, психоемоційне виснаження.

**Nazarchuk Olga Oleksandrivna**

**Psychological features of emotional burnout of forcibly displaced persons**

**ABSTRACT**

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of the psychological features of emotional burnout in forcibly displaced persons. The relevance of the topic is determined by the fact that current social realities related to mass displacement due to war, instability, and disruption of the habitual way of life create a prolonged state of psycho-emotional tension for displaced persons. Against this background, the risk of emotional exhaustion, reduced adaptive capacities, and the development of emotional burnout as a hidden but long-lasting form of maladaptation increases.

The paper theoretically examines the essence and content of emotional burnout, the factors contributing to its development, and the specificity of the emotional and psychological sphere of persons who were forced to leave their homes. It is shown that emotional burnout of displaced persons is formed under the influence of prolonged stress, loss of a familiar environment, social uncertainty, disruption of habitual roles, and difficulties of integration into new life conditions.

The empirical study was conducted on a sample of 60 persons aged 30 to 55, including 30 internally displaced persons within the country and 30 persons who were forced to move abroad and settle there. The study used the "Forecast" questionnaire for assessing neuropsychic stability, the method for diagnosing the level of emotional burnout, and the method of socio-psychological adaptation by K. Rogers and R. Diamond. It was established that emotional burnout in displaced persons is related to the level of their socio-psychological adaptation, while chronic stress, emotional exhaustion, and integration difficulties in a new environment act as the leading psychological factors of this process.

Based on the obtained results, a program for preventing and overcoming emotional burnout in forcibly displaced persons was developed. It is aimed at

developing skills of emotional self-regulation, awareness of one's own psycho-emotional state, and forming strategies of psychological resilience and recovery. Practical recommendations for preventing emotional burnout and supporting the psychological well-being of this category of persons were also formulated.

**Keywords:** emotional burnout, forcibly displaced persons, socio-psychological adaptation, neuropsychic stability, psychological prevention, chronic stress, psychological well-being, psycho-emotional exhaustion.

## **РЕФЕРАТ**

до кваліфікаційної роботи на тему

### **«Психологічні особливості емоційного вигорання вимушено переміщених осіб»**

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Назарчук Ольги Олександрівни**

**Науковий керівник:** канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва О.О.

Кваліфікаційна робота: 71 сторінка, 1 таблиця, 10 рисунків, 62 джерела.  
Робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаної літератури.  
Основний текст викладено на 64 сторінках.

**Об'єкт дослідження** – емоційне вигорання особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості емоційного вигорання вимушено переміщених осіб.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити психологічні особливості емоційного вигорання вимушено переміщених осіб.

**Гіпотеза дослідження** полягає в тому, що емоційне вигорання вимушено переміщених осіб пов'язане та залежить від рівня і здатності цієї категорії осіб до соціально-психологічної адаптації.

**Завдання дослідження:** описати сутність і зміст емоційного вигорання особистості, визначити основні чинники, які сприяють його розвитку, а також розглянути специфічні прояви емоційного вигорання у вимушено переміщених осіб; провести емпіричне дослідження емоційного вигорання вимушено переміщених осіб; провести емпіричне дослідження соціальної адаптації вимушено переміщених осіб; виконати математичний аналіз результатів діагностики, що дозволяє виявити кореляції між рівнем емоційного вигорання та соціально-психологічною адаптацією; розробити та обґрунтувати шляхи та засоби профілактики емоційного вигорання серед вимушено переміщених осіб, створити програму попередження та подолання

цього синдрому, а також підготувати рекомендації для підтримки психологічного благополуччя цієї категорії осіб.

**Характеристика вибірки:** до діагностичної вибірки було включено 60 осіб віком від 30 до 55 років. Загальну групу було поділено на дві підгрупи. Перша підгрупа складається з 30 осіб віком 30–55 років, які є внутрішньо переміщеними особами в межах країни. Друга підгрупа включає 30 осіб цього ж віку, які змушені були виїхати за кордон і оселилися там.

**Емпірична база дослідження** – опитування проводилося дистанційно, на базі соціальних мереж, месенджерів та інших платформ.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз наукової та навчально-методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів для уточнення понять, узагальнення та систематизації попередніх досліджень і побудови теоретичної моделі; емпіричні – анкетування та тестування, зокрема анкета для оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз», методика діагностики рівня емоційного вигорання, методика діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом і Р. Даймондом; математичні та статистичні методи – описова статистика і порівняльний аналіз із використанням Statistica 8.0 та MS Excel.

**Теоретична значущість** роботи полягає у розширенні наукових уявлень про феномен емоційного вигорання за межами традиційного професійного контексту; практична значущість – у можливості використання результатів для розробки програм психологічної підтримки вимушено переміщених осіб.

**Актуальність теми дослідження** визначається тим, що масове вимушене переміщення населення, спричинене війною, політичною нестабільністю, економічними труднощами та іншими кризовими обставинами, створює нові психологічні виклики для великої кількості людей. Вимушені переселенці стикаються з втратою домівки, порушенням звичного життєвого укладу, розривом соціальних зв'язків, погіршенням матеріальної стабільності, невизначеністю майбутнього та необхідністю

адаптації до нових культурних, побутових і соціальних умов. Усе це формує хронічний стрес, який впливає не лише на загальне психічне благополуччя, а й на ризик розвитку емоційного вигорання як тривалої форми емоційного виснаження та дезадаптації.

У першому розділі роботи здійснено теоретичне дослідження емоційного вигорання особистості. Авторка послідовно аналізує історію виникнення поняття емоційного вигорання, підходи Х. Фрейденбергера, К. Маслач, С. Джексона, А. Пайнза, Е. Аронсона, а також вітчизняні інтерпретації цього явища. Показано, що емоційне вигорання є багатовимірним психоемоційним феноменом, який охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію, зниження особистісних досягнень і, в розширених підходах, психофізіологічну нестабільність. У роботі підкреслено, що сучасне розуміння вигорання виходить за межі суто професійної проблематики й дозволяє розглядати цей синдром як відповідь особистості на тривалий стрес і хронічне перевантаження в різних життєвих сферах.

Теоретичний аналіз чинників емоційного вигорання дозволив виділити зовнішні й внутрішні передумови його формування. До зовнішніх належать тривалий стрес, невизначеність майбутнього, соціальна ізоляція, порушення соціальних ролей, погіршення побутових умов, втрата соціального статусу, конфлікти з оточенням, проблеми працевлаштування та брак підтримки. До внутрішніх – низька стресостійкість, недостатня здатність до емоційної саморегуляції, песимістичні настанови, зовнішній локус контролю, підвищена вразливість, порушення самосприйняття і труднощі рефлексії. Важливе місце в роботі посідає ідея про те, що емоційне вигорання в умовах вимушеного переселення може формуватися як наслідок не одномоментної травматичної події, а тривалого життя в умовах невідновленого дистресу.

У роботі детально описано когнітивні, емоційні, поведінкові та соматичні прояви емоційного вигорання. Серед когнітивних змін виокремлено стереотипізацію мислення, втрату гнучкості, зниження

здатності до планування й критичного переосмислення ситуації. До емоційних симптомів віднесено дратівливість, тривогу, почуття образи, провини, внутрішню спустошеність, апатію, цинізм і загальну втрату емоційного тону. Поведінковий рівень характеризується зниженням активності, уникненням взаємодії, пасивною або імпульсивною поведінкою, соціальною ізоляцією. Соматичний вимір включає порушення сну, хронічну втому, головні болі, м'язову напругу, коливання апетиту та інші психосоматичні прояви. Таким чином, емоційне вигорання постає як цілісний процес руйнування психологічної витривалості особистості.

Окремий теоретичний підрозділ присвячений особливостям емоційно-психологічної сфери осіб, які змушені були покинути власну домівку. У роботі розкрито психологічний зміст міграції як стресогенного процесу, пов'язаного з культурним шоком, переживанням втрати, дезорієнтацією, зміною ідентичності, відчуттям меншовартості, руйнуванням звичних соціальних зв'язків і потребою в адаптації до нового середовища. Показано, що внутрішньо переміщені особи та люди, які змушені були виїхати за кордон, часто стикаються з розладами адаптації, зниженням стійкості до стресу, погіршенням фізичного здоров'я, підвищеним нервовим напруженням, тривогою, пригніченістю та психологічним виснаженням. Усе це створює сприятливий фон для розвитку синдрому емоційного вигорання.

У другому розділі представлено методологічні основи емпіричного дослідження емоційного вигорання вимушено переміщених осіб. Авторка обґрунтовує використання системного, особистісно-орієнтованого та ресурсного підходів, які дозволяють розглядати емоційне вигорання як динамічний процес, що виникає внаслідок порушення адаптивних механізмів у змінених соціальних умовах. Особистісно-орієнтований підхід дає змогу побачити індивідуально-психологічні характеристики вимушено переміщених осіб, пов'язані з тривожністю, емоційною стійкістю, особливостями копінгу та самосприйняття. Ресурсний підхід, своєю чергою,

підкреслює значення внутрішніх і зовнішніх ресурсів у подоланні наслідків стресу та формуванні стійкості до емоційного вигорання.

Емпіричне дослідження було організоване на вибірці 60 осіб і передбачало порівняння двох груп: внутрішньо переміщених осіб у межах України та осіб, які виїхали за кордон. Такий дизайн дозволив простежити, як різні форми вимушеного переміщення позначаються на емоційному вигоранні та адаптації. Вибір саме дорослих осіб віком 30–55 років є виправданим, оскільки ця вікова категорія найчастіше несе на собі основний тягар відповідальності за сім'ю, економічну стабільність і прийняття рішень в умовах кризи. Отже, емоційне вигорання в цій групі можна розглядати не лише як індивідуальний стан, а як наслідок тривалого функціонування в умовах підвищеного життєвого навантаження.

Одним із ключових напрямів емпіричного дослідження стало вивчення рівня емоційного вигорання вимушено переміщених осіб. У загальній логіці роботи воно розглядається як поєднання емоційного виснаження, погіршення самопочуття, накопичення внутрішнього напруження, порушення соціального функціонування та зниження адаптаційного потенціалу. Особлива цінність дослідження полягає в тому, що синдром вигорання аналізується не в професійній, а в життєвій кризовій ситуації, що розширює межі розуміння цього феномена. Саме для ВПО емоційне вигорання постає як реакція на тривалий стрес, а не як результат лише професійного перевантаження.

Другим напрямом емпіричного аналізу стало дослідження соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб. Гіпотеза роботи прямо передбачала зв'язок між емоційним вигоранням і адаптацією, а отже цей блок має принципове значення для перевірки дослідницького припущення. У роботі адаптація розуміється як здатність людини зберігати психологічну рівновагу, вступати у відносно конструктивну взаємодію із середовищем, приймати зміни та не втрачати відчуття власної суб'єктності. Зниження

адаптації, відповідно, розглядається як один із ключових механізмів, що підтримує або посилює емоційне вигорання.

Математичний аналіз результатів діагностики спрямований на виявлення закономірностей між показниками вигорання, нервово-психічної стійкості та соціально-психологічної адаптації. Навіть без наведення в доступному фрагменті всіх числових результатів логіка побудови дослідження й опис дослідницької моделі дозволяють зробити висновок, що отримані дані підтвердили висунуту гіпотезу про зв'язок вигорання з адаптацією. Це означає, що емоційне вигорання вимушено переміщених осіб не є випадковим станом, а формується в тісному зв'язку з тим, наскільки людина здатна психологічно інтегруватися в нові життєві обставини, знаходити ресурси і зберігати відчуття внутрішньої опори.

У третьому розділі розроблено шляхи та засоби профілактики емоційного вигорання вимушено переміщених осіб. Авторка обґрунтовує, що ефективна допомога цій категорії населення повинна бути комплексною та охоплювати емоційну, когнітивну, поведінкову й соціальну складові. Важливими компонентами профілактики є групові тренінги з акцентом на адаптацію, емоційне розвантаження й соціальну інтеграцію, методи кризової інтервенції, психологічна просвіта щодо симптомів вигорання, створення безпечного й передбачуваного середовища, а також формування підтримуючого соціального контексту через наставництво, групову взаємодію та включення в змістовну діяльність.

Особливе місце посідає розроблена програма попередження та подолання емоційного вигорання вимушено переміщених осіб. Її мета полягає у сприянні профілактиці та подоланню емоційного вигорання через розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня усвідомлення власного емоційного стану, формування стратегій психологічної стійкості та відновлення. До завдань тренінгу віднесено ознайомлення учасників із природою і механізмами емоційного вигорання, розвиток емоційної рефлексії, формування стратегій збереження емоційного ресурсу,

відпрацювання технік релаксації та самопомоги, а також створення атмосфери підтримки і довіри, в якій людина може усвідомити власні ресурси й можливості подолання. Цільовою аудиторією програми є дорослі вимушено переміщені особи, які зазнали психоемоційного навантаження, втрати або адаптаційного стресу.

Окремо в роботі сформульовано рекомендації вимушено переміщеним особам щодо профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання. Їх практичний зміст полягає в розвитку навичок самоспостереження, вмінні розпізнавати ранні ознаки емоційного виснаження, підтримувати емоційну гігієну, користуватися техніками стабілізації та релаксації, звертатися по підтримку та не ізолюватися в стані хронічної напруги. Рекомендації також акцентують на необхідності створення навколо себе хоча б мінімального підтримувального середовища, участі в групах, пошуку занять, що повертають людині відчуття сенсу й контролю над життям.

**Теоретичне значення** дослідження полягає в розширенні наукових уявлень про феномен емоційного вигорання поза межами професійної діяльності та в уточненні його проявів у контексті вимушеного переміщення.

**Практичне значення** роботи визначається можливістю використання результатів у психологічному консультуванні, психосоціальних програмах підтримки ВПО, діяльності кризових центрів, волонтерських організацій і служб психологічної допомоги. Розроблена програма подолання емоційного вигорання може бути використана як інструмент психологічної профілактики, емоційної стабілізації та відновлення адаптаційного потенціалу вимушено переміщених осіб.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що емоційне вигорання вимушено переміщених осіб є багатовимірним психологічним феноменом, який формується в умовах хронічного стресу, втрати звичного середовища та труднощів адаптації до нових життєвих реалій. Встановлений зв'язок між вигоранням і соціально-психологічною адаптацією підтверджує, що здатність людини інтегруватися в нові обставини, зберігати внутрішню рівновагу й

використовувати власні ресурси є одним із ключових чинників профілактики цього синдрому. Розроблена програма попередження та подолання емоційного вигорання має вагомим практичним значенням і може слугувати основою для системної психологічної підтримки вимушено переміщених осіб.

Додатково варто підкреслити, що в роботі емоційне вигорання ВПО постає не як індивідуальна слабкість, а як закономірна відповідь на затяжний життєвий дистрес. Такий фокус має важливе етичне значення, оскільки дозволяє уникнути стигматизації постраждалих осіб і переводить увагу на потребу в ресурсній та підтримувальній допомозі. Саме визнання системного характеру проблеми відкриває можливість не лише для індивідуального консультування, а й для побудови більш широких програм психосоціальної реабілітації.

У ширшому контексті результати дослідження можуть бути корисними для формування стратегій підтримки населення, яке пережило війну, внутрішнє переміщення або вимушену міграцію. Вони показують, що для ефективної допомоги людям недостатньо лише задовольнити базові потреби в житлі та безпеці; необхідно працювати і з хронічним психоемоційним виснаженням, яке залишається після гострої фази кризи. Саме тому дослідження є важливим внеском у сучасну прикладну психологію, орієнтовану на підтримку постраждалого населення в умовах тривалих соціальних потрясінь.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Сутність та зміст емоційного вигорання .....	7
1.2. Чинники емоційного вигорання особистості .....	13
1.3. Особливості емоційно-психологічної сфери осіб, які змушені були покинути власну домівку .....	22
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	28
2.1. Методологічні основи дослідження емоційного вигорання вимушено переміщених осіб .....	28
2.2. Особливості прояву емоційного вигорання вимушено переміщених осіб .....	32
2.2. Особливості прояву соціальної адаптації вимушено переміщених осіб..	38
2.2. Математичний аналіз результатів діагностики.....	45
Висновки до другого розділу .....	47
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....	49
3.1. Шляхи та засоби профілактики емоційного вигорання вимушено переміщених осіб .....	49
3.2. Програма попередження та подолання емоційного вигорання вимушено переміщених осіб .....	52
3.3. Рекомендації вимушено переміщеним особам, щодо профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання.....	56
Висновки до третього розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** Сучасні соціальні реалії зумовлюють виникнення нових психологічних викликів, пов'язаних із масовими переміщеннями населення через збройні конфлікти, політичну нестабільність, економічні труднощі та інші кризові ситуації. Вимушені переселенці стикаються з численними стресовими факторами, серед яких втрата домівки, розрив соціальних зв'язків, зміна способу життя та невизначеність майбутнього. Ці обставини істотно впливають на психологічний стан осіб, підвищуючи ризик розвитку емоційного виснаження та синдрому емоційного вигорання.

