

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Рафальська Ірина Олегівна

**Кваліфікаційна робота
ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВИМУШЕНОЇ
ЕМІГРАЦІЇ ПО ПРИЧИНІ ВІЙНИ**

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело І.О. Рафальська

Науковий керівник (консультант)

Никоненко Олена Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	8
1.1. Поняття та сутність феномену емоційного вигорання.....	8
1.2. Теоретичні підходи до вивчення структури, ознак та чинників емоційного вигорання.....	15
1.3. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного вигорання у жінок-емігранток по причині війни.....	23
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ ПО ПРИЧИНІ ВІЙНИ.....	36
2.1. Методика та організація дослідження соціально-психологічних чинників емоційного вигорання у жінок-емігранток.....	36
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження чинників впливу на емоційне вигорання українок в еміграції.....	47
Висновки до розділу 2.....	68
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	70
3.1. Практичні рекомендації щодо профілактики та зниження рівня емоційного вигорання.....	70
3.2. Програма психокорекції емоційного вигорання у жінок під час вимушеної еміграції.....	79
Висновки до розділу 3.....	88
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	95
ДОДАТКИ.....	105

ВСТУП

Актуальність роботи. Вивчення емоційного вигорання жінок, які були вимушені емігрувати до інших країн по причині війни, має велику значимість у сучасному світі, оскільки збройні конфлікти на сьогодні є поширеним явищем у багатьох країнах. Через військові дії мільйони людей опиняються в небезпечних для життя умовах і вимушені залишати свої держави. В 2022 році через військову агресію Російської Федерації в Україні тема еміграції стала актуальною і для нашого суспільства. Відповідно до розрахунків експертів, станом на кінець січня 2024 року за кордоном по причині війни перебуває 4,9 млн українців. Переважну більшість становлять жінки (найбільша частка – віком 35-44 років) та діти. Найбільше українських біженців знайшли притулок в країнах Європи (в Німеччині 30%, в Польщі 22%). Поза ЄС, країнами з найбільшою кількістю прийнятих від початку повномасштабного вторгнення РФ українців є: США, Велика Британія, Канада. За даними ООН, в росії та білорусі знаходиться 1,3 млн українських біженців.

В нових умовах через різні психологічні, соціальні та економічні фактори, жінки стикаються з високим рівнем стресу. Незнання мови та незвичність до іншої культури, втрата свого звичного соціального статусу та оточення, труднощі в пошуках роботи, втрата підтримки близьких людей, відповідальність за влаштування комфортного життя для дітей, невизначеність майбутнього можуть буди серед головних. Жінки-емігрантки можуть відчувати самотність, ізолюваність, страх війни, хвилювання стосовно розпаду сім'ї. Емоційна напруга, в якій вони перебувають може бути довготривалою та призводити до емоційного вигорання – специфічного синдрому виснаження, коли рівень стресу значно перевищує здатність особистості справлятися з ними. При цьому виникають такі стани як, виснаження, деперсоналізації та зниження продуктивності.

Сьогодні більшість дослідників вважають загальноприйнятим розуміння вигорання, яке запропоноване Х. Масlach. Згідно з цим

визначенням під психічним вигоранням розуміється стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що проявляється в професіях соціальної сфери. Цей синдром включає три основні складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень.

Нині в наукових дослідженнях використовуються різні варіанти перекладу англійського терміну «burnout»: «професійне вигорання», «емоційне вигорання», «емоційне згорання», «психоемоційне вигорання», «синдром згорання», «психічне вигорання», «психологічне вигорання особистості», «психологічне вигорання» та «вигорання душі».

Проблему емоційного вигорання досліджували як зарубіжні вчені (К. Маслач, Ф. Гуссеноедер, Е. Бодендік, І. Конрад Хуссеноедер), так і представники вітчизняної психології (М. Коць, Т. Грубі, О. Хайруліна і А. Фурмана, О. Цвігун, В. Шевчук, К. Хаврова, Л. П'янківська та ін.). Міграція стала предметом вивчення таких вітчизняних дослідників як Д. Александров, Н. Рингач, О. Блинова, О. Верхогляд, М. Слюсаревський та ін.. Поодинокі дослідження з'являються по проблемі емоційного вигорання саме у вимушених мігрантів (М. Луск, С. Терразас).

Слід зазначити, що на сьогодні вивчення, що присвячені емоційному стану, зокрема емоційному вигоранню саме у біженців з України, знаходяться на початковому етапі. Також ведуться дослідження з особливостей переживань людини під час війни - А. Агаєва, В. Климчук, О. Кокун, К. Макгонігал, Л. Карамушка, Т. Карамушка, тощо.

Таким чином, ми відмічаємо високу значущість проведення дослідження проблеми емоційного вигорання жінок, які були вимушені емігрувати до інших країн по причині війни для нашого суспільства. Це питання притягує дедалі більше уваги з боку науковців, оскільки від цього залежить добробут і стійкість значної частини населення. У даній роботі розглянуто явище емоційного вигорання у жінок, які були вимушені емігрувати через війну, розглядаються його чинники та наслідки, а також

пропонуються практичні підходи до підтримки та допомоги цій вразливій категорії.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання особистості.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники розвитку емоційного вигорання у жінок під час вимушеної еміграції по причині війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, емпірично виявити та дослідити соціально-психологічні чинники емоційного вигорання у жінок під час вимушеної еміграції по причині війни та надати практичні рекомендації з подолання синдрому.

Реалізація поставленої мети кваліфікаційної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності феномену емоційного вигорання та проаналізувати основні підходи до вивчення його структури та ознак;
2. Розглянути соціально-психологічні чинники розвитку емоційного вигорання у жінок-емігранток по причині війни;
3. Здійснити емпіричне дослідження з використанням дібраних психодіагностичних методик щодо визначення чинників емоційного вигорання у жінок під час вимушеної еміграції по причині війни;
4. Розробити психокорекційну програму для роботи з емоційним вигоранням жінок в еміграції;
5. Обґрунтувати практичні рекомендації щодо профілактики вигорання українок в еміграції.

Методи дослідження. Для розв'язання першого та другого поставлених завдань використано теоретичні методи, такі як: вивчення, аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з емоційного вигорання та процесів міграції. Далі були задіяні емпіричні методи – емпіричне дослідження, спостереження, бесіди. Для дослідження рівня емоційного вигорання жінок-емігранток та психологічних чинників, що зумовлюють його виникнення, було використано авторську анкету та

комплекс з 4-х стандартизованих психодіагностичних методик. **Методика «Визначення психічного вигорання» О. Рукавишникова** застосовувалась з метою діагностики рівня та структурних компонентів психічного (емоційного) вигорання, зокрема емоційного виснаження, деперсоналізації та професійної мотивації. **Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) у адаптації Г. Громової** була використана для оцінки індивідуального рівня нетерпимості до невизначених ситуацій як психологічного чинника підвищеної емоційної напруги в умовах еміграції. **Опитувальник «Соціально-психологічна адаптація» К. Роджерса і Р. Даймонда** застосовувався для визначення рівня соціально-психологічної адаптації респонденток, зокрема показників самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту та локусу контролю. **Методика «Способи опанувальної поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана** використовувалась з метою дослідження копінг-стратегій, які застосовують жінки-емігрантки у ситуаціях стресу та психоемоційного напруження. З метою виявлення взаємозв'язків між рівнем емоційного вигорання та психологічними чинниками, зокрема показниками інтолерантності до невизначеності, соціально-психологічної адаптації та копінг-стратегій, у дослідженні було використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження проводилося на платформі Google Forms серед 60 жінок, які були вимушені емігрувати в країни Європи через вторгнення рф в Україну.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, соціальних працівників та фахівців, які здійснюють психологічний супровід вимушених емігрантів, а також в кризових центрах або благодійних організаціях. Матеріали дослідження можуть бути використані для індивідуального та групового консультивання жінок-емігранток, для програм профілактики, психокорекції й психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня емоційного вигорання та мінімізацію його негативних

психоемоційних і соціально-поведінкових наслідків та під час розроблення тренінгових програм зі стресостійкості, розвитку адаптаційних ресурсів, формування ефективних копінг-стратегій та підвищення толерантності до невизначеності в умовах вимушеної еміграції.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

– *поглиблено вивчення емоційного вигорання та емпірично конкретизовано чинники, що впливають на його розвиток в умовах вимушеної еміграції, зумовленої воєнними подіями, зокрема роль інтолерантності до невизначеності, особливостей соціально-психологічної адаптації та домінуючих копінг-стратегій;*

– *розроблено науково обґрунтовану психокорекційну програму щодо зниження рівня емоційного вигорання у вимушених емігранток з України.*

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи були апробовані на Міжнародній науково-практичній конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» (Київ, 2024 р.) у вигляді тез «Емоційне вигорання у жінок під час вимушеної еміграції по причині війни» [45]. Результати дослідження також були використані під час підготовки практичних рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання серед жінок, які перебувають у вимушеній еміграції.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (87 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи – 119 сторінок, основний обсяг – 92 сторінки. Робота містить 12 таблиць, 5 додатків (на 15 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Поняття та сутність феномену емоційного вигорання

Феномен емоційного вигорання є актуальним предметом дослідження в галузях психології стресу, професійної діяльності та вивчення психічного стану людини в повсякденному житті. Теоретичний інтерес до проблеми емоційного вигорання зумовлений необхідністю вивчення його сутності, структурних елементів, механізмів, причин, а також динаміки та закономірностей розвитку. Протягом багатьох років науковці як за кордоном, так і в Україні опублікували тисячі наукових робіт, присвячених цьому явищу. Часто виявлення та опис окремих випадків вигорання базувалися на особистому професійному і життєвому досвіді дослідників.

Поняття «вигорання» (“burnout”) вперше було використано в 1970-х роках в США для позначення проблем, з якими стикаються працівники сфери обслуговування. Однак, якщо проаналізувати літературу, то можна побачити, що поняття було описано і раніше. Так, наприклад, окремі випадки вигорання описані в романах Т. Манна «Будденброки» (1922), "Чарівна гора" (1924) і пізніше в оповіданні Г. Гріна «Випадок вигорання» (1960). Герой останнього оповідання переживає внутрішню кризу, відчуває себе виснаженим і втрачає здатність справлятися з життєвими труднощами. У творі зображено процес емоційного виснаження як наслідок постійного стресу, відсутності відпочинку та нерозв'язаних внутрішніх конфліктів.

Вважається, що сам термін запровадив американський психіатр Г. Фреденбергер для позначення емоційного виснаження своїх колег, використовуючи слово «вигорання» як метафору. Він визначив вигорання як набір симптомів, що включало виснаження від надмірних вимог до роботи, депресію та фрустрацію, а також фізичних симптомів, таких як головний біль і безсоння, "спалахування гніву" і ригідне мислення. Він зауважив, що

працівник з вигоранням "видається, діє і виглядає пригніченим", так як його діяльність не задовольняє його амбіцій і не приносить очікуваного результату [65].

Надалі цей термін використовувався різними вченими, зокрема К. Масlach. Дослідниця використовувала його для опису ширшого спектра станів, а саме фізичного, емоційного та розумового виснаження людей [74, с. 498]. Вона деталізувала поняття «емоційного вигорання», окресливши синдромом фізичного та емоційного виснаження, що складається з розвитку негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрати розуміння співчуття щодо клієнтів, а також показала, що вигорання є емоційним виснаженням у процесі діяльності, яке виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням. У 1982 р. вона створила методичку MBI (Maslach Burnout Inventory), спрямовану на вимірювання вигорання. Шкала вимірів за цією методикою стала популярним інструментом у вимірюванні ступеня вигорання у дослідженнях. За даною моделлю вигорання розглядають як форму стресу, котрий виникає під час виробництва, пов'язаний з такими чинниками, як культура організації кадрів та їх плинність, задоволеність працею [74].

В подальші роки було проведено десятки досліджень, опубліковано багато праць з проблеми «емоційного вигорання». Однак це не призвело до визначення поняття як єдиного терміну. При емоційному вигоранні виявляються такі ж стадії, які виділяв Г. Сельє при дослідженні стресу: тривога, резистентність та виснаження. Протягом першої стадії напругу створюють такі фактори, як: негативна хронічна психоемоційна атмосфера, дестабілізуюча обстановка, підвищена відповідальність, складний контингент. Нервова напруга є передвісником та запускаючим механізмом у формуванні емоційного вигорання. Стадія резистентності характеризується тим, що індивід намагається захистити себе від неприємних вражень, прагне до психологічного комфорту, намагається знизити тиск зовнішніх обставин за допомогою засобів, що є в його розпорядженні. На стадії виснаження

відбувається зниження психічних ресурсів, емоційного тону внаслідок того, що виявлений опір був неефективним. Третю стадію він і прирівнює до вигорання. Емоційний захист проявляється в такий спосіб і стає невід'ємним атрибутом особистості.

Автори К. Купер та А. Широм розглядають феномен емоційного вигорання як фізичне, психічне або емоційне виснаження, втрату мотивації і відповідальності, а також результат невідповідності між особистістю і родом занять. На думку багатьох вчених, синдром емоційного вигорання є ослабленням, виснаженням. Ф. Стролі говорила про те, що вигорання є результатом конфронтації з реальністю, коли людський дух виснажився в боротьбі з обставинами, які важко змінити. Як результат розвивається професійний аутизм, коли необхідна робота виконується, але емоційний внесок відсутній [11].

Окремі американські вчені розглядають синдром емоційного вигорання як відчуження у професійній діяльності та взаємодії з колегами і клієнтами. К. Чернісс трактує цей синдром як процес відчуження працівників у відповідь на вплив стресових факторів. За його думкою, дисбаланс між вимогами професії та ресурсами індивіда призводить до занепокоєння, напруги, втоми та перевтоми, що, у свою чергу, змінює установки та поведінку людини, включаючи застосування захисних механізмів, таких як ігнорування власних потреб і деперсоналізація [61].

Р. Бйорк, Е. Грінгаласс та А. Широм зазначають, що емоційне вигорання є реакцією на хронічний стрес, який досягає своєї критичної межі. К. Маслач і М. Лейтер вказують, що це явище є професійною кризою. Дж. Карулл і У. Уайт розглядають вигорання як екологічну дисфункцію, що виникає через інтеграцію особистісних факторів і характеристик навколишнього середовища [11].

Інші дослідники трактують емоційне вигорання як синдром неадекватного ставлення до клієнтів і самого себе, що супроводжується «неприємними» фізичними та емоційними симптомами. Наприклад,

А. Ленгле вважає вигорання проявом неекзистенційної установки до життя, де індивід ігнорує екзистенційну реальність, що призводить до дефіциту життєвої енергії, що виявляється як в соматичних, так і в психічних аспектах [11].

Згідно з Міжнародною класифікації хвороб, у класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям» під номером Z.73.0 зазначається: «Вигорання – стан повного виснаження, дійсний клінічний синдром з невротичними особливостями, а не тільки посиленням нормальної втоми від роботи». Люди із синдромом «вигорання» мають поєднання психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів та ознак соціальної дисфункції. Водночас із цим спостерігаються хронічна втома, порушення пам'яті, уваги, сну з труднощами засинання та ранніми пробудженнями, особисті зміни. Також можливий розвиток тривожних, депресивних розладів, залежності від психоактивних речовин і суїцид. Загальними соматичними симптомами є головний біль, діарея, синдром «роздратованого шлунку», тахікардія, аритмія, гіпертонія [56].

Емоційне вигорання – це психологічний механізм захисту особистості, що проявляється у вигляді часткового або повного відключення емоцій як реакція на психотравмуючі фактори [46].

Відстороненість виступає міжособистісним аспектом вигорання, що виявляється через емоційну відчуженість та дистанціювання від інших людей на роботі та в особистому житті. Така поведінка є спробою впоратись з стресом, замінивши співчуття та відповідальність на емоційне усунення, віддалений інтерес. З'являється відчуття, що інші люди стають чужими або незрозумілими, знижується бажання допомагати та підтримувати їх. Таким чином вони захищаються від інтенсивних емоційних подразників, які можуть перешкодити ефективному виконанню роботи. В крайніх проявах людину майже нічого не хвилює з професійної діяльності, майже ніщо не викликає емоційного відгуку – ні позитивні обставини, ні негативні. Втрачається

інтерес до людини – суб'єкту професійної діяльності, він сприймається як неживий предмет, сама присутність якого часом неприємна.

Відчуття втрати ефективності або почуття некомпетентності можна розглядати як самооцінку в рамках вигорання. Люди не бачать перспектив для своєї професійної діяльності, знижується задоволення від роботи, втрачається віра у свої професійні можливості.

Г. Робертс усі симптоми емоційного вигорання розділяє на 4 групи: 1) зміни в поведінці; 2) зміни в мисленні; 3) зміни у відчуттях; 4) зміни в здоров'ї [11]. Дослідник Е. Махер у 1983 р. узагальнила перелік симптомів емоційного вигорання: втома, психосоматичні погіршення здоров'я, безсоння, негативне ставлення до клієнтів; негативне ставлення до роботи; обмеженість варіацій робочих дій; відсутність апетиту або, навпаки, переїдання, негативна «Я-концепція»; агресивні почуття (дратівливість, напруженість, тривожність, занепокоєння, схвилюваність, гнів); цинізм, песимізм, почуття безнадійності, апатія, депресія, відчуття безглуздя; переживання почуття провини; зловживання хімічними агентами (тютюн, алкоголь, кава) [58].

Отож, можна згрупувати п'ять ключових груп симптомів, характерних для емоційного вигорання [66]:

- Фізичні симптоми (втома, фізичне виснаження, виснаження, розлади сну та специфічні соматичні проблеми).
- Емоційні симптоми (дратованість, тривога, депресія, почуття провини, відчуття безнадійності).
- Поведінкові симптоми (агресивність, черствість, песимізм, цинізм, залежності від психоактивних речовин).
- Симптоми, пов'язані з роботою (прогули, погана якість роботи, запізнення, зловживання робочими перервами).
- Симптоми в міжособистісних стосунках (формальність відносин, відстороненість від клієнтів, колег, дегуманізація).

До ознак психічної дисфункції, що спостерігаються при вигоранні, можна віднести наступні: втрата ясності мислення; труднощі з концентрацією уваги – «маленькі», але важливі речі постійно забуваються або втрачаються; погіршення короткочасної пам'яті; постійні запізнення, незважаючи на величезні зусилля бути вчасно; збільшення кількості помилок; зростання непорозумінь на роботі та вдома; нещасні випадки та ситуації, які близькі до них [85].

Також негативний вплив має вигорання на соматичне здоров'я людини. Так, підвищуються фактори ризику ішемічної хвороби серця (тобто загальний холестерин, ліпопротеїни низької щільності, глюкоза, тригліцериди, сечова кислота та електрокардіографічні зміни). Також показано, що у чоловіків вигорання передувало змінам рівня холестерину в крові, що спостерігалось через 2-3 роки; у жінок зміни ліпідів крові (холестерину та тригліцеридів) позитивно корелювали з емоційним вигоранням, але негативно з фізичним перевтомленням [76]. При синдромі вигорання також підвищується рівень адгезії/агрегації лейкоцитів, що може бути пов'язано з механічною обструкцією капілярів [69]. Показано також порушення регуляції в системі гіпоталамус-гіпофіз-наднирники при СЕВ [80].

Соціальні наслідки емоційного вигорання: погіршення якості виконання роботи, втрата творчого підходу до розв'язання завдань, зростання кількості конфліктів на роботі та вдома, збільшення кількості професійних помилок, часті прогули, зміна місця роботи, зміна професії. Слід зазначити, що люди, які переживають вигорання, мають негативний вплив на своїх колег, оскільки сприяють більшій кількості міжособистісних конфліктів, а також зривають робочі завдання. Таким чином, вигорання може бути «заразним» і поширюватися через неофіційні взаємодії на роботі [75].

ВООЗ також зазначає, що синдром вигорання використовується у професійному контексті і не повинен застосовуватися до інших сферах життя. Однак, ми вважаємо, що вигорання стосується ширшого контексту,

ніж лише робота, а поширюється на сфери сфокусованої діяльності – навчання, професійна та волонтерська діяльність, активна громадська діяльність та сфокусований догляд за домом і дітьми. З цього погляду, вигорання – це стан, пов'язаний з психічним, фізичним та емоційним виснаженням, що виникає внаслідок надмірного тривалого стресу у сфері життя, що відповідає за сфокусовану діяльність.

У дослідженні Е. Lindsäter «Когнітивно-поведінкова терапія для розладів спричинених стресом», зазначено, що вигорання не є медичним діагнозом у жодній діагностичній системі та не має діагностичних критеріїв. Однак, його вплив на самопочуття є значним. Тож, шведська національна рада з питань охорони здоров'я та соціального забезпечення 2003 року запропонувала термін "розлад виснаження", з метою оперативної реалізації клінічного діагнозу та полегшення реабілітації важких станів, пов'язаних зі стресом, що часто спостерігається в клінічній практиці [70]. Розлад виснаження був прийнятий як офіційний діагноз у шведській версії 10-го перегляду МКХ, акредитований при діагностиці (код F43.8A). Він характеризується симптомами психічної та фізичної втоми (щонайменше протягом 2 тижнів), спричиненої впливом психосоціальних стресових факторів, які протягом мали вплив протягом щонайменше шести місяців до встановлення діагнозу. Це хронічний, виснажливий стан. Розлад виснаження тягне за собою поступове наростання симптомів (наприклад, тривога/депресія, біль, втома), з якими люди неодноразово звертаються за медичною допомогою [70].

Синдром вигорання також може призвести до вживання алкоголю та інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має вірогідність перейти у залежність та призвести до суїцидальної поведінки. В процесі вигорання енергія закінчується і постають проблеми зі здоров'ям. Відбувається загальне погіршення стану здоров'я: серцево-судинних захворювань та більш серйозніших проблем зі здоров'ям.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення структури, ознак та чинників емоційного вигорання

Емоційне вигорання характеризується в більшості авторів поняттям синдром, що допомагає зрозуміти тим самим відносну незалежність елементів, що входять в нього, які самі по собі можуть існувати в якості окремих елементів і в інших станах. І тільки об'єднуючись разом, вони створюють своєрідний синдром вигорання.

Досліджуючи синдром емоційного вигорання науковці виділяють, два основні підходи щодо його визначення та його симптоматики: результативний та процесуальний. Представники першого підходу розглядають вигорання як певний стан, що включає в себе ряд конкретних елементів, а іншого – вигорання як процес, який складається з послідовних фаз. Сьогодні існують кілька моделей емоційного вигорання, які представляють результативний підхід [57].

Модель емоційного вигорання з одним фактором розглядали А. Пайнс, Е. Аронсон, А. Чиром [3]. Відповідно до неї, вигорання – це стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях. Це визначення є широким і з цієї позиції феномен вигорання може бути притаманним як абсолютно різним професійним сферам, так само він може проявлятися і в інших сферах життя: суспільно-політичній, дружній, сімейній. Виснаження є головною причиною, а інші прояви дисгармонії переживань та поведінки є наслідками.

В двофакторній моделі, яку представляють Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма [8], синдром вигорання зводиться до двомірної конструкції, яка складається з виснаження та деперсоналізації. Перший компонент, який назвали «афективним», відноситься до сфери скарг на своє здоров'я, фізичне самопочуття, нервові напруження, емоційне виснаження. Другий проявляється у зміні відношення, або до інших людей або до себе.

Найбільш поширеною концепцією результативного підходу вважається трифакторна модель (К. Масlach, С. Джексон, Б. Пельман, Е. Хартман, Б. Фарбер) [13]. Вигорання за цим підходом – це реакція-відповідь на тривалі професійні стреси міжособистісних комунікацій, яка включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Емоційне виснаження проявляється у відчутті емоційного перенапруження та спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Людина відчуває, що вже не може працювати як раніше, а інтерес до вирішення професійних завдань втрачається. Цей стан відчувається як емоційна порожнеча та апатія.

Деперсоналізація характеризується схильністю до формування негативного, цинічного ставлення до інших людей. Взаємодія з оточенням стає безособовою та формальною. Негативні установки, що виникають, спочатку можуть бути прихованими та стримуваними всередині. Однак із часом ці почуття все частіше проявляються у вигляді спалахів роздратування, що веде до конфліктів як у професійному середовищі, так і в особистих стосунках.

Емоційне вигорання може негативно впливати на особисті досягнення, що виявляється в погіршенні відчуття професійних навичок, незадоволеності власною діяльністю, зниженні значущості особистих досягнень, а також у негативному сприйнятті себе як спеціаліста та особистості. Як результат, людина починає відчувати зниження самооцінки як у професійному, так і в особистісному плані, а також розвивається відчуття нездатності та байдужості до своєї роботи.

В чотирифакторній моделі вигорання один із трьох елементів розділяють на два окремі фактори. Наприклад, деперсоналізація, пов'язана з роботою та з реципієнтами відповідно.

Процесуальні моделі вигорання розглядають його розвиток як послідовність етапів, де емоційне виснаження поступово зростає, призводячи до формування негативних установок щодо осіб, з якими індивід взаємодіє в

професійному середовищі. Вигорання є динамічним процесом, що розвивається з часом і складається з кількох фаз. Згідно з Дж. Грінбергом, цей процес включає п'ять етапів: 1) «медовий місяць», коли професійна діяльність починає приносити все менше задоволення; 2) «недолік палива», що проявляється у вигляді втоми, апатії та ухиляння від виконання професійних обов'язків; 3) «хронічні симптоми», коли виникають виснаження, схильність до захворювань і психологічні проблеми; 4) «криза», коли розвиваються хронічні хвороби і втрачається працездатність; 5) «пробиття стіни», коли здоров'я продовжує погіршуватися, а кар'єра стає під загрозою [11].

Водночас автори динамічної моделі вигорання описують його розвиток через три основні категорії реакцій на стрес: фізіологічні, афективно-когнітивні та поведінкові. Модель включає чотири стадії стресу: 1) напруження, пов'язане з необхідністю додаткових зусиль для адаптації до змінних робочих вимог; 2) сильні переживання стресу; 3) фізіологічні, афективно-когнітивні та поведінкові реакції, які мають індивідуальні варіації; 4) багатовимірне переживання хронічного психологічного стресу [11].

З точки зору М. Буриша, вигорання проходить в своєму розвитку 6 фаз: попереджаючу, фазу зниження рівня власної участі, фазу емоційних реакцій, фазу деструктивної поведінки, фазу психосоматичних реакцій та фазу розчарування. Основний рушійний фактор вигорання, як і в попередній концепції, пов'язаний із суперечностями між ступенем включеності у роботу та отримуваною від неї віддачею [30].

Р. Кеп'юто і Д. Спаньол виділяють три етапи розвитку вигорання. На першому етапі симптоми вигорання мають тимчасовий характер і проявляються у вигляді спроб турбуватися про себе, наприклад, через розслаблення або організацію перерв у роботі. На другому етапі симптоми стають більш стійкими та важче піддаються корекції. Третя стадія

характеризується хронічними симптомами, які можуть супроводжуватися як фізичними, так і психологічними проблемами [11].

Науковці Д. Міллер та М. Мелок вважають, що емоційне вигорання має проходити чотири стадії: ентузіазм, застій, депресія і апатія [19]. Розглянемо складові цього процесу. Так, ентузіазм – це емоційний стан працівника, коли він очікує бути постійно корисним, що характеризується надмірною чутливістю до потреб інших суб'єктів професійної діяльності та нереальними очікуваннями від своєї роботи. Застій проявляється як зниження очікувань і характеризується виплеском особистого невдоволення. Фрустрація характеризується сумнівами щодо власних здібностей, зниженням толерантності та емпатії, що породжує захисний механізм, який обмежує форми професійного впливу. Апатія стає захистом від виникнення хронічної фрустрації та депресії.

Згідно з даними В. Бойко, процес розвитку синдрому емоційного вигорання відбувається через три основні фази. Перша фаза – напруження, що характеризується зниженням настрою, дратівливістю та депресивними реакціями. Друга фаза – опір, під час якої з'являється захисна поведінка, що проявляється у вигляді «неучасті» та прагненні уникати емоційного впливу, а також обмеженні власного емоційного реагування навіть на незначні стресові фактори. Це веде до «економії емоцій», внаслідок чого спілкування стає поверхневим та формальним, а міжособистісні взаємодії в усіх сферах життя – контрольованими та вибічковими. Третя фаза – виснаження, коли спостерігається значне зниження енергетичного рівня, погіршення настрою та виникнення відчуття безперспективності. Також з'являються психовегетативні порушення та соматичні симптоми у вигляді болю, розладів серцево-судинної системи та інших фізичних недуг, підвищується рівень тривоги і виникають ознаки дезорганізації психічної діяльності [56].

Розглядаючи вигорання як процес, Д. Етціон вказує на те, що воно починається без попередження, до конкретного моменту розвивається повільно, латентно, а потім раптово й несподівано у людини з'являється

відчуття виснаження. При цьому вона сама неспроможна пов'язати це руйнівне переживання з певною конкретною стресовою подією [39].

К. Маслач та М. Лейтер також описують вигорання в термінах ерозії, але суттєво розширюючи її зміст. Ерозія зачіпає як сферу активації, так й інші сфери особистості: ціннісно-мотиваційну, волюву тощо. Вони вважають вигорання ерозією всієї людської душі, процесом незворотним, що розвивається по спіралі [74].

Серед вітчизняних дослідників І. Галецька [25] розглядає вигорання особистості як процесуальну модель, динамічний процес, який розвивається в часі і проходить три основні стадії: спочатку характеризується наростанням емоційного виснаження, (результатом якого є негативний вплив на суб'єкта професійної діяльності), негативне ставлення (до людей, до роботи) та емоційне вигорання. Дистанція в професійних стосунках створюється людиною для подолання втоми. Одночасно формується негативне ставлення до своїх професійних досягнень (зменшуються кар'єрні досягнення).

Аналізуючи зарубіжні та вітчизняні джерела, ми можемо виділити три невід'ємні атрибути цього явища. По-перше, емоційне вигорання – це захисна реакція на стресовий вплив. Зарубіжні дослідники характеризують його як психологічний стан здорових людей, які знаходяться в емоційно напруженій атмосфері при виконанні власних професійних обов'язків. По-друге, емоційне вигорання виникає в умовах інтенсивного спілкування. Воно проявляється як комунікативна втомленість, втрата емпатії. По-третє, вигорання характерне для соціальних професій, де суб'єкт діяльності постійно виявляється залученим у проблеми клієнта, який відчуває емоційне неблагополуччя.

Виділяють три ключові групи факторів, що мають важливе значення для розвитку синдрому емоційного вигорання: особистісні, рольові та організаційні. Підхід, представлений такими дослідниками, як С. Гобфул, А. Пайнс, Дж. Фріді та Л. Халлсен, акцентує увагу на індивідуальних факторах, зокрема на особливостях емоційної та мотиваційної сфер

особистості [39]. До особистісних факторів належать: схильність до інтроверсії (низька соціальна активність, орієнтація на внутрішній світ, обмежене коло інтересів тощо); реактивність (характеристика темпераменту, що проявляється в швидкості і силі емоційних реакцій); недостатній чи надмірний рівень емпатії (спроможність розуміти емоційний стан інших людей, співчувати та відчувати їхні душевні переживання); авторитарність та жорсткість у відносинах з іншими; низька самооцінка та самоповага [35].

Рольові фактори включають: конфлікти між ролями, неясність ролей, незадоволеність професійним і особистісним розвитком, низький соціальний статус, неприязнь з боку референтної групи [35]. Б. Бунк, К. Масlach, В. Шауфелі та інші дослідники вважають, що ключовим фактором, який впливає на виникнення вигорання, є міжособистісна взаємодія в контексті «професіонал-суб'єкт діяльності», що належить до інтерперсональної сфери [39].

До організаційних факторів, за класифікацією А. Pines, Е. Aronson та С. Maslach, належать: перевантаження роботою, нестача часу для виконання завдань, відсутність або недостатня соціальна підтримка, неможливість впливати на прийняття важливих рішень, суперечливі вимоги до працівника, монотонність і безперспективність діяльності, нераціональна організація праці та робочого простору, відсутність відпочинку, відпусток і позаробочих інтересів [35].

Також виділяють екзистенційні фактори – це нереалізовані життєві й професійні очікування, незадоволеність самоактуалізацією, досягнутими результатами, розчарування в інших людях чи в обраній справі, знецінювання й втрата сенсу своїх зусиль, переживання самотності, відчуття безглуздості активної діяльності й життя взагалі тощо.

В. Орел, проаналізувавши дослідження різних науковців у цьому напрямку, виділяє такі індивідуальні та організаційні фактори, які сприяють виникненню синдрому емоційного вигорання (табл. 1.1.) [35].

Таблиця 1.1

**Класифікація факторів виникнення емоційного
вигорання [35, с. 105]**

Індивідуальні фактори	Організаційні фактори
Соціально-демографічні - вік - стать - рівень освіти - сімейний стан - стаж роботи	Умови праці - робоче навантаження - дефіцит часу - тривалість робочого дня
Особистісні особливості - витривалість - локус контроль - стиль опору - самооцінка - екстраверсія - нейротизм (тривожність)	Зміст праці - кількість клієнтів - гострота їхніх проблем - глибина контакту з клієнтом - участь в прийнятті рішень - самостійність у своїй роботі - зворотній зв'язок
Професійна мотивація - ціннісні орієнтації - рівень домагань	Соціально-психологічні - рольовий конфлікт та рольова амбівалентність - соціальна підтримка - зворотній зв'язок
Когнітивні процеси - здібності та інтелект	—

Одним із важливих факторів переживання стану емоційного вигорання є акцентуація характеру. Це пояснюється тим, що на різних етапах життя у людини по-різному проявляються акцентуйовані риси характеру, що в свою чергу визначає їх вплив на процес емоційного вигорання [21].

Дослідження взаємозв'язку між особистісними характеристиками та вигоранням зазвичай здійснюється через призму комплексного впливу цих характеристик на особистість. Однією з основних моделей є п'ятифакторна модель особистості П. Кости і Р. МакКре, що включає такі основні характеристики: нейротизм, екстраверсію, відкритість до досвіду, співпрацю та сумлінність [62]. Численні дослідження показують, що «Велика п'ятірка»

має значний вплив на схильність до вигорання. Найтісніший зв'язок із усіма аспектами вигорання має нейротизм, зокрема з емоційним виснаженням, а також відкритість до досвіду. Серед особистісних чинників, що сприяють розвитку емоційного вигорання, варто зазначити тривожність, емоційну реактивність і негативний афект. Виявлено позитивний зв'язок між вигоранням і такими характеристиками, як агресивність і тривожність, та негативний зв'язок з відчуттям згуртованості в групі.

Було встановлено чіткий зв'язок між психічним вигоранням і локусом контролю, який поділяють на зовнішній і внутрішній. Люди з переважанням зовнішнього локусу контролю схильні вважати свої події, у тому числі досягнення, результатом випадкових обставин або впливу інших людей, тоді як індивіди з внутрішнім локусом контролю бачать свої успіхи і події як наслідок власних зусиль, здібностей, активності або готовності до ризику. У більшості досліджень цієї тематики відзначається позитивний кореляційний зв'язок між зовнішнім локусом контролю та такими компонентами вигорання, як емоційним виснаженням і деперсоналізація.

Згідно з дослідженнями закордонних вчених К. Купера, Д. Шульца та А. Широма [11], було встановлено, що витривалість має тісний зв'язок з усіма аспектами емоційного вигорання. Особи з високим рівнем витривалості демонструють низькі рівні емоційного виснаження та деперсоналізації, водночас показуючи високі результати в професійних досягненнях.

Науковці відзначають, що емоційне вигорання може бути як передумовою, так і результатом розвитку депресії та тривоги. Зокрема, в працях таких авторів, як Г. Шмідт та С. І. Шаффер, було зазначено, що емоційне вигорання має потенціал переростати в депресивні стани, коли емоційне виснаження і почуття безсилля призводять до відчуття безнадійності. Тривожність може виникати через тривале переживання стресу та нездатність контролювати ситуацію, що властиво для стану вигорання. Емоційне вигорання може бути наслідком різних видів та умов діяльності, які характеризується активними емоційними навантаженнями її

суб'єктів. При цьому також всі шанси сприяти його появі та розвитку дають присутність протиріч між високим рівнем мотивації і неможливістю реалізуватися в певному виді діяльності.

1.3. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного вигорання жінок-емігранток по причині війни

Емоційне вигорання – це явище, яке більше досліджувалось в професійній діяльності, але воно спостерігається і в інших умовах життєдіяльності. Його симптомокомплекс може бути зумовлений тривалим напруженням ресурсів особи. Така реакція виникає через наявність в житті подій-тригерів, тобто за умов існування психологічної травматизації. В цьому пункті ми розглянемо особливості емоційного вигорання жінок в еміграції та чинники, які на нього впливають.

Аналізуючи переживання жінок, які опинилися за кордоном через війну, можна умовно виокремити кілька послідовних етапів емоційного виснаження, що перегукуються з моделлю К. Масlach. Першою є стадія мобілізації та емоційного підйому. На початку вимушеної еміграції багато жінок відчують прилив сил і готовність активно діяти: вони займаються волонтерством, допомагають співвітчизникам, шукають шляхи інтеграції в нове середовище. Цей стан підживлюється надією, що труднощі тимчасові, а також почуттям єдності з іншими українцями. За нею є стадія втоми та розчарування, коли ентузіазм слабшає: з'являється втома від постійного стресу, відчуття самотності, розрив соціальних зв'язків, труднощі з мовою та працевлаштуванням. Жінки починають частіше відчувати роздратування, емоційні зриви, а також провину за те, що вони перебувають у більш безпечних умовах, тоді як рідні залишилися в Україні. Третя стадія – виснаження. Тривале напруження виснажує як психіку, так і тіло. Жінки можуть страждати від безсоння, тривожних розладів, депресивних станів, психосоматичних симптомів (головний біль, проблеми з травленням, порушення серцевого ритму). В цей період особливо гостро відчувається

потреба у підтримці та відновленні ресурсів. І остання стадія виявляється тотальним вигоранням. На цьому етапі жінка втрачає інтерес до діяльності, їй складно піклуватися навіть про базові потреби, руйнуються соціальні та сімейні зв'язки. Ігнорувати проблему вже неможливо, адже страждають усі сфери життя: здоров'я, стосунки, здатність адаптуватися у новій країні.

Війна являє собою екстремальну ситуацію, що вимагає значних зусиль та енергії для протистояння загрозам, значно більше, ніж у звичайний час. Такий стан впливає на всі аспекти життя людини, порушує її звичний ритм, часто ускладнюючи нормальне функціонування. Він знижує працездатність, погіршує концентрацію уваги, провокує відчуття втоми, прискорює стомлюваність, послаблює імунітет і може спричинити розвиток серйозних захворювань. Попри те, що війна викликала стрес у всіх верствах українського суспільства, її вплив різниться залежно від обставин, в яких перебувають люди [43]. Було визначено декілька груп, серед яких існують суттєві відмінності у рівні стресу: найвищий рівень стресу мають ті, хто виїхав з України до початку війни; дещо нижчий рівень спостерігається у біженців та осіб, які перебувають у зонах активних бойових дій; найменший рівень стресу зафіксовано у тих, хто знаходиться на території України, де не ведуться активні бойові дії. Важливим фактором, що впливає на рівень стресу, є наявність близьких у зоні бойових дій. Ступінь виявлення симптомів залежить від рівня стресу українців. Встановлено, що більшість українців відчують погіршення пам'яті, апетиту, швидку втомлюваність, підвищену дратівливість і проблеми зі сном, що впливає на їхню працездатність та ускладнює їх суспільну, освітню та професійну активність [43].

Результати дослідження GradusResearch в рамках проєкту «Градус суспільства під час війни» показали, що високий або дуже високий рівень стресу відчують 88%. Якщо конкретизувати емоції та стани, то найпоширенішою є втома – її відмічає половина опитаних, але водночас 43%, напруга (42%), роздратування (31%), обережність (28%) та гнів (27%) [5].

І. Денищук зазначає, що війна представляє собою надзвичайно стресову та травмуючу подію для психіки, оскільки людина стикається з реальною загрозою для життя, фізичного та психічного здоров'я, як свого власного, так і своїх близьких. Вона підриває переконання у логічності, справедливості та передбачуваності світу. Війна впливає на всі аспекти життя, розділяючи його на «до» та «після», порушуючи цілісність життєвого контексту [14].

Всесвітня організація охорони здоров'я повідомила, що під час збройних конфліктів близько 10% осіб, які пережили травматичні події, стикаються з серйозними психічними проблемами, а ще 10% розвивають таку поведінку, яка заважає їхній здатності ефективно функціонувати [5].

За даними ВООЗ, війна становить загрозу психічному здоров'ю чверті українців, викликаючи депресії, тривожні розлади та посттравматичний стресовий синдром. Симптоми цих захворювань можуть виявитися у понад 8 мільйонів людей. Такий стан психіки може призвести до тривалих захворювань, супроводжуваних підвищеною температурою та порушеннями імунної системи. Психічне вигорання також часто проявляється у вигляді агресивних реакцій, конфліктності та схильності до шкідливих залежностей.

У дослідженні Л. Котлової зазначено, що серед найбільш поширених негативних проявів, спричинених військовими подіями, спостерігається значне зростання рівня тривоги, депресії та порушень сну. За результатами статистичного аналізу, науковці відзначили значне збільшення кількості звернень за консультаціями, пов'язаних із тривожними і депресивними станами, неконтрольованою агресією та навіть суїцидальними думками [24]. Ці розлади часто супроводжуються втратою ідентичності, близьких і житла, що створює серйозні виклики для психологічного благополуччя населення.

Починаючи з 2000 року існує значна кількість досліджень, в яких виявлялися наслідки війни, пов'язані з психологічним благополуччям і ментальним здоров'ям біженців. Зокрема виявлено, що від 20% до 54% молоді і дітей біженців, що проживають в Європі та Північній Америці

демонструють показники, порогові з ПТСР, 30% – граничні депресивні розлади. Лонгітюд в Данії засвідчив зменшення вираженості з часом проживання. Серед основних психосоціальних проблем біженців (наприклад, сирійських) розглядають: хронічний стрес, депресію, депривацію почуття безпеки, почуття самотності, ізолюваність, страх війни, розпад сім'ї. Це впливає на формування стратегій біженців щодо їхнього майбутнього. З аналізу наявних публікацій можна виокремити три основні стратегії адаптації біженців та їхні особливості: стратегія інтеграції, стратегія маргіналізації та стратегія зворотної міграції.

Травматичний досвід, пов'язаний із вимушеним переселенням, війною чи розлукою з близькими, є одним із найвагоміших психологічних чинників емоційного вигорання жінок в еміграції. Він руйнує базове відчуття безпеки, знижує самооцінку та порушує механізми саморегуляції. Унаслідок цього жінка стає більш вразливою до хронічного стресу, втрачає здатність емоційно відновлюватися після напруження, що створює передумови для формування емоційного виснаження. Особливо небезпечним є поєднання психологічної травми з високим рівнем відповідальності – за дітей, родину, побут – що значно підсилює навантаження на психоемоційну сферу.

Тривала дія травматичних переживань призводить до порушення емоційної регуляції та фрагментації особистісного досвіду. Спогади про болісні події часто залишаються неінтегрованими, проявляючись у вигляді флешбеків, тривожних думок чи почуття провини. Такі внутрішні процеси поглиблюють відчуття втоми, емоційної спустошеності та втрати сенсу діяльності – ключових ознак емоційного вигорання. У жінок-емігранток це може супроводжуватись байдужістю до власних потреб, труднощами у формуванні нових соціальних контактів, апатією або депресивними станами.

Вплив війни та вимушеної міграції на психічний стан людини є глибоким і багатогранним, що вимагає детального та всебічного аналізу. Дослідження ментального здоров'я та рівня стресу серед українських біженців, які проживають у 24 європейських країнах, свідчать про

погіршення психічного благополуччя та високий рівень стресу серед цієї категорії населення. Середні показники психічного стану респондентів є низькими, що свідчить про можливу депресію та високий рівень стресу. Наприклад, польське дослідження серед 737 українських біженців, які перебувають у Польщі, виявило, що 73% респондентів мають ознаки депресії, тривожних розладів та ПТСР, а 66% відчують психологічний дискомфорт [15].

Дослідження Л. Бахмутової та А. Нески зосереджується на психологічних проблемах українських біженців у Польщі через наслідки війни в Україні. Воно підкреслює серйозний психологічний вплив війни, що включає стрес, емоційні та соціальні розлади. Результати вказують на важливість надання своєчасної психологічної допомоги, а також організації належних соціальних і професійних умов у країнах прийому для покращення якості життя та психічного здоров'я біженців [1].

Важливим фактором є саме вимушеність еміграції, що належить до категорії екстремальних життєвих обставин, які ставлять людину перед необхідністю боротьби за виживання та вимагають мобілізації її адаптаційних ресурсів і внутрішніх резервів. Вимушений переселенець – це людина, яка була змушена змінити місце проживання через насильницькі дії, переслідування або реальну загрозу переслідування за етнічною, національною чи іншою ознакою. Переміщення українок відбувається з причин, що не залежать від їхньої волі, часто суперечать власним бажанням і продиктовані необхідністю пошуку безпеки та захисту. Особливість «вимушеності» для них полягає у відсутності внутрішньої мотивації до переїзду та в кардинальній зміні умов життя, яка може поставити під загрозу безпеку та стабільність людини без чіткої перспективи повернення до нормального функціонування.

Виходячи спостережень, за кордоном майже всі українські біженці стикаються з відчуттям втрати рідного міста та звичного способу життя, з відчуттям того, що вони недоречні, чужі та «бездомні», зі страхом за себе та

своїх близьких, з відсутністю перспектив, з невпевненістю у майбутньому, з почуттям самотності та провини, з почуттям нікчемності [26]. Чинники адаптації мігрантів в іншокультурному середовищі розділяють на дві групи: індивідуальні та групові, що показано на Рис.1.1..

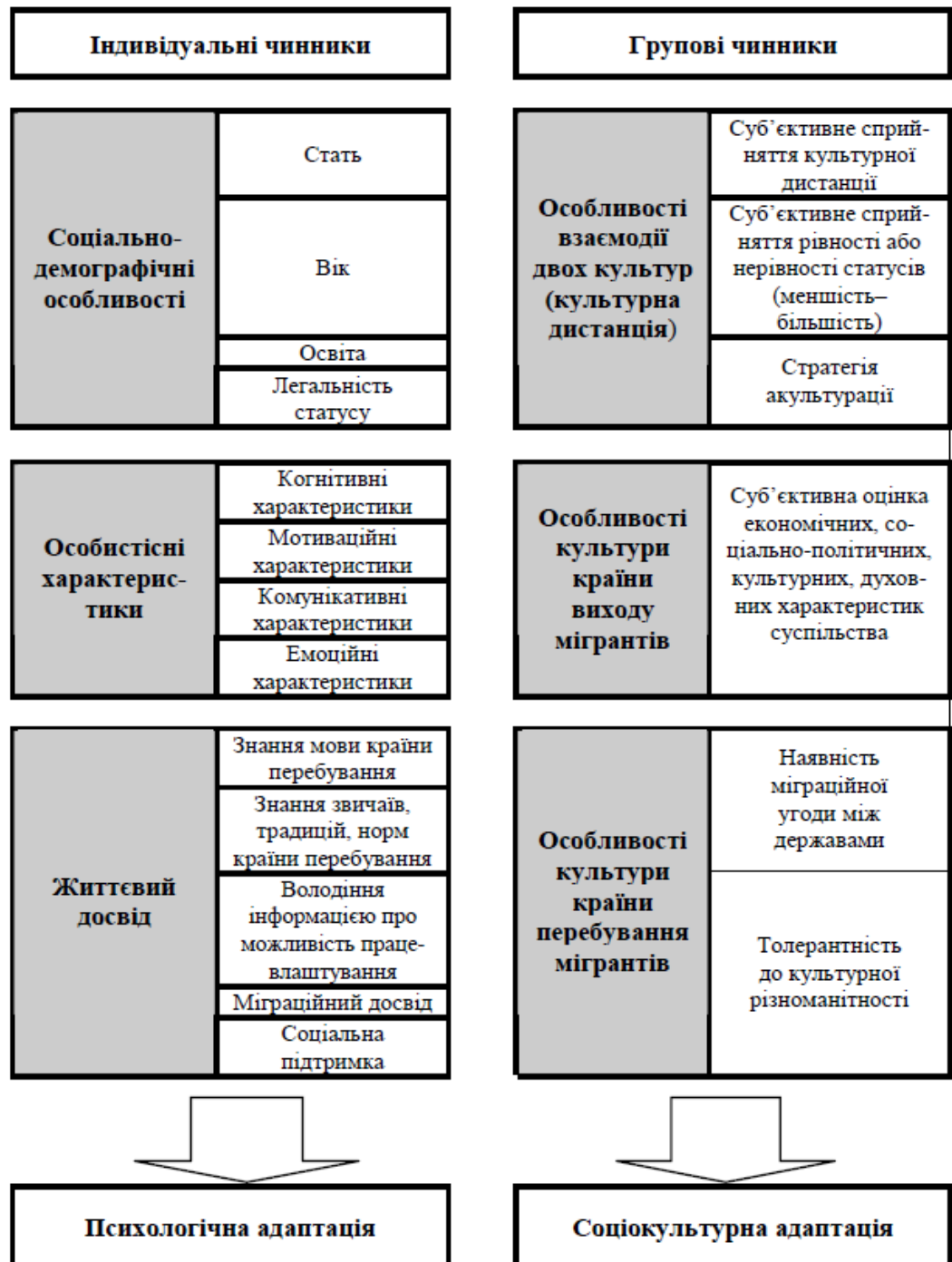


Рис. 1.1. Основні чинники адаптації мігрантів в іншокультурному середовищі [48, с. 180].