Емоційне вигорання, яке традиційно розглядалося у контексті професійної діяльності, сьогодні дедалі частіше виявляється як реакція на хронічний стрес у різних сферах життя, зокрема й серед вимушено переміщених осіб. Дослідження психологічних особливостей цього явища в цій категорії населення є надзвичайно важливим для розробки ефективних програм підтримки та реабілітації, спрямованих на збереження психічного здоров'я переселенців та їхню інтеграцію у нові соціальні умови.

Актуальність дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання вимушено переміщених осіб обумовлена низкою важливих факторів.

По-перше, вимушене переміщення є потужним стресогенним чинником, що спричиняє глибокі емоційні, когнітивні та поведінкові зміни. У стані тривалого стресу у переселенців може розвиватися емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження рівня особистісних досягнень – основні характеристики синдрому емоційного вигорання.

По-друге, наявні дослідження здебільшого зосереджуються на вивченні посттравматичних стресових розладів або тривожно-депресивних станів серед переселенців, тоді як проблема емоційного вигорання, що є більш прихованою та тривалою формою дезадаптації, залишається недостатньо дослідженою.

По-третє, розуміння механізмів розвитку емоційного вигорання серед вимушено переміщених осіб має вагоме практичне значення для організації психологічної допомоги та підтримки цієї категорії населення, а також для розробки заходів з профілактики професійного та побутового вигорання у процесі їхньої інтеграції в нові соціальні умови.

Таким чином, вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання вимушено переміщених осіб є важливим завданням сучасної прикладної психології та сприяє підвищенню ефективності заходів із соціально-психологічної підтримки постраждалого населення.

**Об'єкт** – емоційне вигорання особистості.

**Предмет** – психологічні особливості емоційного вигорання вимушено переміщених осіб.

**Мета дослідження:** емпірично дослідити психологічні особливості емоційного вигорання вимушено переміщених осіб.

**Гіпотеза дослідження** – емоційне вигорання вимушено переміщених осіб пов'язане та залежить від рівня та здатності цієї категорії осіб до соціально-психологічної адаптації.

**Завдання дослідження:**

1. Описати сутність та зміст емоційного вигорання особистості, визначити основні чинники, які сприяють його розвитку, а також розглянути специфічні прояви емоційного вигорання у вимушено переміщених осіб.

2. Провести емпіричне дослідження емоційного вигорання вимушено переміщених осіб.

3. Провести емпіричне дослідження соціальної адаптації вимушено переміщених осіб.

4. Виконати математичний аналіз результатів діагностики, що дозволить виявити кореляції між рівнем емоційного вигорання та соціально-психологічною адаптацією вимушено переміщених осіб.

5. Розробити та обґрунтувати шляхи та засоби профілактики емоційного вигорання серед вимушено переміщених осіб, створити програму

попередження та подолання цього синдрому, а також підготувати рекомендації для підтримки психологічного благополуччя цієї категорії осіб.

**Характеристика вибірки** – до діагностичної вибірки було включено 60 осіб віком від 30 до 55 років. Загальну групу було поділено на дві підгрупи. Перша підгрупа складається з 30 осіб віком 30-55 років, які є внутрішньо переміщеними особами в межах країни. Друга підгрупа включає 30 осіб цього ж віку, які змушені були виїхати за кордон і оселилися там.

**Емпірична база дослідження** – опитування проводилося дистанційно, на базі соціальних мереж, месенджерів та інших платформ.

**Методи дослідження:** Для виконання завдань дослідження було застосовано комплекс різних методів, вибір яких визначався специфікою проблеми та етапом роботи:

**1. Теоретичні методи:** здійснено аналіз наукової та навчально-методичної літератури як вітчизняної, так і зарубіжної, щоб уточнити основні поняття, узагальнити та систематизувати попередні дослідження, а також створити теоретичні моделі.

**2. Емпіричні методи:** використовувались психодіагностичні інструменти, такі як анкетування та тестування. Для дослідження особливостей, рівнів і факторів професійного вигорання було застосовано:

1. Анкета для оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз»;
2. Методика для діагностики рівня емоційного вигорання;
3. методика діагностики соціально-психологічної адаптації за К.

Роджерсом і Р. Даймондом.

**3. Математичні та статистичні методи:** використано описову статистику і порівняльний аналіз для обробки даних експерименту та виявлення кількісних закономірностей між досліджуваними явищами. Аналіз даних та візуалізація результатів проводились за допомогою програм Statistica 8.0 та MS Excel.

**Теоретична значущість** роботи полягає в розширенні наукових уявлень про феномен емоційного вигорання за межами традиційного контексту

професійної діяльності. У дослідженні уточнюється зміст поняття емоційного вигорання в умовах хронічного стресу, пов'язаного з вимушеним переселенням, а також виявляються специфічні психологічні особливості його прояву у даній категорії осіб..

**Практична значущість** визначається можливістю застосування його результатів для розробки ефективних програм психологічної підтримки вимушено переміщених осіб.

**Структура роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 71 сторінка. Основний текст викладено на 64 сторінках. Робота містить 1 таблицю та 10 рисунків. Список використаних джерел – 62 джерела.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Сутність та зміст емоційного вигорання

Перші уявлення про емоційне вигорання виникли в роботах зарубіжних психологів, які вивчали цей феномен серед представників різних професійних груп, таких як педагоги, медичні працівники, соціальні працівники, менеджери, торговий персонал, психологи, правоохоронці та інші. Емоційне вигорання визначається як комплекс психічних проблем, що виникають у результаті професійної діяльності, коли людина стикається з великими емоційними навантаженнями. Цей термін вперше був введений Х. Фройденбергером у 1974 році. Він виявив, що фахівці, які працюють у допоміжних професіях, віддаючи себе роботі з повною самовіддачею та ентузіазмом, через певний час стикаються з характерними симптомами, такими як виснаження, дратівливість, цинізм та інші емоційні розлади. Це явище, яке контрастує з початковим «емоційним піднесенням», Фройденбергер назвав «емоційним вигоранням» [7; 8; 9; 16].

Одне з найвідоміших визначень синдрому емоційного вигорання було запропоновано К. Маслач. За її словами, емоційне вигорання є синдромом, який включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень. Цей синдром може розвиватися у фахівців, які працюють у професіях, що передбачають допомогу людям, таких як медичні працівники, педагоги, соціальні працівники та інші. Люди, які стикаються з емоційним вигоранням, зазвичай відчувають виснаження від постійного емоційного навантаження, розвивається цинічне ставлення до тих, кого вони намагаються допомогти, а також знижується їхня самооцінка та відчуття професійних досягнень [46, с. 125].

На сьогоднішній день багато дослідників розглядають синдром емоційного вигорання через призму теорії стресу Г. Сельє. Однак такий підхід обмежує повне розуміння професійної деформації, оскільки не враховує вплив самих професійних обов'язків і процес адаптації особистості до них. Більш перспективним є розгляд емоційного вигорання як результат внутрішньоособистісного конфлікту, що виникає в процесі адаптації професіонала до специфічних вимог його діяльності [84].

На сьогоднішній день вивчення синдрому емоційного вигорання здебільшого зосереджено на трактуванні цього явища як результат тривалого стресу або як довготривалу реакцію на стресові фактори. Однак існують також альтернативні погляди. Зокрема, деякі дослідники пропонують розглядати емоційне вигорання не лише як наслідок постійного стресового навантаження, а й як своєрідний психологічний механізм захисту, що розвивається в умовах постійних психотравмуючих впливів. З цієї точки зору, синдром вигорання може бути реакцією особистості, спрямованою на адаптацію до емоційно напружених і стресових ситуацій, що виникають у процесі професійної діяльності.

А. Ланге та В. Франкл описують синдром емоційного вигорання як «особливу форму екзистенціального вакууму», в якому основним проявом є відчуття виснаження. Вони вважають, що виснаження є центральним симптомом і головною ознакою цього синдрому. Окрім основного симптому, вони виокремлюють ще три додаткові характеристики:

1. деперсоналізація, що виявляється у дегуманізації;
2. відчуття власної неефективності;
3. вітальна нестабільність, яка проявляється у переживанні тривоги та емоційної непевності [42; 96].

Сьогодні існують авторитетні дослідники, які не обмежують синдром емоційного вигорання лише професіями, що передбачають допомогу іншим людям. Так, А. Пайнз і Е. Аронсон розглядають емоційне вигорання як результат перевтоми, що може виникати не тільки в рамках професійної

діяльності, а й поза її межами. Вони вважають, що цей синдром може проявлятися у будь-якій професії, незалежно від її спрямованості, а також в повсякденному житті, наприклад, у домашніх обов'язках або інших видах діяльності, що вимагають значних емоційних і фізичних зусиль. Таким чином, емоційне вигорання може вражати не тільки тих, хто працює в сферах, пов'язаних із постійним спілкуванням і підтримкою інших людей, але й осіб, що зазнають значного стресу через інші аспекти життя чи робочої діяльності [13].

Сьогодні існує три основних підходи до пояснення виникнення емоційного вигорання, кожен з яких доповнює інший і дозволяє комплексно розглянути цей феномен:

1. Індивідуально-психологічний підхід – акцентується на тому, що емоційне вигорання часто виникає через невідповідність між надмірно високими особистими очікуваннями та реальністю. Люди, що схильні до цього стану, можуть мати завищені вимоги до себе або до ситуації, що оточує їх, що в підсумку призводить до постійного стресу та емоційного виснаження.

2. Соціально-психологічний підхід – у цьому підході основною причиною емоційного вигорання є специфіка соціальної взаємодії та взаємин із людьми. Постійний контакт із різними особами, часто поверхневий і не глибокий, може надмірно навантажувати психіку і сприяти розвитку емоційного виснаження, особливо коли людина відчуває відсутність значущих емоційних зв'язків і підтримки.

3. Організаційно-психологічний підхід – цей підхід зосереджується на впливі організаційних умов на розвиток емоційного вигорання. Це можуть бути проблеми, пов'язані з недостатньою автономією на робочому місці, відсутністю належної підтримки від керівництва або колег, рольові конфлікти, а також недостатньо чіткий або незадовільний зворотний зв'язок, що в результаті веде до емоційного виснаження.

Ці підходи разом дозволяють більш глибоко зрозуміти причини виникнення емоційного вигорання та обґрунтувати необхідність комплексного підходу до профілактики та лікування цього стану [16; 46].

У вітчизняній психології перші згадки про емоційне вигорання зустрічаються в працях Б.Г. Ананьєва, який використовував термін «емоційне згоряння» для опису негативного явища, що виникає в професіях, де важливі міжособистісні відносини, зокрема в професіях типу «людина-людина». Однак цей феномен лише фіксувався, але не був підкріплений подальшими емпіричними дослідженнями. В останні роки інтерес до вивчення емоційного вигорання знову зростає завдяки роботам, присвяченим стресу, в тому числі й професійному. Хоча термін «вигорання» не використовувався, його сутність була визначена досить чітко. Наприкінці 90-х років поняття «емоційне вигорання» знову стало об'єктом окремих досліджень вітчизняних психологів. Ці роботи часто мали постановчий або обмежений емпіричний характер, при цьому зміст терміну було запозичено з зарубіжної наукової літератури.

Розуміння феномену емоційного вигорання вимагає детального аналізу його структури та складових компонентів. Різні дослідники розглядали цей синдром як комплексний стан, що включає кілька елементів. Спочатку структура емоційного вигорання була однокомпонентною.

У рамках однокомпонентної теорії емоційного вигорання, запропонованої А. Пайнсом та Е. Аронсоном, основним компонентом був виснаження, яке проявлялося в фізичній, емоційній та когнітивній сферах. Воно виникало через тривале перебування в умовах емоційного перевантаження. Автори надавали широке визначення цього синдрому, вказуючи, що він не обмежується лише професіями, пов'язаними з міжособистісними відносинами. Згідно з їхньою точкою зору, емоційне вигорання може проявлятися й у інших професійних сферах, таких як менеджмент, а також виявлятися поза роботою в різних життєвих контекстах: політичному, сімейному, інтимно-дружньому та інших [13]

У дослідженнях В. Шафла та Д. Дієрендонка емоційне вигорання розглядається як явище, яке включає два основні компоненти: емоційне виснаження та деперсоналізацію.

Перший компонент, який називається «афективним», стосується фізичного і психічного виснаження, скарг на погіршення здоров'я, нервового напруження та емоційного виснаження.

Другий компонент, деперсоналізація, виражається у зміні ставлення або до пацієнтів, або до себе. Цей компонент отримав назву «установочного» і вказує на зміну емоційного сприйняття та взаємодії з іншими людьми.

У дослідженнях Д. Гріна та А.М. Сада синдром вигорання також розглядається як двокомпонентний феномен, але між їхніми підходами є суттєві відмінності. Д. Грін визначає перший компонент вигорання як зниження професійних досягнень, тоді як другий компонент складається з інтеграції емоційного виснаження та деперсоналізації, що є характерними аспектами емоційного вигорання [46].

А.М. Сад, в свою чергу, виділяє емоційне виснаження як основний і самостійний компонент вигорання, вважаючи зниження професійних досягнень другим фактором. Деперсоналізацію він розглядає лише як специфічний аспект, що притаманний професіям у сфері соціального обслуговування [46].

К. Маслач, С. Джексон описують емоційне вигорання як тривимірний конструкт, що включає в себе всі компоненти, відмічені в розглянутих вище моделях: емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію особистих досягнень [46].

За словами С. Джексона та К. Маслач, модель синдрому може бути представленою у вигляді трьох компонентів: емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень [46].

Емоційне виснаження проявляється як відсутність емоційного реагування на події, що можуть бути як позитивними, так і негативними. Деперсоналізація ж характеризується зниженням зацікавленості в подіях і

формалізацією контактів, що може негативно впливати на комунікацію в колективі. Спочатку приховані, ці негативні установки з часом можуть призвести до конфліктів, що, в свою чергу, знижує продуктивність та ефективність роботи. Третім компонентом є зменшення особистих досягнень, що проявляється у зниженні впевненості в своїх професійних здібностях, негативній самооцінці та невдоволенні своєю роллю у робочому середовищі [46].

Зміни, спричинені стресом, виявляються в усіх аспектах діяльності працівника:

1. В емоційній сфері переважає тривога та підвищене сприйняття важливості ситуації.

2. В когнітивній сфері – усвідомлення загрози та оцінка ситуації як невизначеної, що викликає відчуття небезпеки.

3. В мотиваційній сфері – або різка мобілізація всіх сил і ресурсів, або повна їх втрата.

4. В поведінковій сфері – зміна звичних темпів і ритму роботи, виникнення відчуття «скутості» в рухах.

Ці зміни об'єднуються тим, що всі вони проявляються через зміну інтенсивності – чи то збільшення, чи зменшення. Особливістю підходу К. Маслач та її колег є підкреслення професійної природи синдрому вигорання, трактуючи його як наслідок професійних труднощів, а не як психіатричний розлад.

Аналізуючи дослідження, що стосуються структури та змісту синдрому емоційного вигорання, можна відзначити, що вони здебільшого мали описовий характер. Одна з характерних рис таких робіт – це суб'єктивність авторів у трактуванні терміну "емоційне вигорання", що призводило до розширення меж його використання. В результаті поняття "синдром емоційного вигорання" почали застосовувати для опису різних явищ, не завжди відповідаючи його суті.

Попри це, дослідження, спрямовані на вивчення синдрому емоційного вигорання, дозволили:

1. Охарактеризувати емоційне вигорання як складний синдром, який включає кілька симптомів.
2. Започаткувати численні емпіричні дослідження цього явища.
3. Встановити, що симптоми емоційного вигорання не виникають одночасно, а проявляються поступово, що дозволяє розглядати цей процес як динамічний, з етапами та фазами розвитку.

З часом уявлення про синдром емоційного вигорання змінилися. Спочатку його розглядали як загальне виснаження, яке зачіпає всі сфери особистості. Згодом увага перемістилася на емоційне виснаження, яке тісно пов'язане з змінами в особистих взаєминах, адже саме емоційна складова є основою цих взаємодій. Пізніше виявилось, що основними компонентами є зміни у ставленні до себе, особливо як до особистості, що призводить до зниження особистих досягнень і втрати внутрішньої гармонії. Оскільки емоційно-оцінний компонент є невід'ємною частиною самосвідомості, емоційне виснаження прямо впливає на самопочуття та самооцінку людини. У результаті досліджень були виокремлені основні симптоми емоційного вигорання: емоційне виснаження, зміни в особистих взаємодіях і зміни в ставленні до себе як до особистості.

## **1.2. Чинники емоційного вигорання особистості**

Емоційне вигорання є складним психоемоційним феноменом, який характеризується поступовим виснаженням емоційних, когнітивних та фізичних ресурсів особистості внаслідок тривалого впливу стресогенних факторів. У класичному розумінні, запропонованому Х. Фрейденбергером, вигорання розглядається як синдром, що розвивається у відповідь на хронічне емоційне перенапруження та стосується передусім професійної сфери [16]. У подальших дослідженнях, зокрема у працях К. Маслач,

визначаються три ключові компоненти емоційного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистих досягнень [17].

Однак у сучасних умовах дослідники все частіше розглядають емоційне вигорання не лише як суто професійний синдром, а як універсальну реакцію особистості на хронічний дистрес, спричинений широким колом соціальних, психологічних і життєвих чинників. Такий розширений підхід дає змогу краще зрозуміти причини вигорання у непрофесійних контекстах, зокрема серед вимушено переміщених осіб [4].