А. Гурт та Я. Василькевич виділяють внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на стан українських мігрантів в новому соціокультурному середовищі [13]. До основних внутрішніх факторів відносяться:

- наявність або відсутність мотивації для переїзду;
- страх перед умовами життя, що стає спонукальним чинником для переселення;
- індивідуальна здатність до адаптації;
- ставлення до ситуацій невизначеності;
- тип локусу контролю.

Серед зовнішніх чинників можна виділити:

- рівень схожості чи відмінності нових умов життя порівняно з попереднім середовищем;
- культурно-соціальні відмінності в країні, що приймає біженців;
- наявність підтримки з боку місцевих жителів та їх ставлення до біженців;
- наявність можливостей для працевлаштування.

Переміщення до нових культурних і соціальних середовищ може призвести до відчуття ізоляції, втрати соціальних зв'язків і підтримки. Це викликає почуття самотності та відчуженості. Так як еміграція призводить до втрати зв'язку з національною і культурною ідентичністю, що у поєднанні з пережитими травмами війни сприяє відчуттю розгубленості та внутрішнього конфлікту, що посилює емоційне вигорання. Відсутність соціальної підтримки також може значно ускладнити процес адаптації та спричинити емоційне вигорання через відсутність ресурсів для відновлення. Для емігрантів важливо інтегруватися в нову соціальну структуру, однак це може бути важким завданням, що викликає постійне напруження та відчуття нерозуміння з боку оточуючих.

Соціально-психологічна адаптація є одним із важливих факторів, що впливають на розвиток або профілактику емоційного вигорання. Адаптивність включає такі ключові властивості: здатність пристосовуватися

до змін у навколишньому середовищі; адекватне відображення і реагування на зовнішні умови; інстинкт виживання, що забезпечує збереження життя; емоційну стійкість у складних ситуаціях; духовну зрілість, яка відображає глибше розуміння себе та світу; цілісність особистості, яка дозволяє зберігати внутрішню гармонію; і, нарешті, вміння свідомо формувати власне життя, творити його відповідно до особистісних цінностей і цілей. Ці складові взаємодіють і дають людині можливість ефективно адаптуватися навіть до значних життєвих змін, підтримуючи стабільність внутрішнього стану та розвиток.

Досвід досліджень свідчить, що низький рівень адаптації значно підвищує ризик вигорання, особливо у вимушених мігрантів, біженців або осіб у кризових ситуаціях. Погана адаптація призводить до хронічної напруги, труднощів у спілкуванні, почуття ізольованості, невпевненості в новому середовищі та браку емоційної підтримки. Це створює додаткове емоційне навантаження й прискорює процес виснаження. Висока соціально-психологічна адаптованість навпаки, сприяє ефективнішому подоланню стресу, знижує сприйняття загрози, підтримує позитивний настрій і допомагає долати труднощі без втрати життєвих сил. Саме почуття приналежності до групи, якісна соціальна підтримка, розвинуті комунікативні вміння й віра у власні адаптаційні ресурси відіграють захисну роль проти емоційного вигорання.

Група соціально-демографічних чинників, що впливають на емоційне вигорання, включає: вік, стать, сімейний стан. Були проведені дослідження відмінностей переживань складних ситуацій в залежності від статі. Так, у чоловіків спостерігаються вищі показники деперсоналізації, тоді як жінки частіше схильні до емоційного виснаження. Це можна пояснити тим, що у чоловіків домінують інструментальні цінності, тоді як жінки більш емоційно чутливі. Жінки також відчують більше робочих перевантажень через додаткові домашні та сімейні обов'язки. Водночас жінки ефективніше

використовують стратегії уникнення стресових ситуацій порівняно з чоловіками.

Т. Ткачук та А. Мягих встановили, що, на відміну від чоловіків, жінки зосереджені не на розв'язанні складних ситуацій, а на адаптації до кризових умов. Тому їхня поведінка в умовах постійної невизначеності та стресу, спричиненого економічними та соціальними змінами, війною, є більш пасивною, орієнтованою на виживання та пошук підтримки від інших людей [51].

Л. Перелигіна та Ю. Приходько в своїх дослідженнях особливостей переживання загрози надзвичайної ситуації жінками та чоловіками в Україні виявили, що жінки різняться з чоловіками за сприйняттям світу й реакціями на нього: жінки, як правило, є більш емпатичними та орієнтованими на взаємодію з іншими людьми, а також схильні до більш імпульсивного прийняття рішень. Ці характеристики призводять до того, що жінки інтенсивніше та глибше переживають надзвичайні ситуації, які тривають довше, порівняно з чоловіками. Внаслідок цього ризик порушення адаптаційних процесів у жінок є значно вищим, вони менш схильні до аналізу поточних подій та передбачення їх наслідків, а стресовій ситуації більше потребують підтримки інших людей, порівняно з чоловіками [41].

В дослідженнях К. Алдвін виявлено закономірність між рівнем досвіду та кваліфікації жінок і використанням емоційно орієнтованих копінг-стратегій як способів адаптації [51]. Ця закономірність не є несподіваною, оскільки висока кваліфікація та наявність роботи свідчать про спосіб життя, що включає спілкування з людьми, виконання обов'язків та планування робочих завдань. Працююча жінка з високою кваліфікацією має більше можливостей пристосуватись до змін, оскільки робота структурує її час, підвищує впевненість, забезпечує соціальні зв'язки та сприяє зростанню самооцінки.

З іншого боку, більшість жінок-мігранток потрапляють саме до вторинного сегмента ринку праці, виконуючи важку, емоційно виснажливу

та малопrestiжну роботу – у сфері догляду, прибирання чи обслуговування. Їх зайнятість зазвичай має нестабільний і вразливий характер: тимчасові трудові договори, низький рівень оплати, та відсутність соціальних гарантій є типовими рисами їхньої професійної діяльності. Часто спостерігається явище професійної деградації (дескілінгу), коли навіть висококваліфіковані жінки з вищою освітою вимушені працювати на некваліфікованих посадах у сферах виробництва, обслуговування чи логістики [79]. Вони стикаються з професійною нереалізованістю, соціальною ізоляцією та почуттям меншовартості, що стають чинниками розвитку емоційного вигорання.

Додаткові труднощі виникають під час нострифікації дипломів, адже цей процес є тривалим, складним і потребує володіння мовою країни перебування [64]. Більшість жінок-мігранток також поєднують оплачувану роботу з обов'язками догляду за дітьми, що суттєво обмежує їхній доступ до стабільної зайнятості та посилює ризик емоційного виснаження і психологічного перевантаження.

Виживання та стійке протистояння викликам війни й еміграції вимагає від жінки готовності діяти в умовах постійної невизначеності. Це передбачає здатність сприймати мінливість воєнної ситуації, орієнтуватися в неповній або часом викривленій інформації та ухвалювати сміливі рішення щодо власного життя, перебуваючи в нових і непередбачуваних умовах. Під інтолерантністю до невизначеності ми розуміємо негативну диспозиційну властивість особистості, що виникає в умовах прогнозованої небезпеки в ситуаціях із неповною, фрагментованою й суперечливою інформацією, що характеризується катастрофічними переконаннями щодо невизначеності та її наслідків [59]. Жінки з низькою здатністю приймати невизначеність частіше переживають тривалий стрес, тривогу та внутрішнє напруження, їм властиво прагнення до контролю, труднощі з адаптацією до змін, гостра реакція на відсутність чітких планів та прогнозів, що веде до швидкого виснаження й зниження емоційних ресурсів.

Ще одним з ключових чинників, що впливають на виникнення та перебіг емоційного вигорання, ми вважаємо копінг-стратегії, оскільки саме від способу реагування людини на стресові ситуації залежить рівень її психологічної стійкості та здатність зберігати внутрішню рівновагу. Відповідно до теорії рис, копінг розглядається як сукупність індивідуально-психологічних особливостей особистості, що зумовлюють її спосіб реагування на стресові ситуації. Як визначав Р. Лазарус, стрес – це дискомфорт, який відчувається коли відбувається дисгармонія між індивідуальним сприйняттям обставин оточення та ресурсів, що доступні для взаємодії з цим оточенням. Згідно з Р. Лазарусом і С. Фолкман люди оцінюють для себе рівень стресогенності ситуації та свої можливості впоратись з нею [68, с. 11]. За К. Меннінгером копінг розглядається як механізм особистості, який дозволяє позбуватися від внутрішнього напруження. Вибір копінг-стратегій у процесі подолання стресових ситуацій залежить від низки особистісних і соціальних чинників. Одним із ключових є «Я-концепція», оскільки людина схильна обирати ті моделі поведінки, які узгоджуються з її самосприйняттям, соціальним статусом, рівнем матеріального добробуту, духовними цінностями, вольовими якостями та фізичними можливостями.

Ще одним з особистісних фактором є рівень емпатії, який визначає, наскільки поведінкові рішення людини враховують почуття та реакції інших людей. Для жінок в еміграції цей аспект має особливе значення, адже вони часто залучені до професій, пов'язаних із доглядом і допомогою, де високий рівень емпатії може водночас бути ресурсом і ризиком емоційного вигорання. Не менш важливими є ресурси соціального середовища – підтримка близьких, соціальні контакти та здатність людини приймати й надавати допомогу [53].

Таким чином, соціально-психологічні чинники впливу війни та вимушеної еміграції сприяють розвитку емоційного вигорання через сукупність стресових ситуацій, ізоляцію, моральне перевантаження та

відсутність підтримки. Вони вимагають комплексного підходу до надання психологічної допомоги та створення умов для відновлення емоційних ресурсів особистості.

Висновки до розділу 1

В першому розділі було здійснено теоретичний аналіз досліджень феномену емоційного вигорання, на підставі якого можна зробити наступні висновки.

1. Емоційне вигорання – це стан емоційного та розумового виснаження, а також фізичної втоми, що виникає через тривалий вплив стресу. Більшість науковців схилиються до концепції з трьома основним ознаками цього синдрому: виснаження, почуття емоційної відстороненості від діяльності та інших її учасників, а також відчуття неефективності і недостатності досягнень.

2. Серед представників різних шкіл на сьогодні немає єдиного підходу до проблеми емоційного вигорання. Це вказує на те, що емоційне вигорання є складним і багатогранним явищем, що виникає під впливом різноманітних факторів: негативних психічних переживань, виснаження, тривалого стресу в міжособистісному спілкуванні, яке супроводжується емоційним навантаженням та когнітивними труднощами. У психологічній науці розглядають п'ять основних підходів до вивчення змісту феномену вигорання. Науковці визначають вигорання як результат дії стресу, пов'язаного з професійною діяльністю, як механізм психічного захисту, як професійну деформацію, як професійну кризу та як клінічне порушення.

3. Існує багато класифікацій симптомів вигорання, але більшість науковців поділяють їх на декілько груп. Найбільш інформативною є класифікація, що розглядає симптоматику вигорання на фізичному, поведінковому, когнітивному, психологічному та соціальному рівнях.

4. До вивчення структури феномену вигорання існує два підходи: результативний та процесуальний. Результативний підхід розглядає

вигорання як певний стан, що включає ряд стабільних елементів. Процесуальний підхід розуміє вигорання як процес, що складається з послідовних фаз.

5. Фактори, що спричиняють виникнення вигорання доцільно розглядати на трьох рівнях: особистісному, рольовому та організаційному.

6. Аналіз досліджень чинників емоційного вигорання по причині війни дозволяє зробити висновки щодо впливу такого фактору, як постійний стрес, що зумовлений втратами та травматичним досвідом, соціально-економічною нестабільністю, невизначеністю майбутнього, вимушеною еміграцією та проблемами з адаптацією до нового місця, більш напруженими умовами праці, порушенням соціальних ролей, розривом соціальних зв'язків, особливостями копінг-стратегій, та ін. До копінг-ресурсів, що допомагають знизити рівень емоційного виснаження, належать: позитивна «Я-концепція», інтернальний локус контролю, когнітивна гнучкість, уміння підтримувати соціальні зв'язки, духовність і сформована система цінностей.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВИМУШЕНОЇ ЕМІГРАЦІЇ ПО ПРИЧИНІ ВІЙНИ

2.1. Методика та організація дослідження соціально-психологічних чинників емоційного вигорання у жінок-емігранток

Проблема вибору діагностичних методів та інструментів для вивчення психологічних явищ завжди була складною. Це пояснюється тим, що знайти комбінацію методів і засобів, які дозволяють отримати достовірну інформацію, на основі якої можна формулювати наукові теорії та розробляти практичні рекомендації, є дуже важким завданням.

Методи та методики дослідження емоційного вигорання орієнтовані на виявлення компонентів та стадій розвитку емоційного вигорання у особистості, а також на аналіз проявів цього явища на різних рівнях: міжособистісному, особистісному та мотиваційному. У психологічній науці методи дослідження поділяють на дві групи:

- методи непрямой взаємодії з досліджуванним (Unobtrusive Measures) – досліджуваний не знає про те, що він є учасником дослідження;
- активні методи (Reactive Methods) – активна участь досліджуваного за допомогою використання опитувальників, інтерв'ю, тестів [42, с 89].

Методологічною основою дослідження емоційного вигорання виступають принципи розвитку, детермінізму, системності та принцип єдності психіки та діяльності. Так, принцип розвитку пояснює перехід від найпростішого рівня – психічного процесу, до формування психічних станів та закріплення їх у психічні властивості. Принцип детермінізму (причинної зумовленості) відображає природу психічних станів, показує характер їх взаємозв'язку та орієнтує на пошук причин виникнення та функціонування психічних явищ (біологічних чи соціальних). Принцип системності полягає в узгодженості всіх аспектів досліджуваного об'єкта та усуненні протиріч між ними. Він передбачає, що об'єкт має властивості системи: цілісність,

ієрархічність, структурність та множинність. У контексті емоційного вигорання цей підхід дозволяє встановлювати зв'язки між його компонентами та структурувати їх взаємодію. Принцип єдності психіки та діяльності відображає, що проблема психічних станів має велике практичне значення, так як результати будь-якої діяльності прямо від них залежать.

Для отримання інформації щодо проявів симптомів емоційного вигорання та інформації щодо запобігання розвитку цього стану є важливим застосування тестів. Вони дозволяють дати оцінку особливостей індивіда відповідно до поставленої мети дослідження та забезпечують можливість отримання кількісної оцінки, на основі квантифікації якісних параметрів особистості, та зручність математичної обробки. Тестування є оперативним способом оцінки великої кількості невідомих осіб, що сприяє об'єктивності оцінок, які залежать від суб'єктивних установок особи, яка проводить дослідження та забезпечують сумісність інформації, отриманої різними дослідниками на різних респондентах.

Одним з варіантів тесту може бути опитувальник, але за умови, що він відповідає вимогам до тестів. Опитувальник – це збірка питань, які обираються і розташовуються відносно один до одного та відповідно до необхідного змісту.

Для статистичної обробки отриманих результатів у дослідженні емоційного вигорання застосовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, який дозволяє статистично встановити наявність, напрям і силу лінійного зв'язку між кількісними показниками. У разі зростання або зменшення значень однієї змінної відповідно до змін іншої робився висновок про наявність прямого кореляційного зв'язку між досліджуваними психологічними явищами.

Надзвичайно важливо для нашого дослідження було підібрати таку комбінацію діагностичних методик, яка дозволить комплексно оцінити як специфічні прояви вигорання жінок в еміграції, так і чинники, які на нього впливають. Сучасні методи дослідження емоційного вигорання спрямовані

на виявлення його структурних компонентів (емоційного, когнітивного, поведінкового) та стадій розвитку, а також на аналіз цього стану на різних рівнях функціонування особистості: міжособистісному, особистісному та мотиваційному. У контексті вимушеної еміграції особливого значення набуває оцінка змін у сфері самосприйняття, соціальних зв'язків та життєвих орієнтацій, що дозволяє глибше зрозуміти механізми розвитку емоційного вигорання та визначити ефективні напрямки психологічної допомоги.

Практична частина дослідження реалізується через низку послідовних етапів, кожен із яких спрямований на поглиблене вивчення феномену емоційного вигорання у жінок в умовах вимушеної еміграції. Перший етап полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні: проводиться аналіз наукових джерел, сучасних досліджень і підходів до діагностики емоційного вигорання та адаптаційних процесів у жінок-мігранток. Наступний етап передбачає пошук, адаптацію й апробацію відповідних психодіагностичних методик, з урахуванням специфіки досліджуваної вибірки. На третьому етапі здійснюється організація дослідницької процедури: підготовка інструментарію, створення онлайн-платформи для опитування (Google-форми), налагодження зворотного зв'язку з учасницями. Четвертий етап включає безпосереднє проведення емпіричного дослідження, збір даних та їх попередню обробку. П'ятий етап – аналітичний: інтерпретація результатів, виокремлення закономірностей і тенденцій, виявлення ключових чинників розвитку емоційного вигорання. Завершальним етапом є розробка рекомендацій, які можуть бути використані для попередження виникнення емоційного вигорання та практичної психологічної допомоги жінкам, що пережили вимушену міграцію.

Мета емпіричного дослідження: емпірично дослідити чинники впливу на розвиток емоційного вигорання у жінок, які перебувають у стані вимушеної еміграції внаслідок воєнних дій.

Завдання дослідження:

1. Відібрати психодіагностичні методики, що дають змогу вивчити прояви емоційного вигорання у жінок в умовах вимушеної еміграції.
2. Виявити рівень емоційного вигорання та його складові у цільовій вибірці жінок, які залишили країну через війну.
3. Проаналізувати особливості емоційного стану респонденток з урахуванням таких чинників, як соціальна адаптація, рівень інтолерантності до невизначеності та використовувані копінг-стратегії.
4. Застосувати кількісні та якісні методи аналізу отриманих даних для формулювання висновків про психологічні закономірності, виявлені у дослідженні.
5. Окреслити перспективи подальшого дослідження теми та визначити можливі напрями психологічної підтримки жінок у кризових умовах міграції.

Гіпотеза дослідження:

Існує взаємозв'язок між рівнем емоційного вигорання жінок, які пережили вимушену еміграцію, та показниками їхніх психологічних якостей, які характеризують адаптивність, ставлення до невизначеності та життєвих копінг-стратегій. Існує взаємозв'язок між рівнем емоційного вигорання та соціальними факторами, що впливають на українок в умовах еміграції.

Дослідження здійснювалося у період з березня по серпень 2025 року із використанням онлайн-інструменту Google Forms. Опитувальник було поширено через соціальні мережі Facebook та Telegram у тематичних спільнотах, зокрема “Українці в Бельгії”, “Українці в Європі” та подібних. Було розроблено загальні інструкції та окремі пояснення для кожної методики, а також запропоновано варіанти відповідей. Опитувальник включав 4 методики й анамнестичну анкету. В останній містилися запитання щодо сімейного стану, віку, статі, рівня освіти, наявності дітей, а також працевлаштування в новій країні. Крім цього, розглядалися чинники стресу, що з'явилися після початку війни та вимушеного переїзду, зокрема відчуття втрати чи змін соціального статусу, вплив війни на життєву ситуацію. Окрему увагу приділяли питанню, чи перебуває партнер поруч, а також

наявності соціально-психологічної підтримки. Отримані дані дали змогу глибше проаналізувати чинники, що можуть зумовлювати розвиток емоційного вигорання, його зв'язок зі стресом, копінговими стратегіями, толерантністю до невизначеності, особистісними характеристиками та процесами адаптації.

Відповідно до цілей та завдань нашої роботи було сформовано вибірку, яка складалась з 60 жінок віком від 20 до 58 років. Всі вони є громадянками України, які були змушені покинути країну після 24 лютого 2022 року і наразі проживають у Бельгії.

Оцінка наявних методик діагностики, які відповідають цілям і завданням дослідження, дозволила обрати найбільш релевантні психодіагностичні інструменти. Першою методикою, яку ми обрали для досягнення цілей нашого дослідження, є **Методика «Визначення психічного вигорання» (О. Рукавишникова)**. Методика оцінює три ключові компоненти:

- ✓ Психоемоційне виснаження: процес вичерпання емоційних, фізичних і енергетичних ресурсів, що проявляється хронічною втомою, байдужістю чи дратівливістю;
- ✓ Особистісне віддалення (дистанціювання): схильність до соціальної ізоляції, негативізм, зниження кількості контактів;
- ✓ Професійна мотивація: зниження інтересу та мотивації до професійної діяльності.

Опитувальник складається з 72 питань. Оцінювання результатів здійснюється кількісно: відповіді респондентів переводяться у трибальну систему («часто» – 3 бали, «зазвичай» – 2 бали, «рідко» – 1 бал, «ніколи» – 0 балів), після чого бали підсумовуються. На основі отриманих сум, за допомогою спеціальної таблиці (Додаток А), визначається рівень емоційного вигорання за кожною шкалою.

Важливою особливістю цієї методики є те, що вона дозволяє виявляти й аналізувати прояви синдрому емоційного вигорання на трьох рівнях:

міжособистісному, особистісному та мотиваційному (Див. Табл.2.1). Слід підкреслити, що її використання відкриває перспективи для планування психокорекційної роботи та дає змогу визначати, за якими саме компонентами симптоми вигорання виражені найбільше.

Таблиця 2.1

Прояви психічного вигорання на різних системно-структурних рівнях

Шкали	Прояви "психічного вигорання" на рівнях:		
	міжособистісному	особистісному	мотиваційному
ПВ	Психічне виснаження; роздратованість; агресивність; підвищена чутливість до оцінок інших	Низька емоційна толерантність; тривожність	Небажання йти на роботу; бажання скоріше закінчити робочий день; потяг до прогулів
ОВ	Небажання контактувати з людьми; цинізм, негативне ставлення до них	Критичне ставлення до оточуючих і некритичність в оцінці самого себе; заниження досягнень своєї праці	Зниження включеності в роботу і справи інших людей; байдужість до своєї кар'єри
ПМ	Незадоволеність роботою і стосунками в колективі	Зниження самооцінки; незадоволеність собою як професіоналом; відчуття пониження професійної ефективності та віддачі	Зниження потреби в досягненнях

Другою дібраною психодіагностичною методикою є **Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12; Intolerance of Uncertainty Scale у адаптації Г. Громової)**. Це стислий та зручний скринінговий інструмент, призначений для оцінювання несприйняття невизначеності та пов'язаної з цим тривоги щодо майбутніх подій. Опитувальник складається з 12 пунктів. За останні роки він став широко використовуваним у західних

дослідженнях, що зосереджуються на створенні трансдіагностичної моделі розвитку афективних розладів. Структура IUS-12 передбачає два фактори: шкалу прогностичної тривоги та шкалу гнітючої тривоги. Перша відображає когнітивний аспект ставлення до невизначеності, тобто труднощі у прогнозуванні та переживання, пов'язані з майбутнім. Друга характеризує емоційні реакції на ситуації невизначеності та непередбачувані події (Додаток Б).