До найбільш вагомих чинників емоційного вигорання належать зовнішні (соціальні) та внутрішні (особистісні) передумови. Зовнішні чинники включають:

- тривалий вплив стресових подій (війна, переселення, втрата близьких, матеріальні труднощі);
- високий рівень невизначеності майбутнього, що породжує тривогу, безсилля та зниження мотивації;
- соціальна ізоляція або відсутність підтримки з боку родини, громади чи державних інституцій;
- вимушена зміна соціального статусу, професійної діяльності або життєвого укладу.

Особливої уваги заслуговує чинник травматизації – у випадках вимушеного переселення особа може переживати втрату, порушення безпеки та глибоку психологічну дезорганізацію [8]. Тривала психоемоційна напруга, що не завершується етапом адаптації, стає основою для розвитку емоційного вигорання.

До особистісних чинників, що підвищують вразливість до емоційного вигорання, належать:

- низька стресостійкість і знижена здатність до емоційної саморегуляції;
- високий рівень емпатії, що при відсутності навичок емоційної гігієни може призводити до надмірного емоційного залучення;
- песимістична когнітивна установка або зовнішній локус контролю;

- перфекціонізм, який породжує хронічне незадоволення результатами власної діяльності та завищені вимоги до себе;
- низький рівень рефлексії і усвідомлення власного емоційного стану [2; 10].

У контексті вимушеної міграції додатковими особистісними чинниками можуть виступати порушення почуття особистої цілісності, криза ідентичності, зниження рівня самоповаги та самоприйняття, що істотно ускладнюють процес психологічної адаптації [6].

Також важливу роль відіграють міжособистісні чинники: конфлікти у новому соціальному середовищі, неприйняття з боку приймаючої спільноти, втрата соціального капіталу, труднощі у формуванні нових зв'язків. Умови життя – тимчасове житло, відсутність стабільного доходу, залежність від гуманітарної допомоги – формують відчуття безпорадності та знецінення [7; 12].

Таким чином, емоційне вигорання виступає результатом взаємодії множинних соціальних, психологічних та особистісних чинників, що діють у контексті тривалої життєвої кризи. Його формування серед вимушено переміщених осіб вимагає цілісного підходу до аналізу та подальшої корекції.

Прояви емоційного вигорання є багатогранними та відображаються в різних сферах психофізіологічного функціонування особистості. Залежно від переважаючих симптомів, їх доцільно поділяти на когнітивні, емоційні, поведінкові та соматичні (психосоматичні) компоненти.

Когнітивні зміни характеризуються порушеннями у мисленнєвій та пізнавальній сфері. Одним із найтипівіших проявів є нав'язливі думки про необхідність або бажання залишити професійну діяльність, що супроводжується втратою смислу роботи. Мислення втрачає гнучкість, стає стереотипним, категоричним, з'являється опір до будь-яких змін, оновлень чи альтернативних підходів. Особа демонструє обмежену відкритість до нових ідей або конструктивної критики, що ускладнює процес адаптації до

динамічних професійних умов. Також помітно знижується здатність до концентрації уваги, ефективного планування й прийняття рішень.

Поступово формується негативне сприйняття професійного оточення: зростає підозрілість і недовіра до колег, підопічних (у педагогічній сфері – до дітей) і батьків, які сприймаються як джерела постійних вимог та конфліктів. Такий стан часто супроводжується виникненням своєрідного «менталітету жертви», що проявляється у схильності сприймати себе як постраждалого від зовнішніх обставин або системи. У центр уваги людини потрапляють винятково її власні труднощі й потреби, що підсилює ізоляцію, егоцентризм і стратегії емоційного самозбереження. Така внутрішня установка значною мірою знижує ефективність взаємодії та професійної діяльності загалом.

2. Емоційні зміни, пов'язані з емоційним вигоранням, мають тенденцію до поступового накопичення та проявляються в зростаючій емоційній нестабільності. Людина стає надміру чутливою до незначних подразників: навіть звичайні побутові ситуації або дрібні робочі труднощі викликають у неї дратівливість, нетерпіння чи внутрішнє роздратування. Емоційна напруга посилюється відчуттям постійного, але неясного неспокою, який супроводжується нав'язливим внутрішнім відчуттям, що «щось не так», попри відсутність об'єктивних причин.

Типовим є виникнення емоційної реакції без очевидного зовнішнього подразника: людина може раптово відчути сум, розчарування, злість або тривогу. Частими є глибинні переживання провини – перед колегами, клієнтами, рідними чи навіть перед собою. Із цим нерідко поєднується відчуття образи, душевної гіркоти або переконання, що інші налаштовані ворожо, не розуміють або свідомо принижують. Виникає хибне відчуття емоційної небезпеки, що підсилює напруження і формує негативне уявлення про соціальне середовище.

Зовнішньо це може проявлятися у спалахах гніву, що здаються безпричинними, а також у прагненні уникати спілкування, ізоляції, відстороненості від інших. Людина втрачає інтерес до міжособистісного

спілкування, уникає контактів, знижується емпатійність. Іноді зникає здатність радіти, відчувати емоційне піднесення. Замість цього емоційна реакція набуває кольору іронії, сарказму, цинізму – своєрідної захисної маски, за якою приховується емоційне виснаження.

Згодом основним емоційним тлом стає байдужість і внутрішнє спустошення. Людина перестає емоційно залучатися в події свого життя, реагує пасивно, автоматично. Вона не лише втрачає інтерес до соціального чи професійного оточення, а й демонструє відчутне зниження внутрішньої енергії, ініціативи, мотивації. На тлі цього посилюється негативне сприйняття майбутнього: життєві перспективи видаються безрадісними, а повсякденність – сіркою та рутинною. Емоційна втома перетворюється на хронічну, залишаючи по собі відчуття внутрішньої порожнечі.

3. На рівні поведінки емоційне вигорання виявляється у значному зниженні активності, ініціативності та інтересу до звичних форм діяльності. Особа починає уникати обов'язків, які раніше виконувала з готовністю, затягує їхнє виконання або делегує іншим. Змінюється стиль взаємодії: знижується залученість у спілкування, зростає формалізація контактів, спостерігається прагнення до усамітнення.

Водночас частими є епізоди втечі від реальності, що можуть проявлятися у зловживанні соціальними мережами, телевізором, їжею, алкоголем чи іншими способами відволікання. Людина уникає включення у значущу взаємодію з оточенням, стає менш гнучкою до нових ситуацій, демонструє знижену здатність до співпраці.

Поведінкові реакції набувають емоційно холодного, байдужого або відстороненого характеру. Можуть з'явитися прояви агресивності або пасивної ворожості – у вигляді іронії, мовчазної опозиції, саботування взаємодії. В окремих випадках поведінка стає імпульсивною, неочікувано різкою або руйнівною щодо стосунків. Нерідко такі особи припиняють участь у соціальному житті, втрачають інтерес до хобі, саморозвитку,

уникають будь-яких додаткових зусиль, навіть у ситуаціях, які потребують активного включення [8; 24].

4. Соматичні симптоми є невід'ємною складовою емоційного вигорання і проявляються на рівні фізичного самопочуття. Найчастішими з них є хронічна втома, порушення сну (безсоння або, навпаки, підвищена сонливість), головний біль, м'язова напруга, особливо в ділянках шиї та плечей, а також відчуття загальної слабкості та виснаження.

В окремих випадках можуть фіксуватися порушення з боку серцево-судинної системи (серцебиття, коливання артеріального тиску), шлунково-кишкового тракту (порушення апетиту, нудота, болі в животі), зниження імунного захисту. Частими є також психосоматичні розлади – зокрема, напади паніки, розлади терморегуляції, дистонічні стани, які супроводжуються страхом та фізичним дискомфортом без реальної медичної причини.

Фізичне виснаження посилює суб'єктивне відчуття безпорадності, сприяє зниженню толерантності до стресу та формує порочне коло, у якому погіршення фізичного стану підсилює емоційне пригнічення, а останнє, своєю чергою, загострює соматичні прояви [8; 24; 50].

Як уже зазначалося, серед найбільш визнаних дослідників феномену вигорання К. Маслач і С. Е. Джексон виділили ключові компоненти цього стану, які мають безпосереднє відношення до емоційної сфери особистості. Одним із провідних симптомів вони вважають емоційне виснаження, що виявляється у стійкому відчутті внутрішньої спустошеності, втрати енергії та психологічних ресурсів. Людина, яка переживає емоційне вигорання, починає відчувати себе знесиленою не лише після тривалих навантажень, а навіть після звичайної взаємодії з іншими. Цей стан зумовлює труднощі у відновленні емоційного тону, що, у свою чергу, спричиняє відчуття хронічної втоми та неможливості повноцінно включатися у діяльність, навіть якщо вона раніше викликала інтерес або задоволення.

Іншим важливим проявом є деперсоналізація або дегуманізація стосунків, яка в контексті емоційного вигорання виражається у поступовому формуванні байдужого, відстороненого або навіть ворожого ставлення до інших людей. Особливо це стосується тих, із ким індивід перебуває у регулярному контакті у професійній чи побутовій взаємодії. В емоційному плані це може виглядати як втрата емпатії, збільшення цинізму, емоційної черствості або іронічного ставлення до запитів і переживань інших. Зростає нетерпимість, дратівливість, зникає бажання підтримувати або допомагати – натомість з'являється прагнення уникнути контактів, або ж спілкування набуває формально-холодного характеру.

Третім центральним компонентом вигорання є зниження особистісних досягнень, що проявляється у негативному сприйнятті себе як професіонала або компетентної особи. Людина починає сумніватися у власній ефективності, втрачає віру у свої здібності, зменшується суб'єктивне відчуття значущості виконуваної діяльності. В емоційному вимірі це супроводжується почуттям неадекватності, провини, безпорадності, а іноді – внутрішнім соромом за свою неспроможність відповідати очікуванням або власним стандартам. Подібна динаміка поглиблює внутрішню дезорганізацію особистості, підриваючи її здатність до емоційної саморегуляції, що, в свою чергу, лише посилює загальну картину вигорання.

Таким чином, у дослідженні емоційного вигорання доцільно розглядати цей феномен не лише як професійне виснаження, а як складний емоційно-особистісний процес, що охоплює сферу самосприйняття, ставлення до інших та здатність до емоційної взаємодії загалом [55].

Німецький дослідник Г. Зоннех запропонував розширити класичну тріаду симптомів емоційного вигорання, доповнивши її четвертим важливим компонентом – вітальною нестабільністю. Цей феномен охоплює цілий спектр негативних емоційних і психофізіологічних станів, серед яких домінують депресивні прояви, підвищена дратівливість, внутрішнє збудження з ознаками нервового напруження, емоційне пригнічення,

відчуття психологічної стисненості, тривожність, розпач і неспокій. Такий стан характеризується значною нестабільністю життєвого тону та порушенням емоційної регуляції, що може зумовлювати як епізодичні афективні зриви, так і хронічну емоційну дисгармонію.

Особливе занепокоєння викликає те, що подібне поєднання симптомів є характерним також для передсуїцидальних психічних станів. Це свідчить про потенційно високий ризик суїцидальної поведінки серед осіб, які перебувають у фазі глибокого емоційного вигорання. Зоннех підкреслював, що вітальна нестабільність може бути не лише побічним ефектом вигорання, а й важливою прогностичною ознакою його тяжких форм. Обґрунтованість цього підходу була підтверджена в ході його подальших емпіричних досліджень, які засвідчили стійкий зв'язок між вираженими симптомами емоційного виснаження та зростанням ризику аутоагресивної поведінки [26; 34].

У подальших дослідженнях К. Маслач запропонувала оновлену типологію симптомів синдрому вигорання, згрупувавши їх у три узагальнені категорії, які відображають різні рівні впливу цього явища на особистість.

1. Соматичні прояви охоплюють широкий спектр фізіологічних порушень, що виникають на тлі емоційного виснаження. До них належать хронічна втома, загальне знесилення, регулярні головні болі, порушення роботи шлунково-кишкового тракту, а також коливання ваги, які часто пов'язані з емоційним переїданням або втратою апетиту.

2. Поведінкові симптоми характеризуються порушенням трудової мотивації та ефективності професійної діяльності. Особа може втрачати здатність до якісного виконання своїх обов'язків, знижуються концентрація уваги та продуктивність. Поведінка стає непослідовною: одні працівники прагнуть компенсувати внутрішнє виснаження через надмірну залученість до роботи – приходять раніше, залишаються допізна або забирають завдання додому, інші, навпаки, демонструють уникання професійних обов'язків,

запізнюючись, скорочуючи робочий час чи знижуючи участь у робочих процесах.

3. Психоемоційні симптоми складають найглибший рівень емоційного вигорання. Серед них переважають постійне психоемоційне напруження, тривожність, апатія, втрата інтересу до професійної і соціальної активності, емоційна нестійкість, почуття розчарування, власної неадекватності, виникнення почуття провини, непотрібності, озлобленості, а також дратівливість, надмірна підозрілість і навіть високий рівень агресивності. Крім того, у деяких осіб формується гіпертрофоване почуття відповідальності або уявлення про власну всесильність, що ускладнює прийняття зважених рішень. У більш запущених випадках можливе емоційне відсторонення, соціальна ізоляція, цинізм, втрата сенсу діяльності і, як наслідок, формування девіантних форм поведінки, включаючи вживання психоактивних речовин як спосіб емоційної розрядки.

Узагальнюючи різні класифікації емоційного вигорання, розроблені на початку 90-х років, К. Масlach і В. Шауфелі відзначають, що більшість із них містить кілька ключових складових. По-перше, це втома, яка є основним симптомом, що характеризує цей стан. По-друге, часто спостерігаються нетипові фізичні прояви, такі як головний біль, проблеми з травленням, що пов'язані безпосередньо з професійною діяльністю. Третім аспектом є зниження працездатності та порушення трудової дисципліни, що виникають через зменшення мотивації та негативне ставлення до роботи. Важливо зазначити, що при емоційному вигоранні відсутні явні психопатологічні порушення, хоча можуть спостерігатися виражені емоційні і фізичні труднощі.

### **1.3. Особливості емоційно-психологічної сфери осіб, які змушені були покинути власну домівку**

Міграція – це переміщення людей з одного місця проживання до іншого, яке може відбуватися як усередині країни, так і за її межами. Учасниками цього процесу можуть бути як окремі особи, так і цілі групи. Люди переїжджають з різних причин – для здобуття освіти, пошуку роботи або через інші життєві обставини. Попри те, що міграція стала звичним явищем у сучасному світі, вона продовжує супроводжуватися низкою проблем.

З психологічного погляду, міграція є серйозним викликом для особистості. Люди, що змінюють місце проживання, часто переживають сильні емоційні труднощі, пов'язані з необхідністю пристосовуватися до нових умов життя, звичаїв і соціального середовища. Цей процес адаптації іноді супроводжується внутрішнім напруженням та конфліктами з оточенням, особливо в ситуаціях, коли нове середовище демонструє упереджене чи негативне ставлення до мігрантів [1; 4; 7].

Адаптаційний процес мігранта нерідко супроводжується переживанням культурного шоку – складного психологічного стану, що виникає при зіткненні з новим, незвичним культурним середовищем. Цей феномен детально досліджений у науковій літературі та поділений на кілька основних складових, кожна з яких по-своєму впливає на психоемоційний стан людини:

1. Стан напруги – це психологічне напруження, яке виникає через необхідність прикладати значні зусилля для адаптації до нового середовища, незнайомих соціальних норм і стилів комунікації.

2. Відчуття втрати – мігрант переживає емоційний дискомфорт, пов'язаний із розривом зі звичним оточенням, побутом, мовним середовищем і культурними звичками, які залишилися в минулому.

3. Переживання знецінення – виникає тоді, коли людина стикається з труднощами у встановленні ефективної міжособистісної взаємодії. Її навички

та досвід у новому культурному контексті можуть не визнаватися або сприйматися як неактуальні.

4. Дезорієнтація (збій) – наслідок конфлікту між власними уявленнями, нормами й цінностями та тими, що панують у новому соціокультурному середовищі. Це може викликати почуття розгубленості або нерозуміння навколишньої поведінки.

5. Неочікуване занепокоєння – людина починає гостро відчувати, що нова культура суттєво відрізняється від її рідної, і це усвідомлення викликає емоційне напруження, страх або навіть тривогу.

6. Почуття меншовартості – мігрант може почуватися некомпетентним або неуспішним у новому середовищі через незнання мови, відмінності в поведінкових моделях, складнощі в соціальній взаємодії та самореалізації.

Усі ці складові не лише впливають на психологічний стан людини, а й значною мірою визначають її успішність адаптації до нового культурного середовища [7; 8].

Одним із прикладів досліджень, присвячених проблемам внутрішньо переміщених осіб, є робота, проведена О. П. Венгер, В. В. Шкробот та їхніми колегами. У цьому дослідженні було охоплено представників майже всіх регіонів України, зокрема мешканців Дніпропетровської, Чернігівської, Київської, Харківської, Одеської, Житомирської областей тощо. В результаті аналізу зібраних даних дослідники дійшли висновку, що внутрішньо переміщені особи часто стикаються з серйозними психологічними труднощами. Серед найпоширеніших діагнозів у цієї категорії людей виявлено розлади адаптації, органічні порушення психіки, шизофренічні стани, психічні розлади, пов'язані з порушенням функціонування головного мозку, а також органічні зміни особистості та інші відхилення [6].

Під час дослідження було встановлено, що внутрішньо переміщені особи, які до початку повномасштабної війни не мали психічних розладів, поступово пристосовувались до впливу різноманітних стресових чинників. Така здатність до адаптації простежувалася серед усіх учасників

дослідження. При цьому у жінок спостерігалися більш виражені фізіологічні, емоційні та соціально-психологічні реакції на стрес упродовж усього періоду спостереження, порівняно з чоловіками. У групі людей, яких можна вважати умовно психічно здоровими, але які проявляли окремі симптоми без клінічної значущості, із часом саме соціально-психологічні обставини все більше впливали на їхню здатність справлятися зі стресом після виїзду з територій активних бойових дій [6].

У групі осіб із вже наявними психічними розладами було виявлено поступове зниження здатності протистояти стресу після евакуації з територій бойових дій. При цьому соціально-психологічні чинники залишалися для них вагомими, а психоемоційна напруга зберігала свій вплив навіть після переїзду в умовно безпечне середовище.

Серед внутрішньо переміщених осіб без діагностованих психічних розладів спостерігалось поступове пристосування до впливу стресових факторів. Така адаптація вважається природною фізіологічною реакцією на травматичні події, яка пояснюється дією внутрішніх компенсаторних механізмів.

У жінок ці процеси проявлялися інтенсивніше – зокрема у вигляді більш виражених фізіологічних, емоційних і соціально-психологічних реакцій. Це може бути пов'язано з особливостями соматопсихологічної відповіді, обумовленої як гендерними, так і фізіологічними чинниками [6].

У дослідженні внутрішньо переміщених осіб, які загалом зберігали психічне здоров'я, але мали окремі симптоми субклінічного рівня, виявлено, що з часом після виходу із зони бойових дій на них почали суттєво впливати соціально-психологічні фактори. Після первинної адаптації й відчуття безпеки змінювалося їхнє сприйняття оточення. У цій групі жінки демонстрували більш яскраві реакції на стрес – як фізіологічні, так і емоційні та соціальні. Натомість у чоловіків важливим чинником залишався інформаційний – вони активно стежили за новинами, щоб планувати дії з метою захисту себе і близьких.

Серед осіб із наявними психічними розладами (невротичними та психотичними) фіксувалося поступове зниження здатності до подолання стресу, незважаючи на переїзд до безпечнішого середовища. Найбільший деструктивний вплив на психоемоційний стан цих людей чинили соціально-психологічні виклики, зокрема необхідність адаптації до нового соціального кола, втрата домівки та зміна звичного укладу життя. Це викликало загострення емоційних проявів і ускладнювало адаптацію до нових обставин.

Також було виявлено чітку гендерну різницю: жінки в усіх досліджуваних групах мали сильніші фізіологічні, емоційні та соціальні реакції на зміну життєвих умов порівняно з чоловіками [6].

Аналогічне дослідження, що ілюструє зазначену проблему, було проведене Н.О. Марутою, І.О. Явдаком, Т.В. Панько та іншими дослідниками. У його межах було проаналізовано психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб та виявлено основні фактори, що сприяють психічній травматизації. Серед провідних причин виокремлено відсутність працевлаштування або незадоволеність наявною роботою. Також значний негативний вплив мали несприятливі житлові умови, складності побутового характеру та проблеми в особистому житті – зокрема, конфлікти з близькими або розлучення. Стан здоров'я, особливо наявність захворювань, також визнано додатковим фактором, що посилює психоемоційне напруження [24].

Більшість респондентів, оцінюючи свій емоційний стан, вказали на наявність змін, які переважно проявлялися у зниженні настрою. Багато з них відчували занепокоєння, роздратування та тривогу, тоді як менше учасників зазначили наявність страху або байдужості. Частина респондентів стверджувала, що не помітили змін у своєму емоційному стані.

Щодо фізичного здоров'я, серед учасників були зафіксовані різноманітні соматичні захворювання, такі як проблеми з шлунково-кишковим трактом, серцево-судинними та неврологічними розладами, захворювання органів дихання, щитовидної залози, а також психічні розлади, хвороби нирок,

діабет, порушення зору та опорно-рухового апарату. Менше ніж 14% респондентів визнали себе абсолютно здоровими [24].

У респондентів спостерігався високий рівень нервового напруження, негативних емоцій та психологічного дискомфорту. Близько 25% внутрішньо переміщених осіб продемонстрували симптоми, що відповідають критерію А посттравматичного стресового розладу за МКХ-10, пов'язані з ризиком смерті або серйозної травми.

Таким чином, на основі наявних, хоча й обмежених, досліджень можна зробити висновок, що статус внутрішньо переміщеної особи має безпосередній вплив на психоемоційне здоров'я. Втрата житла та зміна звичного способу життя через військовий конфлікт призводять до значного погіршення фізичного стану, що сприяє розвитку різноманітних соматичних захворювань.

## **Висновки до першого розділу**

1. Емоційне вигорання – це стан емоційного, фізичного та психічного виснаження, що виникає в результаті тривалого стресу, навантаження чи емоційних переживань, пов'язаних із соціальними чи професійними зобов'язаннями. Воно характеризується зниженням емоційної енергії, мотивації та відчуттям безсилля, що зазвичай супроводжується втратами в особистій задоволеності від діяльності, що раніше приносила радість чи задоволення.

Емоційне вигорання виникає через постійне перевантаження, коли людина відчуває, що її ресурси (як емоційні, так і фізичні) вичерпані. Внаслідок цього виникають негативні емоційні та когнітивні реакції, які можуть проявлятися через депресивні настрої, цинізм, песимізм, тривогу, зниження самооцінки та відчуття безнадійності. Психоемоційне вигорання також часто супроводжується соматичними проблемами, такими як хронічна втома, головні болі, порушення сну та інші фізичні недуги.

2. Емоційне вигорання є результатом взаємодії численних чинників, що включають як зовнішні стресори, так і внутрішні особистісні характеристики. Порушення в різних сферах життєдіяльності особистості, пов'язані з емоційним вигоранням, можуть мати довготривалі негативні наслідки, тому важливим є розуміння його динаміки та впливу на психічне здоров'я особистості. Своєчасне виявлення та корекція симптомів вигорання є важливим аспектом у профілактиці та лікуванні цього явища, особливо серед осіб, що зазнають значного стресового навантаження, таких як вимушено переміщені особи..

3. Міграція, зокрема внутрішнє переміщення осіб, є складним психологічним процесом, що супроводжується серйозними емоційними та психічними труднощами. Люди, які змушені залишити свої домівки, часто переживають значний стрес, пов'язаний з адаптацією до нових соціальних та культурних умов. Цей процес супроводжується явищем культурного шоку, що включає кілька компонентів: психологічну напругу, відчуття втрати звичного оточення, переживання знецінення своїх навичок, дезорієнтацію та почуття меншовартості.

Дослідження внутрішньо переміщених осіб в Україні виявили, що ці особи часто стикаються з психічними розладами, зокрема з розладами адаптації та органічними порушеннями психіки. Адаптація до нових умов життя відбувається з різною інтенсивністю, залежно від індивідуальних та соціальних факторів. Жінки, як правило, демонструють більш виражені фізіологічні та емоційні реакції на стрес, в той час як чоловіки більше зосереджуються на соціальних та інформаційних аспектах. Особливо важливими є соціально-психологічні чинники, які значно впливають на здатність особи адаптуватися до нових умов після виїзду з територій, де ведуться бойові дії.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### **2.1. Методологічні основи дослідження емоційного вигорання вимушено переміщених осіб**

Методологічні засади дослідження емоційного вигорання вимушено переміщених осіб (ВПО) ґрунтуються на системному, особистісно-орієнтованому та ресурсному підходах, що дозволяють цілісно розглядати феномен емоційного виснаження у контексті пережитого стресу, втрати соціального середовища та порушення життєвого укладу.

У межах системного підходу емоційне вигорання розглядається як динамічний процес, що формується у взаємодії між індивідуальними, соціальними, психологічними та середовищними чинниками. Це дає змогу вивчати СЕВ не лише як інтраперсональний феномен, а як результат порушення адаптивних механізмів у змінених соціальних умовах.

Особистісно-орієнтований підхід передбачає аналіз емоційного вигорання крізь призму індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема рівня тривожності, емоційної стійкості, особливостей копінг-стратегій, настанов до себе, світу та змін. Такий підхід дозволяє виявити психологічні ресурси та вразливості ВПО у процесі адаптації до нових умов існування.

Ресурсний підхід фокусується на потенціалі особистості щодо подолання наслідків стресу, активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також на можливостях залучення підтримки з боку соціального оточення. Цей підхід є ключовим у розробці профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження симптомів СЕВ.

Теоретичну основу дослідження становлять:

1. концепція синдрому емоційного вигорання (К. Маслач, С. Джексон), відповідно до якої СЕВ є наслідком хронічного емоційного навантаження, що проявляється в емоційному виснаженні, деперсоналізації та зниженні професійної ефективності;

2. теорія психологічної травми (Д. Герман, П. Янгов), яка пояснює механізми деструкції психоемоційного стану під впливом надмірного або тривалого стресу;

3. положення про життєстійкість (С. Мадді), де стійкість до стресу розглядається як здатність зберігати функціонування та відновлюватися після дії екстремальних життєвих обставин;

4. ідеї позитивної психології (М. Селігман, К. Петерсон), що акцентують увагу на розвитку особистісних ресурсів, смислотворчій діяльності та здатності до резилієнтності.

Емпіричне вивчення СЕВ у ВПО передбачає використання психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня емоційного вигорання, тривожності, особистісної адаптивності, копінг-стратегій, емоційної саморегуляції та соціальної підтримки. У дослідженнях доцільне поєднання кількісних (стандартизовані опитувальники, шкали, тести) та якісних (інтерв'ю, нарративний аналіз, проєктивні методики) підходів для отримання цілісного уявлення про психологічний стан ВПО.

Таким чином, методологічна база дослідження емоційного вигорання вимушено переміщених осіб охоплює інтеграцію теоретичних положень сучасної психології, міждисциплінарний аналіз феномену СЕВ та використання валідних методів психодіагностики, що дозволяє як глибоко осмислити механізми формування емоційного вигорання, так і запропонувати ефективні напрямки його профілактики.

Характеристика вибірки – до діагностичної вибірки було включено 60 осіб віком від 30 до 55 років. Загальну групу було поділено на дві підгрупи. Перша підгрупа складається з 30 осіб віком 30-55 років, які є внутрішньо

переміщеними особами в межах країни. Друга підгрупа включає 30 осіб цього ж віку, які змушені були виїхати за кордон і оселилися там.

Ми сформували максимально однорідну групу за віковими та професійними характеристиками для мінімізації впливу змінних та забезпечення точності діагностичного дослідження. Зважаючи на поставлену мету та політичну ситуацію в країні, опитування проводилося дистанційно через Google Forms. У дослідженні брали участь респонденти з таких міст, як Київ, Дніпро та Запоріжжя.

В якості діагностичних інструментів ми обрали такі методики:

1. Анкета для оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз»;
2. Методика для діагностики рівня емоційного вигорання;
3. методика діагностики соціально-психологічної адаптації за К.

Роджерсом і Р. Даймондом.

1. Анкета «Прогноз» є психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінювання рівня нервово-психічної стійкості особистості та виявлення потенційного ризику дезадаптаційних проявів у стресових умовах. Основною метою методики є виявлення ознак емоційної нестабільності та прогнозування можливої неадекватної поведінки в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Опитувальник дозволяє встановити наявність характерних рис, що можуть свідчити про схильність до порушень адаптації, а також оцінити, наскільки ймовірними є прояви цих рис у критичних ситуаціях. Особливо ефективно цей інструмент застосовується під час професійного добору осіб, які мають працювати або перебувати в складних, нестабільних умовах, де важливою є емоційна витривалість і здатність до швидкої адаптації.

Нервово-психічна нестійкість розглядається як багатовимірна характеристика, що відображає взаємозв'язок між психічним і соматичним станом людини. Її рівень є важливим індикатором здатності індивіда зберігати емоційну рівновагу та ефективність у складних, стресогенних обставинах, незалежно від джерела стресу (зовнішнього чи внутрішнього).

Методика передбачає, що респондент протягом приблизно 30 хвилин відповідає на 84 питання у форматі дихотомічного вибору («так»/«ні»). Отримані результати дозволяють не лише оцінити загальний психоемоційний стан, а й проаналізувати окремі аспекти життєвого досвіду, поведінкових реакцій та особистісних особливостей.

2. Методика В.В. Бойка для діагностики емоційного вигорання є ефективним інструментом дослідження психологічного стану особистості, що дозволяє виявити наявність та ступінь вираженості синдрому емоційного вигорання. Цей синдром розглядається як наслідок тривалого впливу стресогенних чинників, з якими індивід стикається у процесі професійної діяльності.

У концепції автора емоційне вигорання трактується як своєрідний психологічний захисний механізм, що формується з метою мінімізації психотравмуючого впливу шляхом часткового або повного пригнічення емоційних реакцій. З одного боку, така адаптивна стратегія дозволяє людині зберігати енергетичний ресурс, однак за тривалого функціонування може призводити до негативних наслідків, зокрема до зниження професійної ефективності, емоційного відчуження та погіршення міжособистісної взаємодії в колективі.

Методика передбачає опрацювання 84 тверджень, що вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»), на основі яких визначаються характер і динаміка проявів емоційного вигорання. Діагностичний процес дозволяє структурувати результати за трьома основними стадіями розвитку синдрому: фазою напруження, фазою резистенції (опору) та фазою виснаження, що відображає прогресивне погіршення емоційного стану особистості.

3. Методика оцінки соціально-психологічної адаптації, запропонована К. Роджерсом і Р. Даймондом, спрямована на вивчення індивідуальних особливостей адаптації особистості до соціального середовища, а також пов'язаних із цим психологічних характеристик. Даний інструмент

передбачає аналіз поведінкових та емоційних реакцій особи у контексті її соціального функціонування.

Опитувальник включає 101 твердження, які подані в третій особі, що дозволяє мінімізувати ефект ототожнення з висловлюваннями і, відповідно, зменшити ймовірність упереджених або соціально бажаних відповідей. Такий формат сприяє більш об'єктивному виявленню особистісних установок і рівня адаптованості респондента.

У межах методики визначаються шість ключових показників: рівень загальної адаптації, ступінь прийняття інших людей, інтернальність (тобто схильність приписувати відповідальність за події собі), особливості самосприйняття, емоційна врівноваженість та схильність до домінування. Кожен із цих параметрів розраховується за певним алгоритмом, а результати інтерпретуються з урахуванням нормативних значень, що дозволяє оцінити ступінь соціально-психологічної адаптації особистості у конкретному контексті.

## **2.2. Особливості прояву емоційного вигорання вимушено переміщених осіб**

Першим методом діагностики, застосованим у дослідженні, виступила анкета для визначення рівня нервово-психічної стійкості під назвою «Прогноз». Цей інструмент дозволив виявити індивідуальні особливості адаптаційного потенціалу учасників, зокрема їх здатність справлятися зі стресовими ситуаціями та психоемоційними навантаженнями. Результати опрацювання отриманих відповідей були систематизовані, проаналізовані та представлені на рис. 2.1.

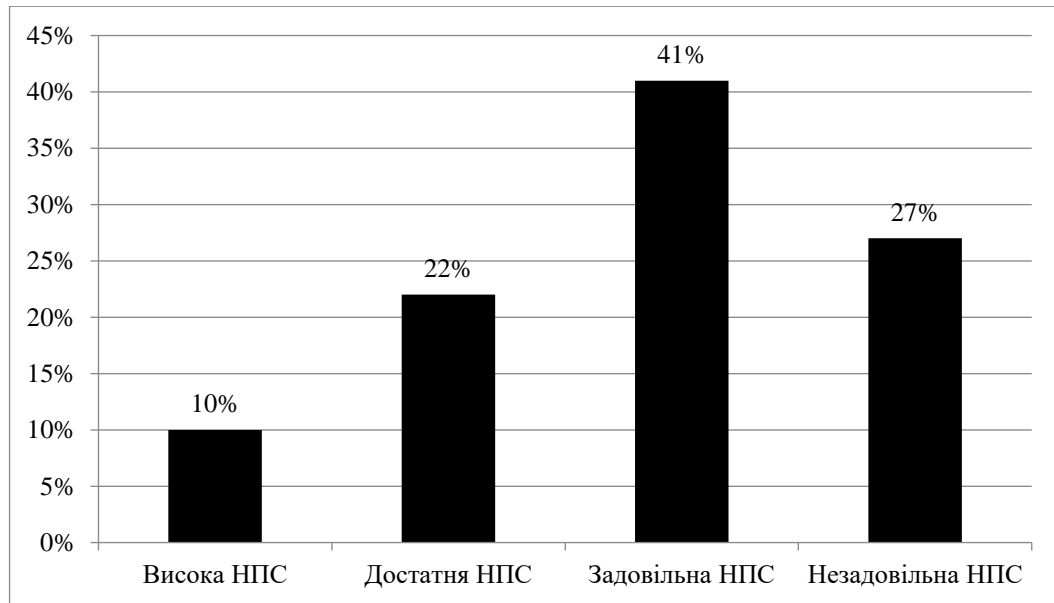


Рис. 2.1. Результати діагностики нервово-психічної стійкості вимушено переміщених осіб

Високий рівень НПС зафіксовано лише у 10% обстежених, що свідчить про незначну кількість респондентів, які демонструють високий рівень здатності до ефективного подолання стресових ситуацій та збереження емоційної рівноваги у складних умовах.