Наступна методика **Опитувальник «Соціально-психологічна адаптація»** (автори **К. Роджерс і Р. Даймонд**) застосовується для оцінки рівня адаптованості людини до змін в житті, здатності справлятися зі стресовими факторами та пов'язаних із цим індивідуально-психологічних характеристик. Методика створена у 1954 році була адаптованою в 2024 А. Осницьким для українського контексту. За допомогою методики визначаються шість інтегральних показників: рівень адаптації, прийняття інших, інтернальність, особистісне самосприйняття, емоційний комфорт та прагнення до домінування.

Опитувальник складається зі 101 твердження, які необхідно оцінити за 7-бальною шкалою. Варіанти відповідей варіюють від «0 – зовсім не стосується мене» до «6 – повністю відповідає мені». Таким чином респондент відображає ступінь відповідності висловлювань власним переживанням і поведінці. Розрахунок результатів здійснюється відповідно до спеціального ключа (див. Додаток В), при цьому для кожного з показників використовується окрема формула підрахунку.

Четверта дібрана нами для дослідження **Методика «Способи опанувальної поведінки»** (автори **Р. Лазарус, С. Фолкман**) призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності (Додаток Г). Методика була розроблена в 1988 році і вважається першим стандартизованим інструментом вимірювання копінгів. Вона була адаптована для українського контексту Кроковою, Куфтіч і Зампшляковою у 2004 р.

Копінг-механізми чи стратегії, які виявляє тест Лазаруса, спрямовані на активну трансформацію ситуації або пристосування до неї. Тест містить 50 запитань. Респондентам пропонується оцінити частоту використання кожної зі стратегій за 4-бальною шкалою (0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – часто). Після обробки результатів відповіді зіставляються з ключем і підсумовуються за шкалами: 1) конфронтація: активні дії, спрямовані на подолання труднощів – суперництво, конкуренція, заперечення; 2) дистанціювання: позиціонування себе осторонь від проблем шляхом емоційного відсторонення, знецінення або раціоналізації; 3) самоконтроль: відстежування і контроль власної поведінки та емоційних реакцій; 4) пошук соціальної підтримки; 5) прийняття відповідальності: усвідомлення власної причетності до проблемної ситуації й намагання самостійно її вирішити; 6) уникнення: ігнорування проблеми шляхом її заперечення чи відволікання на інші заняття чи шкідливі звички; 7) планування вирішення проблеми: моделювання розв'язання проблемної чи стресової ситуації; 8) позитивна переоцінка ситуації: надання проблемній ситуації позитивного конструктивного значення. Оцінюючи частоту такої поведінки у себе, досліджуваний може як максимум за одне запитання отримати 3 бали, а за шкалою в цілому – 18. На основі цих значень вираховується так званий ступінь напруженості кожного із копінгів на основі формули: $X = \text{сума балів} / \text{макс балл} \times 100$. За сумарним балом можна визначити тестові норми рівня напруженості копінгів – від низького адаптивного варіанту до високого – дезадаптації. Застосування цього опитувальника дозволяє визначити основні способи подолання стресових ситуацій та оцінити адаптаційні можливості українських біженок в умовах вимушеної міграції.

Вибірка складалась з 60 жінок віком від 20 до 58 років, які є громадянками України, які були змушені покинути країну після втручання РФ і наразі проживають у Бельгії. Більшість з них 26 (43,3%) належать до вікової групи 36-45 років, а ще 17 (28,3%) – до групи 46-55 років. Такий розподіл віку дозволяє зробити висновок, що основна частина вибірки представлена

жінками зрілого віку, для яких питання професійної самореалізації та емоційної стабільності є особливо значущими.

Переважає більшість респонденток, 48 (80%), мають вищу освіту, що свідчить про достатньо високий рівень інтелектуального потенціалу вибірки та, відповідно, підвищену чутливість до змін соціального статусу, професійної невідповідності та втрати звичних умов життя.

Більшість учасниць 41 (68,3%) перебувають в еміграції понад три роки, тобто від початку повномасштабної війни. Ще 10 (16,7%) виїхали нещодавно протягом останнього року. Такий розподіл демонструє різні стадії адаптації жінок до нових умов життя: від первинного стресу та дезорієнтації до поступового формування нових стратегій пристосування.

Структура сімейної ситуації серед опитаних також є показовою: 40% виїхали самотійно, 48,3% – разом із дітьми, і лише 8,3% – із чоловіками. Це підкреслює домінування ситуації емоційної та соціальної самотності, підвищення навантаження на жінку як на єдине джерело підтримки та стабільності для сім'ї.

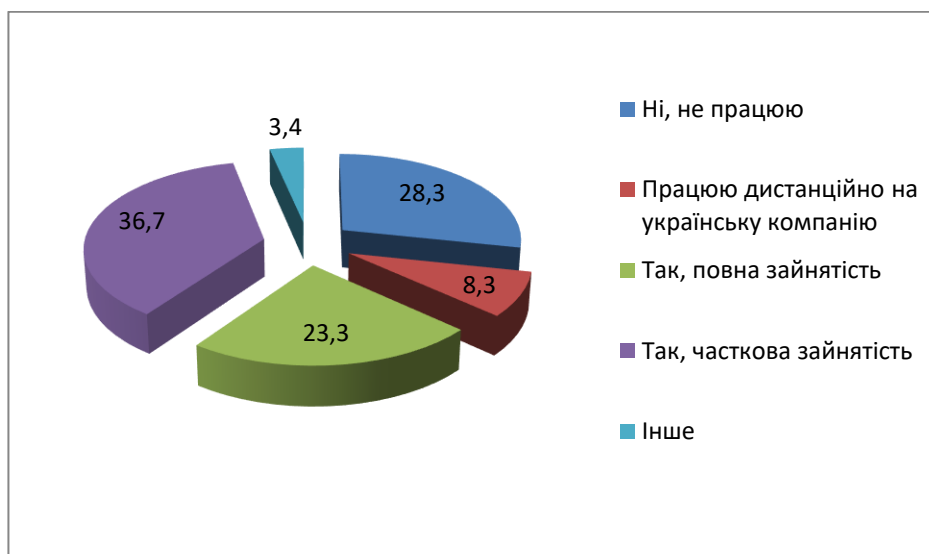


Рис.2.1. Рівень працевлаштованості респонденток

Професійний аспект життя респонденток в еміграції характеризується високим рівнем невідповідності між освітою та реальною зайнятістю. Хоча 36 (60%) жінок працюють, повністю або частково (Рис.2.1.), лише 7 (12%) вважають, що їхня робота відповідає професії чи кваліфікації, тоді як 29

(48%) зазначили, що працюють не за спеціальністю. Багато жінок працевлаштовані на низькооплачуваних або фізично виснажливих роботах (прибиральниці, працівниці фабрик), що може спричиняти емоційне виснаження та професійну фрустрацію.

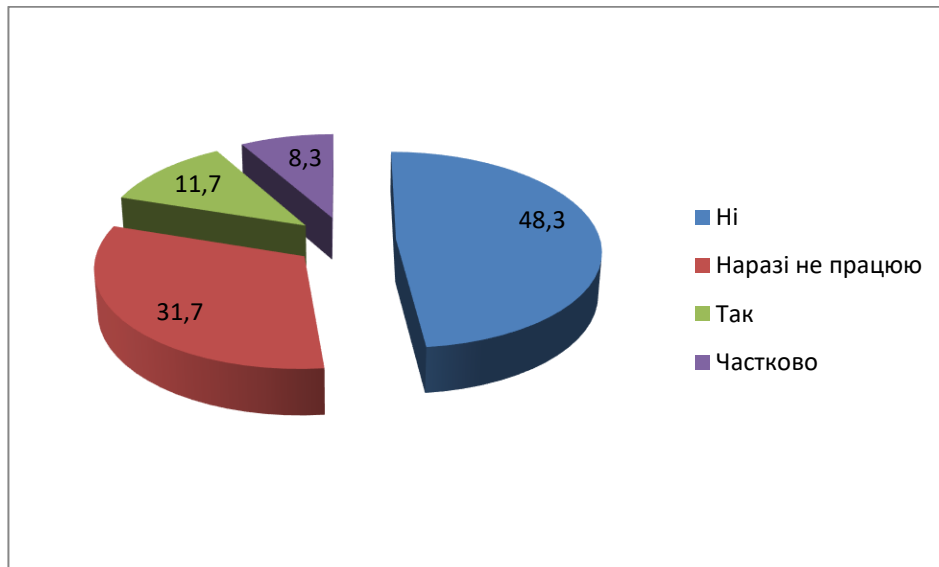


Рис. 2.2. Рівень задоволеності роботою жінок-емігранток

Дані щодо задоволеності професійною реалізацією (Рис. 2.2.) підтверджують цю тенденцію: 19 (31,7%) повністю не задоволені, 17 (28,3%) – скоріше не задоволені, лише 10 (16,7%) висловили повну задоволеність. Отже, понад половина респонденток відчують незадоволення своєю професійною ситуацією, що може бути фактором емоційного вигорання та втрати сенсу діяльності.

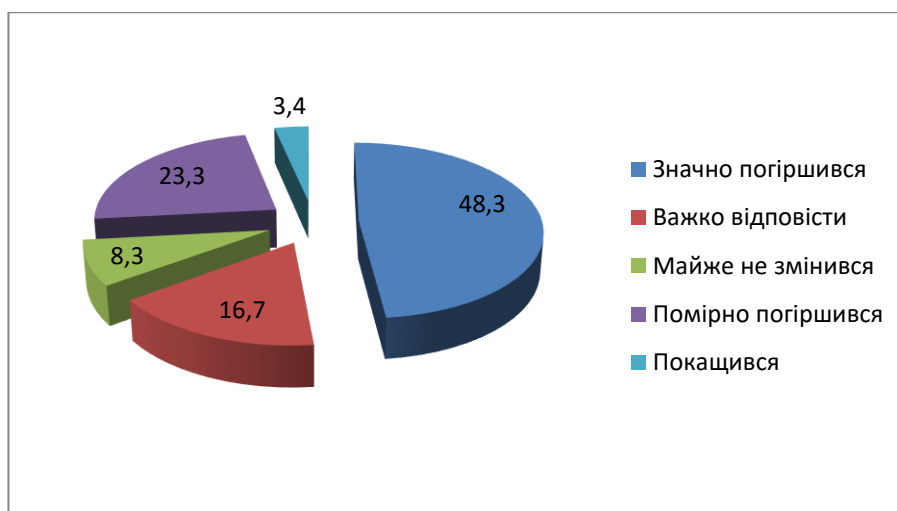


Рис. 2.3. Зміна емоційного стану респонденток від початку війни

Емоційний стан жінок також демонструє негативну динаміку: 29 (48,3%) відзначили значне погіршення, ще 14 (23,3%) – помірне. 41 (68,3%) часто відчують хронічну втоми, виснаження або втрату інтересу до звичних справ, а 43(71,7)% повідомили про постійне відчуття невизначеності щодо майбутнього.

Більшість жінок зберігають активні соціальні контакти з близькими в Україні – 80% спілкуються постійно, ще 16,7% – час від часу. Це свідчить про намагання підтримувати психологічну зв'язність з рідною країною, що водночас може мати подвійний ефект: з одного боку – забезпечує емоційну підтримку, а з іншого – підсилює тривогу через постійне споживання тривожних новин.

Серед основних труднощів адаптації жінки найчастіше називали: мовний бар'єр 53 (88,3%), втрату соціального кола 36 (60%), пошук роботи 29 (48,3%), пошук житла 24 (40%). Понад половина опитаних 31 (51,7%) почуваються самотньо, а 48 (80%) – мають страх за майбутнє, що свідчить про переважання тривожного емоційного фону.

Попри труднощі, 36 (60%) зазначили, що почуваються скоріше комфортно у новому соціальному середовищі, що може свідчити про часткову адаптацію. Решта 24 (40%) – досі переживають емоційний і соціальний дискомфорт. Серед факторів, які найсильніше впливають на емоційний стан, респондентки вказали: новини про війну – 46 (76,6)%, відсутність чітких перспектив – 41 (68,3)%, втрату дому – 39 (65%). Ці результати демонструють, що зовнішні чинники невизначеності та втрати контролю можуть мати вплив на емоційне виснаження жінок.

Щодо стратегій подолання стресу, найпоширенішими є: спілкування з близькими – 46 (76,6%), прогулянки на природі – 41 (68,3%), перегляд фільмів, читання – 31 (51,7%), робота або волонтерство – 24 (40%). Водночас 22 жінки (36,7%) схильні до уникнення або ізоляції, а 19 (31,7%) використовують каву, медикаменти чи інші засоби для зняття напруження.

Це свідчить про переважання пасивних і компенсаторних механізмів, що не завжди сприяють довгостроковій стабілізації емоційного стану.

У питанні повернення до України після війни відповіді розподілились так: 40% планують повернутися, 23,3% не мають такого наміру, 36,7% ще не визначилися. Це демонструє високий рівень невизначеності життєвих планів, який безпосередньо впливає на емоційне напруження і почуття тривоги.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження чинників впливу на емоційне вигорання українок в еміграції

Наступним кроком емпіричного дослідження була обробка результатів психодіагностичного дослідження та представлення їх у вигляді таблиць з подальшим аналізом. Для визначення наявності у респонденток емоційного вигорання було обчислено індивідуальні та середньогрупові показники за трьома шкалами методики О. Рукавишнікова: Психоемоційне виснаження (ПВ), Особистісне віддалення (ОВ) та Професійна мотивація (ПМ) та загальний показник вигорання Індекс психічного вигорання (ПІВ) (Табл.2.2).

Таблиця 2.2

Рівні компонентів вигорання за методикою О. Рукавишнікова

Шкала	Середній показник (М)	Рівень за нормами	Стандартне відхилення (SD)
Психоемоційне виснаження (ПВ)	41	Високий (40–49)	12,4
Особистісне віддалення (ОВ)	37	Високий (32–40)	10,2
Професійна мотивація (ПМ)	37	Вкрай високий (32 і більше)	6,8
Індекс психічного вигорання (ПІВ)	115	Вкрай високий (113 і вище)	23,6

Отримані середні значення по всіх шкалах засвідчують високий і вкрай високий рівень емоційного вигорання серед жінок, які перебувають у вимушеній еміграції через війну. **Значення середнього показника психоемоційного виснаження (ПВ = 41)** вказує на тривалий стрес, виражене емоційне виснаження та відсутність достатніх ресурсів для відновлення. Проявляється як відчуття перевантаження, втома, часті прояви дратівливості й тривожності. Це природно для контексту війни та адаптації в іншій країні, коли жінка вимушена брати на себе відповідальність за родину в умовах невизначеності. Висока варіативність.

Середній показник особистісного віддалення (ОВ = 37) підтверджує тенденцію до дистанціювання, як способу самозахисту. Відображає тенденцію до емоційного відсторонення, зниження емпатії, прагнення зменшити міжособистісні контакти. Висока варіативність.

Найбільш критичним виявився середній показник **професійної мотивації (ПМ = 37)**, який виходить за межі навіть «вкрай високого» рівня. Свідчить про суттєве зниження інтересу до професійної діяльності, байдужість, відчуття беззмістовності виконуваної роботи, що підтверджується результатами анкетування (лише 12 % жінок працюють за фахом). Таким чином, втрата професійної ідентичності стає важливим чинником емоційного вигорання. Помірна варіативність.

Індекс психічного вигорання (ПІВ = 115) демонструє сформований синдром емоційного вигорання вкрай високої інтенсивності. Він проявляється системно, охоплюючи всі компоненти – емоційний, мотиваційний і поведінковий. Це свідчить про виснаження внутрішніх ресурсів та потребу у психокорекційній підтримці. Помірна варіативність.

Отримані значення стандартного відхилення свідчать про достатньо різномірний прояв симптомів емоційного вигорання серед учасниць вибірки. Найбільша варіативність показників спостерігається за шкалою «Емоційне виснаження» ($S = 12,4$), що може свідчити про різну здатність жінок справлятися з психоемоційним навантаженням у ситуації вимушеної

еміграції. Найменше розсіювання виявлено за шкалою «Професійна мотивація» ($S = 6,8$), що свідчить про відносну однорідність реагування в межах вибірки. Стандартне відхилення за загальним індексом вигорання ($SD = 23$) є вищим, що пояснюється його інтегральним характером і відображає загальну різноманітність рівнів емоційного вигорання серед досліджуваних жінок.

Табл. 2.3

Розподіл респондентів за рівнем вираженості вигорання

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Дуже високий рівень	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Психоемоційне виснаження (ПВ)	7	11,7	17	28,3	24	40,0	12	20,0
Особистісне віддалення (ОВ)	—	—	19	31,7	17	28,3	24	40,0
Професійна мотивація (ПМ)	—	—	—	—	14	23,3	46	76,7
Індекс психічного вигорання (ПІВ)	—	—	12	20,0	14	23,3	34	56,7

Представлена таблиця 2.3 відображає частку жінок із різними рівнями проявленості показників емоційного вигорання за чотирма шкалами. У більшості жінок спостерігається високий (40%) та дуже високий рівень (20%) ПВ, що вказує на тривале переживання емоційного виснаження, перевтоми та зниження емоційних ресурсів. Лише 11,7% мають низький рівень, що підкреслює масовий характер емоційного напруження у вибірці.

Повна відсутність респонденток із низьким рівнем ОВ є важливим показником. Це означає, що усі без винятку жінки демонструють певною мірою дистанціювання, емоційне охолодження або втрату сенсу у професійній чи міжособистісній взаємодії. 40% мають дуже високий рівень – це вказує на глибокий захисний механізм психологічного відсторонення, що формується як наслідок виснаження.

За шкалою ПМ спостерігається найбільш критичний розподіл: 76,7% жінок мають дуже високий рівень редукції мотивації, 23,3% – високий, 0% – низький чи середній. Це свідчить про те, що практично всі респондентки перебувають у стані вираженого професійного неблагополуччя. Вони відчують зниження здатності впливати на робочий процес, відсутність професійного задоволення та втрату віри у власну ефективність – це ключові ознаки пізньої фази емоційного вигорання.

Інтегральний показник також демонструє високий ступінь вираженості вигорання: 80% жінок мають високий або дуже високий загальний індекс вигорання, що підтверджує значну поширеність симптомів. Понад половина респонденток уже перебувають на стадії декомпенсації (56,7%). ПІВ свідчить про загострення психоемоційного напруження, зниження ефективності механізмів саморегуляції, порушення здатності до відновлення ресурсів та прогресивний характер емоційної дезадаптації у переважної більшості респонденток. Жінки переживають не окремі симптоми, а сформований комплексний стан, що характеризується одночасною втомою, емоційним виснаженням, відчуженням від професійної діяльності та зниженням професійної самоцінності.

Далі розглянемо рівні шкал та розподіл респонденток за рівнем вираженості інтолерантності до невизначеності IUS-12 у адаптації Г. Громової.

Таблиця 2.4.

**Рівні компонентів інтолерантності до невизначеності IUS-12 у адаптації
Г. Громової**

Компонент	Середній показник (М)	Рівень за нормами	Стандартне відхилення (SD)
Прогностична тривога	22	Середній рівень (17-26)	6
Гнітюча тривога	17	Середній рівень (11-17)	4,6
Загальний показник інтолерантності до невизначеності	39	Середній рівень (28-42)	10,3

Результати таблиці 2.4 відображають, що значення середніх показників за шкалами методики мають середні значення. Тобто жінки мають помірно виражене ставлення до невизначених життєвих ситуацій: вони викликають у респонденток певний рівень тривоги й напруги, однак не призводять до дезорганізації поведінки чи втрати контролю над емоційним станом.

Показник гнітючої тривоги (17 балів) відображає помірну емоційну реакцію на нестабільність. Жінки схильні відчувати занепокоєння у ситуаціях невідомості, однак зберігають здатність до саморегуляції. Так як «гнітюча тривога» визначає соматичний компонент негативних переконань щодо невизначеності – появу негативних емоцій та переживань у ситуації непередбачуваності – емігрантки можуть проявляти підвищену чутливість до нових життєвих обставин, труднощі у збереженні емоційної стабільності в умовах постійних змін і адаптаційних вимог. Такий стан демонструють жінки у відповідь на зіткнення із новим або незрозумілим, трактують як наслідок, що витікає зі сприйняття ситуації, її інтерпретації та емоційної реакції на неї.

Прогностична тривога (22 бали) також має середній рівень прояву, що означає помірне занепокоєння майбутнім. Учасниці дослідження схильні до роздумів про можливі ризики чи труднощі, проте не демонструють

вираженої фіксації на негативних очікуваннях. Прогностична тривога, або тривога очікування змістовно перегукується з потребою в завершеності, передбачуваності, потребою в ясності. Цей компонент пов'язаний з високим рівнем занепокоєння і тривоги, а також з obsесивно-компульсивною симптоматикою [12].

У середньому для всієї групи характерна помірна гнучкість у ставленні до змін. Респондентки досить гнучкі у змінах планів, хоча за можливості були б раді, якби не доводилось нічого міняти. Їм важливо мати стабільні точки опори, але їх перебудова не віднімає занадто багато зусиль. Це означає, що в цілому, жінкам вдається підтримувати баланс між необхідністю реагувати на сьогоденні несподіванки та будувати своє життя у довготривалій перспективі [12].

Стандартні відхилення показують помірну варіативність, тобто, хоча значення дещо відрізняються між учасницями, група в цілому досить однорідна. Це означає, що більшість респонденток мають схожі переживання щодо непевності, тривожності та контролю, без суттєвих крайніх відхилень.

Табл. 2.5

Розподіл респонденток за рівнем вираженості інтолерантності до невизначеності

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Прогностична тривога	14	23,3	36	60,0	10	16,7
Гнітюча тривога	5	8,3	29	48,3	26	43,3
Загальний показник інтолерантності до невизначеності	7	11,7	29	48,3	24	40,0

Таблиця 2.5. ілюструє розподіл досліджуваних за рівнем вираженості інтолерантності до майбутнього за двома шкалами. Майже половина вибірки

(48,3%) має середній рівень інтолерантності до невизначеності, а 40% – високий рівень. 48,3% респонденток демонструють середні і 48,3% – високі показники гнітючої тривоги. Основна частина жінок (60%) мають середній рівень прогностичної тривоги.

Тобто 40% жінок сприймає невизначені ситуації як загрозливі, вони схильний до чорно-білого мислення, схильні приймати поспішні рішення, реагують на людей з очевидними та категоричними судженнями, уникають мислення у категоріях ймовірності та уникає невизначеності, занепокоюються у незрозумілих ситуаціях. З наведених даних ми бачимо, що більшості досліджуваних складно робити зміни у планах, і в цілому, важко адаптуватись до необхідності змін у будь-яких справах. Часто такий рівень пов'язаний із високою тривожністю та з іншими негативними емоційними станами можуть відчувати більший ступінь стресу та нездатність змиритися з невизначеністю. Це може призводити до почуття безпорадності, втрати контролю, відчуття дискомфорту та погіршення психічного стану, загального рівня благополуччя [12]. Тому стани інтолерантності до невизначеності, відсутності стабільності та передбачуваності актуальні для жінок, які пережили вимушену еміграцію внаслідок війни та можуть бути фактором формування емоційного виснаження і вигорання.

Перейдемо до опису результатів наступного опитувальника. Розглядаючи отримані дані за методикою «Соціально-психологічна адаптація» Роджерса-Даймонда, насамперед потрібно звернути увагу на показники шкали брехні. Значення, які ми отримали за шкалами «Правда» і «Неправда» в межах норми, тому відповіді можна вважати достовірними.