Достатній рівень НПС мають 22% учасників, що вказує на наявність загалом стабільного, хоча й не оптимального, функціонування психоемоційної сфери.

Задовільний рівень НПС, що є найбільш чисельною категорією, виявлено у 41% респондентів. Це свідчить про певні труднощі в адаптації до змінених умов життя, однак без суттєвих дезадаптивних проявів.

Незадовільний рівень НПС мають 27% досліджуваних, що є тривожним показником. Ця група осіб демонструє знижену стресостійкість, емоційну нестабільність і високу ймовірність розвитку дезадаптаційних реакцій на психотравмівні події.

Отримані дані свідчать про те, що майже третина вимушено переміщених осіб перебувають у зоні ризику з точки зору психічного здоров'я, а більше половини демонструють лише посередній рівень

адаптаційної стійкості. Ці результати підкреслюють необхідність комплексної психологічної підтримки даної категорії населення, зокрема у напрямку підвищення їхньої стресостійкості, розвитку навичок саморегуляції та емоційної стабільності.

На подальшому етапі дослідження було здійснено вивчення рівня емоційного вигорання серед респондентів. З цією метою застосовано психодіагностичну методику В.В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання», яка дозволяє виявити як загальний рівень вираженості синдрому, так і його окремі стадії та симптоми. Цей інструмент є широко визнаним у вітчизняній психологічній практиці завдяки своїй комплексності та здатності охоплювати різні аспекти емоційного виснаження.

Опитування за даною методикою дало змогу отримати кількісні показники, що відображають ступінь сформованості емоційного вигорання у досліджуваній вибірці. Отримані результати були систематизовані та візуалізовані у графічній формі, що представлена на рисунку 2.2.

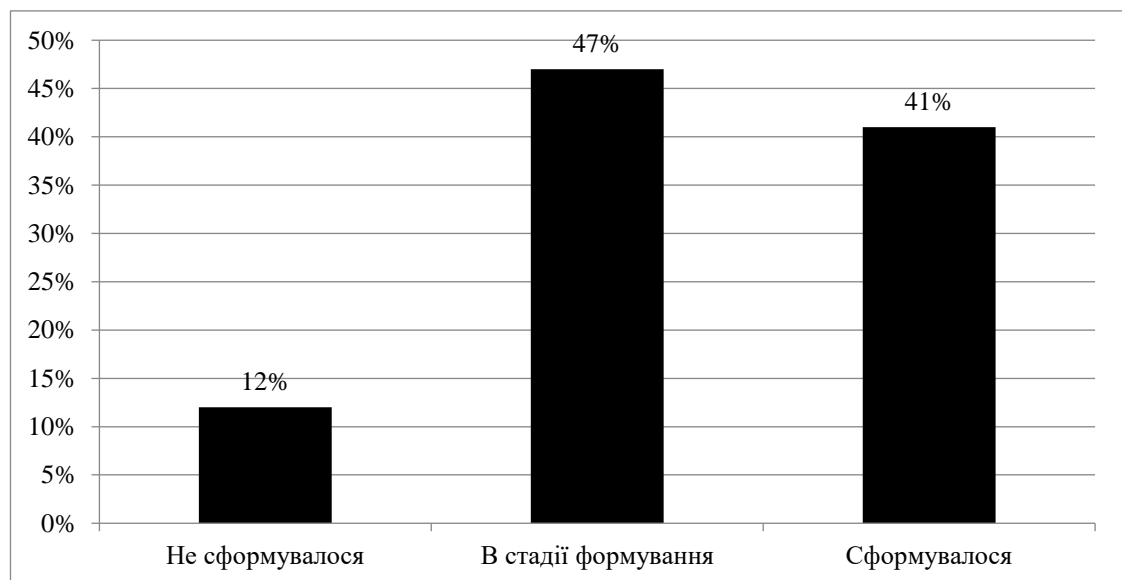


Рис. 2.2. Стадія сформованості емоційного вигорання вимушено переміщених осіб

Варто акцентувати увагу на тому, що відповідно до класифікації, запропонованої В.В. Бойком, синдром емоційного вигорання формується поетапно, проходячи через низку послідовних стадій, кожна з яких має свої характерні психологічні прояви. Ці стадії зумовлені як зовнішніми факторами (професійне навантаження, міжособистісні конфлікти, недостатня підтримка), так і внутрішніми (особистісні якості, система цінностей, самооцінка). Результати численних емпіричних досліджень підтверджують, що найбільш вразливими до розвитку емоційного вигорання є особи з надмірно високими вимогами до себе, схильністю до самокритики та внутрішнього перфекціонізму.

У науковій літературі виділяють три психологічні типи особистості, які найчастіше виявляються у зоні ризику щодо формування синдрому емоційного вигорання:

1. Педантичний тип характеризується надмірною точністю, скрупульозністю у виконанні завдань, схильністю до дріб'язковості та безкомпромисного прагнення до ідеального порядку. Такі люди вкладають максимум зусиль у виконання обов'язків, навіть ціною емоційного виснаження та власного психофізичного здоров'я.

2. Демонстративний тип включає осіб, орієнтованих на соціальне схвалення, визнання та лідерство. Їм притаманне бажання бути помітними, досягати успіху в очах інших. Однак рутинна робота, яка не дає миттєвого результату або не супроводжується схваленням, швидко призводить до зниження мотивації й емоційної виснаженості.

3. Емотивний тип – це особистості з високим рівнем емпатії, емоційної вразливості та здатності до глибокого співпереживання. Вони часто ідентифікують себе з чужими проблемами, що призводить до емоційного перенасичення і зниження стресостійкості. Така гіперчутливість у поєднанні з втомою і браком енергетичних ресурсів з часом сприяє розвитку симптомів емоційного виснаження та саморуйнування.

41% обстежених осіб вже мають сформований синдром емоційного вигорання, що вказує на наявність стійких негативних психоемоційних проявів, таких як хронічна втома, зниження професійної мотивації, емоційна відстороненість, апатія, а також фізіологічні симптоми, притаманні стану виснаження. Цей показник є доволі високим і потребує негайного втручання з боку фахівців із психологічної підтримки.

47% респондентів знаходяться у стадії формування синдрому, що є критичним періодом, коли ще можливе запобігання розвитку повноцінного емоційного вигорання через вчасне застосування профілактичних та психокорекційних заходів. Це свідчить про наявність первинних ознак емоційного перенапруження, як-от дратівливість, зниження задоволення від професійної діяльності, зростання тривожності та внутрішнього конфлікту.

Лише 12% обстежених не виявили ознак синдрому емоційного вигорання, що підтверджує високу психологічну уразливість більшості вимушено переміщених осіб до стресогенних впливів середовища. Такий низький відсоток психоемоційно стабільних респондентів може бути зумовлений як високим рівнем особистісної стресостійкості, так і доступом до ресурсів підтримки (соціальної, професійної чи особистої).

Загалом отримані результати вказують на критичну потребу в системній психологічній допомозі цій категорії населення, з акцентом на профілактику хронічного емоційного виснаження, формування навичок саморегуляції та подолання стресу.

Згідно з інтерпретацією, передбаченою автором методики, застосований психодіагностичний інструментарій дає змогу не лише оцінити загальний рівень емоційного вигорання, а й більш детально виявити, на якій саме фазі розвитку цього синдрому перебуває кожен окремий респондент. Такий підхід забезпечує диференційоване розуміння психологічного стану особи та дозволяє окреслити домінуючі симптоми і динаміку формування вигорання.

Відповідно, на рисунку 2.3 подано результати аналізу, які відображають етапи, характерні для осіб, у яких емоційне вигорання вже сформувалося. Це

дає змогу прослідкувати, як саме розгортається синдром у конкретних випадках, які фази виявляються найчастіше та які психоемоційні прояви при цьому переважають. Таким чином, отримані дані слугують важливою основою для подальшої корекційної роботи з даною групою.

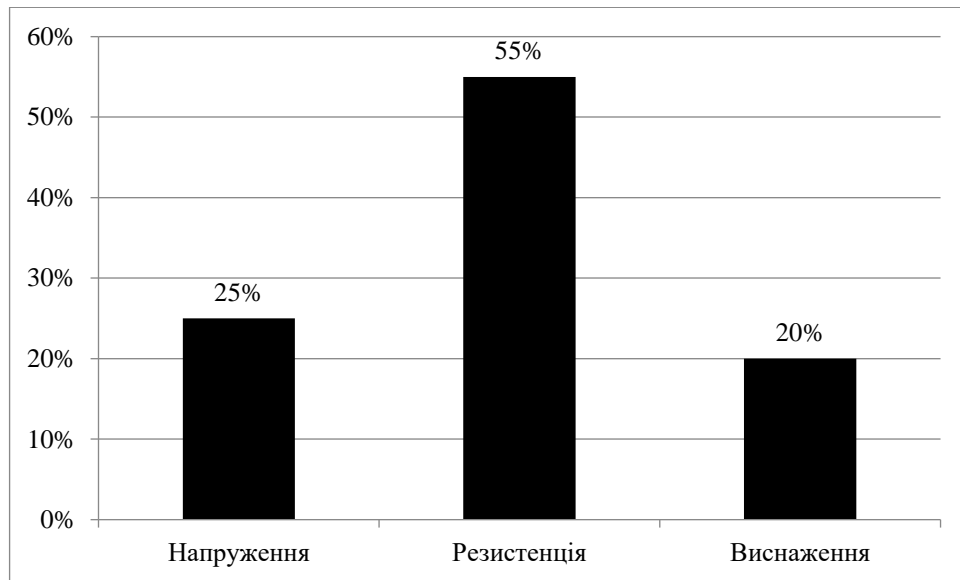


Рис. 2.3. Стадії емоційного вигорання вимушено переміщених осіб

Згідно з результатами, наведеними на рисунку 2.3, серед осіб із уже сформованим синдромом емоційного вигорання найбільший відсоток (55%) демонструє переважання другої стадії – резистенції. Цей етап характеризується стабільним зниженням емоційної чутливості, відчуженням від професійних обов’язків, появою цинізму у ставленні до інших людей, а також прагненням звести до мінімуму емоційні витрати. Зазвичай на цій фазі формується так звана «емоційна глухота», що унеможлиблює повноцінне включення в соціальні взаємодії та професійну діяльність.

Першу стадію – напруження, – виявлено у 25% респондентів. Ця фаза є початковою у розвитку синдрому і супроводжується тривалим перебуванням у стані внутрішньої напруги, тривожністю, відчуттям фрустрації та емоційної перевтоми. Саме на цьому етапі людина починає втрачати психологічну

рівновагу, і, за відсутності зовнішньої підтримки або адаптивних стратегій подолання стресу, переходить до наступних, більш деструктивних фаз.

Нарешті, стадія виснаження, яка спостерігається у 20% досліджуваних, свідчить про завершальну фазу розвитку синдрому емоційного вигорання. Вона супроводжується вираженим зниженням фізичних і психічних ресурсів, апатією, дезорганізацією діяльності, а також ознаками психосоматичних розладів. Особа втрачає здатність до ефективної професійної реалізації та міжособистісної взаємодії, що може мати серйозні наслідки як для її психічного здоров'я, так і для соціального функціонування.

Таким чином, найбільш вразливою у даному контексті виявляється група з домінуванням стадії резистенції, що потребує своєчасного психопрофілактичного втручання з метою попередження подальшого переходу до фази виснаження.

## **2.2. Особливості прояву соціальної адаптації вимушено переміщених осіб**

Відповідно до раніше окресленого плану емпіричного дослідження, наступним етапом виступило вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб. Для реалізації цього завдання було обрано діагностичну методичку, розроблену К. Роджерсом і Р. Даймондом.

Зазначений інструментарій є ефективним засобом комплексного аналізу соціально-психологічної адаптації, оскільки дає змогу оцінити не лише загальний рівень адаптованості, а й проаналізувати окремі її компоненти та пов'язані з ними поведінкові й емоційні характеристики. Проведення опитування та подальший кількісний аналіз отриманих відповідей дали змогу сформуванню емпіричної бази, результати якої систематизовано та відображено у графічній формі на рисунках 2.4-2.10.

**Висока адаптація (12%):** Це свідчить про те, що лише 12% вимушено переміщених осіб змогли ефективно адаптуватися до нових умов життя. Це може означати, що ці особи мають розвинуті соціальні та психологічні ресурси для інтеграції в нову спільноту, здатні швидко адаптуватися до змін в обстановці і будують позитивні взаємини з оточенням.

**Середня адаптація (55%):** Більшість опитаних (55%) мають середній рівень адаптації. Це може свідчити про те, що вони зустрічаються з певними труднощами, але все ж зберігають здатність адаптуватися. Можливо, їхній процес інтеграції є частково успішним, але з обмеженнями, такими як соціальна ізоляція, труднощі в пошуку роботи або житла, чи неповна соціальна підтримка.

**Низька адаптація (33%):** Третина опитаних має низький рівень адаптації. Це вказує на те, що для цих осіб є значні перешкоди у соціальній та психологічній інтеграції. Можливо, це пов'язано з травматичним досвідом, відсутністю підтримки, труднощами в пошуку житла або роботи, а також з поганим емоційним станом, який ускладнює адаптацію до нових умов.

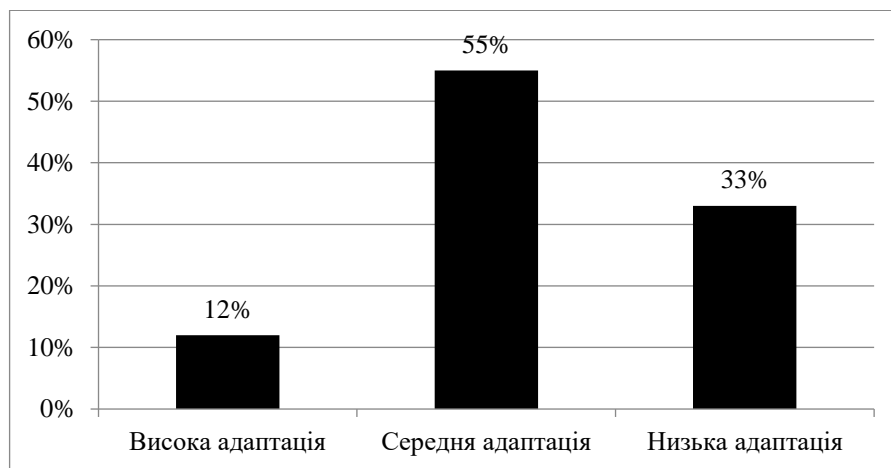


Рис. 2.4. Соціально-психологічна адаптація вимушено переміщених осіб

Загалом, дані показують, що процес адаптації вимушено переміщених осіб є складним і неоднорідним, з тим, що більшість потребує додаткової

підтримки і ресурсів для покращення соціально-психологічного стану та інтеграції в нове середовище.

Як ми бачимо, лише 10% опитаних мають високий рівень самосприйняття, що свідчить про стабільність їхнього внутрішнього світу та здатність зберігати позитивну самооцінку навіть у складних умовах вимушеного переміщення. Ці особи, ймовірно, володіють розвиненими механізмами психічної адаптації та ресурсами для збереження емоційної рівноваги в умовах стресу та невизначеності.

Найбільша частина респондентів (60%) характеризується середнім рівнем самосприйняття, що може вказувати на тимчасові труднощі в оцінці власних можливостей і самоцінності в нових умовах. Вони можуть стикатися з внутрішніми суперечностями та сумнівами щодо своєї самооцінки, що є наслідком стресових ситуацій, пов'язаних із переміщенням.

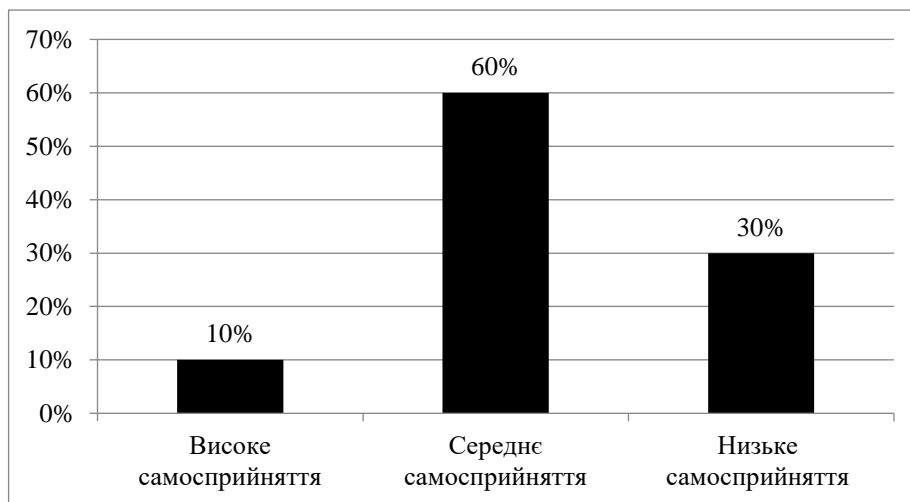


Рис. 2.5. Самосприйняття вимушено переміщених осіб

30% опитаних мають низький рівень самосприйняття, що може бути наслідком травматичного досвіду вимушеного переміщення. Ці особи можуть демонструвати знижене почуття власної гідності, невпевненість у своїх силах і здатності впоратися з труднощами, що є характерним для людей, які пережили серйозні стресові ситуації або соціальну ізоляцію. Низький рівень самосприйняття може бути пов'язаний із емоційною і

психологічною травмою, що виникла в процесі втрати дому, майна, соціального статусу або близьких зв'язків.

Невеликий відсоток респондентів (12%) характеризується високим рівнем прийняття інших, що вказує на сформовану соціальну толерантність, відкритість до міжособистісної взаємодії, емпатійність та готовність встановлювати нові соціальні зв'язки.

Половина опитаних (50%) демонструє середній рівень прийняття інших, що може свідчити про наявність базової соціальної відкритості за умов збереження певної обережності у взаємодії з оточенням. Цей рівень є характерним для осіб, які намагаються адаптуватися до нових соціальних умов, проте можуть зазнавати труднощів у встановленні довіри чи прийнятті нових соціальних норм і моделей поведінки.

Досить значна частка вимушено переміщених осіб (38%) виявляє низький рівень прийняття інших. Це може бути наслідком пережитого стресу, втрати звичного соціального кола, зниженого рівня довіри до оточення та загостреного відчуття небезпеки в умовах нової реальності. Такі респонденти можуть уникати нових контактів, виявляти соціальну закритість або демонструвати негативне ставлення до представників нової соціальної спільноти.

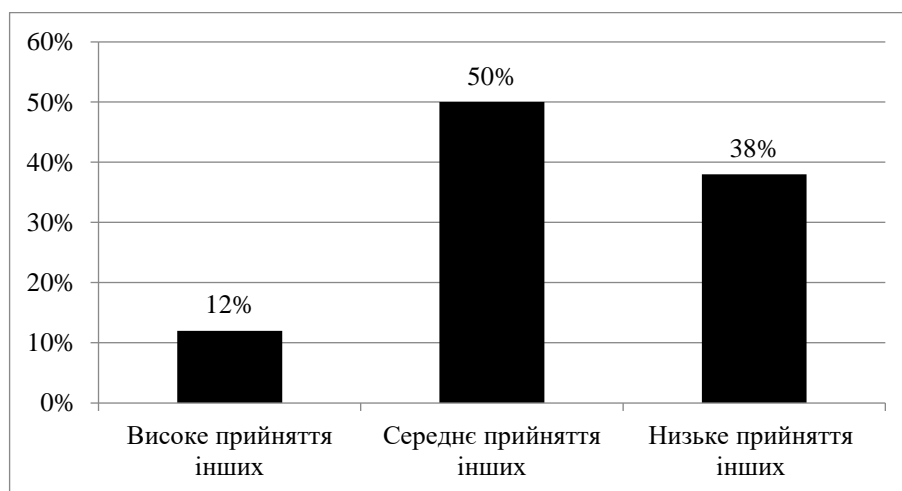


Рис. 2.6. Прийняття інших вимушено переміщеними особами

Результати діагностики емоційного комфорту серед вимушено переміщених осіб свідчать про переважання середнього рівня емоційного самопочуття: 60% респондентів демонструють помірний рівень емоційного комфорту, що може відображати нестабільність емоційного стану на тлі адаптації до нових життєвих обставин. Високий рівень емоційного комфорту виявлено у 40% опитаних, що свідчить про наявність психологічної стійкості, ефективних механізмів саморегуляції та позитивного емоційного фону. Водночас 30% респондентів характеризуються низьким рівнем емоційного комфорту, що може свідчити про наявність внутрішньої напруги, емоційної вразливості та дистресу, пов'язаного з переживанням втрати, невизначеністю й соціальною нестабільністю. Отримані дані вказують на потребу в посиленій психологічній підтримці та заходах, спрямованих на стабілізацію емоційного стану переміщених осіб.

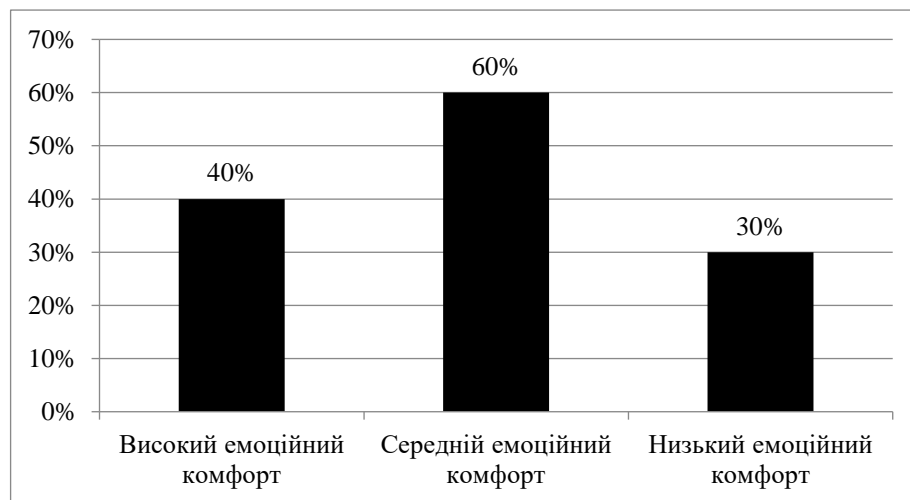


Рис. 2.7. Емоційний комфорт вимушено переміщених осіб

Результати діагностики інтернальності серед вимушено переміщених осіб свідчать про переважання високого та середнього рівнів особистісної інтернальності. Половина респондентів (50%) виявляє високий рівень інтернальності, що свідчить про схильність брати відповідальність за власне життя, виявляти активну життєву позицію та віру у власний вплив на події. У 45% опитаних зафіксовано середній рівень, що вказує на часткову

відповідальність за власні дії при одночасному впливі зовнішніх обставин. Лише 5% респондентів мають низький рівень інтернальності, що може свідчити про зовнішній локус контролю, очікування допомоги ззовні та знижену суб'єктивну відповідальність. Загалом результати засвідчують достатній рівень особистісної активності та потенціал до адаптації в нових умовах.

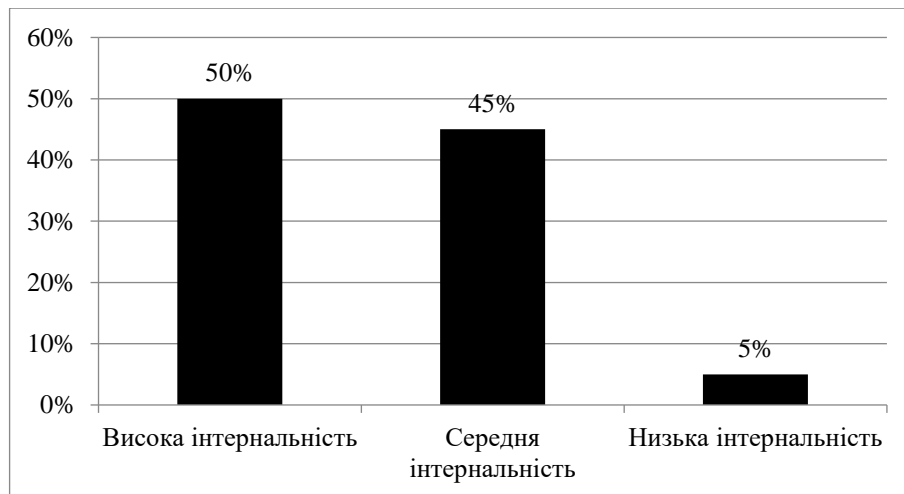


Рис. 2.8. Інтернальність вимушено переміщених осіб

Результати діагностики прагнення до домінування серед вимушено переміщених осіб свідчать про переважання низького та середнього рівнів цієї характеристики. У 50% респондентів виявлено низький рівень прагнення до домінування, що може вказувати на тенденцію до уникнення лідерських ролей, орієнтацію на співпрацю та адаптивну поведінку в нових соціальних умовах. Середній рівень зафіксовано у 45% опитаних, що свідчить про здатність до самостійності та ініціативи за сприятливих обставин. Лише 10% респондентів демонструють високий рівень прагнення до домінування, що може бути пов'язано з вираженою потребою у контролі над ситуацією та реалізацією лідерського потенціалу. Отримані дані вказують на орієнтацію більшості переміщених осіб на співіснування та інтеграцію, а не на змагальну або авторитарну поведінку.

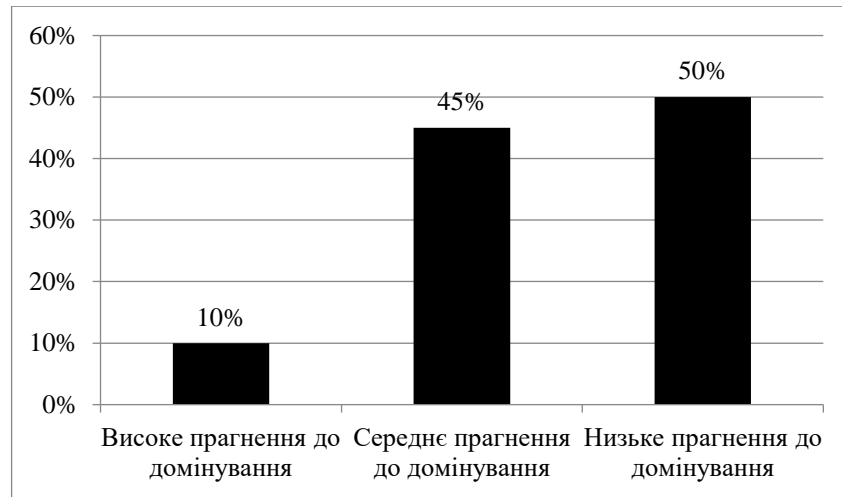


Рис. 2.9. Прагнення вимушено переміщених осіб до домінування

Результати діагностики ескапізму серед вимушено переміщених осіб засвідчили відносно рівномірний розподіл показників. У 30% респондентів виявлено високий рівень ескапізму, що може свідчити про схильність до уникнення реальності, втечі від проблем через фантазії, ізоляцію або інші компенсаторні механізми. Середній рівень ескапістичних проявів зафіксовано у 40% опитаних, що може свідчити про тимчасове використання захисних стратегій у відповідь на стресові умови. Ще 30% респондентів продемонстрували низький рівень ескапізму, що може вказувати на здатність до реалістичного сприйняття життєвих обставин і конструктивного подолання труднощів.

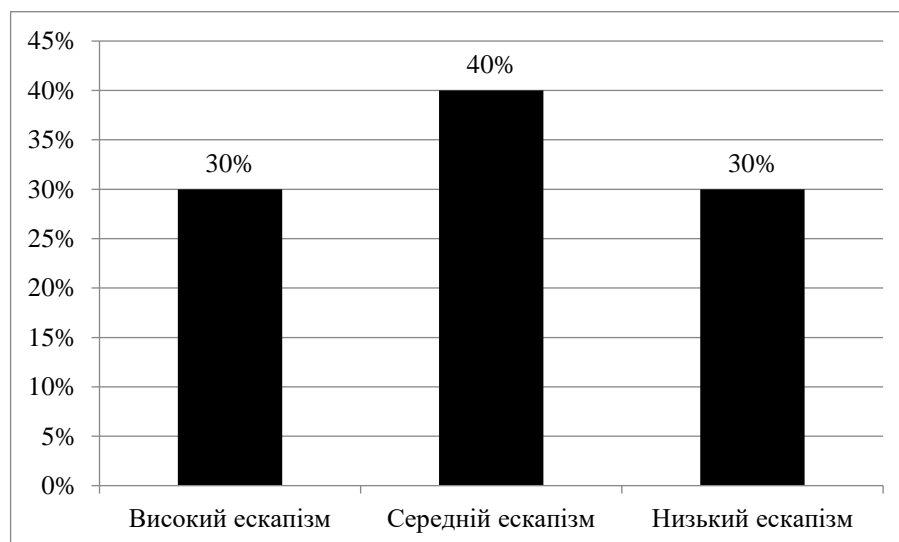


Рис. 2.10. Ескапізм вимушено переміщених осіб

Загалом отримані дані вказують на те, що вимушено переміщені особи перебувають у стані адаптаційного напруження, однак мають внутрішній потенціал для подолання кризової ситуації. Це зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, зокрема в напрямках підвищення емоційного комфорту, розвитку самосприйняття, формування позитивного образу інших і зниження деструктивних захисних механізмів, зокрема ескапізму.

## **2.2. Математичний аналіз результатів діагностики**

У завершальній частині дослідження було здійснено поглиблений аналіз взаємозв'язку між рівнем емоційного вигорання та показниками соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених осіб. З метою виявлення характеру і сили взаємозв'язків між досліджуваними змінними було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Даний статистичний метод є ефективним інструментом для визначення монотонного зв'язку між не кількісними або порядковими ознаками, дозволяючи виявити як позитивні, так і негативні тенденції у взаємозалежностях між ними. Застосування цього коефіцієнта дало змогу встановити, наскільки тісно пов'язані рівень емоційного вигорання та адаптаційні можливості особистості в умовах стресогенного середовища, спричиненого вимушеним переміщенням.

Підсумкові результати математичного аналізу були структуровано і систематизовано в таблиці 2.1.

Результати кореляційного аналізу даних, отриманих у процесі діагностики вимушено переміщених осіб, виявили статистично значущі зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та рівнем емоційного вигорання, а також між адаптаційними характеристиками респондентів.

Зокрема, було встановлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між інтегральною адаптованістю та результатами за методиками емоційного вигорання ( $r = 0,5$ ;  $p < 0,05$ ), ( $r = 0,6$ ;  $p < 0,05$ ). Це може свідчити про те, що особи з більш розвиненими адаптаційними ресурсами менш схильні до глибоких проявів емоційного виснаження, або навпаки – ті, хто виявляє менші ознаки вигорання, краще інтегруються в нове середовище.

Також виявлено достовірні, хоча й слабші, позитивні кореляції між самоприйняттям ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,05$ ), емоційним комфортом та показниками емоційного вигорання ( $r = 0,41$  з анкетною «Прогноз» і  $r = 0,39$  з емоційним вигоранням;  $p < 0,05$ ). Це свідчить про наявність взаємозв'язку між позитивним образом «Я», внутрішнім емоційним станом та здатністю до ефективної адаптації в умовах вимушеного переміщення.

Таблиця 2.1.

## Кореляційні підрахунки

Показники соціально-психологічної адаптації	Анкета-опитувальник «Прогноз»	Методика емоційного вигорання
Інтегральна адаптованість	0,6*	0,5*
Самоприйняття	0,35*	0,022
Прийняття інших	0,002	-0,01
Емоційний комфорт	0,41*	0,39*
Інтернальність	0,17	0,014
Прагнення до домінування	0,06	0,001
Ескапізм (уход від проблем)	0,021	0,001

Ймовірно, внутрішньо переміщені особи, які мають вищий рівень інтегрованої адаптації, самоприйняття та емоційного комфорту, володіють кращими копінг-стратегіями, що допомагає їм знижувати рівень психологічного напруження і протистояти хронічному стресу. Натомість низькі показники за цими шкалами можуть бути обумовлені втратами

соціальних зв'язків, почуттям нестабільності та тривоги, що сприяє розвитку емоційного виснаження та ускладнює адаптацію до нових життєвих умов

### **Висновки до другого розділу**

1. Проведена діагностика виявила, що значна частина вимушено переміщених осіб характеризується середнім або низьким рівнем нервово-психічної стійкості, що свідчить про обмежений адаптаційний ресурс у подоланні стресових ситуацій. Лише незначна частка респондентів продемонструвала високий рівень стресостійкості.

Згідно з отриманими результатами, 41% учасників продемонстрували вже сформований синдром емоційного вигорання, ще 47% перебувають у стадії його формування, тоді як лише 12% не виявили ознак даного феномену. Це свідчить про високу поширеність ризику розвитку емоційного виснаження серед ВПО, що може бути зумовлено тривалим перебуванням у стресогенних умовах, нестабільністю життєвих обставин та високим емоційним навантаженням.

Аналіз домінуючих стадій емоційного вигорання серед тих, у кого синдром уже сформувався, показав, що найбільша частка (55%) припадає на стадію резистенції – період зниження емоційної чутливості, формування відчуження та емоційної глухоти. 25% респондентів перебувають на стадії напруження, що характеризується емоційною нестабільністю, тривожністю та накопиченням внутрішніх конфліктів. 20% учасників досягли стадії виснаження, що супроводжується глибоким психофізичним виснаженням та апатією.