**Рівні компонентів соціально-психологічної адаптації за методикою
К. Роджерса – Р. Даймонда**

Шкала	Середній показник (M)	Рівень за нормами	Стандартне відхилення (SD)
Адаптивність	149	Високий	23,3
Прийняття себе	46	Високий	9,5
Прийняття інших	25	Середній	4,5
Емоційний комфорт	23	Середній	6,1
Внутрішній контроль	53	Високий	10,0
Зовнішній контроль	26	Середній	8,2
Домінування	11	Середній	3,3
Ескапізм	15	Середній	4,1

Отримані результати, представлені в таблиці 2.6, свідчать про загалом високий рівень соціально-психологічної адаптованості досліджуваних жінок ($M = 149$; $SD = 23,3$). Такий рівень показника може вказувати на сформовані механізми пристосування до нових умов життя в еміграції та здатність підтримувати внутрішню рівновагу попри наявність стресових чинників.

Високі показники за шкалами «Прийняття себе» ($M = 46$; $SD = 9,5$) і «Внутрішній контроль» ($M = 53$; $SD = 11,4$) свідчать про достатній рівень самоприйняття, відповідальності за власні рішення та внутрішню автономність. Такі риси можуть виступати ресурсними факторами, що знижують ризик емоційного вигорання, адже допомагають особистості ефективніше справлятися з труднощами адаптації.

Водночас середні показники за шкалами «Прийняття інших» ($M = 25$; $S = 4,5$) та «Емоційний комфорт» ($M = 23$; $S = 6,1$) вказують на певну емоційну напруженість і стриманість у міжособистісних контактах. Це може бути наслідком соціальної ізоляції, культурних відмінностей чи переживання

травматичного досвіду еміграції, що ускладнює встановлення нових соціальних зв'язків.

Показники за шкалами «Домінування» ($M = 11$; $SD = 3,3$) та «Ескапізм» ($M = 15$; $SD = 4,1$) перебувають на середньому рівні. Помірний рівень домінування відображає гнучкість у взаємодії з оточенням без прагнення до контролю чи підпорядкування, тоді як ескапізм може свідчити про тенденцію уникати надмірного емоційного навантаження через відхід у внутрішній світ або пошук тимчасових способів психологічного розвантаження.

Табл. 2.7

Розподіл респондентів за рівнем вираженості соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Адаптивність (інтегральний показник)	—	—	16	26,7	44	73,3
Прийняття себе	—	—	18	30,0	42	70,0
Прийняття інших	—	—	28	46,7	32	53,3
Емоційний комфорт	4	6,7	42	70,0	14	23,3
Внутрішній контроль	—	—	26	43,3	34	56,7
Зовнішній контроль	—	—	16	26,7	44	73,3
Домінування	2	3,3	48	80,0	10	16,7
Ескапізм	6	10,0	48	80,0	6	10,0

Як видно з таблиці 2.7, більшість респонденток мають високий рівень адаптивності (73,3%), що свідчить про здатність більшості жінок гнучко

реагувати й пристосовуватись до різноманітних життєвих ситуацій. Така вибірка демонструє уміння долати труднощі, боротися зі стресом, відкрито приймати зміни та володіти внутрішньою мотивацією для розвитку та самореалізації, що дозволяє їм успішно пристосовуватись до нових умов життя. Зазвичай ці люди мають високий рівень самосвідомості, ефективно подолують перешкоди й досягають результатів у різних сферах діяльності. Це вказує на наявність внутрішніх ресурсів, які жінки напрацювали протягом свого життя, так як більшість жінок мають середній вік, вищу освіту та працевлаштовані. Та за теорією ресурсів С. Хобфол, вигорання з'являється, коли ресурси людини вичерпуються швидше, ніж поповнюються. Також переважна більшість жінок знаходяться за кордоном вже понад 3 роки і можливо тому мали можливість вже адаптуватись. З іншого боку, адаптивність може бути не ресурсною, а вимушеною. Тобто жінка не стільки комфортно пристосовується, скільки змушена постійно перебудовуватись до нових обставин перебуваючи в еміграції. Зовнішня соціальна адаптація не збігається з внутрішнім комфортом. Це призводить до хронічного напруження, попри зовнішню успішну адаптацію. Людина може добре функціонувати у новому середовищі – спілкуватись, працювати, бути «в темі» – але емоційно виснажена, бо опора, підтримка чи відчуття дому відсутні. Тобто, адаптивність у цьому контексті виступає не протектором, а фактором виснаження.

Високі показники за шкалами «Прийняття себе» (70,0%) та «Прийняття інших» (53,3%) відображають позитивне ставлення до себе та людей, що дозволяє українкам при звичаїтись до нових обставин. Такий рівень прийняття сприяє більшій гнучкості у поведінці, здатності до емпатії та зниженню міжособистісної напруги, що є важливими чинниками благополуччя. Але вигорання є комплексним поняттям і на його розвиток впливає низка зовнішніх факторів.

Водночас помітна частка респонденток із високим рівнем емоційного комфорту (70,0%). У процесі вигорання особистість нерідко включає

психологічні захисні стратегії, щоб зменшити відчуття напруги та болісних емоцій. Жінки можуть створювати ілюзію внутрішнього комфорту, знижуючи чутливість до стресових факторів (“я тримаюся”, “мене це вже не зачіпає”). Фактично це не справжній емоційний комфорт, а психічна адаптація до перевтоми, що супроводжується зниженням емоційної реактивності. Людина відчуває менше емоцій – і позитивних, і негативних. Через це може здаватися, що їй “спокійно”, хоча насправді це ознака емоційного притуплення.

Високий рівень внутрішнього контролю мають 56,7% жінок, що може свідчити про певну напруженість емоційної сфери та не завжди стабільне саморегулювання. Також переважає середній рівень домінування у 80,0% респондентом. Жінки відчувать, що вони несуть повну відповідальність і несуть повний контроль за побудову нового свого життя та життя своїх дітей в нових умовах. Може спостерігатись висока відповідальність і перфекціонізм. Емігрантки часто демонструють, що вони справляються, але ціною емоційного виснаження – постійного контролю, старанності, «треба бути сильною». Це потенційно підвищує уразливість до перенапруження у ситуаціях стресу.

Наявність середнього рівня ескапізму у більшості жінок (80,0 %) вказує на тенденцію до уникнення емоційно складних ситуацій, відходу від переживань, пов'язаних із професійними чи міжособистісними труднощами, а також на використання психологічних захисних стратегій для зниження внутрішньої напруги. Такий показник може свідчити про схильність до пасивних копінг-стратегій, зокрема втечі у внутрішній світ, фантазії або надмірну зайнятість другорядними справами, що дозволяє тимчасово зменшити рівень тривоги. Водночас домінування ескапізму може розглядатися як ознака дезадаптивності, адже він не сприяє реальному розв'язанню стресових ситуацій, а лише відтерміновує зіткнення з проблемою, що у довгостроковій перспективі може підсилювати прояви вигорання.

Далі розглянемо результати опитувальника «Способи опанувальної поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана.

Табл. 2.8

**Розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій
(опитувальник Р.Лазаруса та С.Фолкмана)**

Вид копінгу	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Конфронтація	—	—	50	83,3	10	16,7
Дистанціювання	6	10,0	38	63,3	16	27,6
Самоконтроль	—	—	20	33,3	40	66,7
Пошук соціальної підтримки	—	—	32	53,3	28	46,7
Прийняття відповідальності	2	3,3	36	60,0	22	36,7
Втеча-уникання	4	6,7	42	70,0	14	23,3
Планування вирішення проблеми	—	—	32	53,3	28	46,7
Позитивна переоцінка	2	3,3	48	80,0	10	16,7

Дані, наведені у таблиці 2.8, демонструють особливості використання жінками-емігрантками різних копінг-стратегій у ситуаціях стресу та психологічної напруги. Найбільш вираженою стратегією є самоконтроль (66,7%), що може відображати як і в попередній методиці підвищену відповідальність і стриманість та виступати фактором виникнення напруження.

Значна частина респонденток користуються копінгами, як пошук соціальної підтримки (46,7%) та планування вирішення проблеми (46,7%), що свідчить про схильність більшості жінок до активного, конструктивного подолання труднощів. Така спрямованість копінгу може розглядатися як адаптивний ресурс, що допомагає знижувати рівень емоційного виснаження й зберігати психологічну рівновагу в умовах вимушеної еміграції.

Водночас більшість респонденток демонструють середні показники дистанціювання (63,3%) та втечі-уникання (70%), що вказує на наявність унікальних або захисних механізмів реагування. Схожу динаміку ми бачили в значеннях за шкалою ескапізму за попередньою методикою. Такі стратегії, хоча й допомагають тимчасово зменшити емоційну напругу, у довгостроковій перспективі можуть підвищувати ризик розвитку емоційного вигорання, оскільки не сприяють реальному вирішенню проблемних ситуацій.

83,3% жінок із нашої вибірки мають середній рівень показника конфронтації як копінг-стратегії. Такий рівень конфронтації свідчить про те, що вони не відсторонюються від труднощів, але й не вступають у надмірний відкритий конфлікт. Конфронтація як копінг-стратегія характеризується активним протистоянням джерелу стресу та прагненням змінити ситуацію через наполегливі або імпульсивні дії. Такий стиль зазвичай супроводжується підвищеною емоційною збудженістю, різкими реакціями та схильністю до прямого вираження невдоволення чи вимог. З одного боку, конфронтаційний копінг може сприяти швидкому вирішенню проблеми, особливо коли вона потребує негайного реагування. З іншого – надмірна конфронтація здатна посилювати міжособистісні конфлікти, підвищувати рівень стресу та знижувати ефективність адаптації, особливо в ситуаціях, де зміна умов обмежена або неможлива [68].

Попри те, що в респонденток переважають активні копінг-стратегії та загалом фіксується високий рівень адаптивності, показники психічного вигорання є високими. Це свідчить про те, що особистісних ресурсів та ефективних стратегій подолання стресу недостатньо для повного нейтралізування впливу зовнішніх чинників – вимушена зміна середовища, втручання травматичного досвіду в повсякденність, труднощі інтеграції та відсутність стабільної підтримки. Аналіз анкет показав, що саме ці фактори посилюють навантаження на психіку навіть у тих, хто зазвичай демонструє

достатню психологічну стійкість та активне використання конструктивних копінгів.

Наступним етапом нашого дослідження є виявлення кореляційних зв'язків між шкалами за методикою визначення психічного вигорання та методиками інтолерантності до невизначеності, соціально-психологічної адаптації та способів опанувальної поведінки. Для проведення статистичного аналізу використовували кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта Пірсона. У таблиці 2.9 відображено значимі кореляційні зв'язки між шкалами методик психічного вигорання (О. Рукавишникова) та інтолерантності до невизначеності (IUS-12, Г. Громової).

Таблиця 2.9

**Значимі кореляційні зв'язки між шкалами психічного вигорання
О. Рукавишникова та інтолерантності до невизначеності IUS-12, в
адаптації Г. Громової**

	Прогностична тривога	Гнітюча тривога	Загальний показник інтолерантності до невизначеності
Психоемоційне виснаження (ПВ)	0.672 $p \leq 0,01$	0.647 $p \leq 0,01$	0.680 $p \leq 0,01$
Особистісне віддалення (ОВ)	0.528 $p \leq 0,01$	0.501 $p \leq 0,01$	0.531 $p \leq 0,01$
Професійна мотивація (ПМ)	—	—	—
Індекс психічного вигорання (ПІВ)	0.618 $p \leq 0,01$	0.584 $p \leq 0,01$	0.621 $p \leq 0,01$

Згідно з даними, поданими у таблиці 2.9, виявлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між всіма показниками психічного вигорання, окрім ПМ, та інтолерантності до невизначеності на рівні значущості $p \leq 0,01$. Це свідчить про тісну взаємозалежність між особистісною здатністю переносити невизначеність та інтенсивністю проявів психоемоційного

виснаження, особистісного віддалення і загального індексу вигорання. Найвищі показники кореляції отримано між психоемоційним виснаженням і компонентами інтолерантності до невизначеності – прогностичною тривогою ($r = 0,672$), гнітючою тривогою ($r = 0,647$) та загальним показником інтолерантності ($r = 0,680$). Така залежність свідчить, що жінки, які відчувають труднощі у сприйнятті невизначеності майбутнього, схильні переживати інтенсивне емоційне виснаження, втрачаючи внутрішні ресурси для саморегуляції. Постійне очікування можливих труднощів, неможливість передбачити події чи контролювати обставини спричиняють підвищений рівень психоемоційного напруження, яке в довгостроковій перспективі переростає у симптоми вигорання.

Помірні коефіцієнти зв'язку між інтолерантністю до невизначеності та особистісним віддаленням ($r = 0,528 - 0,531$) вказують на тенденцію до емоційного відчуження та зниження емпатійності у жінок із високим рівнем тривожності й нетерпимості до неоднозначних ситуацій. У контексті вимушеної еміграції це може проявлятися у прагненні дистанціюватися від соціальних контактів, уникати нових взаємодій або емоційно «закриватися», як спосіб психологічного самозахисту. Це нам вже показав показник Дистанціонування вище, що знаходиться у більшості жінок на середньому та високому рівнях. Однак подібна стратегія лише тимчасово знижує внутрішнє напруження, натомість посилює відчуття ізоляції та безсилля, що сприяє формуванню другої фази вигорання – деперсоналізації [75].

Кореляційний зв'язок між індексом психічного вигорання (ІПВ) та показниками інтолерантності до невизначеності ($r = 0,584 - 0,621$, $p \leq 0,01$) засвідчує системний характер взаємозв'язку цих змінних. Тобто підвищення інтолерантності до невизначеності супроводжується загальним зростанням рівня психічного вигорання. Умови невизначеності, в яких перебувають жінки-емігрантки (відсутність стабільності, невідомість майбутнього, розрив соціальних зв'язків), є потужним хронічним стресором, який активізує механізми тривоги, невпевненості та почуття втрати контролю над життям.

Це, своєю чергою, спричинює емоційне виснаження. Таким чином, інтолерантність до невизначеності виступає одним із ключових психологічних факторів розвитку синдрому емоційного вигорання у жінок в умовах еміграції через війну.

Далі розглянемо значимі кореляційні зв'язки між шкалами методик психічного вигорання та соціально-психологічної адаптації в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

**Значимі кореляційні зв'язки між шкалами психічного вигорання
О. Рукавишникова та соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і
Р. Даймонда**

	ПВ	ОВ	ПМ	ПІВ
Адаптивність	—	—	—	—
Деадаптивність		0.512 $p \leq 0,01$		0.615 $p \leq 0,01$
Інтегральний показник Адаптація (А)	—	—	—	-0.366 $p \leq 0,05$
Прийняття себе	—	—	—	—
Неприйняття себе	0.401 $p \leq 0,05$	—	—	0.399 $p \leq 0,05$
Інтегральний показник Самосприйняття (S)	—	—	—	—
Прийняття інших	—	—	—	—
Неприйняття інших	0.419 $p \leq 0,05$	0.567 $p \leq 0,01$		0.565 $p \leq 0,01$
Інтегральний показник Прийняття інших (L)	—	—	—	-0.458 $p \leq 0,05$
Емоційний комфорт	—	—	—	—
Емоційний дискомфорт	0.698 $p \leq 0,01$	0.537 $p \leq 0,01$	—	0.657 $p \leq 0,01$
Інтегральний показник Емоційний комфорт (E)	—	—	—	-0.479 $p \leq 0,01$
Внутрішній контроль	0.438 $p \leq 0,05$	0.471 $p \leq 0,01$	—	0.535 $p \leq 0,01$

Зовнішній контроль	0.546 $p \leq 0,01$	0.368 $p \leq 0,05$	—	0.493 $p \leq 0,01$
Інтегральний показник Інтернальність(I)	—	—	—	—
Домінування	—	—	—	—
Підлеглість	—	—	—	0.362 $p \leq 0,05$
Інтегральний показник Прагнення до домінування (D)	—	—	—	—
Ескапізм	—	—	—	—

Адаптивність і вигорання. Виявлено помітно сильний зв'язок між шкалою дезадаптивності та рівнем особистісного віддалення ($r=0,512$, $p \leq 0,01$) і загальним індексом вигорання ($r=0,615$, $p \leq 0,01$). Це підтверджує, що нездатність адаптуватись до нових умов, відсутність близького соціального кола впливають на дистанціювання, жінки закриваються, це призводить до розвитку вигорання. Ми вже вказували про важливість спілкування та залученості жінок до соціального життя для підтримання кращого емоційного стану. При цьому ми бачимо співпадаючу тенденцію до негативного зв'язку інтегрального показника адаптивності з індексом вигорання ($r=-0,366$, $p \leq 0,05$). Такий результат підкреслює, що загальна здатність особистості до ефективної соціально-психологічної адаптації є важливим протекторним фактором щодо розвитку вигорання. Чим вищою є інтегральна адаптивність, тим менш імовірним є накопичення емоційного виснаження.

Шкала «Неприйняття себе» має помірний кореляційний зв'язок із психоемоційним виснаженням ($r = 0.401$, $p \leq 0.05$) та з індексом вигорання ($r = 0.399$, $p \leq 0.05$). Це свідчить про те, що відсутність прийняття власної особистості в новому культурному середовищі і може сприяти поглибленню емоційної втоми та загального синдрому вигорання. Неприйняття інших пов'язане з більш широким спектром проявів: воно корелює не лише з виснаженням ($r = 0.419$, $p \leq 0.05$), але й із особистісним відчуженням ($r =$

0.567, $p \leq 0.01$), а також з індексом вигорання ($r = 0.565$, $p \leq 0.01$). Тобто, низький рівень прийняття оточуючих посилює як емоційний, так і соціальний дискомфорт. Інтегральний показник «Прийняття інших» має статистично значущу негативну кореляцію з індексом вигорання ($r = -0.458$, $p \leq 0.05$). У контексті емоційного вигорання жінок, які зазнали стресу через вимушену еміграцію, це означає, що розвиток навичок толерантності і емпатії до оточення допомагає знизити емоційне виснаження, уникнути соціальної ізоляції і підтримати внутрішній ресурс для адаптації. Тобто, здатність позитивно сприймати і приймати інших людей виступає захисним фактором у попередженні або зниженні вираженості синдрому вигорання.

Шкала «Емоційний дискомфорт» має найвищі значення кореляції в цілому по нашому дослідженню, а саме: з психоемоційним виснаженням ($r=0.698$, $p \leq 0.01$), особистісним відчуженням ($r=0.537$, $p \leq 0.01$) та індексом психічного вигорання ($r=0.657$, $p \leq 0.01$). Емоційний дискомфорт біженців зазвичай формується під впливом травматичних подій, втрати звичного середовища, тривалого переживання небезпеки, невизначеності щодо майбутнього. Отримані кореляції вказують, що зростання емоційного дискомфорту у жінок, які залишили країну через війну, супроводжується поглибленням переживань виснаження та посиленням особистісного відчуження. Останнє може проявлятися у відчутті втрати власної ідентичності, труднощах у встановленні соціальних контактів у новому середовищі, переживанні «відчуження від себе» та відриву від звичного соціокультурного контексту. Емоційний дискомфорт виступає ключовим фактором вигорання, вказуючи на необхідність втручання для зниження емоційної напруги і розвитку стратегій емоційної регуляції.

Інтегральний показник «Емоційний комфорт» має статистично значущу помірну негативну кореляцію з індексом вигорання ($r=-0.479$, $p \leq 0.01$) та свідчить, що з ростом емоційного комфорту зменшується ризик виникнення емоційного вигорання.

Встановлено статистично значущі позитивні кореляції між шкалою «Внутрішній контроль» з емоційним виснаженням ($r = 0,438$, $p \leq 0,05$), з особистісною відчуженістю (деперсоналізацією) ($r = 0,471$, $p \leq 0,01$), з психічним індексом вигорання ($r = 0,535$, $p \leq 0,01$). Такий напрямок зв'язку свідчить, що чим сильніше жінка намагається підтримувати жорсткий самоконтроль та переконання, що вона зобов'язана самотійно впоратися з усіма труднощами, тим вищим є рівень її вигорання. Контроль у надмірній формі перетворюється на самозвинувачення, гіпервідповідальність і постійне напруження, що виснажує адаптаційні ресурси. Замість адаптивного самоконтролю формується «контроль як тиск», який поглиблює емоційну втомленість та відчуття відчуження.

Шкала «Зовнішній контроль» також виявила значущі позитивні зв'язки з емоційним виснаженням ($r = 0,546$; $p \leq 0,01$), з деперсоналізацією ($r = 0,368$; $p \leq 0,05$), з загальним індексом вигорання ($r = 0,493$; $p \leq 0,01$). Позитивний зв'язок означає, що чим більше жінка покладає відповідальність за події на зовнішні обставини (обставини еміграції, війну, соціальні структури, інших людей), тим вищим є рівень її вигорання. Умови вимушеної міграції створюють значну кількість неконтрольованих факторів, тому очікувано, що зовнішній локус контролю посилює відчуття безсилля та фрустрації.

Виявлено статистично значущу позитивну кореляцію між шкалою «Підлеглість» та індексом психічного вигорання ($r = 0,362$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що схильність респонденток до пасивного прийняття ситуації, підлаштовування під зовнішні обставини, уникнення активного впливу пов'язані з тенденцією до вигорання.

Дані, наведені в таблиці 2.11, демонструють наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями (за Р. Лазарусом і С. Фолкман) та показниками психічного вигорання (О. Рукавишнікова).

Таблиця 2.11

**Значимі кореляційні зв'язки між шкалами психічного вигорання
О. Рукавишникова та копінг-стратегіями Р. Лазаруса і С. Фолкмана**

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук підтримки	Прийняття відповідальності	Уникнення	Планування вирішення	Позитивна переоцінка
ПВ	0.472 $p \leq 0,01$	—	—	—	—	—	—	—
ОВ	—	—	—	—	—	—	—	—
ПМ	—	—	0.441 $p \leq 0,05$	—	—	0.402 $p \leq 0,05$	—	—
ПВВ	0.494 $p \leq 0,01$	—	0.340 $p \leq 0,05$	—	—	—	—	—

Отримані результати дозволяють розглядати особливості копінг-поведінки як чинники, що впливають на формування та перебіг вигорання. Зокрема, встановлено, що конфронтаційна копінг-стратегія має позитивний помірний зв'язок із психоемоційним виснаженням ($r = 0,472$, $p \leq 0,01$) та індексом психічного вигорання ($r = 0,494$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що схильність до конфронтації в надмірній інтенсивності, тобто відкритого протистояння труднощам, прагнення до боротьби, може сприяти підвищенню емоційного напруження й, відповідно, збільшенню ризику вигорання. Ця стратегія передбачає подолання труднощів шляхом поведінки, що не завжди має чітку мету. Вона реалізується через виконання певних дій, спрямованих або на зміну обставин, або на зменшення інтенсивності негативних емоцій, викликаних проблемною ситуацією. Для людей, яким властивий такий стиль реагування, характерні ворожість, труднощі з плануванням і передбаченням

наслідків власних дій, надмірна наполегливість та імпульсивність, що нерідко супроводжується конфліктністю. У результаті копінг-поведінка втрачає структурованість і перетворюється передусім на спосіб емоційного розвантаження. Такий тип копіngu в даному випадку можна віднести до неефективних (дезадаптивних) стратегій, які не знижують стрес, а лише підсилюють його вплив.

Водночас самоконтроль ($r = 0,441$, $p \leq 0,05$) і уникнення ($r = 0,402$, $p \leq 0,05$) мають позитивні помірні зв'язки з професійною мотивацією (ПМ), що вказує на зростання схильності до контролю власних емоцій і поведінки, поєднане з тенденцією уникати стресових ситуацій, пов'язане з підвищенням внутрішньої напруги у професійній сфері. Цей фактор ми бачили і в даних анкети, де більшість жінок незадоволені своєю роботою. Така комбінація копінгів може показувати зниження професійної мотивації, коли активність підтримується не інтересом чи залученістю, а почуттям обов'язку або страхом невдачі.