2. Результати емпіричного дослідження соціально-психологічних характеристик вимушено переміщених осіб свідчать про наявність як ресурсних, так і проблемних аспектів їх адаптації до нових соціальних умов. Загалом простежується тенденція до середнього рівня адаптаційних показників: 55% респондентів продемонстрували середній рівень соціально-

психологічної адаптації, 60% – середнє самосприйняття, 50% – середній рівень прийняття інших, а також 60% – середній рівень емоційного комфорту. Такі дані свідчать про наявність потенціалу до інтеграції в нове соціальне середовище за умов підтримки і стабілізації внутрішніх станів.

Позитивним є той факт, що половина опитаних мають високий рівень інтернальності, що відображає суб'єктивне відчуття контролю за життєвими подіями і готовність брати відповідальність за власне майбутнє. Водночас звертає на себе увагу високий відсоток осіб з низьким рівнем прийняття інших (38%) та самосприйняття (30%), що вказує на труднощі у сфері міжособистісної взаємодії та знижену самооцінку, зумовлену травматичними подіями переміщення.

У структурі мотиваційної сфери переважають низькі (50%) і середні (45%) рівні прагнення до домінування, що свідчить про орієнтацію більшості респондентів на співпрацю, а не змагальність чи владу. Рівень ескапізму варіюється: 30% мають високий показник, що може свідчити про потребу в психологічному захисті або втечі від реальності, тоді як 40% демонструють середній рівень, характерний для тимчасової компенсаторної реакції.

3. Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що існує статистично значущий зв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптації та проявами емоційного вигорання у вимушено переміщених осіб. Зокрема, вищі показники інтегральної адаптованості, самоприйняття та емоційного комфорту асоціюються з нижчим рівнем емоційного виснаження та кращими прогностичними характеристиками адаптації. Це свідчить про те, що наявність внутрішніх особистісних ресурсів та позитивне емоційне самопочуття є важливими захисними факторами, що сприяють успішній адаптації та знижують ризик розвитку емоційного вигорання в умовах тривалого стресу, викликаного вимушеним переміщенням.

## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### **3.1. Шляхи та засоби профілактики емоційного вигорання вимушено переміщених осіб**

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) є розповсюдженим психоемоційним наслідком тривалого впливу стресогенних чинників, що характеризується емоційним виснаженням, зниженням мотивації та редукцією професійних досягнень. Хоча дане явище традиційно розглядається у контексті фахівців допоміжних професій, воно є не менш актуальним у популяції вимушено переміщених осіб (ВПО), які зазнають значущих втрат – домівки, соціального оточення, звичного способу життя, а іноді й травматичних подій, пов'язаних із війною або іншими катастрофами.

У контексті ВПО СЕВ може формуватися не лише як наслідок тривалого стресу, але й як результат постійного перебування у стані невизначеності, соціальної ізоляції, економічної нестабільності та втрати базових життєвих орієнтирів. У подібних умовах надзвичайно важливого значення набувають профілактичні, реабілітаційні та терапевтичні заходи, які мають на меті зниження навантаження, підвищення адаптаційного ресурсу та відновлення балансу між енерговитратами та психологічними "винагородами".

Основні цілі психологічної підтримки ВПО із проявами СЕВ:

1. зниження рівня стресового навантаження, пов'язаного з життєвою невизначеністю, соціальною дезінтеграцією та втратою екзистенційних смислів;
2. відновлення суб'єктивного контролю над життєвими обставинами та внутрішньої мотивації;
3. розвиток емоційної стійкості як індивідуального ресурсу протидії деструктивному впливу хронічного стресу;

4. покращення якості міжособистісної взаємодії як в межах нової спільноти, так і у професійному та приватному спілкуванні.

Емоційна стійкість визначається як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективно адаптуватися до складних умов та зберігати функціональність у стресогенному середовищі. У випадку ВПО дана характеристика набуває ключового значення для зниження емоційного виснаження та підтримання психічного здоров'я.

Згідно з К.К. Платоновим, емоційна стійкість включає здатність до емоційної регуляції, раціонального мислення в умовах афективної напруги та збереження продуктивності у кризових обставинах. Її формування обумовлюється як індивідуально-психологічними рисами, так і наявністю соціальної підтримки, психологічної безпеки та включеністю в спільноту.

Формування емоційної стійкості серед ВПО передбачає розвиток наступних характеристик:

1. позитивного образу "Я";
2. внутрішнього відчуття безпеки;
3. довіри до себе, інших та світу;
4. навичок емоційної саморегуляції та рефлексивного мислення.

Особистісна стійкість тісно пов'язана з настановами особистості, зокрема:

1. до себе (почуття цінності, самоповага);
2. до змін (гнучкість, готовність до адаптації);
3. до відповідальності (здатність її приймати без надмірного самозвинувачення);
4. до емоційних станів (їхня допустимість, усвідомлення та прийняття);
5. до соціальної взаємодії (потреба в підтримуючих зв'язках);
6. до активності (усвідомлення власного потенціалу та меж).

Такі настанови формують основу психологічної стабільності та знижують вразливість до травматичних факторів.

Збереження позитивного уявлення про себе виконує функцію психологічного захисту, сприяє зниженню рівня внутрішньоособистісного конфлікту та підтримці життєстійкості. Для ВПО, які часто втрачають соціальний статус та ціннісні орієнтири, особливо важливо забезпечити:

1. відновлення почуття гідності, автономії та суб'єктності;
2. повернення контролю над життєвими процесами;
3. впевненість у власній здатності долати труднощі;
4. уявлення про себе як особу, яка заслуговує на любов, підтримку та прийняття.

Основні напрями психологічної допомоги ВПО з симптомами СЕВ.

1. Зниження психоемоційного напруження:

- індивідуальна та групова психотерапія;
- техніки релаксації, дихальні практики;
- розвиток навичок саморегуляції (усвідомленість, емоційна грамотність).

2. Розвиток комунікативної компетентності:

- тренінги ефективної взаємодії;
- розвиток навичок активного слухання та емпатії;
- формування довірливих стосунків у новій соціальній реальності.

3. Переосмислення життєвих цінностей і мотивацій:

- смислоцентрована психотерапія;
- арт-терапевтичні підходи;
- тренінги з розвитку самооцінки, впевненості у собі.

Методи профілактики СЕВ у ВПО.

1. індивідуальні психологічні консультації та діагностика ознак вигорання (опитувальники, клінічні бесіди);

2. групові тренінги з акцентом на адаптацію, емоційне розвантаження та соціальну інтеграцію;

3. застосування методів кризової інтервенції (дебрифінг після гострих подій);

4. організація балінтовських груп для осіб, які працюють із ВПО або самі мають досвід допомоги іншим;

5. психологічна просвіта з акцентом на розпізнавання симптомів вигорання та навички самодопомоги;

6. створення безпечного, передбачуваного середовища з можливістю залучення до змістовної діяльності (волонтерство, навчання, творчість);

7. формування підтримуючого соціального контексту через наставництво, групову взаємодію, партнерські стосунки.

Комплексна допомога особам, які пережили вимушене переміщення, у контексті профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання повинна охоплювати не лише роботу з індивідуальними психологічними особливостями, а й створення безпечного, підтримуючого соціально-психологічного простору. Ефективне подолання СЕВ можливе лише за умов інтеграції емоційної, когнітивної, поведінкової та соціальної складових допомоги, що сприяє стабілізації психоемоційного стану та стійкій адаптації до нових життєвих реалій.

### **3.2. Програма попередження та подолання емоційного вигорання вимушено переміщених осіб**

Мета тренінгу – сприяння профілактиці та подоланню емоційного вигорання у вимушено переміщених осіб через розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня усвідомлення власного емоційного стану, формування стратегій психологічної стійкості та відновлення.

Завдання тренінгу

1. Ознайомити учасників з природою та механізмами емоційного вигорання.

2. Сприяти розвитку навичок емоційної рефлексії.

3. Формувати стратегії збереження емоційного ресурсу.
4. Відпрацювати техніки релаксації та самопомоги.
5. Створити атмосферу підтримки та довіри для усвідомлення особистих ресурсів.

Цільова аудиторія – дорослі вимушено переміщені особи, які зазнали психоемоційного навантаження, втрати або адаптаційного стресу.

Очікувані результати:

1. Підвищення рівня усвідомлення емоційного стану.
2. Засвоєння технік самопомоги.
3. Зменшення симптомів емоційного виснаження.
4. Підвищення рівня суб'єктивної енергії та життєстійкості.

Методи та підходи.

1. Психоедукація
2. Арттерапевтичні та тілесно-орієнтовані техніки
3. Когнітивно-поведінковий підхід
4. Техніки усвідомленості (mindfulness)
5. Елементи позитивної психотерапії

Наукове підґрунтя програми.

- емоційного вигорання (Maslach & Leiter, 1997);
- теорії саморегуляції та емоційного інтелекту (Gross, 2002);
- травмоінформованого підходу (Herman, 1992);
- ресурсно-орієнтованої психотерапії (Grawe, 2004).

Заняття 1. Знайомство та психоедукація: що таке емоційне вигорання?

Мета – підвищити рівень обізнаності учасників щодо феномену емоційного вигорання, його причин та симптомів.

Зміст:

- Теоретичне введення: модель ЕВ (за Х. Фрейденбергером, К. Маслач).
- Вплив стресу, травматичного досвіду, емоційного виснаження.

Вправа 1. «Температура мого стану»

Учасники малюють термометр та позначають свій поточний емоційний стан (0 – спокій, 10 – крайня напруга). Обговорення в групі.

#### Вправа 2. «Симптоми на мапі тіла»

Індивідуальне завдання – відмітити на силуеті людини зони фізичного або емоційного дискомфорту. Потім у малих групах обговорюється, які стани є типовими при вигоранні.

#### Заняття 2. Емоційна грамотність і самоспостереження.

Мета – розвинути навички ідентифікації та вираження емоцій.

#### Вправа 1. «Емоційне дзеркало».

Пари учасників відображають емоції одне одного через міміку й жести. Потім діляться враженнями: наскільки легко впізнавати й відображати емоції.

#### Вправа 2. «Мій емоційний день»

Учасники заповнюють щоденник емоцій за попередній день (ранок – день – вечір), визначаючи, які події викликали які емоції.

#### Заняття 3. Виявлення джерел стресу та вигорання.

Мета – усвідомити індивідуальні фактори ризику розвитку ЕВ.

#### Міні-лекція:

Фактори зовнішнього й внутрішнього тиску, емоційні пастки (синдром рятівника, перфекціонізм тощо).

#### Вправа 1. «Мої тригери»

Учасники на аркуші зазначають ситуації, що викликають втому/дратівливість/апатію. Потім – групове обговорення повторюваних тем.

#### Вправа 2. «Зони контролю» (техніка кола впливу)

Учасники малюють три кола:

- що я контролюю;
- що можу частково впливати;
- що поза моїм контролем.

Обговорення допомагає зменшити надмірну відповідальність.

#### Заняття 4. Ресурси та самодопомога.

Мета – формування навичок відновлення та збереження енергії.

Вправа 1. «Карта ресурсів»

Учасники створюють індивідуальні карти: «Люди, місця, дії, спогади, речі, що мене наповнюють». Потім діляться з групою.

Вправа 2. «Стоп-кадр»

Учасники тренуються фіксувати момент емоційної перенапруги та зупиняти автоматичну реакцію:

1. зупинка,
2. дихання,
3. запитання до себе: що я зараз відчуваю?
4. відповідь: що мені зараз потрібно?

Заняття 5. Техніки релаксації та тілесно-орієнтовані практики.

Мета – опанування методів тілесного розслаблення, що сприяють зниженню емоційної напруги.

Вправа 1. «Дихання 4–7–8»

Інструкція та практика циклів дихання: вдих – 4 секунди, затримка – 7, повільний видих – 8.

Вправа 2. «Прогресивна м'язова релаксація» (за Джекобсоном)

Послідовне напруження та розслаблення груп м'язів – від пальців ніг до обличчя. Мета – відчути тілесну реакцію на емоційну напругу.

Вправа 3. «Мій якір»

Учасники обирають фізичну дію або образ, що асоціюється з безпекою (доторк до серця, уявлення теплого світла тощо). Практика якірного стану.

Заняття 6. Завершення. Інтеграція досвіду. Створення індивідуального плану дій.

Мета – підсумувати досвід, сформулювати індивідуальні стратегії підтримки.

Вправа 1. «Лист собі»

Кожен учасник пише лист самому собі з порадами на майбутнє щодо збереження емоційної рівноваги.

## Вправа 2. «Колесо самопідтримки»

Учасники створюють схему (8 секторів):

- сон,
- харчування,
- рух,
- спілкування,
- відпочинок,
- розвиток,
- творчість,
- духовність.

У кожному секторі – 1 реальна дія на найближчий тиждень.

Рефлексія:

Коло завершення: що я беру з собою з тренінгу? Що було найкориснішим?

### **3.3. Рекомендації вимушено переміщеним особам, щодо профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання**

Емоційне вигорання є складним багатовимірним явищем, що включає хронічне емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження суб'єктивного відчуття ефективності. У контексті вимушеного переселення ризики розвитку емоційного вигорання (ЕВ) значно зростають через вплив травматичних подій, втрату контролю над життєвими обставинами, соціальну ізоляцію, а також необхідність адаптації до нових професійних і життєвих умов.

Емоційне вигорання у вимушених переселенців може мати не лише індивідуально-психологічні, а й соціальні та культурні детермінанти. Важливим є усвідомлення того, що ЕВ не є ознакою слабкості, а результатом тривалого функціонування в умовах надмірної емоційної напруги та обмеженості ресурсів. Подолання вигорання передбачає створення системи

цілеспрямованих заходів щодо збереження та відновлення емоційного ресурсу особистості.

1. Усвідомлення природи емоційного вигорання та вчасне розпізнавання його симптомів.

Ефективна профілактика ЕВ починається з глибокого розуміння його симптоматики та механізмів формування:

1. Емоційне виснаження проявляється у відчутті спустошеності, втрати ентузіазму, неспроможності емоційно включатися в діяльність;

2. Деперсоналізація – у відстороненості, знеособленні у ставленні до інших, зниженні емпатії;

3. Редукція професійних досягнень – у сумнівах щодо власної компетентності, зниженні самооцінки, втраті сенсу діяльності.

Для вимушено переміщених осіб ці стани часто маскуються під «звичайну втому», тому важливо розвивати навички емоційної рефлексії:

1. ведення щоденника емоційного стану;

2. спостереження за змінами у рівні енергії, настрою, ставленні до оточення;

3. виявлення «тригерів» вигорання – ситуацій, які спричиняють особливу напругу або безсилля.

2. Розвиток емоційної саморегуляції як ключової умови збереження емоційного ресурсу.

Умови вимушеної міграції позбавляють людину звичних способів стабілізації емоційного стану. Тому варто свідомо формувати нові практики емоційної саморегуляції:

1. застосування дихальних технік (наприклад, техніка «4–7–8», коробкове дихання);

2. щоденна практика тілесної усвідомленості (body scan, м'язова релаксація);

3. вивчення власних меж емоційної витривалості та навичка вчасно зупинятися;

4. активне використання методів емоційного розвантаження: арттерапія, тілесно-орієнтовані практики, ведення щоденника відреагування емоцій.

3. Переосмислення системи цінностей і відновлення відчуття сенсу.

Однією з причин емоційного вигорання є втрата сенсу діяльності та дезорієнтація в умовах життєвих змін. Тому рекомендується:

1. здійснювати особистісну ревізію цінностей: що для мене є важливим зараз? Що мене підтримує?

2. формувати нові, реалістичні життєві та професійні орієнтири відповідно до ситуації;

3. впроваджувати мікросенси – щоденні дії, що мають для людини значення (допомога іншим, самоосвіта, креативність, побутова турбота);

4. уникати надмірного тиску через соціальні очікування («я маю бути сильним», «я не маю права на слабкість»).

4. Турбота про емоційне середовище: соціальні зв'язки та підтримка.

Одним із важливих ресурсів у подоланні ЕВ є якісна емоційна підтримка. Для вимушено переміщених осіб часто спостерігається дефіцит соціальних контактів, що посилює ізоляцію і вигорання. Тому:

1. ініціюйте включення до підтримуючих спільнот (групи взаємодопомоги, психологічні клуби, онлайн-групи);

2. зберігайте контакт із тими, хто сприяє відчуттю психологічної безпеки;

3. навчайтеся розпізнавати токсичні взаємодії, що виснажують;

4. практикуйте емпатичне слухання у щоденному спілкуванні, оскільки здатність чути інших активізує і власну емоційну чутливість.

5. Встановлення реалістичних меж між особистим і професійним.

Одна з ключових причин емоційного вигорання – відсутність балансу між особистою сферою та професійною діяльністю. В умовах адаптації після переміщення особливо важливо:

1. чітко визначити часові, емоційні та просторові межі роботи;

2. навчитися говорити «ні» без почуття провини;

3. зменшити очікування від себе в період нестабільності;  
 4. дозволити собі періоди неефективності як частину адаптаційного процесу.

6. Залучення до психологічного супроводу та самопомоги.

У разі виявлення тривалого стану емоційного виснаження доцільно звернутися до психолога або психотерапевта. Також важливо:

1. регулярно користуватися онлайн-ресурсами з техніками самопомоги (мобільні додатки, курси релаксації);

2. звертатися до фахівців, які мають досвід роботи з ЕВ або травмою;

3. проходити групову або індивідуальну супервізію, якщо людина продовжує професійну допоміжну діяльність (психолог, педагог, соціальний працівник).

7. Формування стратегії довготривалої емоційної стійкості.

Емоційне вигорання часто є наслідком виснаження без оновлення. Тому варто створити індивідуальну систему довготривалої емоційної підтримки:

1. планування «острівців відновлення»: навіть 15–20 хвилин на день для діяльності, що наповнює (читання, прогулянка, музика);

2. впровадження ритуалів завершення дня для емоційної «деактивації»;

3. формування індивідуального списку джерел енергії;

4. навчання вибірковій емпатії – здатності емоційно включатися без повного ототожнення з болем інших.

Емоційне вигорання серед вимушено переміщених осіб є закономірною реакцією на тривалий вплив емоційного напруження в умовах травматичних змін. Його подолання вимагає не лише зовнішньої підтримки, а й внутрішнього дозволу на турботу про себе. Розвиток емоційної грамотності, формування стійкої структури самопомоги, підтримка соціального оточення та переосмислення сенсу життя в нових обставинах є ключовими чинниками запобігання емоційного вигорання і збереження особистісного ресурсу на етапі адаптації та відновлення.

## Висновки до третього розділу

1. Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що синдром емоційного вигорання серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО) виступає як складне психоемоційне явище, що формується під впливом тривалого стресу, соціальної дезінтеграції, втрати життєвих орієнтирів та пережитої травми. Профілактика емоційного вигорання у цієї вразливої категорії населення потребує системного підходу, який включає як індивідуальну психологічну підтримку, так і створення соціального середовища, що сприяє стабілізації та інтеграції.

2. Нами розроблена програма попередження та подолання емоційного вигорання вимушено переміщених осіб, яка є цілісною психопрофілактичною та відновлювальною інтервенцією, яка базується на сучасних наукових підходах до розуміння емоційного вигорання (Maslach & Leiter), теорії саморегуляції емоцій (Gross), травмоінформованому підході (Herman) та ресурсно-орієнтованій психотерапії (Grawe). Її зміст відповідає актуальним психологічним потребам осіб, що перебувають у стані адаптаційного стресу внаслідок втрати домівки, безпеки та звичного соціального оточення.

3. Синдром емоційного вигорання серед вимушено переміщених осіб є складним психоемоційним феноменом, що формується під впливом стресогенних факторів, пов'язаних із втратами, соціальною нестабільністю, дезадаптацією та високим рівнем тривожності. Запобігання та подолання ЕВ у цій групі вимагає цілісного підходу, що включає усвідомлення симптомів вигорання, розвиток навичок емоційної саморегуляції, відновлення життєвих сенсів, формування підтримувального соціального середовища, встановлення балансу між особистим і професійним життям, а також залучення до фахової психологічної допомоги. Рекомендації, спрямовані на формування довготривалої емоційної стійкості, є важливим інструментом не лише для профілактики емоційного виснаження, а й для загального підвищення

адаптаційного потенціалу особистості в умовах вимушеної життєвої трансформації. Комплексне впровадження запропонованих стратегій дозволяє зміцнити внутрішні ресурси, активізувати механізми самопомоги та зберегти психічне здоров'я у період соціальних викликів.

## ВИСНОВКИ

Виходячи з нашого дослідження, ми дійшли до таких висновків:

1. Емоційне вигорання є складним психоемоційним феноменом, що виникає внаслідок тривалого впливу стресогенних чинників і характеризується зниженням емоційного ресурсу, мотивації, а також фізичним і психічним виснаженням. Воно є результатом взаємодії зовнішніх обставин та індивідуальних особистісних характеристик, і може супроводжуватися як емоційно-когнітивними, так і соматичними проявами.

Особливо вразливою до емоційного вигорання є категорія осіб, що зазнали вимушеного переміщення, оскільки вони перебувають у стані хронічного стресу, спричиненого необхідністю адаптації до нових соціальних умов, втрати звичного життєвого середовища та порушення почуття безпеки. Внутрішнє переміщення супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням, що виявляється у формі адаптаційних труднощів, культурного шоку та дезадаптації. У цьому контексті своєчасна діагностика, розуміння динаміки емоційного вигорання та впливу соціально-психологічних чинників набуває особливого значення для забезпечення ефективної підтримки та психосоціальної реабілітації внутрішньо переміщених осіб.

2. Діагностика показала, що значна частина вимушено переміщених осіб має середній або низький рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про обмежену здатність адаптуватися до стресових ситуацій. При цьому 41% респондентів уже проявили ознаки емоційного вигорання, ще 47% знаходяться на стадії його формування. Це вказує на високий ризик розвитку емоційного виснаження, спричиненого тривалим стресом та нестабільними умовами життя. Аналіз стадій емоційного вигорання показав, що найбільше респондентів перебувають на стадії резистенції, де спостерігаються зниження емоційної чутливості та відчуження.

3. Результати дослідження соціально-психологічних характеристик вимушено переміщених осіб виявили як позитивні, так і негативні аспекти адаптації. Більшість респондентів продемонстрували середній рівень соціально-психологічної адаптації, самоприйняття та емоційного комфорту, що свідчить про наявність потенціалу до інтеграції в нове соціальне середовище. Водночас високий відсоток осіб із низьким рівнем прийняття інших і самосприйняття вказує на проблеми у міжособистісній взаємодії та низьку самооцінку, обумовлені травматичним досвідом. Серед мотиваційних характеристик переважають середні та низькі рівні прагнення до домінування, що свідчить про орієнтацію на співпрацю.

4. Кореляційний аналіз виявив статистично значущий зв'язок між рівнем соціально-психологічної адаптації та емоційним вигоранням. Вищі показники адаптації, самоприйняття та емоційного комфорту асоціюються з меншими проявами емоційного виснаження. Це підтверджує важливість внутрішніх ресурсів та позитивного емоційного стану для успішної адаптації та зменшення ризику розвитку емоційного вигорання серед вимушено переміщених осіб.

Отже, гіпотеза дослідження про те, що емоційне вигорання вимушено переміщених осіб пов'язане та залежить від рівня та здатності цієї категорії осіб до соціально-психологічної адаптації – підтвердилася.

5. Запропонований нами тренінг охоплює шість змістовно-послідовних занять, що спрямовані на підвищення емоційної грамотності, розвиток навичок рефлексії, виявлення джерел стресу, активізацію внутрішніх ресурсів, опанування методів релаксації та формування індивідуальних стратегій самопідтримки. Застосування інтерактивних вправ, арттерапевтичних і тілесно-орієнтованих технік, методів когнітивно-поведінкової терапії та елементів майндфулнес-практик сприяє залученню учасників до активної самодослідницької роботи та підвищує ефективність психологічної допомоги.

Очікувані результати програми – зниження рівня емоційного виснаження, підвищення усвідомлення емоційного стану, опанування технік самопомоги та зміцнення психологічної стійкості – є емпірично обґрунтованими та досяжними через системну реалізацію запропонованих занять. Таким чином, дана програма може бути рекомендована як ефективний інструмент первинної профілактики та психоемоційної підтримки для дорослих вимушено переміщених осіб у контексті соціально-психологічної адаптації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алан М. Стейнберг, Мелліса Дж. Браймер, С. Пінус Індекс реакції на посттравматичний стресовий розлад Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, 2004. веб-сайт. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11920-004-0048-2> (дата звернення: 20.06.2023 р.)
2. Ананко Л. Міграційні ризики освітнього процесу в Україні. *Ефективність державного управління*: зб. наук. пр. 2017. № 4. С. 33-38.
3. Андросович К. А. Аналіз сутності та змісту соціальних аспектів адаптації особистості. Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні тенденції розвитку світової психологічної та педагогічної практики», 26–27 груд. 2014 р. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 39–45.
4. Андросович К. А. Особливості соціальної адаптації першокурсників в залежності від соціального статусу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Луганськ : Ноулідж, 2014. № 3 (35). С. 13–18.
5. Андрушко Я. Психологія мігранта в дискурсі соціально-психологічних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55. С. 5–13.
6. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів : ПП «Кварт», 2011. 303 с
7. Артюхова А. В. особливості психологічного здоров'я курсантів в період пандемії COVID-19. *Психологічний часопис: науковий журнал / за ред. С.Д. Максименка*. Київ, 2020. Т.6, вип. 6(38). С.19-28.
8. Барвік С.Г. Педагогічні умови адаптації викладача-початківця до професійно-педагогічної діяльності у вищому навчальному закладі. *Молодь і ринок*. 2009. № 12. С. 12-18.

9. Бардіна-Віж'є О. Ю. Іноземні студенти в Україні: чинники адаптації. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи. 2014. № 1122. Вип. 33. С. 108–112.
10. Бардіна-Віж'є О. Ю. Іноземні студенти в Україні: чинники адаптації. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи. 2014. № 1122. Вип. 33. С. 108–112.
11. Бикова А. Л. Складові ефективною адаптації персоналу. Молодий вчений. 2016. №12. С. 640-646.
12. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України [гол. ред. О.Я. Чебикін]. 2010. № 3/LXXXX, квітень. С.12–16.
13. Блинова О. Є. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К. : Талком, 2016. Т. 9, вип. 9 С. 58-66.
14. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі. Монографія. К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, інститут післядипломної освіти. 2017. 283с.
15. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. Теоретичні приклади і проблеми психології. 2018. № 3. С. 54-60.
16. Брецько І. І. Психоемоційне вигорання особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. X : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 16. Київ, 2010. С. 70-79.
17. Бродовська В. Й., Патрик І. П., Яблонко В. Я. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові: Словник /. 2-е вид. К. : ВД Професіонал, 2005. 224 с.

18. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка*. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2015. Вип. 22-23. С. 47-50.

19. Варій М.Й. Загальна психологія. 3-тє видання, випр. і доп. Л.: «Центр учбової літератури», 2009. 1007 с.

20. Васильєв В. В. Соціальна адаптація особистості до професійної діяльності. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2016. Вип. 14. С. 215-221.

21. Ващенко І. В. Стадії соціалізації в процесі становлення особистості. Соціалізація особистості і суспільні трансформації : механізми взаємовпливу та вияви: міжнар. наук.- практ. конф. (Чернівці, 14-16 травня 2009 р.). Науковий вісник Чернівецького ун-ту: збірн. наук. пр. Вип. 447–448. Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ, 2009. 212 с. С. 82-84.

22. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В. Бусел]. Ірпінь : ВТС «Перун» , 2009. 1736 с.

23. Венгер О. П. Особливості депресивних розладів у емігрантів та реемігрантів. *Медична психологія*. 2015. Т. 10, № 2. С. 27–30.

24. Венгер, О. П., Шкробот, В. В., Іваніцька, Т. І., Дуве, Х. В., & Герасимюк, К. О.. Досвід надання допомоги внутрішньо переміщеним особам, які лікувалися у КНП «Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня» ТОР. *Вісник медичних і біологічних досліджень*. 2022. №2. С. 17–23. <https://doi.org/10.11603/bmbr.2706-6290.2022.2.13031>

25. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. 158 с.

26. Воробець А. Сутність структура та механізми процесу соціальної адаптації. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного*

суспільства: Зб. наук. праць: у 2 т. Т. 2. Харків : Видавничий центр ХНУ, 2016. С. 300-305.

27. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2018. Вип. 5. С.433-442.

28. Георгієва І. А. Соціально-психологічні чинники адаптації особистості в колективі: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2015. 21 с.

29. Гончаренко Л. О. Здоров'я сучасної людини: цінності та суперечності. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». 2014. № 4 (23). С. 76-81.

30. Громова Г. М., Титаренко Т. М.. Аналіз факторної структури тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (IUS 12). *Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти»*, 21 травня 2021 р., м. Київ, (с. 48–53).

31. Грушевський В.О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. 2014. № 2.12. С.67-72.

32. Губенко І. Я., Карнацька О. С., Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник. Київ : Медицина, 2021. 312 с.

33. Данилюк І. В. Етнічна психологія як галузь наукового знання: історико-теоретичний вимір: Монографія. К.: «САММІТ-КНИГА», 2010. 432 с.

34. Данилюк І.В. Культура і психологія: точки взаємозв'язку. Соціальна психологія. 2006. № 6 (20). С.20-32.

35. Донченко О. А., Слюсаревський М. М., Татенко В. О. та ін Основи соціальної психології: Навчальний посібник; за ред.. М. М. Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. 495 с.
36. Дроздова А. Р. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2013. 249 с.
37. Загальна психологія: підручник. за загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. –[ 2-ге вид., перероб. і доп.] Вінниця : Нова Книга, 2017. 704с.
38. Зайченко І.В. Педагогіка : навч. посібник для студентів вищих пед. навч. закладів. К. : Освіта України, 2006. 528 с.
39. Кавалеров А.І., Бондаренко А.М. Соціальна адаптація : феномен і прояви : монографія. Одеса: Астропринт, 2015. 112 с.
40. Калошин В. Підвищуємо емоційну стійкість. Виховна робота в школі. 2019. № 2. С. 28–32. Калошин В. Як не згоріти на роботі. Історія та правознавство. 2020. № 10-12. С. 84–87.
41. Карабаджак К. І. Методи адаптації персоналу. Управління розвитком. 2019. № 14. С. 19-21.
42. Коқун О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2020. Т. IV. Ч. 5. С. 137-140.
43. Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. №2. 1. С. 81-85.
44. Леонова І. М. Теоретичний аналіз проблеми соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2018. № 4. С. 94-100.
45. Маслач К. Професійне вигорання: як люди справляються. *Журнал Управління персоналом*. 2001. №17. С. 31-35.

46. Мігранти як виклик європейській цивілізації [Електронний ресурс]. URL: <http://ua.112.ua/statji/mihranty-iak-vyklyk-ievropeiskii-tsyvilizatsii257513.html>.

47. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.

48. Назарко С. О. Освітнянська міграція та її вплив на національний інтелектуальний капітал. Економіка та держава. 2017. № 6. С. 128-130.

49. Орбан-Лембрик Л. Е. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. ІваноФранківськ : ВДВ ЦІТ, 2008. Вип.13. Ч.1. С. 3–15.

50. Орбан-Лембрик Л. Є. Соціальна психологія: Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2018. 448 с.

51. Орленко И. Н. Социальная дезадаптация как объект социально-философского исследования. Наукове пізнання: методологія та технологія: наук. журнал. Одеса. 2017. №2 (35). С. 71–79.

52. Орленко И.Н. Социальная дезадаптация как объект социально-философского исследования. Наукове пізнання: методологія та технологія: наук. журнал. Одеса. 2015. №2 (35). С. 71–79.

53. Основи соціальної психології: Навчальний посібник / О.А. Донченко, М.М. Слюсаревський, В.О. Татенко та ін.; за ред.. М.М. Слюсаревського. К.:Міленіум, 2008. 495 с.

54. Основні характеристики соціокультурної адаптації [Електронний ресурс]. URL: <http://www.ukr-socium.org.ua/Stati/3.2009/7-14.html>

55. Паненкова Ю.В. Психолого–педагогічні чинники адаптації обдарованих дітей до умов початкової школи: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2014. С. 241. URL: <https://theses.oa.edu.ua/DATA/31/PanenkovaUV.pdf> (дата звернення: 21.01.2022).

56. Панькович О. Проблеми адаптації у вищому закладі освіти: методики індивідуально-психологічного консультування. Психологічна адаптація

студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти: 36. наук. ст. Луцьк: держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. С.70-71.

57. Проблема соціальної та психологічної адаптації вимушених переселенців і шляхи її корекції [Електронний ресурс]. URL: <http://ukrbukva.net/print:page,1,45878-Problema-social-noiy-i-psihologicheskoiyadaptacii-vynuzhdennyh-pereselencev-i-puti-ee-korrekcii.html>

58. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження [Електронний ресурс]. URL: <http://social-science.com.ua/article/1072>.

59. Ровенчак О. А., Володько В. В. «Особливості соціокультурної адаптації українських іммігрантів у США». Наукове пізнання : Методологія та технології. 2019. № 1(42 ), с. 118-144,

60. Ровенчак О. Соціологія міграції: міжнародні аспекти : навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 208 с.

61. Сидоренко С.В. Соціально-культурна адаптація: глобальний аспект. Культура народів Причорномор'я. 2005. № 68. С. 163–167. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/10436> (дата звернення: 05.02.2022).

62. Умови вдосконалення системи соціально-правової адаптації біженців в Україні [Електронний ресурс]. URL: <http://studcon.org/umovy-vdoskonalennyasystemy-socialno-pravovoyi-adaptaciyi-bizhenciv-v-ukrayini>.



## Звіт подібності

## метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Назарчук\_ДИПЛОМ\_Психологічні\_особливості\_емоційного\_вигорання\_вимушено

Автор Науковий керівник / Експерт

НазарчукОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



13904

Кількість слів



110930

Кількість символів