Також виявлено слабкий позитивний зв'язок між індексом психічного вигорання та самоконтролем ($r = 0,340$, $p \leq 0,05$). Цю тенденцію можна інтерпретувати двояко: з одного боку, спроби підтримувати самоконтроль можуть відображати наявність внутрішніх ресурсів, спрямованих на подолання напруження; з іншого – надмірна саморегуляція за умов хронічного стресу може сприяти накопиченню втоми й подальшому вигоранню. За теорією «виснаження его» Роя Баумейстра самоконтроль і сила волі людини залежать від обмежених психічних ресурсів, які можуть вичерпуватися під час тривалих або складних регуляторних навантажень. Тому використовуючи копінг самоконтролю, жінки стають вразливими до вигорання.

Таким чином, результати дослідження вказують, що зв'язок компонентів та загального стану вигорання з переважанням неадаптивних копінг-стратегій (конфронтації, уникнення), а також самоконтролю є чинниками підвищення ризику емоційного вигорання.

Висновки до розділу 2

1. Дослідження здійснювалося у період з березня по серпень 2025 року із використанням онлайн-інструменту Google Forms. Вибірка складалась з 60 жінок, які є громадянками України, що були змушені покинути країну після 24 лютого 2022 року і наразі проживають у Бельгії.

2. Для досягнення мети дослідження були застосовані: методика «Визначення психічного вигорання» О. Рукавишникова, Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) у адаптації Г. Громової, опитувальник «Соціально-психологічна адаптація» К. Роджерса і Р. Даймонда, методика «Способи опанувальної поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, а також розроблена нами анкета. Для аналізу лінійних взаємозв'язків між досліджуваними показниками у роботі застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

3. Отримані дані свідчать про те, що більшість жінок демонструють високий рівень психоемоційного виснаження і особистісного віддалення. Професійна мотивація має вкрай високі показники, що відображає незадоволеність професійною ефективністю, падіння впевненості у власних компетенціях та переживання фрустрації. Як наслідок маємо сформований синдром емоційного вигорання вкрай високої інтенсивності.

4. Показники інтолерантності до невизначеності засвідчили, що більша частина жінок демонструє помірні рівні прогностичної та гнітючої тривоги, що свідчить про помірну гнучкість у змінах планів, але при цьому їм важливо мати стабільні точки опори. Результати за методикою Роджерса-Даймонда показали, що в більшості емігранток рівень адаптивності та прийняття себе є високим, що може свідчити про їхню здатність підтримувати цілісну самооцінку, усвідомлювати власні можливості та опиратись на внутрішні ресурси, а також може мати демонстративний характер. Водночас значна частина респонденток продемонструвала помірний рівень емоційного комфорту та високі показники ескапізму, що може вказувати на потребу тимчасового психологічного відсторонення як захисної реакції. Аналіз

копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса-С.Фолкмана засвідчив, що жінки використовують активні копінги: пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем та позитивну переоцінку. Однак паралельно висока інтенсивність конфронтації та уникнення, а також самоконтролю, як стратегій емоційного захисту, що узгоджується з високими рівнями вигорання.

5. Кореляційний аналіз встановив низку статистично значущих взаємозв'язків: а) висока сила впливу компонентів інтолерантності до невизначеності на рівень емоційного вигорання жінок; б) емоційний дискомфорт має найвищу силу зв'язку з двома компонентами психічного вигорання і з загальним індексом вигорання, що підтверджує його ключову роль у розвитку вигорання; в) високої значущості зв'язок вигорання з дезадаптивністю, що підкреслює важливість загальної здатності особистості до ефективної соціально-психологічної адаптації для протидії вигоранню; г) неприйняття інших та дещо менше себе мають помірний кореляційний зв'язок із психоемоційним виснаженням та з вигоранням, так як в новому культурному середовищі виникають складнощі з власною самоіндифікацією та в спілкуванні; д) шкали внутрішнього та зовнішнього контролю виявили значущі позитивні зв'язки з емоційним виснаженням, з деперсоналізацією, з загальним індексом вигорання, тобто маємо самоконтроль як тиск, який спрямований на владнання труднощів і поглиблює втомленість та відчуття відчуження; е) існує помірний зв'язок між конфронтацією та психологічним виснаженням, а також емоційним вигоранням, так як такий копінг посилює міжособистісні конфлікти, підвищувати рівень стресу та знижувати ефективність адаптації, особливо в ситуаціях, де зміна умов обмежена або неможлива; є) копінги уникнення та самоконтролю виявили позитивні зв'язки з професійною мотивацією, що може відображати амбівалентність їхнього впливу: з одного боку, вони допомагають підтримувати функціонування в незадовільному професійному середовищі, з іншого – сприяють наростанню психологічного виснаження.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

3.1. Практичні рекомендації щодо профілактики та зниження рівня емоційного вигорання

З огляду на основні теорії щодо природи людської активності, можливості оцінки та змін ситуацій, а також стійкості поведінкових і ментальних реакцій на труднощі, психологія виділяє два основні підходи до подолання стресу. Перший – диспозиційний, який передбачає наявність у людини стійких характеристик, що дозволяють їй ефективно справлятися з різними складними ситуаціями, а також певні стратегії подолання стресу. Другий підхід – ситуаційний, зосереджений на процесі подолання стресу та вивченні конкретних стратегій, які можуть бути корисними в різних обставинах. Ми не віддаємо перевагу жодному з цих підходів окремо, адже розглядаємо їх у комплексі. Вибір копінг-стратегій для подолання труднощів залежить від наявних диспозицій, що ґрунтуються на певних особистісних якостях, які виступають як ресурси для адаптації.

Для визначення методів роботи з емоційним вигоранням важливим завданням є розпізнати цей стан, який відрізняти від звичайної перевтоми. Коли людина втомилася, вона може вирішити цю проблему за кілька днів – для цього достатньо виспатися, провести вихідні за улюбленими справами, зустрітися з друзями, зайнятися спортом чи переглянути фільм. Виходячи із симптомів та стадій притаманних емоційному вигоранню, які ми розглядали вище, зрозуміло, що він розвивається протягом тривалого часу і швидко його не позбутися. Тому важливо прислухатись до свого стану та не допускати можливості його виникнення. Якщо ж людина помітила у себе ознаки емоційного вигорання, то першочергово варто визнати проблему та усвідомлено почати діяти у напрямку його подолання.

Для визначення факту емоційного вигорання використовують вищезгадані методики, за результатами проведення яких психологи можуть

дати досить змістовну характеристику щодо складових вигорання та їх проявів, а також визначити індивідуальні та групові заходи психопрофілактики та психокорекції. Ці методи вирішення мають бути спрямовані на:

- забезпечення психічного здоров'я;
- попередження неблагополуччя у розвитку людини, групи, суспільства;
- створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку [4].

Психопрофілактична діяльність є важливою, вона спрямована не лише на вирішення актуальних проблем, а й на забезпечення довгострокових результатів. Психологи підкреслюють, що профілактичні заходи повинні починатися ще до виникнення серйозних труднощів у житті людини чи колективу. Спеціалісти передбачають потенційні проблеми та проводять профілактичну роботу, враховуючи індивідуальні особливості та умови розвитку особистості, а також соціально-психологічні зміни у суспільстві, в якому перебуває людина. Психологічна профілактика полягає у підтримці всебічного соціально-професійного розвитку особистості, запобіганні кризових ситуацій, конфліктів на особистісному та міжособистісному рівнях, а також у формуванні рекомендацій для покращення умов самореалізації особистості з урахуванням суспільно-економічної ситуації.

Для профілактики емоційного вигорання буде доцільним:

- визначення короткострокових та довгострокових цілей (це не тільки забезпечує зворотний зв'язок, який свідчить про те, що пацієнт знаходиться на вірному шляху, але і підвищує довгострокову мотивацію);
- досягнення короткострокових цілей (успіх, який підвищує ступінь самомотивації);
- використання технічних перерв, що необхідно для забезпечення психічного і фізичного благополуччя (відпочинок від праці);
- освоєння шляхів управління стресом — зміну соціального, психологічного і організаційного оточення на робочому місці;

- забезпечення більшої автономії працівника: наведення «мостів» між роботою і домом; підвищення кваліфікації; створення в організації сприятливого психологічного клімату; організація спеціальних тренінгів; навчання співробітників прийомам релаксації, ауторегуляції, самопрограмування;

- професійний розвиток і самовдосконалення (цикли підвищення кваліфікації, конференції, симпозіуми, конгреси);

- відхід від непотрібної конкуренції (буває ситуація, коли її неможливо уникнути, але надмірне прагнення до виграшу породжує тривогу, робить людину агресивною);

- підтримка хорошої фізичної форми (збалансоване харчування, помірне вживання алкоголю, відмова від тютюну, корекція ваги).

Крім цього, в цілях профілактики емоційного вигорання слід розраховувати свої навантаження, вчитись переключатись з одного виду діяльності на інший, простіше ставитись до конфліктів, не пробувати бути кращим завжди і у всьому.

Поради як уникнути синдрому вигорання:

- ✓ Будьте уважнішими до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші ознаки втоми.

- ✓ Любіть себе, принаймні прагніть собі подобатися.

- ✓ Підбирайте справу собі по душі, відповідно до ваших схильностей і можливостей.

- ✓ Не шукайте щастя та порятунку в роботі. Робота – не прихисток, а діяльність, яка є цінною сама по собі.

- ✓ Не живіть життям інших. Приділяйте більше уваги своєму власному життю.

- ✓ Знаходьте час для себе, ви маєте право на приватне життя.

- ✓ Вчіться осмислювати події кожного дня.

✓ Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти, зробити за когось його роботу, спитайте себе: чи так вже йому це потрібно? Можливо, він впорається сам?

Ваші дії, якщо ви відчували перші ознаки вигорання:

- Не приховуйте своїх почуттів. Виявляйте емоції і давайте змогу вашим друзям обговорювати їх разом з вами.
- Не уникайте розмов про те, що трапилося. Використовуйте кожну можливість переглянути свій досвід наодинці із собою або разом з іншими.
- Не стримуйте себе, коли хтось готовий вас вислухати або пропонує допомогу.
- Не чекайте, що важкі стани, характерні для вигорання, пройдуть самі собою.
- Виділяйте достатньо часу для сну, відпочинку, роздумів.
- Висловлюйте ваші бажання прямо, ясно і чесно, говоріть про них членам сім'ї, друзям і співробітникам.
- Намагайтеся, наскільки це можливо, зберегти нормальний розпорядок вашого життя.

Використання власних індивідуальних ресурсів є ефективним підходом у боротьбі з синдромом емоційного вигорання. Лише впевнена в собі людина здатна контролювати ситуацію, активно діяти і долати труднощі, тобто знаходити баланс між усіма силами свого організму та різними аспектами свого життя. Стрес вказує на порушення цього балансу і вказує на місця, де слід зосередити увагу.

У колективній роботі таких авторів, як К. Ахола, С. Торінер-Терер та Дж. Сепанен, що присвячена мета-аналізу програм психологічної допомоги, розглядаються важливі аспекти цієї теми. Психологічну допомогу, спрямовану на боротьбу зі стресом, поділяють на три рівні: первинний, вторинний та третинний, залежно від їхніх цілей. На первинному рівні психологічні заходи включають профілактичні заняття, що сприяють

зниженню впливу стресових факторів на особистість і запобігають розвитку синдромів емоційного та професійного вигорання. Вторинний рівень орієнтований на осіб, які перебувають у групі ризику. Третинний рівень передбачає роботу з людьми, які вже мають симптоми емоційного вигорання. Крім того, психологічна допомога може бути орієнтована на особистість (шляхом пошуку психологічних ресурсів та підвищення стресостійкості), на навколишнє середовище (зміна професійних умов і зменшення джерел стресу) або бути комбінованою, орієнтуючись на обидва аспекти [60].

К. Маслач зазначає, що протидія основним симптомам професійного вигорання залежить від особистісних якостей і специфічного ставлення до роботи. Професійна мотивація та зацікавленість є найбільш ефективною профілактикою вигорання, ресурсне наповнення особистості протистоїть виснаженню, залученість до професійної діяльності – цинізму, а ефективність роботи – її неефективності. У психокорекційній роботі важливим є досягнення позитивних результатів, а не просто зменшення негативу [50].

Для роботи з емоційним вигоранням часто використовують методи психокорекції, як один із видів надання психологічної допомоги, спрямована на зміну невідповідних оптимальним моделям психологічного розвитку за допомогою спеціальних методів.

Зміст і визначення психокорекційної допомоги мають свої відмінності у рамках різних психологічних підходів. Так, психокорекційна робота у рамках психоаналітичного підходу орієнтована на пом'якшення симптомів, які проявляються внаслідок конфлікту між структурами психіки «Я» і «Воно», через подолання неадекватних механізмів психологічного захисту. У гуманістичному підході основний акцент зводиться на створенні сприятливих умов з метою укріплення позитивних особистісних змін, наприклад, особистісного зростання, самоактуалізації. Завдання психолога в усіх випадках – викликати мобілізацію унікальних можливостей і потенціалу особистості.

Корекція синдрому «емоційного вигорання» насамперед спрямована на поліпшення міжособистісної взаємодії, надбання оптимальної поведінкової моделі особистості, ефективних способів подолання складних життєвих ситуацій і гнучкості реакцій на умови, що постійно змінюються. Корекція визначається як психологічний вплив на конкретні структури психіки з метою забезпечення повноцінного розвитку і функціонування особистості. Суттєве значення мають своєчасність та адекватність наданої допомоги, ступінь відповідності індивідуальних особливостей особистості [29].

Для запобігання емоційному виснаженню важливо регулярно аналізувати та оцінювати рівень задоволення власним життям. Таким чином, розробка стратегії поведінки для подолання труднощів і свідоме управління життєвим шляхом стають важливими складовими психопрофілактики, подолання синдрому емоційного вигорання та підвищення психологічного благополуччя [4].

Для подолання емоційного вигорання в еміграції важливо розвивати толерантність до невизначеності. Це передбачає сприйняття складних і невизначених ситуацій не як загроз, а як викликів, що потребують активного підходу та вирішення. Такий підхід сприяє не лише кращій адаптації до стресових умов, але й допомагає ефективніше справлятися з кризовими ситуаціями.

У умовах високої невизначеності та значної складності планування і прогнозування одними з найважливіших компетенцій є здатність ухвалювати стратегічні рішення та вміння застосовувати системне мислення. Ми вважаємо, що саме системно організовані схеми мислення сучасної людини визначають її готовність до викликів світу, який описується як VUCA-світ – динамічний, непередбачуваний і багатозначний. Сучасний світ та його непостійність можуть сприйматися як катастрофа і трагедія в найгіршому випадку, або ж як виклик, що вимагає подолання і здатності адаптуватися, щоб стати сильнішим – в кращому [28].

Дослідження П. Сенге [84] з проблематики системного мислення обґрунтовують його як концептуальну схему, що дозволяє сприймати явища в їхній цілісності і є необхідною для здійснення змін. Це означає, що системне мислення дає змогу розуміти взаємозв'язки та оперувати процесами, які перебувають у стані змін. Сенге підкреслює, що деякі взаємозв'язки можуть залишатися непомітними або знаходитися в зоні невизначеності протягом тривалого часу.

Дослідження особливостей життєстійкості поряд з емоційним вигоранням у вимушених емігрантів в умовах війни набуває особливої актуальності. Життєстійкість визначається як здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин та долати їх. Емоційне вигорання, натомість, описує стан виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу. Розуміння факторів, що впливають на ці стани, може допомогти у розробці ефективних психосоціальних програм та заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я людей, які постраждали від війни. Підвищення життєстійкості та профілактика емоційного вигорання – це важливі завдання, які стоять перед людьми, що пережили вимушене переселення або еміграцію. Для цього необхідна комплексна підтримка з боку держави, громадських організацій та фахівців у сфері психології [54].

У дослідженні С. Гозак та її колег зазначено, що під час адаптації до кризових умов, пов'язаних з війною, декілька факторів відіграють ключову роль у підтримці жінок. Зокрема, ефективні стратегії включають піклування про інших, активне спілкування, участь у культурних та освітніх заходах, таких як відвідування музеїв, виставок, курсів. Крім того, важливим аспектом є будування планів на майбутнє та волонтерська діяльність [9]. Ці результати відповідають нашим уявленням та говорять, що піклування про інших, соціальна активність, підвищення рівня освіти, різноманітне дозвілля як елементи активного стилю життя покращують емоційний стан та адаптаційні можливості жінок.

На основі досліджень, ми припускаємо, що певні аспекти стилю життя, такі як активне соціальне життя, наявність надійних друзів, можливість особистісного розвитку, апреація краси світу та впевненість у власних силах, можуть значно сприяти адаптації жінок-емігранток до кризових умов. Зокрема, наявність друзів та активне життя забезпечують важливу соціальну підтримку, необхідну під час кризи. Розвиток особистісної незалежності, упевненість у собі та здатність цінувати красу довколишнього світу можуть допомогти не тільки витримати кризові часи, а й розвинути здатність аналізувати події, що сприятиме більш ефективній адаптації.

Психокорекційна робота з особами, які перебувають в нових, або стресових умовах в еміграції проводиться з метою покращення адаптації людини до нових життєвих ситуацій в чужій країні; для зняття повсякденних зовнішньої та внутрішньої напруги; для попередження та вирішення конфліктів, з якими вона стикається. Психокорекція може здійснюватися як індивідуально, так і в групах. Групи, які створюють з психокорекційними цілями, можуть бути наступних видів:

✓ **Групи зустрічей.** Вони націлені на допомогу мігрантам у розкритті їхнього внутрішнього потенціалу та розвитку самосвідомості. Психологічна підтримка в таких групах дає змогу знизити рівень стресу, пов'язаного з перебуванням у чужій країні, і допомагає знайти внутрішні ресурси для подолання психологічних труднощів, що виникають унаслідок війни та вимушеного переїзду. Такі групи створюють атмосферу підтримки та сприяють емоційному відновленню.

✓ **Гештальт-групи.** У цих групах акцент робиться на індивідуальній роботі з учасниками, де кожен має можливість пережити досвід саморозкриття та емоційного звільнення через «усвідомлення» своїх почуттів і поведінки. Учасники отримують змогу зосередитись на поточному моменті, що допомагає знижувати рівень тривожності, депресії та інших емоційних розладів, спричинених наслідками війни. Гештальт-підхід дає можливість

знайти внутрішню гармонію, що є важливим елементом психологічної реабілітації.

✓ **Т-групи (групи соціально-психологічного тренінгу).** Їхня основна мета полягає у розвитку самосвідомості учасників, допомагаючи їм краще зрозуміти себе, визначити власні сильні сторони і обмеження, а також вдосконалювати навички взаємодії з іншими людьми. Це особливо важливо для мігрантів, які були змушені покинути свою країну через війну, оскільки в нових умовах вони стикаються з соціокультурними бар'єрами, мовними труднощами та стресовими ситуаціями. Тренінги допомагають не лише адаптуватися, але й розвивати навички, необхідні для побудови нових соціальних зв'язків та підтримки психоемоційної стійкості.

✓ **Психодраматичні групи.** Тут активно використовуються рольові ігри та імпровізація, що дозволяє мігрантам пережити різноманітні соціальні ситуації. Цей підхід допомагає розкривати внутрішній світ учасників, сприяючи глибшому розумінню своїх емоцій та реакцій. Імітація різних життєвих ситуацій дає можливість ефективно адаптуватися до нових обставин, покращуючи емоційну стійкість і здатність справлятися з травмуючими подіями, які стали наслідком війни.

✓ **Групи тілесної терапії.** Ці групи спеціалізуються на відновленні фізичного і емоційного балансу через роботу з тілом. Для мігрантів, які пережили травми війни, тілесна терапія може стати ефективним способом зняти стрес і відновити емоційне благополуччя. Важливим є розвиток усвідомлення власного тіла та емоцій, що дозволяє людям подолати фізичні та психологічні блоки, зняти напругу і покращити загальний стан.

✓ **Групи тренінгу умінь.** Метою таких груп є розвиток комунікативних та соціальних навичок. У мігрантів, які опинилися в чужій культурі, часто виникає потреба в навчанні ефективним способам комунікації та адаптації до нових умов. Групи тренінгу допомагають розвинути ці навички, підвищуючи здатність до взаємодії з новим оточенням і адаптації в соціально-культурному просторі іншої країни.

Ці групові методи є важливою частиною психологічної підтримки для мігрантів, які пережили війну та були змушені залишити свою батьківщину. Вони допомагають не лише подолати психологічні травми, а й успішно адаптуватися до нових умов життя, зберігаючи свою ідентичність і психічне здоров'я.

3.2. Програма психокорекції емоційного вигорання у жінок під час вимушеної еміграції

Для подолання та профілактики емоційного вигорання у жінок, які опинилися в умовах вимушеної еміграції, була розроблена програма психокорекційного тренінгу. Основою тренінгу є активні методи роботи, що поєднують елементи групової взаємодії, рефлексивних вправ та психоедукації. Тренінгова програма містить вправи, які спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, ресурсного мислення та підтримки психологічної рівноваги.

Головною метою програми є зменшення проявів емоційного виснаження, формування навичок самодопомоги та розвиток конструктивних способів подолання стресу, що виникає внаслідок втрати звичного соціального середовища, адаптації до нових умов та необхідності вибудови життя в іншій країні.

Програма спрямована на досягнення таких завдань:

1. Усвідомлення жінками власного стану емоційного вигорання, факторів, що його провокують, та способів їх подолання.
2. Корекція дисфункційних установок і формування більш адаптивного ставлення до життєвих труднощів.
3. Розвиток навичок емоційної саморегуляції та технік відновлення внутрішніх ресурсів.
4. Формування здатності до конструктивного вирішення проблем та пошуку підтримки в новому соціальному оточенні.
5. Стимулювання позитивних змін у сфері самооцінки та особистісної ідентичності в умовах вимушеної міграції.

6. Освоєння прийомів релаксації, відновлення енергетичного балансу та ресурсного відпочинку.

7. Підвищення рівня психологічної стійкості та адаптаційних можливостей.

Тренінгом заплановано проведення 10 зустрічей по 90 хвилин щотижня. Оптимальна група учасниць має налічувати 7 – 10 осіб. Такий формат дає можливість забезпечити індивідуальну увагу кожній жінці та водночас підтримувати групову динаміку. Для ефективності психокорекційного процесу важливо, щоб зустрічі відбувалися у визначений час і день тижня. Це створює відчуття стабільності та безпеки, сприяє зменшенню рівня стресу та посиленню відчуття належності до групи.

Програма передбачає поєднання групових дискусій, вправ на самопізнання, технік релаксації та арттерапевтичних методів, що дозволяє знизити рівень емоційного напруження та сприяє формуванню внутрішніх ресурсів. В рамках тренінгу застосовані також методи з когнітивно-поведінкової терапії та вправи з тілесно-орієнтованої терапії. Такий комплекс дозволяє поєднувати роботу на когнітивному, емоційному та тілесному рівнях, що сприяє відновленню психологічної рівноваги та формуванню ефективних способів самодопомоги.

***Програма психокорекції емоційного вигорання у жінок під час
вимушеної еміграції:***

Зустріч 1. Знайомство та створення безпечного простору

Перша зустріч має на меті формування безпечної та довірливої атмосфери, що є необхідною умовою ефективної психокорекційної роботи. Важливим етапом є обговорення правил групи, які забезпечують стабільність і захищеність для всіх учасниць. Серед основних принципів:

- конфіденційність – усе, що озвучується у групі, залишається в межах групи;
- добровільність – кожна учасниця ділиться лише тим, чим готова поділитися;

- повага та безоцінковість – жодна думка чи досвід не критикуються;
- активна участь – заохочення включеності, проте без примусу;
- право на «паузу» – якщо тема чи вправа занадто емоційно важкі, учасниця може утриматися від участі чи вийти на короткий відпочинок.

Після представлення правил проводиться вправа «Коло знайомства», де кожна учасниця називає своє ім'я, коротко розповідає про себе та ділиться очікуваннями від тренінгу. Це допомагає створити перше відчуття спільності та нормалізує переживання.

Далі відбувається групова дискусія на тему «Що для мене означає емоційне вигорання?», яка допомагає жінкам усвідомити власний досвід і відчутти, що вони не самотні у своїх переживаннях. Тренер у доступній формі пояснює, що таке емоційне вигорання, які його основні симптоми та фактори ризику в умовах вимушеної еміграції. Після цього проводиться арттерапевтична вправа «Мій теперішній стан» – учасниці зображають свій внутрішній стан за допомогою кольорів і форм, після чого відбувається обговорення. Завершується заняття короткою дихальною практикою «4–7–8» для зниження напруження.

З метою створення атмосфери підтримки та отримання учасницями позитивного зворотного зв'язку проводиться вправа «Мені подобається в тобі...».

Домашнім завданням є ведення «щоденника емоцій», у якому потрібно щодня фіксувати власні переживання.

Зустріч 2. Досвід втрати та адаптації в умовах еміграції

Зустріч спрямована на усвідомлення та опрацювання складних емоцій, пов'язаних із вимушеним переїздом, війною та розривом із попереднім життям. Основний акцент робиться на прийнятті власних переживань, пошуку підтримки у групі та формуванні більш ресурсного погляду на теперішні обставини.

Учасниці діляться тим, що вони втратили через війну та еміграцію (людей, місця, звичний спосіб життя), а також тим, що з'явилося нового (нові

знайомства, можливості, досвід). Важливо підкреслити, що обидві сторони цього досвіду є значущими. Тренер проводить міні-лекцію про особливості переживань, пов'язаних з еміграцією та адаптацією до нового середовища. Далі вправа «Переписування історії», де учасницям пропонується коротко записати на аркуші свою історію еміграції у формі «Я втратила...», «Я змушена була...». Потім завдання – переписати цей текст у форматі «Попри це я навчилася...», «Завдяки цьому досвіду я змогла...». Це допомагає трансформувати травматичний досвід у ресурсний.

Після цього провидиться вправа «Коріння і крила»: учасниці стають із закритими очима, відчують «коріння» в ногах (стійкість, зв'язок із землею) і «крила» у плечах (можливість рухатися вперед). Тут доречно використати елементи автотренінгу: «Я на своєму місці, тіло – мій ресурс». Це допомагає відчувати внутрішню силу попри стреси. Можливою є релаксаційна техніка «Безпечне місце»: учасниці уявляють простір, у якому відчують себе максимально захищено (це може бути місце з дитинства, куточок у теперішньому домі, уявний простір). Ведучий м'яко веде їх у візуалізації. Надалі у повсякденному житті та стресових ситуаціях жінки самі можуть повертатись в це місце за спокоєм та ресурсом.

Наприкінці заняття вправа «Камінь сили»: кожна обирає невеликий камінчик із коробки (або інший символічний предмет), який символізує її внутрішню силу. Учасниці забирають цей «камінь сили» із собою як нагадування про власні ресурси.

Домашнім завданням є створення власних ритуалів, які допомагають почуватися більш стабільно в новій країні (наприклад: прогулянка з дитиною, розмова з подругою, приготування традиційної страви). Це поступово зміцнює відчуття адаптації. На наступній зустрічі учасниці діляться цим досвідом.

Зустріч 3. Емоційне вигорання та стрес

Метою заняття є усвідомлення зв'язку між стресом та емоційним виснаженням під час вимушеної еміграції, розширити знання про види стресу

та розкрити зміст їх характеристик, а також навчитися новим технікам зниження напруги.

Заняття починається з міні-лекції «Стрес: ворог чи сигнал?». Тренер пояснює, що стрес не завжди є суто негативним явищем – іноді він виступає попереджувальним сигналом, який допомагає вчасно зупинитися та переглянути власні ресурси.

Далі учасниці виконали вправу «Мапа мого стресу»: на аркуші вони позначали ситуації, що викликають у них найбільше напруження (робота, родина, бюрократичні труднощі, адаптація в новій країні тощо), і з'єднували їх стрілками з тими сферами життя, на які ці стресори найбільше впливають. Це допомогло побачити системність стресу.

Потім проводиться вправу «Лист без відправника»: кожна учасниця пише листа своєму стресу, у якому може виразити образу, злість, страх чи будь-які емоції. Після написання листи зачитуються (за бажанням) і ритуально зминаються чи рвуться, що створює відчуття символічного звільнення.

Щоб навчитися знижувати інтенсивність переживань, використовуються тілесно-орієнтовану вправу «Дихання в квадраті», яка сприяє швидкій стабілізації емоційного стану. А також «Розтягування з відпусканням» – легкі рухи плечима, шиєю та спиною з фокусом на відчутті полегшення після напруги.

Домашнім завданням є щоденна практика вправ на дихання та релаксацію.

Зустріч 4. Робота з негативними думками

Після короткої міні-лекції про роль автоматичних думок у формуванні емоцій та поведінки учасниці отримують завдання відслідкувати власні повторювані негативні переконання. У групі проводиться вправа «Зупинка негативної думки», де жінки вчаться розпізнавати внутрішній критичний діалог та формулювати альтернативні твердження.

Далі обговорюється питання «Які думки посилюють мою втому?», після чого відбувається індивідуальна робота з технікою «Переписування історії» –

учасникам пропонується взяти одну стресову ситуацію й уявити, як можна було б відреагувати більш м'яко та підтримувально. Вправа «Я в променях сонця» – спрямована на те, щоб допомогти учасникам навчитися дивитися на себе і власні обставини з боку, розвиваючи здатність до самоприйняття та позитивного бачення себе. Завершальним етапом заняття є вправа «Контраст», що допомагає оволодіти методами зняття внутрішньої напруги та розслаблення м'язів у рамках релаксаційного комплексу.

Домашнє завдання: заповнювати таблицю «ситуація – думка – емоція – альтернативна думка».

Зустріч 5. Емоційна регуляція та релаксація

На п'ятому занятті акцент робиться на зниженні емоційного напруження. Зустріч починається з обговорення «Що я роблю, коли відчуваю сильну втому або роздратування». Потім проводиться вправа «Карта мого тіла», де жінки позначають на силуеті тіла місця, у яких зазвичай накопичується напруга, розмальовують їх різними кольорами.

Наступний етап – тілесно-орієнтована практика «Прогресивна м'язова релаксація» за методом Джекобсона. Після цього використовується техніка «Лист своїм думкам», де учасниці виписують на аркуш усі нав'язливі або тривожні думки, а потім спостерігають за ними як за «хмаринками, що пропливають». Наприкінці заняття для встановлення зворотнього зв'язок між учасницями проводиться вправа «Побажання по колу».

Домашнім завданням є щоденне застосування однієї з технік релаксації та опис результатів у щоденнику.

Зустріч 6. Соціальна підтримка та комунікація

Ця зустріч присвячена роботі з темою підтримки та спілкування. На початку учасниці малюють «Мою мережу підтримки» – коло близьких, друзів і людей, до яких можна звернутися. Для розвитку навичкам активного слухання проводиться вправа «Зламаний телефон»: Передавайте повідомлення від людини до людини та аналізуйте, як інформація змінюється.

Далі ведучий проводить міні-лекцію про принципи ненасильницької комунікації. Жінки практикують «Я-повідомлення» у рольових іграх: замість звинувачень формулюють свої почуття й потреби. Також відпрацьовується вправа «Сказати “Ні”»: Учасниці в парах пропонують одна одній «незручні» прохання, а завдання партнерки – впевнено, ввічливо і гідно відмовити, аргументуючи свою позицію. Група аналізує приклади.

Завершується зустріч тілесною вправою «Дихання серцем», яка сприяє емоційному відновленню. Домашнє завдання – спробувати використати «Я-повідомлення» та конструктивні відмови у реальному житті і на наступному занятті описати свій досвід.

Зустріч 7. Відновлення через творчість

Сьома зустріч має на меті зниження емоційного вигорання через творче самовираження. На початку використовується вправа «Асоціація: творчість – це...», де кожна називає перше, що асоціює з творчістю. Обговорюється, як творчість допомагає відновлювати емоційний стан, дає ресурс і наповнює життєвою силою.

Проводиться техніка «Мандала ресурсів», що дозволяє зосередитися на власних сильних сторонах і символічно закріпити їх.

Наступним етапом є написання власних казок або історій, що символізують життєві виклики і шляхи їх вирішення, а також допомагає знайти нові смисли та ресурси. Важливим елементом є обговорення: кожна учасниця ділиться тим, що допомогло їй виразити через творчість. Наприкінці використовується коротка релаксація під музику з візуалізацією.

Домашнє завдання: протягом тижня щодня приділяти 10-15 хвилин творчості – малювання, письмо, колажі, моделювання тощо – для вираження поточних емоцій і відновлення. Під час цього вести щоденник, фіксуючи, що саме допомагало відчувати полегшення, натхнення чи внутрішній спокій.

Зустріч 8. Формування психологічної стійкості

Восьма зустріч проводиться для того, щоб поглибити розуміння поняття психологічної стійкості, розвинути навички, що допомагають зберігати внутрішній баланс у стресових ситуаціях.

Починаємо з практики «Усвідомлене дихання» для спрямування уваги на природний ритм дихання, прийняття кожного вдиху і видиху без змін і суджень. Далі ведучий розказує що таке стійкість, чому вона важлива, як можна її розвивати. Вправа «Визначення стійкості»: кожен називає одним словом або короткою фразою, що для нього означає стійкість.

Вправа «Хочу-можу-буду» спрямована на розвиток умінь в учасниць формувати цілі, усвідомлювати свої ресурси та чітко планувати дії для досягнення бажаного результату. Кожна записує на аркуші три колонки: що хоче, що може та що буде робити. У процесі обговорення жінки діляться своїми планами, акцентуючи увагу на ресурсах та конкретних кроках, які допоможуть їм реалізувати цілі. Це допомагає зрозуміти, що «хочу» – це мотивація і бажання, «можу» – внутрішній потенціал і ресурси, а «буду» – конкретні дії, спрямовані на результат.

Далі вправа «Що мені приносить задоволення?» – жінки називають діяльність, яка їм приносить задоволення, і разом вони з'ясовують, чому вони не приділяють їй достатньо часу. Після цього проводиться практика вдячності та перелічення чим я сьогодні пишаюся.

Домашнє завдання: щодня робити вправи вдячності, шукаючи щось маленьке, за що можна подякувати собі і життю.

Зустріч 9. Розвиток ефективних стратегій подолання стресу

Зустріч спрямована на розвиток адаптивних стратегій подолання стресу. Далі учасниці виконують вправу «Коло контролю», поділяючи свої проблеми на ті, які можна контролювати, та ті, що виходять за межі впливу. Далі проводиться групова дискусія «Які стратегії допомагають мені у складні моменти».

У практичній частині використовується вправа з кейсами: учасниці отримують опис складної життєвої ситуації і мають знайти 2-3 нові стратегії для її подолання.

Вправа «Мій 100-й день народження» – це метафорична техніка, яка допомагає жінкам уявити своє життя з перспективи дуже далекого майбутнього. Вона спрямована на усвідомлення цінностей, пріоритетів і того, як хочеться, щоб запам'ятали особистість.

Наприкінці проводиться практика «Заземлення 5-4-3-2-1», за якою потрібно назвати: 5 речей, які бачиш; 4 речі, які можеш торкнутися; 3 звуки, які чуєш; 2 запахи, які відчуваєш; 1 смак у роті.

Домашнє завдання – скласти письмовий «особистий план відновлення» з трьох реалістичних кроків.

Зустріч 10. Підсумки та завершення

Остання зустріч присвячена інтеграції досвіду та завершенню тренінгу. На початку кожна учасниця відповідає на запитання «Що я забираю з цього тренінгу». Жінки проговорюють, як реалізувались їх очікування від тренінгу, чому корисному вони навчились, які вправи були для них дієвими і які з практик вони будуть використовувати й надалі. Далі рольова гра «Безлюдний острів» моделює ситуацію виживання в складних умовах, де жінки мають разом створити умови для виживання: освоїти острів, намалювати карту, налагодити соціальні відносини, розробити правила і закони. Гра допомагає усвідомити складність спільного життя в екстремальних обставинах, тренує навички комунікації, співпраці й конфліктного врегулювання, адже в таких ситуаціях можуть виникати напруги та суперечки. Після цього використовується арттерапевтична техніка «Скринька ресурсів», у якій жінки створюють символічну колекцію образів, слів чи символів, що стали підтримкою протягом програми.

Групове обговорення допомагає закріпити навички й окреслити шляхи самопідтримки після завершення курсу. На завершення проводиться релаксація «Мій внутрішній ресурс», спрямована на відчуття впевненості та

спокою. Рекомендацією є продовжувати вести щоденник емоцій та використовувати засвоєні техніки саморегуляції у повсякденному житті. Також, за бажанням учасниць, створюється закритий чат для підтримки, в якому жінки можуть ділитись своїми успіхами чи складнощами, підтримувати та надихати одна одну.

Висновки до розділу 3

1. У зв'язку з тим, що емоційне вигорання має негативні наслідки як для самої особистості в напружених умовах, так і для її оточення, важливим завданням є вчасно розпізнати цей стан. Профілактичні заходи, спрямовані на запобігання емоційному вигоранню, передбачають індивідуально орієнтовані стратегії, що фокусуються на зміцненні здатності особистості протистояти стресовим факторам через корекцію поведінки, міжособистісних стосунків та світогляду. Це включає постійну роботу над собою, рефлексію власної поведінки, аналіз емоційних переживань, активний відпочинок та освоєння методів саморегуляції.

2. Зміст і визначення психокорекційної допомоги мають свої відмінності у рамках різних психологічних підходів – когнітивно-поведінкові, нарративні, групові і арт-терапевтичні методики, що дозволяють працювати з симптомами емоційного виснаження, психосоматичними проявами. Психокорекція при цьому може здійснюватися як індивідуально, так і в групах.

3. Нами була розроблена програма спрямована на подолання емоційного вигорання у жінок, які вимушено емігрували внаслідок війни. Програма складається з десяти зустрічей тривалістю по 90 хвилин і охоплює тематичні блоки з вивчення впливу стресових подій на психоемоційний стан, дослідження індивідуальних копінг-стратегій, а також виконання вправ для розвитку навичок саморегуляції, прийняття рішень та комунікативної компетентності. Особлива увага приділяється формуванню гнучкості мислення, пошуку та зміцненню особистісних ресурсів, виявленню

когнітивних упереджень та опрацюванню особистих історій переживання еміграції. Передбачено інтеграцію групових дискусій, рефлексій, а також виконання домашніх завдань для закріплення адаптивних навичок, посилення спільної підтримки й формування нових смислів у груповому середовищі.

4. Робота з емоційним вигоранням жінок, які перебувають еміграції через війну, проводиться для зняття повсякденних зовнішньої та внутрішньої напруги, для попередження та вирішення конфліктів, з якими стикається людина. Комплексний підхід до психологічного супроводу вимушених мігрантів, що враховує як об'єктивні життєві втрати, так і індивідуальні внутрішні ресурси, дозволяє суттєво підвищити їх адаптивність, зменшити ризики вигорання та покращити якість життя у нових соціокультурних реаліях.

ВИСНОВКИ

З метою дослідження емоційного вигорання у жінок під час вимушеної еміграції по причині війни та чинників, які на нього впливають, нами було проведено теоретичне дослідження літературних джерел, емпіричне дослідження та аналіз його результатів, розроблено програму психокорекції. Отримані результати дають можливість зробити такі висновки:

1. Аналіз психологічної літератури показав, що питання емоційного вигорання досліджувалось багатьма зарубіжними та українськими вченими. Не зважаючи на те, що його вивчають з 1974 року, ця проблема залишається актуальною та неоднозначною і сьогодні. Емоційне вигорання – це стан емоційного та розумового виснаження, а також фізичної втоми, що виникає через тривалий вплив стресу. Більшість науковців схилиються до концепції з трьома основним ознаками цього синдрому: виснаження, почуття емоційної відстороненості від діяльності та інших її учасників, а також відчуття неефективності і недостатності досягнень.

Симптоматику вигорання розглядають на фізичному, поведінковому, когнітивному, психологічному та соціальному рівнях. У рамках наукових досліджень проблеми емоційного вигорання дослідники виокремлюють два основні підходи до його визначення та симптоматики: результативний і процесуальний. Науковці виділяють п'ять підходів до вивчення змісту феномену вигорання. Вони розглядають вигорання як результат дії стресу, пов'язаного з професійною діяльністю, як механізм психічного захисту, як професійну деформацію, як професійну кризу та як клінічне порушення. Фактори, що спричиняють виникнення вигорання доцільно розглядати на трьох рівнях: особистісному, рольовому та організаційному.

2. Аналіз досліджень чинників емоційного вигорання по причині війни дозволяє зробити висновки щодо впливу такого фактору, як постійний стрес, що зумовлений втратами та травматичним досвідом, соціально-економічною нестабільністю, невизначеністю майбутнього, вимушеною

еміграцією та проблемами з адаптацією до нового місця, більш напруженими умовами праці, порушенням соціальних ролей, розривом соціальних зв'язків, та ін.. Війна представляє собою вагомий фактор, надзвичайно стресову та травмуючу подію для психіки, оскільки людина стикається з реальною загрозою для життя, фізичного та психічного здоров'я, як свого власного, так і своїх близьких. Група соціально-демографічних чинників, що впливають на емоційне вигорання, включає: вік, стать, сімейний стан. До особистих факторів вигорання в еміграції можемо віднести: рівні життєстійкості та адаптивності, особистісні ресурси, навички емоційної регуляції, перфекціонізм, рівень емпатії, комунікаційні навички, особисті цінності та мотивація до еміграції.

3. Емпіричне дослідження здійснювалося у період з березня по серпень 2025 року із використанням онлайн-інструменту Google Forms. Відповідно до цілей та завдань нашої роботи було сформовано вибірку, яка складалась з 60 жінок віком від 20 до 58 років. Всі вони є громадянками України, які були змушені покинути країну після 24 лютого 2022 року і наразі проживають у Бельгії.

Для досягнення мети дослідження були застосовані методика «Визначення психічного вигорання» О. Рукавишнікова, шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) у адаптації Г. Громової, опитувальник «Соціально-психологічна адаптація» К. Роджерса і Р. Даймонда, методика «Способи опанувальної поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, а також розроблена нами анкета.

В результаті проведеного дослідження, можемо констатувати, що українські жінки в еміграції переживають не окремі симптоми, а сформований синдром емоційного вигорання вкрай високого рівня, що включає високі рівні емоційного виснаження та особистісного віддалення та вкрай високий рівень професійної мотивації. Показники інтолерантності до невизначеності засвідчили, що більша частина жінок мають середні значення прогностичної та гнітючої тривоги. По результатах за методикою Роджерса-

Даймонда бачимо, що в більшості емігранток рівень адаптивності та прийняття себе є високим, що може свідчити про їхню здатність підтримувати цілісну самооцінку, усвідомлювати власні можливості та опиратись на внутрішні ресурси, а також може мати демонстративний характер. Аналіз копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса-С.Фолкмана показав, що жінки використовують активні копінги: пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем та позитивну переоцінку. Однак паралельно висока інтенсивність конфронтації та уникнення, а також самоконтролю, як стратегій емоційного захисту, що узгоджується з високими рівнями вигорання.

Умови невизначеності, в яких перебувають жінки-емігрантки (відсутність стабільності, невідомість майбутнього, розрив соціальних зв'язків), є потужним хронічним стресором, який активізує механізми тривоги, невпевненості та почуття втрати контролю над життям і має вплив на рівень емоційного вигорання. Емоційний дискомфорт виступає ключовим особистісним фактором вигорання серед жінок в еміграції, підсилює як емоційне, так і міжособистісне вигорання, вказуючи на необхідність включення втручань для зниження емоційної напруги і розвитку стратегій емоційної регуляції. Неприйняття інших в новому культурному середовищі та втрата власної самоідентичності може сприяти поглибленню емоційної втоми та дистанціюванню. Зв'язок між рівнями вигорання та внутрішнього контролю свідчить, що чим сильніше жінка намагається підтримувати жорсткий самоконтроль та переконання, що вона зобов'язана самотійно впоратися з усіма труднощами, тим вищим є рівень її вигорання. Самоконтроль як тиск, який спрямований на владнання труднощів поглиблює втомленість та відчуття відчуження. Зовнішній локус контролю посилює відчуття безсилля та фрустрації і корелює з особистісним віддаленням. Схильність до конфронтації в надмірній інтенсивності, тобто відкритого протистояння труднощам, прагнення до боротьби, може сприяти підвищенню емоційного напруження й, відповідно, збільшенню ризику

вигорання. Вагомим соціальним чинником впливу на компонент професійної мотивації є втрата професійної ідентичності та незадоволеність власною реалізацією.

У сукупності отримані дані дозволяють зробити висновок, що психологічний стан українських вимушених емігранток визначається поєднанням високих адаптаційних ресурсів, ефективних стратегій подолання стресу та значного емоційного навантаження, що зумовлене емоційним дискомфортом, тривалим контролем ситуації, невизначеністю, особистими втратами, низкою соціальних факторів, як матеріальне забезпечення, подвійне навантаження, втрата соціальної підтримки та власної ідентичності в новому культурному середовищі. Високі показники вигорання при одночасній здатності до активного подолання труднощів свідчать про виснаження ресурсів, але не про їх відсутність. Таким чином, мігрантки перебувають у стані хронічного напруження, однак зберігають значний потенціал для відновлення за умови отримання зовнішньої підтримки, стабілізації життєвих обставин та створення можливостей для реконструкції професійної й особистісної ідентичності.

4. У зв'язку з тим, що емоційне вигорання має негативні наслідки як для самої особистості в напружених умовах, так і для її оточення, важливим завданням є вчасно розпізнати цей стан. Профілактичні заходи, спрямовані на запобігання емоційному вигоранню, передбачають індивідуально орієнтовані стратегії, що фокусуються на зміцненні здатності особистості протистояти стресовим факторам через корекцію поведінки, міжособистісних стосунків та світогляду. Це включає постійну роботу над собою, рефлексію власної поведінки, аналіз емоційних переживань, активний відпочинок та освоєння методів саморегуляції. Зміст і визначення психокорекційної допомоги мають свої відмінності у рамках різних психологічних підходів. Робота з емоційним вигоранням осіб, які перебувають в нових, або стресових умовах проводиться з метою покращення адаптації до нових життєвих

ситуацій, для зняття повсякденних зовнішньої та внутрішньої напруги, для попередження та вирішення конфліктів, з якими вони стикаються.

5. Нами була розроблена програма спрямована на подолання емоційного вигорання у жінок, які вимушено емігрували внаслідок війни. Програма складається з десяти зустрічей тривалістю по 90 хвилин і охоплює тематичні блоки з вивчення впливу стресових подій на психоемоційний стан, дослідження індивідуальних копінг-стратегій, а також виконання вправ для розвитку навичок саморегуляції, прийняття рішень та комунікативної компетентності. Особлива увага приділяється формуванню гнучкості мислення, пошуку та зміцненню особистісних ресурсів, виявленню когнітивних упереджень та опрацюванню особистих історій переживання еміграції. Передбачено інтеграцію групових дискусій, рефлексій, а також виконання домашніх завдань для закріплення адаптивних навичок, посилення спільної підтримки й формування нових смислів у груповому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2022. Т. V, № 22. С. 3–18.
2. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: навч.-метод. посіб. Київ: Навч. книга, 2002. 112 с.
3. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України*. 2010. 3/LXXXX. С. 12–16.
<http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/8911>.
4. Бовдир О. Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигорання / О. Бовдир, О. Вельдбрехт, О. Самкова. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32(71), № 6. С. 32–38.
5. Боровик О., Вовк Н. Аналіз факторів впливу війни на ментальне здоров'я українців. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. Яковицької, С. Горбенко*. Київ : НАУ, 2024. С. 30–35.
6. Вернік О. Л. Життєві стратегії біженців від військових конфліктів: аналітичний огляд досліджень. *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану*: матеріали XX Всеукраїнської науково-практичної конференції, 14–15 травня 2024 року: 3б. матеріалів // За ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 13–16.
7. Верховод О. Психологічні складнощі адаптації за кордоном: електронна платформа психологічної підтримки. *Евакуація. City: усе про евакуацію та допомогу в Україні та за кордоном*.
<https://evacuation.city/articles/235924/tut-vsechuzhehochu-dodomu-psihologichni-skladnoschi-adaptacii-za-kordonom>.

8. Герасименко Л. О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. № 1. С. 62–65.
9. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т., Парац А., Чорна В., Товкун Л., Лебединець Н., Бондар О. Adaptive coping strategies of Ukrainians during the war. *PMGP* [Internet]. 2023 Dec. 29 [cited 2024 Mar. 2]. 8(4). URL: <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/46>.
10. Гончар Н. Особливості адаптації жінок до кризових умов залежно від стилю життя. *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану*: матеріали XX Всеукраїнської науково-практичної конференції, 14–15 травня 2024 року: 3б. матеріалів // За ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 22–27.
11. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 30–33.
12. Громова Г. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Вип. 47(50). С. 115–130.
13. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2022. № 11. С. 78–83.
14. Денищук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 3. С. 89–96.
15. Жугарь О., Вашека Т. Зв'язок якості життя українських біженців з їх психічними станами. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць* / за заг. ред. Л. Яковицької, С. Горбенко. Київ : НАУ, 2024. С. 104–108.

16. Ільїна Ю. Ю. Адаптивність особистості як умова перцептивно-інтерактивної компетентності. У: Психологічні аспекти діяльності в особливих умовах: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Харків, 2018. С. 315–332.
17. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія. Київ: Логос, 2018. 198 с.
18. Карамушка Л. М. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів. К.: Міленіум, 2004. 24 с.
19. Карамушка Л. М. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
20. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 2 (26). С. 48–59. DOI: 10.31108/2.2022.2.26.6.
21. Каряка І. В. Психокорекція емоційного вигорання особистості засобами психодрами. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. № 2. 2019. С. 23–28. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2019-2-3.
22. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / За ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2009. 120 с.
23. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. V. Вип. 20. 2020. С. 68–81.
24. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді у умовах воєнного стану. *Габітус: вікова та педагогічна психологія*. 2023. № 53. С. 63–68.
25. Креденцер О. В. Концепція проєкту «Соціально-психологічна підтримка українців в Німеччині». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 27. С. 6–25.

26. Лич О., Олійник А. Особливості емоційного вигорання в українських біженців в Нідерландах. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць* / за заг. ред. Л. Яковицької, С. Горбенко. Київ : НАУ, 2024. С. 171–177.

27. Лосієвська О., Мальнєв А., Коверга В. Соціально-психологічні чинники виникнення синдрому емоційного вигорання. – *Соціально-психологічні та правові аспекти протидії насиллю в освітніх закладах: матер. IV Всеукр. форуму (Дніпро, 24 берез. 2023 р.)*. Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. С. 43–47.

28. Лушин П. В. Uncertainty and the types of attitude to it: the situation of psychological help. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 1(5), 33–40. DOI: <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2016-5-03>.

29. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 105–112.

30. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2015. № 3. С. 27–31.

31. Марута Н. О., Чабан О. С., Каленська Г. Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2019. № 7 (109). С. 22–30.

32. Марута Н., Попов Д., Хаустова О. та ін. Психосоматичні стани під час війни. *Український медичний часопис*. 2022. № 5 (151) – IX/X. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.151.233846.

33. Мірошніченко О. А. Діагностика особистості майбутнього психолога. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету, 2011. – 178 с.

34. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник. – Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с.

35. Міщенко М. С. Особливості синдрому емоційного вигорання. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. 11: Соціальна психологія, Вип. 6, Кн. 2. Київ, 2020. С. 103–113.
36. Мишко Н. М., Тітова Т. Є., Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*. 2022. № 2(22). С. 115–127.
37. Наговська Е., Наговська А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі / пер. з англ. С. Новікової. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2021. 320 с.
38. Никоненко О. Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2023. № 3(71). С. 159-168.
39. Павлюк М. М., Журавська Д. С., Клімишина Н. П. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Т. XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 18. С. 226–244.
40. Паращик Р. М., Венгер О. П. Психологічні проблеми вимушених трудових мігрантів. *Медсестринство*. 2012. № 1. С. 14–16.
41. Перелигіна Л. А., Приходько Ю. О. Гендерні та вікові особливості переживання загрози надзвичайної ситуації мешканцями України. *Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології*. 2017. С. 196–198.
42. Поджіо Т. Ю. Аналіз психодіагностичного інструментарію для дослідження професійного вигорання науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32(71), № 3. С. 88–92.

43. Предко В. В. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2022. Т. 33. № 4. С. 90–98.

44. Процик І. С., Романська О. Б. Емоційне вигорання працівників як гальмівний чинник розвитку підприємства в умовах розширення міжнародних економічних відносин. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку*. 2021. № 2 (6). С. 99–105.

45. Рафальська І. О., Никоненко О. В. Емоційне вигорання у жінок під час вимушеної еміграції по причині війни. У: Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2024.

46. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник. Київ: Кондор, 2005. 278 с.

47. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти ; [за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової]. – [2-е вид.]. – К.; Міленіум, 2006. – 368 с.

48. Слюсаревський М. Психологія міграції : навчальний посібник / М. Слюсаревський, О. Блинова. – Кіровоград : ТОВ "мекс ЛТД", 2013. – 244 с.

49. Стаднюк Л. А., Давидович О. В., Приходько В. Ю., Олійник М. В., Ширяєва М. І. Синдром емоційного вигорання: фактори, що сприяють його виникненню і попередженню. *Вісник наукових досліджень*. 2017. № 1. С. 145–149. ISSN 1681-276X.

50. Танасійчук О. М. Психологічна корекція синдрому емоційного вигорання медичних сестер. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Вип. 1. 2019. С. 41–46. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipsd_2019_1_8.

51. Ткачук Т. А., Мягих А. А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *HUMANITARIUM*. 2019. 42(1). С. 181–188.

52. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості. Київ, 2021. С. 49–55.
53. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Сер.: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 75–81.
54. Швалб А., Перелигіна Л. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у різних категорій вимушених переселенців в умовах війни. *Сучасні проблеми екологічної психології: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану*: матеріали XX Всеукраїнської науково-практичної конференції, 14-15 травня 2024 року: 3б. матеріалів // За ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. С. 104–107.
55. Швалб Ю. М. Майбутнє як проблема і смисл сьогодення. *Сучасні проблеми екологічної психології: Психологічні механізми суб'єктивного відновлення майбутнього*: матеріали XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (с. 78–80). 12-13 травня 2023 року, Київ, Україна: Інститут психології імені Г. С. Костюка. URL: https://lib.iitta.gov.ua/737868/2/tezy_ecopsy_12-13_05_2023.pdf.
56. Шевчук В. С. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 141–145.
57. Шкраб'юк В. С., Білик Д. І. *Young Scientist*. № 10 (86), October 2020. С. 293–296.
58. Янковська Н. Емоційне вигорання вчителя. *Народна освіта*. 2009. № 2. С. 127–137.
59. Яцюк М., Савишен О. Психологічні чинники інтолерантності до невизначеності дорослих осіб. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2024. Вип. 5. С. 215–219.

60. Ahola K., Toppinen-Tanner S., Seppanen J. Interventions to alleviate burnout symptoms and to support return to work among employees with burnout: Systematic review and meta-analysis. *Burnout Research*. 4, 1–11. 2017.
61. Cherniss C. Long-term consequences of burnout; An exploratory study. / C. Cherniss. // *J. of Organizational Behaviour*. 1992. Vol. 13(1). P. 1–11.
62. Costa P. T., McCrae R. R. NEO RI-R. Professional Manual / P. T. Costa, R. R. McCrae. // *Psychological Assessment Resources, Inc.* Florida, 1992. P. 237–260.
63. Dyrbye L. N., Meyers D., Ripp J., Dalal N., Bird S. B. A Pragmatic Approach for Organizations to Measure Health Care Professional Well-Being. *National Academy of Medicine. Expert Voices in Health & Health Care*. 2018. URL: <https://nam.edu/wp-content/uploads/2018/09/A-Pragmatic-Approach-for-Organizations-to-Measure-Health-Care-Professional-Well-Being.pdf>.
64. Gündüz A. A Comparative Analysis of Labour Market Integration of Ukrainian Forced Migrants in the Czech Republic and Poland: Master's thesis. Charles University, Prague, 2024.
65. Heinemann L. V., Heinemann T. Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis. // *SAGE Open*. January-March 2017. P. 1–12.
66. Kahill S. Interventions for burnout in the helping professions: A review of the empirical evidence. // *Canadian Journal of Counseling Review*. 1988. Vol. 22 (3). P. 310–342.
67. Khoshaba D., Maddi S. Early antecedents of hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. Vol. 51, No. 2. P. 106–117.
68. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 445 p
69. Lerman Y., Melamed S., Shragin Y. et al. Association between burnout at work and leukocyte adhesiveness/aggregation. // *Psychosomatic Medicine*. 1999. Vol. 61. P. 828–833.
70. Lindsäter E. Cognitive Behavioral Therapy for Stress-Related Disorders. Stockholm, 2020. 65 p.

71. Litz B. T. Early intervention for trauma: Where are we and where do we need to go? A commentary. *Journal of Traumatic Stress*. 2008. 21(6). P. 503–506.
72. Maddi S. R., Kobasa S. C. The hardy executive: Health under stress. Pacific Grove, CA: Brooks Cole, 1984.
73. Maslach C. Finding solutions to the problem of burnout. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 69(2), 143–152. 2017.
74. Maslach C., Leiter M. P. Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*. 2008. № 93. P. 498–512.
75. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422.
76. Melamed S., Kushnir T., Shirom A. Burnout and risk factors for cardiovascular diseases. // *Behav Med*. 1992. Vol. 18. P. 53–60.
77. O'Reilly K. Migration theories: a critical overview. Loughborough University, 2015.
78. Perlman, B., Hartman, E.A. Burnout: Summary and future and research. *Human relations*. 1982. Vol. 35. No. 4. P. 283–305.
79. Postepska A., Voloshyna A. The effect of Ukrainian refugees on the local labour markets: The case of Czechia. *Journal of Population Economics*. 2025. Vol. 38, Article 30.
80. Pruessner J. C., Hellhammer D. H., Kirschbaum C. Burnout, perceived stress, and cortisol responses to awakening. // *Psychosomatic Medicine*. 1999. Vol. 61. P. 197–204.
81. Rock D. Announcing the Healthy Mind Platter. 2011.
82. Schaufeli W., Desart S., Witte H. Burnout Assessment Tool (BAT) - Development, Validity, and Reliability. *Int J Environ Res Pub Health*. 2020. 17, 9495. doi:10.3390/ijerph17249495.
83. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs. In: Bandura A. (ed.). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press, 1995. P. 259–288.

84. Senge P. M. The Fifth Discipline: The Art & Practice of The Learning Organization. United States: Doubleday, Random House, Inc. 2006.

85. Von Oncuil J. ABC of work related disorders: stress at work. *British Medical Journal*. 1996. Vol. 313. P. 745–748.

86. WHO. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. 28 May 2019.

87. <https://www.epravda.com.ua/news/2024/03/12/711073/>

Всього джерел – 87

Джерел за останні десять років – 57

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 10 (63, 64, 65, 70, 73, 77, 79, 81, 82, 86).

Джерел українських авторів за останні десять років – 47 (1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 29, 41, 42, 43, 44, 45, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 60).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Визначення психічного вигорання» О. Рукавишникова

Інструкція. Вам пропонується відповісти на ряд тверджень, що стосуються почуттів, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте вислови і прийміть рішення, чи відчували ви щось подібне. Якщо у вас ніколи не виникало такого почуття, зробіть позначку у бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо у вас подібне почуття присутнє постійно, то зробіть позначку у бланку відповідей в колонці «зазвичай», а також згідно з відповідями «рідко» і «часто». Відповідайте якомога швидше. Намагайтеся довго не замислюватися над вибором відповіді. Опитувальник:

1. Я легко стаю роздратованою.
2. Думаю, що працюю лише тому, що треба десь працювати.
3. Мене турбує, що думають колеги про мою роботу.
4. Я відчуваю, що у мене немає ніяких емоційних сил вислуховувати чужі проблеми.
5. Мене мучить безсоння.
6. Думаю, що якщо б представилася вдала можливість, я б змінила місце роботи.
7. Я працюю з великою напругою.
8. Моя робота приносить мені задоволення.
9. Відчуваю, що робота з людьми вимотує мене.
10. Думаю, що моя робота важлива.
11. Я втомлююся від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі.
12. Я задоволена професією, яку обрала.
13. Нетямущість моїх колег чи вихованців дратує мене.
14. Я емоційно втомлююся на роботі.

15. Думаю, що не помилилась у виборі своєї професії.
16. Я відчуваю себе спустошеною і розбитою після робочого дня.
17. Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнутих успіхів на роботі.
18. Мені важко встановлювати або підтримувати тісні контакти з колегами по роботі.
19. Для мене важливо досягти успіху на роботі.
20. Йдучи вранці на роботу, я відчуваю себе свіжою і відпочилою.
21. Мені здається, що результати моєї роботи не варті витрачених мною зусиль.
22. У мене не вистачає часу на мою сім'ю й особисте життя.
23. Я сповнена оптимізму по відношенню до своєї роботи.
24. Мені подобається моя робота.
25. Я втомилась весь час старатися.
26. Мене стомлює участь у дискусіях на професійні теми.
27. Мені здається, що я ізольована від своїх колег по роботі.
28. Я задоволена своїм професійним вибором так само, як і на початку кар'єри.
29. Я відчуваю фізичну напругу, втому.
30. Поступово я починаю відчувати байдужість до своїх вихованців.
31. Робота емоційно вимотує мене.
32. Я використовую ліки для поліпшення самопочуття.
33. Мене цікавлять результати роботи моїх колег.
34. Вранці мені важко вставати й іти на роботу.
35. На роботі мене переслідує думка: швидше б робочий день скінчився.
36. Навантаження на роботі є практично нестерпним.
37. Я відчуваю радість, допомагаючи оточуючим людям.

38. Я відчуваю, що стала більш байдужою до своєї роботи.
39. Трапляється, що у мене без особливої причини починає боліти голова, шлунок.
40. Я докладаю зусиль, щоб бути терплячою з вихованцями.
41. Я люблю свою роботу.
42. У мене виникає відчуття, що глибоко всередині я емоційно не захищена.
43. Мене дратує поведінка моїх колег.
44. Мені легко зрозуміти почуття оточуючих по відношенню до мене.
45. Мене часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця.
46. Я помічаю, що стаю більш черстою по відношенню до людей.
47. Я відчуваю емоційне напруження.
48. Я зовсім не захоплена і, навіть, не цікавлюся своєю роботою.
49. Я відчуваю себе виснаженою.
50. Я вважаю, що своєю працею я приношу користь людям.
51. Часом я сумніваюся у своїх здібностях.
52. Я відчуваю до всього, що відбувається навколо, повну апатію.
53. Виконання повсякденних справ для мене – джерело задоволення.
54. Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі.
55. Я відчуваю задоволення від обраної мною професії.
56. Хочеться плюнути на все.
57. Я скаржуся на здоров'я без чітко визначених симптомів.
58. Я задоволена своїм положенням на роботі і в суспільстві.
59. Мені сподобалася б робота, що віднімає мало часу і сил.
60. Я відчуваю, що робота з людьми позначається на моєму фізичному здоров'ї.
61. Я сумніваюся у значущості своєї роботи.

62. Відчуваю почуття ентузіазму по відношенню до роботи.
63. Я так втомлююся на роботі, що не в змозі виконувати свої повсякденні обов'язки.
64. Вважаю, що цілком компетентна у вирішенні проблем, що виникають на роботі.
65. Відчуваю, що можу дати дітям більше, ніж даю.
66. Мені буквально доводиться змушувати себе працювати.
67. Є відчуття, що я можу легко засмутитися, впасти у зневіру.
68. Мені подобається віддавати роботі всі сили.
69. Я відчуваю стан внутрішнього напруження і роздратування.
70. Я стала з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи.
71. Вірю, що здатна виконати все, що задумано.
72. У мене немає бажання глибоко занурюватися у проблеми моїх колег.

Ключ обробки та інтерпретація. Дана методика включає три шкали: психоемоційного виснаження (ПВ), особистісного віддалення (ОВ) та професійної мотивації (ПМ). Для визначення психічного «вигорання» в межах зазначених шкал користуються спеціальним ключем: ПВ – 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 тверджень). ОВ – 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 твердження). ПМ – 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 затвердження) Кількісна оцінка психічного «вигорання» у кожній шкалі здійснюється шляхом переведення відповідей у трибальну систему («часто» – 3 бали, «завжди» – 2 бали, «рідко» – 1 бал, «ніколи» – 0 балів) і сумарного підрахунку балів. Обробка проводиться по «сирому» балу. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного «вигорання» у кожній шкалі.

Нормативна таблиця

Норми для компоненту «психоемоційне виснаження» (ПВ)				
Вкрай низькі показники	Низькі показники	Середні показники	Високі показники	Вкрай високі показники
9 і менше	10-20	21-39	40-49	50 і більше
Норми для компоненту «особистісного віддалення» (ОВ)				
Вкрай низькі показники	Низькі показники	Середні показники	Високі показники	Вкрай високі показники
9 і менше	10-16	17-31	32-40	40 і більше
Норми для компоненту «професійна мотивація» (ПМ)				
Вкрай низькі показники	Низькі показники	Середні показники	Високі показники	Вкрай високі показники
7 і менше	8-12	13-24	25-31	32 і більше
Норми для індексу психічного вигорання (ПВ)				
Вкрай низькі показники	Низькі показники	Середні показники	Високі показники	Вкрай високі показники
31 і менше	32-51	52-92	93-112	113 і вище

Додаток Б

Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) Автор: Н. Карлетон (адаптація Г. Громової)

Інструкція: будь ласка, оберіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом: 1 - Зовсім не про мене, 2 - Майже не про мене, 3 - Певною мірою про мене, 4 - Значною мірою про мене, 5 - Дуже сильно про мене.

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Невизначеність знижує мою здатність зосередитись.					
2	Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної інформації.					
3	Невизначеність змушує мене відчувати сильне напруження.					
4	Стан невизначеності змушує мене уникати планування.					
5	Навіть незначна невизначеність викликає в мене сильний стрес.					
6	Коли я не впевнений у майбутньому, я починаю переживати.					
7	Без чіткого плану я не можу функціонувати.					
8	Я задумуюсь над найгіршим варіантом розвитку подій.					
9	Я нервую, коли не можу передбачити розвиток подій.					
10	Наявність непередбачуваних подій викликає в мене розгубленість.					
11	Я дратуюсь, коли не можу вплинути на ситуацію.					
12	Я часто уникаю ситуацій, які пов'язані з невизначеністю.					

Інтолерантність до невизначеності: сума балів за всіма пунктами опитувальника. Чим більший бал, тим вища інтолерантність до невизначеності.

Шкала Прогностичної Тривоги: пункти 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12

Шкала Гіпотонії Тривоги: пункти 1, 3, 6, 7, 10

- Загальний показник (діапазон балів від 12 до 60):
 - 12 - 27 балів – низький рівень
 - 28 - 42 балів – середній рівень
 - 43 - 60 балів – високий рівень
- Прогностична тривога (діапазон балів від 7 до 35):
 - 7 - 16 балів – низький рівень
 - 17 - 26 балів – середній рівень
 - 27 - 35 балів – високий рівень
- Гнітюча тривога (діапазон балів від 5 до 25):
 - 5 - 10 балів – низький рівень
 - 11 - 17 балів – середній рівень
 - 18 - 25 балів – високий рівень

Методика дослідження соціально - психологічної адаптації**К. Роджерса - Р. Даймонда**

Інструкція: Пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом. У бланку слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

Текст методики:

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Маю до себе високі вимоги.
5. Часто сварю себе за те, що зробив.
6. Часто відчуваю себе пригніченим.
7. Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконую завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.
11. У невдачах звинувачую себе.
12. Людина відповідальна, на яку можна покластися.
13. Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.
14. На багато що, дивлюся очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.
20. Часто змінюється настрій, настає нудьга.
21. Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, мені подобаються.

23. Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.
24. Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.
25. Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.
29. У душі - оптиміст, вірю у найкраще.
30. Людина вперта, таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.
32. Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самотійно.
33. Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.
37. Приймаючи рішення, виконую його.
38. Приймаючи самотійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.
41. Всим задоволений.
42. Почуваюся погано: не можу організувати себе.
43. Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Врівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не можу стриматися.
46. Часто відчуваю себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.
48. Буває, що поширюю плітки.
49. Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.
52. Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.
54. Намагаюся не думати про свої проблеми.
55. Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуваю перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боюся думок інших про себе.

61. Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінюю себе.
66. Ватажок, вмію впливати на інших.
67. Ставлюся до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.
70. Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Мені часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблюю інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.
76. З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.
77. Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Умію наполегливо працювати.
80. Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення.
82. Завжди кажу тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуваю невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.
91. Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнююся.
93. Відчуваю внутрішню несвободу.
94. Відрізняюся від інших.
95. Не дуже надійний, на мене не можна покластися.
96. Добре себе розумію, все в собі приймаю.

97. Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.

98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.

99. Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.

101. Всі свої звички вважаю позитивними.

Обробка та оцінювання результатів. Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми - як високі.

№ з/п		Показники	Номер висловлювань	Норма
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	68-136
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22-42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 - 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 - 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 - 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 - 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 - 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 - 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 - 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 - 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 - 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 - 20

Методика «Способи опанувальної поведінки» Р. Лазаруса, С.Фолкмана

Інструкція. Оцініть, будь ласка, як часто ці види поведінки проявляються у Вашому житті.

Запи- тання тесту: № п\п	Опинившись в складній ситуації, я ...	ніколи	рідко	іноді	часто
1	... зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці	0	1	2	3
2	... починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне – робити хоч що-небудь	0	1	2	3
3	... намагався схилити інших до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4	... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5	... критикував і картав себе	0	1	2	3
6	... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7	... сподівався на диво	0	1	2	3
8	... мирився з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
9	... вів себе, як ніби нічого не сталося	0	1	2	3
10	... намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11	... намагався побачити в ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12	... спав більше звичайного	0	1	2	3
13	... зривав своє незадоволення на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3
14	... шукав співчуття і розуміння у кого-небудь	0	1	2	3
15	... в мені виникла потреба виразити себе творчо	0	1	2	3

16	... намагався забути все це	0	1	2	3
17	... звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
18	... змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону	0	1	2	3
19	... вибачався або намагався все залагодити	0	1	2	3
20	... складав план дій	0	1	2	3
21	... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22	... розумів, що сам накликав цю проблему	0	1	2	3
23	... набирався досвіду в цій ситуації	0	1	2	3
24	... говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25	... намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками	0	1	2	3
26	... ризикував відчайдушно	0	1	2	3
27	... намагався діяти не надто поспішно, довіряючи першому пориву	0	1	2	3
28	... знаходив нову віру в щось	0	1	2	3
29	... знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30	... щось міняв так, щоб все залагодити	0	1	2	3
31	... в цілому уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32	... не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися	0	1	2	3
33	... питав поради у родича чи друга, яких поважав	0	1	2	3
34	... намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи	0	1	2	3
35	... відмовлявся сприймати це занадто серйозно	0	1	2	3
36	... говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3

37	... стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38	... зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39	... користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40	... знав, що треба робити і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити	0	1	2	3
41	... відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося	0	1	2	3
42	... я давав обіцянку, що в наступний раз	0	1	2	3
43	... знаходив пару інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3
44	... намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45	... щось міняв в собі	0	1	2	3
46	... хотів, щоб все це швидше якось владналось або скінчилося	0	1	2	3
47	... уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися	0	1	2	3
48	... молився	0	1	2	3
49	.. прокручував в голові, що мені сказати або зробити	0	1	2	3
50	... думав про те, як би в даній ситуації діяла б людина, якою я захоплююся і намагався наслідувати її	0	1	2	3

Ключ сирих балів:

Конфронтаційний копінг - пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання - пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки - пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності - пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування рішення проблеми - пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка - пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток Д**ДЕКЛАРАЦІЯ ПРО АКАДЕМІЧНУ ДОБРОЧЕСНІСТЬ**

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.